

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:

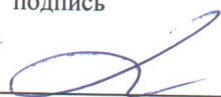
«Изучение социальной тревожности интернет-пользователей
юношеского возраста»

Студент


подпись

Ключникова Юлия Алексеевна

Руководитель


подпись

Разуваева Л.Н.

Нормоконтролер


подпись

Проскурина В.И.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 18.06.2021 № 18а)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 30.06.21 № 3)

Секретарь ГЭК


подпись

Бузыкина Ю.С.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ изучения социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста	6
1.1.Изучение социальной тревожности и социофобии как психологического феномена	6
1.2.Психологические особенности юношеского возраста.....	13
1.3.Изучение влияния интернета на личностные характеристики	25
1.4.Обзор исследований социальной тревожности в интернет-пространстве	32
Выводы по 1 главе.....	42
Глава 2. Эмпирическое исследование социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста	44
2.1. Описание процедуры и методов исследования	44
2.2. Анализ и интерпретация результатов диагностического исследования.....	49
Выводы по главе 2.....	74
Заключение	78
Список используемых источников.....	79
Приложение 1	85
Приложение 2	91

Введение

Сегодня уже не остается сомнений в том, что интернет – это неотъемлемая часть жизни людей, а общение в интернете с использованием компьютерных технологий – новая форма общения. В настоящее время интернет стал мощным фактором, влияющим на формирование личности. Неограниченный доступ к практически любому виду информации даёт колоссальные возможности как для общения, интеллектуального развития и самосовершенствования, так и для простой экономии времени. Однако последнее время всё больше и больше юношей и девушек отдаёт предпочтение виртуальному пространству в ущерб своей реальной жизни. Такой механизм поведения склонен причинять ущерб не только человеку, использующему данную тактику ухода, но и людям, его окружающим. Такой уход от реальной жизни и замена социальных контактов на виртуальное пространство способен негативно воздействовать на различные сферы жизни, вплоть до формирования социальной тревожности, социофобии и, впоследствии, дезадаптации.

При объяснении причин возникновения и развития подобных явлений нельзя однозначно полагать, что они лежат только в мощных средовых факторах общественного развития. При исследовании условий, причин и обстоятельств возникновения и развития социальной тревожности важно учитывать то, что она является сложным сочетанием как внешних, так и внутренних факторов, а также многочисленных характеристик, охватывающих самые разные стороны деятельности организма: от функционирования эмоционально-аффективной сферы до высших человеческих образований. На наш взгляд, важным фактором в формировании социальной тревожности у молодых интернет-пользователей является чрезмерное нахождение в интернете.

Таким образом, возникает закономерное предположение о том, что между появлением у интернет-пользователей юношеского возраста

социальной тревожности и чрезмерным нахождением в интернет-пространстве существует связь. Впоследствии образуется большое и малоисследованное на данный момент поле для изучения, несмотря на повсеместность и острую актуальность данной проблемы.

Цель исследования: изучение социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста для использования диагностических данных в консультативной практике педагога-психолога.

Объект исследования: социальная тревожность лиц юношеского возраста.

Предмет исследования: социальная тревожность интернет-пользователей юношеского возраста.

Гипотеза: существует связь уровня социальной тревожности с характером деятельности и количеством времени, проведённом в интернет-пространстве.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании будут решаться следующие **задачи:**

1. Проанализировать теоретическую и эмпирическую базу исследований по проблеме изучения социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста.
2. Провести эмпирическое исследование наличия социальной тревожности у интернет-пользователей юношеского возраста и их личностных характеристик.
3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать выявленные личностные характеристики интернет-пользователей юношеского возраста.
4. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

Теоретико-методологической основой исследования стали: теория невроза тревоги З. Фрейда, социологизированный вариант этой теории К. Хорни; концепции тревожности Ч. Спилбергера, Х. Айзенка а также

работы целого ряда исследователей, таких как Ф. Б. Березин, Ю. М. Антонян, М. И. Еникеев, В. Е. Эминов.

В качестве **методов исследования** использовались:

- теоретические методы: анализ литературных источников по проблеме исследования;
- методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, тестирование, метод опроса;
- методы математической обработки результатов исследования (корреляционный анализ Спирмена, критерий ранговой корреляции Краскела-Уоллиса).

Методики:

1. Авторская анкета «Количество и качество времени в интернете»;
2. «Шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина);
3. «Шкала для диагностики признаков социальной фобии» М. Лейбовича;
4. «Тест уровня школьной тревожности» Филлипса.

Эмпирическое исследование проводилось онлайн при помощи Гугл-форм и сети интернет. Объем выборки составил 51 человек, из которых 14 юношей и 37 девушек в возрасте от 15 до 18 лет.

Глава 1. Теоретический анализ изучения социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста

1.1. Изучение социальной тревожности и социофобии как психологического феномена

Социальная тревожность (связанные понятия: социофобия, социальное тревожное расстройство) – страх того, что на виду у других людей будет сделано что-то, что вызовет негативную оценку у окружающих.

Важно различать понятия тревоги, страха и фобии. Тревога – это сигнал о неопределенных, потенциально опасных изменениях в собственном теле или окружающей среде, имеющий значение приспособления. Время появления и интенсивность тревоги не могут быть определены [1, с. 13-21], описываются как чувство ожидания угрозы [43]. Согласно теории [9] автор выделяет два вида тревоги – базовую (врожденную) и ситуативную (развивающуюся при стрессе). По мнению А. В. Калугина [11, с. 28], высокая базовая тревожность может стать причиной развития патологической тревожности. Проблеме тревожности уделяли внимание целый ряд исследователей (Ф. Б. Березин, Ю. М. Антонян, М. И. Еникеев, В. Е. Эминов) и авторов соответствующих теорий (З. Фрейд, К. Хорни, Ч. Спилбергер, Х. Айзенк) [31, 33].

Страх, как и тревога, имеет защитный характер и проявляет себя в ситуациях потенциальной угрозы [23, с. 217]. В страхе и тревоге есть общий эмоциональный компонент. Отличие состоит в том, что страх возникает на реальную угрозу, то есть имеет объект, а тревога отражает возможность предстоящей угрозы.

К тревожным расстройствам относятся фобии, которым сопутствует стойкий иррациональный страх перед предметами, явлениями, ситуациями, что сопровождается выраженными вегетативными реакциями (сердцебиение, потоотделение, учащение дыхания, повышение артериального давления,

побледнение кожных покровов, расширение зрачков) с возникновением реакции «бей или беги» [25, с. 88-95].

Многие исследователи теоретических направлений отмечают, что поведение людей с социальной тревожностью может негативно отражаться на их социальном взаимодействии. Таким образом, можно предположить, что люди с социальной фобией выстраивают деструктивный межличностный цикл между собой и другими людьми с особыми поведенческими паттернами, вызывающими негативную реакцию со стороны окружающих [18, с. 156-158].

При социальной тревожности повседневное общение с окружающими вызывает сильное беспокойство, страх, смущение, появляется тревога, связанная с опасениями, что окружающие будут изучать или осуждать. Эта навязчивая тревога и желание избежать проявления негативных эмоций ведёт к изоляции от общения, сильный стресс из-за этого может влиять на распорядок дня, вследствие чего страдает учёба или работа. Социальная тревожность чаще всего впервые проявляет себя в детском или подростковом возрасте, хотя иногда она может начаться и у взрослых или пожилых лиц.

Социальная тревога проявляется только во время социального действия (общение, выступление, знакомство). В изоляции или в привычном постоянном общении она может не проявляться.

Феномен «социальной тревожности» получает все более широкое изучение в трудах зарубежных и отечественных ученых не только в рамках клинической психологии, но так же и в возрастной психологии и психологии развития. Причем, стоит заметить, что отечественные исследования, связанные с изучением социальной тревожности являются немногочисленными. Отсутствие стабильности в социально-экономических условиях современного общества, снижение социальных контактов из-за увеличения коммуникаций в интернете – всё это повышает риск социальной дезадаптации и возникновения эмоциональной напряженности среди молодежи. Еще Ф. Зимбардо в своём исследовании застенчивости как

начального состояния социальной тревожности, отмечал, что в юношеском возрасте около 40% респондентов сообщили о наличии у себя на тот момент времени признаков социальной тревожности [12, с. 28-30]. Среди факторов, провоцирующих появление этого состояния среди юношей и девушек, большинство ученых отмечают такие как: недосыпание, физиологическое истощение организма, наличие академических задолженностей, отсутствие навыка самоорганизации и конструктивных копингов, дефицит социальной поддержки, сложности в семье, невозможность обеспечить свою жизнь и др.

В соответствии с данными нескольких исследований, проблема социальной тревожности чаще всего встречается в молодежной популяции. Рамки появления и того, как социальная тревожность проявляется, очень отличаются. Согласно Е.Н. Клименковой и А.Б. Холмогоровой, которые опираются на опыт зарубежных авторов, пики социальной тревожности приходятся на возраст 5 и 13 лет. Ссылаясь на данные других зарубежных авторов, можно говорить о риске проявления социальной тревожности в период от 15 до 24 лет [12, с. 31-35].

Социальная тревожность определяется как один из видов личностной тревожности, катализатором которого становятся ситуации социального взаимодействия, в которых присутствует страх негативной оценки со стороны окружающих [19, с. 80].

Е.Н. Клименкова и А.Б.Холмогорова, беря за основу модель непрерывности D.W. McNeil, говорят о том, что в сочетании с понятием социальной тревожности идут понятия застенчивости и социальной фобии. Данные состояния представляют собой отличающиеся по степени выраженности проявления социальной тревожности от застенчивости, вызванной пониманием негативной оценки окружающими людьми поведения человека, к социальной фобии как формы дезадаптации и полному отказу от социальных контактов и пугающей деятельности [8, с. 114].

Т.С. Павлова и А.Б. Холмогорова рассматривают социальную тревожность как конструкт, состоящий из трех компонентов, обладающих

яркой феноменологией [21]. Характерным ядром социальной тревожности является страх оценки – негативные убеждения человека о себе и убеждения о высоких ожиданиях от него со стороны окружающих. Страх оценки сопровождается дистрессом. Человек оценивает ситуации общения с другими людьми как напрягающие и травмирующие. Избегание является третьим компонентом социальной тревожности. Оно, несмотря на облегчение и снижение уровня дистресса, является неэффективной поведенческой стратегией, так как вызывает ухудшение качества взаимодействия между людьми [12, с. 35-36].

В.В. Краснова отмечает, что помимо симптомов тревоги, социально тревожные люди имеют историю интерперсонального взаимодействия, формирующую их представление о себе и других. Как и многие другие, социально тревожные люди желают общественного признания и близости, однако тактика и направленность их поведения создают такие межличностные связи, в которых достичь этих целей становится затруднительно [14, с. 86-92].

Для изучения факторов, способствующих возникновению и развитию социальной тревожности, основой служит многофакторная модель расстройств аффективного спектра А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян (1998) [32, с. 94-96]. Несмотря на то, что данная модель ориентирована на клинический подход в исследовании социальной тревожности и позволяет осуществить анализ причин возникновения и дальнейшего лечения расстройств аффективного спектра, она, несомненно, является основой для рассмотрения социальной тревожности и с позиции возрастной психологии и психологии развития. С помощью многофакторной модели, становится возможным рассматривать и исследовать макросоциальные, семейные, интерперсональные и личностные факторы в системе, интегрировать различные теоретические представления и эмпирические исследования аффективных расстройств.

А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян выделяют следующие факторы, способствующие появлению аффективных расстройств:

- макросоциальные (рост стрессогенности жизни, культ успеха и благополучия, культ силы и сдержанности, установка на конкурентность и индивидуализм);
- микросоциальные (семейные факторы – высокая тревожность у родителей, стимулирование отрицательных эмоций в семье, индуцирование враждебности к окружающему миру, высокий уровень критики при высоких требованиях к достижениям (перфекционизм) и запрет на выражение агрессии).
- интерперсональные (сужение социальной сети, низкий уровень социальной поддержки).
- личностные (застенчивость, перфекционизм как качество личности, пол) [32, с. 96-102].

Без преуменьшения значимости макро- и микросоциальных факторов данное исследование рассматривает преимущественно интерперсональные и личностные факторы, а так же их взаимосвязи с проявлениями социальной тревожности в юношеском возрасте.

Теперь перейдём к изучению специфики социальной тревожности в юношеском возрасте и ее влиянию на межличностные отношения.

Согласно Б.Г. Ананьеву, А.Л. Гройсману, С.Л. Смирнову юношеский период – период сложный и внутренне противоречивый, динамичный в половозрастном, социальном и личностном развитии [27, с. 22-31]. С точки зрения Б.Г. Ананьева сильнее всего стрессу подвержены юноши и девушки второго и третьего курсов в возрасте от 18-19 до 20 лет. По результатам исследований, студенты гуманитарных и технических вузов в два раза чаще испытывают на себе влияние стрессовых состояний в процессе учебной деятельности, чем учащиеся школ.

Юношеский возраст является периодом, наиболее подверженным эмоциональной дезадаптации. Исследования О.А. Сагалаковой

подтверждают факт наличия избыточного уровня социальной тревоги у значительного числа молодых людей. Желание и потребность в социальном одобрении, принятии и признании подталкивает молодого человека на переживание страха оценки собственного мнения в социуме. Причём мнение о собственной несостоятельности и, как следствие, избегание ситуаций взаимодействия с людьми, может сформировать даже однократный негативный опыт [26, с. 63-65]. Согласно проведённому в московских вузах в 2009 году исследованию, более 30% студентов 3 курса отмечают у себя симптомы депрессии, а наличие суицидальных мыслей и желаний отмечают более 16% [26, С. 65-70].

Проявление высокого уровня социальной тревожности происходит, как правило, с изменением социальной ситуации, поступлением и обучением в вузе, необходимостью увеличения охвата социальных контактов, общением с однокурсниками и преподавателями. Неимение навыков просить социальную поддержку приводит к прокрастинации, результатом которой может становиться отставание в учебном процессе. Из-за того, что социальная активность в вузе сильно влияет на эмоциональное благополучие и благополучие самого обучения, то, согласно мнению А.Б. Холмогоровой и др., социальная тревожность может стать серьёзным препятствием между самореализацией и развитием молодого человека [12, с. 36-39].

Среди стрессовых факторов, способствующих возникновению социальной тревожности в юношеском возрасте, можно выделить:

1. Коммуникативные – ограничение времени для ответа, сомнения в своих способностях общения.
2. Отношения с преподавателями – ограничение отношений субординацией.
3. Экзаменационная сессия – возросшая ответственность, значимость ситуаций, неопределенность из-за непредсказуемости результата, неадекватность социально-ролевых притязаний [15, 158-160].

Многие авторы исследований говорят о наличии взаимосвязи и взаимозависимости межличностных взаимоотношений и эмоционального благополучия человека. Неблагополучные взаимодействия между людьми – итог сложившегося в течение жизни стиля общения человека с окружающей его средой. Взаимоотношения людей и их отношение к индивиду формирует у него не только общепринятое социальное поведение, но и картину себя, а так же других [19, с. 80-83].

Страх перед повторением негативного опыта взаимодействия приводит к избеганию ситуаций, в которых этот опыт может потенциально повториться (и самих социальных контактов), а так же переносу на себя шаблона поведения из прошлого.

Нельзя не согласиться с мнением И.В. Никитиной и А.Б. Холмогоровой о том, что у юношей с социальной тревожностью меньше социальных контактов и, как следствие, меньше опыта отношений (в том числе романтических), меньше возможность заключить брак, чем у других людей с наличием других тревожных расстройств [19, с. 83-85].

В исследованиях J. Davila и J.G. Beck впервые были описаны особенности взаимоотношений социально тревожных людей. Согласно результатам, в межличностных отношениях социально-тревожные люди проявляют признаки зависимости и изолирования себя от социума, а именно: сдержанность в выражении эмоций, избегание конфликтных ситуаций, страх непринятия и неуверенность в себе. Все эти симптомы демонстрируют переживание ежедневного хронического стресса и связаны с депрессивными симптомами. Данный стиль поведения отрицательно сказывается на внутрисемейных отношениях и отношениях со значимыми людьми. Фактически исследование демонстрирует нам связь между межличностными отношениями, социальной тревогой и ежедневным стрессом: высокий уровень этого стресса вызывает зависимость от других, неуверенность в себе, своём мнении и своих желаниях и приводит к хроническому дистрессу в ситуациях общения. Помимо вышеперечисленного

была найдена связь социальной тревожности с замкнутостью и зависимым типом поведения. Для социально-тревожных людей важно присутствие значимых других, так же такие люди предпочитают покорный стиль поведения. Предполагается, что данные обстоятельства связаны со страхом отвержения и отрицательной оценки со стороны этих значимых для них людей [4, с. 348-349].

Для оценки отношений студентов со значимыми людьми J. Davila и J.G. Besk использовали структурированное интервью. Социальная тревожность была связана с множеством неадаптивных стратегий в межличностном взаимодействии, в числе которых были неспособность выражать свои потребности и стремление к избеганию конфликтов и эмоционального напряжения.

1.2. Психологические особенности юношеского возраста

Каждый возраст по своему важен в жизни каждого человека, независимо от его влияния на последующие возрастные периоды. Поэтому необходимо знать особенности каждого возраста, чтобы использовать эти знания как для подготовки человека к жизни во взрослом обществе, так и для верного направления его жизни на любом возрастном этапе в соответствии с общественными целями и интересами.

Юношеский (студенческий) возраст - период жизни и развития человека между подростковым возрастом и взрослостью (16– 17 — 20–21), начало самостоятельной, взрослой жизни.

16–17 лет — 20–21 год — это отрезок времени, который характеризуется как юношеский этап развития личности. В данном периоде выделяются такие возрастные отрезки как: 16–17 лет — ранняя юность, 17–20 лет — собственно (в узком смысле) юность, 20–21 год — поздняя юность. Все перечисленные отрезки имеют свои характерные особенности, однако при этом обладают многими общими характеристиками.

Основными социально-психологическими и возрастными характеристиками и факторами любого периода развития личности являются: социальная ситуация развития личности, ведущий вид деятельности, сфера общения, психические новообразования, параметры интеллектуального развития, эмоциональные качества личности.

Отличительной особенностью социальной ситуации развития личности в юности становится самостоятельный выбор профессионального и, впоследствии, трудового пути, что является определением своего места в обществе. Из-за всего этого меняются как требования самого общества по отношению к юношам и девушкам, так и его условия, в которых происходит формирование личности. От юношей и девушек требуется подготовленность к профессиональной деятельности, семейной жизни и выполнению обязанностей как граждан. Юность – это время, когда возникает и принимается решение относительно выбора дальнейшего пути, учёба в вузе, работа по выбранной ранее специальности, а так же, возможно, создание семьи и служба в армии (у юношей).

На данном этапе развития общества психологические границы всех возрастов «сдвинулись» в сторону более раннего наступления зрелости (социальной в том числе). Данный процесс закономерен и неотвратим по многим экономическим, политическим и социальным направлениям, однако вместе с ним парадоксально происходит увеличение инфантилизма. Но в отличие от недавнего прошлого, к студентам, закончившим вузы, обществом предъявляются завышенные ожидания. Из-за всего вышеперечисленного юношескому возрасту на данный момент отведена особая роль и придаётся большая значимость, так как этот возраст необычайно важен для успешного формирования личности для последующего продуктивного развития общества.

Вместе с усложнением деятельности и расширением количества социальных ролей, в юности происходит так же и увеличение интересов, а так же качественное изменение всего перечисленного. Появляется всё

больше «взрослых» социальных ролей, в результате чего возрастает надобность в самостоятельности и ответственности перед социумом.

На данный момент в 14 лет (ранее в 16 лет) подростки получают паспорт, а так же становятся ответственными за тяжкие уголовные преступления; с 16 лет — почти за все уголовные преступления; в полном объёме уголовная ответственность наступает по закону с 18 лет. В 18 лет, помимо этого, юноша приобретает избирательное право и возможность вступать в брак. Юноши и девушки в этом возрасте, исходя из своих умений, навыков и знаний, выбирают профессию. Многие молодые люди начинают трудовую деятельность.

Учебно-профессиональная деятельность является в юношеском возрасте ведущим видом деятельности. Связанные с будущим социальные мотивы подталкивают учебную деятельность к совершенствованию, в результате чего появляется избирательность к учебным предметам. Главный мотив познавательной деятельности в это время – стремление приобрести выбранную профессию.

Потребность осознания себя как члена общества, понимания своего места в жизни и своих возможностей, занятие позиции взрослого человека составляет психологическую основу для профессионального самоопределения. Помимо этого, важным фактором готовности к вступлению во взрослую жизнь является наличие способностей и потребностей, позволяющих воплотить себя в труде и будущей семейной жизни. Это, во-первых, потребность в общении и овладение способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического познания (научном, художественном, этическом, правовом), что выступает в виде сложившихся основ научного и гражданского мировоззрения, а также развитой рефлексии, с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, потребность в труде и способность трудиться, овладение трудовыми

навыками, позволяющими включиться в производственную деятельность, осуществляя её на творческих началах.

Общие мировоззренческие поиски заземляются и конкретизируются юношеством в жизненных планах. Чем старше юноша и девушка, тем насущнее становится необходимость жизненных выборов дальнейшего становления личности. Из огромного количества возможных, иногда даже не реализуемых потенциально, вариантов появляется несколько реальных, из которых и стоит выбирать. Абсолютно очевидно то, что многое в юности видится в общих чертах и не имеет чётких граней, однако самым важным и трудным выбором становится выбор профессии. Юноша и девушка понимают, что содержание и качество жизни во многом (если не во всём) зависит от того насколько он сумеет распределить свои силы, умения и навыки и правильно ли выберет профессию.

В юношеском возрасте большое значение стоит отвести сфере общения, для юношей и девушек высока значимость качественных характеристик процесса общения. Начав познание себя и своей личности в подростковом возрасте, молодой человек продолжает это познание и в юности. Через процесс коммуникации юноша стремится к самоидентификации и открывает для себя через процессы рефлексии свою личность. Однако, даже на данном этапе он остаётся легкоранимым – любой ироничный взгляд или саркастичное слово, особенно старшего по возрасту или авторитетного для него человека, могут сильно повлиять на его восприятие себя, самооценку и уверенность в собственных силах.

Сильное влияние на восприятие мира и себя юношами и девушками оказывает социальное пространство, в котором они живут (микросоциум, мезосоциум и макросоциум). Здесь закладываются понятия о деятельности взрослых, их профессиях.

Но несмотря на это, семья остаётся тем микро- социумом, где юноши и девушки чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно. С родителями происходит обсуждением главных жизненных перспектив, в том числе и

профессиональных. Но обсуждение данных тем происходит так же и с преподавателями, друзьями и знакомыми.

Так же не стоит умалять значения для развития личности в юношеском возрасте общения со сверстниками. Это специфический канал информации, особый вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта. В этом возрасте преодолевается присутствующая на предшествующих этапах развития психологическая зависимость, за счёт коммуникации со сверстниками закрепляется социально-психологическая самостоятельность личности. Помимо коллективно-групповых форм общения, свойственным подросткам, нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей.

В юношеском возрасте становится актуальным вопрос о поиске единомышленников и спутников жизни, укрепляются связи со своей социальной группой, увеличивается надобность в сотрудничестве с людьми. Помимо этого возникает чувство интимности в общении и взаимодействии с некоторыми сверстниками. Дружба в юности носит уникальный характер, поскольку занимает особое место среди других привязанностей. Однако, потребность в психологической интимности в юношеском возрасте удовлетворить очень сложно. Повышаются требования к дружбе, усложняются её критерии. Юность считается «элитным» временем дружбы, но, несмотря на это, молодые люди этого возраста представляют настоящую дружбу как нечто крайне уникальное и редко встречающееся. Эмоциональная напряжённость дружбы в юношеском возрасте снижается при возникновении любви. В юношеской любви существенно возрастает процент эмоциональной близости в отличие от дружбы, однако любовь в этом возрасте как бы содержит в себе дружбу.

К концу юношеского возраста процессы полового созревания заканчиваются, происходит завершающая гормональная перестройка, что в итоге приводит к усилению сексуальных переживаний, росту интереса к интимным вопросам и сексуальным форм поведения. Развитие половой

идентификации в юности представляет собой психосоциальный процесс полномасштабного усвоения человеком своей половой социальной роли и признания этой его роли обществом.

В возрасте юности присутствуют две противоположные тенденции во взаимодействии – увеличение количества социальных контактов с одной стороны и увеличивающаяся индивидуализация и обособление от социума – с другой.

Первая тенденция проявляется в стремлении к идентификации (уподоблению) с другими людьми. Это проявляется в увеличении расходуемого на «чистое» общение времени (3-4 часа в сутки в будни, 7-9 часов – в выходные и праздничные дни), в значительном увеличении социального охвата общения, и особом феномене, получившем название «ожидание общения». Это неизменная готовность к контактам, поиск партнёра для общения. Такая высокая необходимость общения у юношей и девушек объясняется активной деятельностью в физическом, умственном и социальном плане и постоянном их развитии, в результате чего расширяется диапазон интересов к другим людям и окружающему их миру. Так же сильное влияние на такую активность оказывает и возросшая потребность в совместной деятельности. Возрастает необходимость и в новом опыте, признании заслуг и собственной личности окружающими, а также чувства защищённости, что тоже характеризует рост необходимости в общении и желании общественного признания.

Вторая закономерность, которая проявляет себя в общении в юности — это психологическое стремление к индивидуализации и к социальному обособлению. На это явно указывает чёткое разделение юношеством характера взаимоотношений с окружающими, тщательность в выборе дружеских привязанностей и общения. Стремление к обособлению – это желание оградить свой внутриличностный уникальный мир от вторжения сторонних и даже близких людей. Это происходит с целью установления чёткого чувства собственной индивидуальности с претензией на признание.

Обособление как средство удержания психологической дистанции при взаимодействии с другими людьми позволяет юношеству «сохранять своё лицо» на эмоциональном и рациональном уровнях общения.

Упоминая потребности юношеского возраста в уподоблении и обособлении важно отметить, что развитие личности в данный период – это двуединый процесс. С одной стороны это некое слияние с другими людьми в процессе общения, что можно обозначить социально-психологической идентификацией, а с другой стороны это отделение себя от группы людей по какому-либо признаку или же просто по факту в итоге процесса обособления. Причём в общении уподобление и обособление протекают в тесной взаимосвязи.

Психические новообразования юношеского возраста имеют ярко выраженную возрастную психофилогенетическую специфику и, разумеется, подвержены психоонтогенетическим особенностям. Юность – это завершающая стадия психологического этапа персонализации, периода нахождения самоидентичности. Главные психические новообразования (приобретения) юношеского возраста:

- глубокая рефлексия;
- развитое осознание собственной индивидуальности;
- формирование конкретных жизненных планов;
- готовность к самоопределению в профессии;
- установка на сознательное построение собственной жизни;
- постепенное вращение (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности;
- развитие самосознания;
- активное формирование мировоззрения.

В юношеском возрасте формирование нравственного сознания проходит достаточно напряженно, в это время развиваются и формируются ценностные ориентации и идеалы, устойчивое мировоззрение и гражданские

качества. Юность – это ключевой этап формирования мировоззрения и взглядов личности. Мировоззрение – это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается ощущением их истинности (юношеский максимализм), правильности. Поэтому формирование мировоззрения юношей и девушек связано с решением, так называемых, жизненных проблем. Реальные проблемы и происходящее интересуют юношу и девушку не сами по себе, а в связи с собственным отношением к ним. Поиск мировоззрения и взглядов в юности предполагает социальную ориентацию личности, осознание того, что юноша является частицей социальной группы (социальной и/или профессиональной, культурной, нации и/или этноса и т.д.). Молодые люди сознательно ориентируются на свой будущий социальный статус (выбор социально-профессионального статуса) и осмысливают то, как достичь этой цели.

Психологическое содержание юношеского этапа развития личности может быть в большей степени связано с развитием самосознания как психообразования, с решением задач профессионального самоопределения и вступлением во взрослую жизнь. В 16-17 лет (ранняя юность) в структуре самосознания уже существует особое психологическое измерение, которое представлено понятием «самоопределение». С точки зрения самосознательного развития субъекта, в юношеском возрасте самоопределение характеризуется осознанием себя как члена общества и конкретизацией в новой и социально значимой роли. С 17 до 20 лет (фактически юность, в узком смысле слова) самосознание личности развивается все больше и больше, становится сложным, структурированным, в позднем юношеском возрасте (в 20-21 год) систематически (но не во всех деталях) приобретает завершенность.

Формирование профессиональных и познавательных интересов, закрепление потребности в труде, умения построения жизненного плана, появление социальной направленности личности является в юности постоянным. Наиболее значимым центральным психологическим

новообразованием данного возраста является развитие устойчивого самосознания и устойчивого «образа Я». Почти полностью и четко формируется широкая система представлений о себе, которая, будь то истинная или ложная, является психологическим фактором, влияющим на проживание определенных переживаний. В то же время в самосознании активно начинает работать психологический фактор времени: молодые люди и девушки начинают «жить будущим».

В центре внимания всех вопросов мировоззрения юношей становится вопрос о смысле жизни («Для чего я живу?», «Как мне жить?», «Что я должен делать, чтобы жить так, как мне нравится?»). Молодые люди стремятся к глобальным и универсальным формам самовыражения:

- служение народу (работа с людьми на благо людей); их познание;
- «познание себя». Наряду с этим юношество очень интересуется не больше не вопрос «Кем быть», а «Каким быть», а также гуманистические ценности, в которых четко выражена социальная ориентация личности. Этот период характеризуется сложной рефлексией и глубоким самоанализом как проявлением психологической смысловой ориентации.

Характерной чертой юношества (студенчества) является самоопределение (как личностное, так и профессиональное). Выбор профессии приводит все различные мотивационные тенденции в систему соподчинения, которые исходят как из непосредственных интересов личности, так и из других различных мотивов, возникающих в условиях социального профессионального выбора.

Интеллектуальное развитие также имеет свои особенности. Начинается большая склонность к самоанализу и потребность в систематизации и обобщении знаний о себе (понимание своего характера, своих чувств, поступков, действий). Возникает сравнение себя с определенным идеалом, становится активной возможность воспитания самого себя. Мышление приобретает эмоциональные характеристики личности. Проявляется

определенный познавательный энтузиазм (развитие интеллектуальных чувств) по теоретическим и мировоззренческим вопросам. Эмоции проявляются в переживаниях относительно своих способностей, возможностей и личностных качеств (интеллектуальное измерение самооценки). Интеллектуальное развитие проявляется в стремлении к обобщениям, в поиске закономерностей и принципов, лежащих в основе частных фактов. В этот период повышается концентрация внимания, способность к запоминанию, так называемая логизация учебного (познаваемого) материала получаемой извне информации, происходит активное формирование (на заключительном этапе развития этой высшей психической функции) абстрактно-логического мышления, само мышление становится более системным и критичным по сравнению с подростковым возрастом. В то же время когнитивные процессы в юношестве очень восприимчивы к эмоциям и чувствам: им нужны доказательства и оправдания утверждений, которые они слышат от учителей, окружающих и значимых людей. Они любят дискутировать, спорить, часто прибегают к использованию остроумных выражений, красивых фраз и оригинальных способов выражения мыслей.

В юношеском возрасте память также улучшается. Это касается не только того, что объем памяти в целом увеличивается, но и того, что методы запоминания начинают сильно меняться (активное использование так называемых мнемических приёмов запоминания). С активизацией произвольной памяти молодые люди (студенты) широко используют рациональные приемы произвольного запоминания материалов.

Активно развиваются и усложняются в юности также и эмоциональные свойства личности. Области эмоций и воли существенно реорганизуются, проявляется независимость, решительность, критика и самокритика, выражается неприятие лицемерия, высокомерия и грубости. Юношеский возраст характеризуется повышением эмоциональной возбудимости (дисбаланс, резкие изменения настроения, тревога и др.). Вместе с этим, чем

старше становятся молодые люди, тем более выражено улучшение их общего эмоционального состояния из-за завершения кризиса ранней юности. Развитие юношеских эмоций переплетено с личностными и индивидуальными качествами человека, с его самосознанием (о котором было сказано ранее) и самооценкой. Все это происходит благодаря личностному контролю, увеличению автономии, новому этапу интеллектуального развития (о котором также было сказано ранее), открытию своего внутреннего мира.

Одним из значимых приобретений юности можно считать открытие своего внутреннего мира и отделение от взрослых. Внешний мир начинает восприниматься «через себя». Возрастает волевая регуляция (развивается внутренний локус контроля). Ярко проявляется стремление к самоутверждению.

В юности происходит оценивание (и переоценка, если сравнивать с подростковостью) собой своей же внешности (особенно у девушек). Молодые люди и девушки замечают реальные или воображаемые признаки избыточного веса или большого или маленького, как им кажется роста, что в свою очередь остро ими переживается.

Одной из важнейших психоэмоциональных черт юности является самоуважение (принятие, признание себя или неприятие себя, неудовлетворенность собой). В этот период видно четкое различие между «идеальным Я» («желаемым Я») и «истинным Я» («социальным Я»).

Стратегии преодоления (копинг-стратегии) - это наиболее актуальное поведение для преодоления возникающих трудностей или конкретных внешних и внутренних требований в этой возрастной группе, которые воспринимаются человеком как психологический стресс или выходящий за рамки его возможностей.

Взаимосвязь между стратегиями совладания, психологическими защитными механизмами и личностными характеристиками в значительной степени является психологической и активной основой для поведенческих,

эмоциональных и личностных изменений, что, в свою очередь, в значительной степени определяет развитие личности во юношеском возрасте.

Однако эмоциональные трудности и психологически болезненный процесс протекания юношеского возраста являются вторичными и не универсальными атрибутами данного периода. По-видимому, в психофилогенезе и психоонтогенезе существует закономерность, согласно которой эмоциональная чувствительность возрастает по мере повышения уровня самоорганизации и саморегуляции индивида, но в то же время возрастает способность к психологической защите.

В юношеском возрасте спектр факторов, которые могут вызвать эмоциональное возбуждение человека (эмоциональную реакцию), расширяется. Способы выражения эмоций становятся более разнообразными, а продолжительность эмоциональных реакций, вызванных кратковременными эмоциональными стимулами, увеличивается. В то же время в юности усложняются и развиваются механизмы психологической защиты и формы поведения человека в конфликтных ситуациях.

Эмоциональные изменения в этот период в значительной степени зависят от психологических защитных механизмов, используемых юношами и девушками в качестве средства адаптации к постоянно изменяющимся условиям: повышение социальной ответственности, необходимость соблюдения социальных норм, рост потребностей при отсутствии способности удовлетворять их, изменение приоритетов в области мотивации и т.д.

Только в конце юношеского возраста молодой человек начинает по-настоящему овладевать механизмами психологической защиты, которые позволяют ему не только внешне защитить себя от вторжения в собственное пространство других людей, но и укрепить их внутренне. Рефлексия (самоанализ) помогает предсказать возможное поведение других людей и быть готовым противостоять действиям вторжения; занимая такую

внутреннюю позицию, юноша может защитить себя больше, чем с применением физической силы.

На современном этапе именно в юношеский (студенческий) период жизни человек решает, как он будет использовать свои навыки и способности для достижения успеха как на работе, так и в жизни. Поэтому значение молодежи в настоящее время социального развития значительно возросло.

1.3. Изучение влияния интернета на личностные характеристики

Использование интернета сегодня является важной частью повседневной жизни. Популярность широкополосного интернета и его снижение стоимости привели к тому, что большое количество людей во всем мире ежедневно используют интернет для работы, образования или развлечений.

Однако некоторые люди проявляют болезненное пристрастие к использованию интернета и подключенных к нему устройств, что с медицинской точки зрения классифицируется как интернет-зависимость (зависимость от интернета, ИЗ). Это – нарушение спектра психических и поведенческих расстройств. Интернет-зависимость считается одним из распространенных вариантов аддиктивных нарушений нехимической природы и оказывает значительное негативное влияние на человека, его семью и общество в целом, имеет социальные, медицинские и экономические последствия. Социальная функция человека, его психическое и физическое здоровье значительно ухудшаются [39] и обычно требуют квалифицированной медицинской помощи с самым высоким уровнем персонализации.

Исследования ИЗ являются актуальными с учетом двух важных проблем.

Во-первых, интернет-зависимость выявляется в основном у старших подростков и молодых взрослых. Считается, что фактором риска развития ИЗ

является специфическая характеристика функционирования центральной нервной системы, которая имеет высокий уровень генетического контроля и проявляется как психологическая закономерность. С возможностью неограниченного использования интернета люди, имеющие данную характеристику, быстро переходят к их болезненному и аддиктивному использованию: формируется болезнь зависимости от интернета. В молодом возрасте отсутствие адекватной медицинской помощи и индивидуального лечения может иметь значительные и очень серьезные последствия для людей в психической, соматической и социальной сферах. Персонализированные варианты профилактики для этой возрастной группы являются наиболее эффективными, могут значительно снизить заболеваемость и ограничить проявления генетического риска. При наличии эффективного комплекса генетических и психологических маркеров возможна активная и личностно ориентированная медицинская профилактика на индивидуальной основе.

Во-вторых, в отличие от химической зависимости (такой как алкогольная или наркотическая), не существует законов, которые могли бы регулировать и ограничивать возможность доступа молодого контингента к интернету. Стратегия сокращения предложения ПАВ, успешно применяемая в государственной политике в отношении алкоголя и наркотиков, не применяется в случае ИЗ. Этот факт придает большое значение профилактическим мероприятиям для населения в рамках здравоохранения.

Интернет-зависимость, которую впервые описал американский психолог К. Янг в 1990-х годах, стала большой проблемой в современной науке о зависимости – аддиктологии. Термин "интернет-зависимость" еще не включен в 5-е издание «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM-5). Но термин «Internet gaming disorder» (Расстройство игрового поведения в интернет) был включен в третий (исследовательский) раздел DSM-5 как явление, которое требует дальнейших

клинических исследований и опыта, для того чтобы считаться формальным расстройством [41].

Распространенность ИЗ среди молодежи, согласно недавним эпидемиологическим исследованиям, в Северной Америке и Европе составляет от 1,5 до 13,9% [38; 40]. Мета-анализ 2018 г. в китайской популяции (более 38 000 участников) установил, что выявляемость ИЗ среди студентов колледжей составила 11% (шкала Янг) и 9% (шкала Чен) [44].

В странах Восточной Азии уровень ИЗ достиг 36,9% среди малазийских студентов [37], 15,6% среди подростков из Гонконга, 21,2% во Вьетнаме, распространенность ИЗ среди китайских студентов оценивается как 15,2-21,3%.

Существуют отдельные но немногочисленные работы, посвященные эпидемиологии ИЗ в России. Анализ распространенности интернет-зависимости среди подростков в Москве показал, что 4,3% респондентов подвержены интернет-зависимости, а 29,3% – риску её возникновения. Из 527 студентов вузов, опрошенных в Уфе, Республика Башкирия, у 12% выявлена интернет-зависимость [37]. Мониторинг 16 574 учащихся средней школы показал, что 89% мальчиков и 64% девочек играли в компьютерные игры, в то время как каждый третий мальчик и каждая пятая девочка находятся в группе риска.

К. Янг справедливо отметила, что ИЗ не является одним расстройством, а скорее представляет спектр клинических проявлений и впервые охарактеризовала пять основных типов ИЗ:

- компьютерная зависимость (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- компульсивные навигаторы сети (net compulsions): компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных;

- перегруженные информацией (information overload): патологическая привязанность к опосредованным интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
- кибер-коммуникативная зависимость (cyber-relational addiction): зависимость от социальных применений интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными;
- кибер-сексуальная зависимость (cybersexual addiction): зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

В конце прошлого века М. Гриффитс выдвигает гипотезу, что ИЗ может основываться на различных формах использования: возможных средствах коммуникации при отсутствии личного контакта, интересе к прямому контенту сайта (например, порнографические сайты), онлайн-социальной активности (социальных сетях, играх).

Дискутируя с К. Янг, М. Гриффитс считает, что многие пользователи интернета не зависимы от самого интернета, но используют интернет для осуществления других зависимостей. Дж.Канделл, в отличие от М. Гриффитса, определяет ИЗ как аддиктивную зависимость от интернета, не связывая её с формой интернет-активности.

Расширяя определение ИЗ К. Янга, Р. Дэвис предложил когнитивно-поведенческую модель патологического использования интернета. Он определил две формы ИЗ, которые обозначил как специфическое патологическое использование интернета (Specific Pathological Internet Use) и генерализованное патологическое использование интернета (Generalized Pathological Internet Use). Первая форма – зависимость от определенной функции интернета (онлайн-секс-услуги, онлайн-аукционы, онлайн-продажа акций, онлайн-гемблинг). Тема аддикции сохраняется и также может реализовываться вне интернета. Вторая форма - неспециализированное и

многоцелевое чрезмерное использование интернета, включает в себя проведение большого количества времени в интернете без четкой цели, общение в чате, зависимость от электронной почты. Это форма в значительной степени связанная с социальными интернет-асpekтами. И, по мнению тайваньских исследователей, социальные функции интернета играют важную роль в формировании зависимости.

Соглашаясь с позицией К. Янг и Р. Дэвиса о неоднозначности феномена ИЗ и поддерживая точку зрения М. Гриффитса, А.Ю. Егоров полагает, что ИЗ представляет собой сборную группу разных поведенческих зависимостей, где компьютер и интернет являются лишь средством их реализации, а не объектом. Была предложена возможность выделения следующих типов ИЗ:

- интернет-гемблеры, которые пользуются разнообразными интернет-тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.;
- интернет-геймеры, которые пользуются разнообразными интернет-играми, из которых наибольший аддиктивный потенциал имеют т.н. онлайн-ролевые игры для большого количества игроков (massively multiplayer online role-playing games – MMORPG). Имеются данные, что проблемные интернет-гемблеры ближе к лицам, зависимым от ПАВ, чем проблемные интернет-геймеры;
- интернет-трудоголики, которые реализуют свой работоголизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и т.д.);
- интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом;
- интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети;
- интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн;

- интернет-аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т.д., т.е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную. Подтверждением существования этой формы ИЗ является выделение отдельной Facebook-аддикции, которой на сегодня посвящено уже порядка 10 публикаций.

Подводя итог, нужно отметить, что клиническая картина показывает характерный триплет симптомов, выявленных для любого зависимого заболевания (например, алкогольной или наркотической зависимости). У людей с ИЗ наблюдается синдром повышенной толерантности: по мере прогрессирования заболевания время и интенсивность интернет-активности быстро увеличиваются, что может составлять и 24 часа. Формируется синдром потери количественного и ситуационного контроля: пациент не может контролировать свою деятельность в интернете в соответствии с ситуационным контекстом, она становится самым важным и часто единственным видом деятельности в его жизни. Существуют также симптомы отмены: у пациентов могут развиваться тревога, депрессия, расстройства поведения, раздражительность, агрессия, склонность к самоповреждению и повышенная готовность к самоубийству при невозможности интернет-активности.

Уже с самого начала описания интернет-зависимости исследователи начали изучать психологические особенности людей, склонных к ИЗ, а также тех, кто стал зависимым от интернета. К. Янг и Р. Роджерс, в одном из первых экспериментальных исследований связанных с этой проблемой, отметили, что пациенты с ИЗ характеризовались как индивидуалисты с высоким уровнем абстрактного мышления и уверенности в себе, были чувствительными и эмоционально восприимчивыми к другим, бдительными и не проявляющими конформного поведения.

Израильские исследователи изучили личностные черты интернет-зависимых с помощью опросника Айзенка и обнаружили, что интроверты и экстраверты используют различные интернет-ресурсы. Мужчины

экстраверты положительно связаны с использованием интернета «для развлечения», а нейротизм отрицательно связан с использованием информационных сайтов. У женщин экстраверсия наоборот коррелировала негативно, а нейротизм – положительно с использованием информационных ресурсов интернета. Позже те же авторы определили, что пациенты с ИЗ, в основном женщины, характеризовались ощущением одиночества, и что они пытались уменьшить это чувство, проводя основное время в интернет-чатах.

Американский исследователь С. Каплан выделил следующие черты личности интернет-аддиктов: склонность к депрессии, одиночество, скромность и самолюбие. В отчете о пациентах Л. Армстронг наблюдает снижение самооценки. Обобщая результаты различных исследований, Н.В. Чудова приводит следующий список личностных черт пациентов с ИЗ: трудности в принятии своего физического «Я» (своего тела); трудности в непосредственном общении (изоляция); интеллектуальные тенденции; чувство одиночества и отсутствие взаимопонимания (что может быть связано с трудностями в общении с противоположным полом); низкий уровень агрессивности; эмоциональный стресс и негативные тенденции; наличие хотя бы одной фрустрированной потребности; независимость как особая ценность; мысли об идеальном «Я» недифференцированы, преувеличены или даже нереалистичны; самооценка занижена; тенденция избегания проблем и ответственности.

Венгерскими исследователями были проанализированы 96 анкет «проблемных» пользователей интернета и пришли к выводу, что у них были обнаружены признаки расстройства контроля побуждений – impulse control disorder.

При изучении акцентуаций характера российские исследователи отметили, что у пациентов с ИЗ достоверно преобладают шизоидные акцентуанты и менее выраженные гипертимики. Риск того, что пациенты с ИЗ будут полагаться на ПАВ, высок, также существует риск плохой социальной адаптации в будущем (риск дезадаптированности). Помимо

этого, они характеризуются низкой самооценкой и неудовлетворенной потребностью в коммуникациях, которые они заменяют интернетом.

Также были выявлены следующие особенности самоотношения у ИЗ подростков:

- отсутствие корреляционных связей интегрального чувства по отношению к своему «Я» с остальными факторами самоотношения;
- отсутствие значимых связей с факторами самопонимания и самоинтереса;
- факторы самопринятия, ожидания положительного отношения других, самоуверенность, аутосимпатии и обращенности на внимание окружающих имеют большое функциональное значение в системе самоотношения у интернет-зависимых подростков, однако единым системообразующим фактором самоотношения данной группы не обладает;
- ведущим уровнем в оценке себя является – эмоциональный;
- ведущим уровнем конкретных действий является – самопринятие.

Можно предположить, что для человека с ИЗ нарушенное самовосприятие – это то, что ожидает и одобряет он и виртуальное сообщество, с которым он активно взаимодействует. Поэтому посредством интернета осуществляется уход от себя настоящего. Однако фактор одиночества является наиболее неблагоприятным предиктором развития.

1.4. Обзор исследований социальной тревожности в интернет-пространстве

Сама идея влияния интернета на личность вовсе не нова. Но, несмотря на это, представлено мало исследований зависимости каких-либо характеристик личности от количества времени, проводимом людьми в интернет-пространстве. Мы нашли всего одно исследование, захватывающее изучаемую нами социальную тревожность и социофобию и её связь с

интернет-пространством, а так же несколько другие, косвенно или частично связанные с темой нашего исследования.

В первую очередь мы можем представить исследование А.Б. Холмогоровой, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименковой и Д.А. Малюковой от МНИИ Психиатрии (Филиал ФГБУ «ФМИЦПН имени В.П. Сербского» Минздрава России) общения в интернете и социальной тревожности у подростков из разных социальных групп.

Согласно опросу 2009 года, проведенному в разных городах России, каждый восьмой подросток (14-17 лет) «живет» в интернете (проводит много времени в сети, обозначает это время как субъективно значимое) [28]. Более 75% российских детей и подростков имеют профили в социальных сетях, иногда и в нескольких [29]. Из этого можно заключить вывод о том, что интернет стоит определять как особый вид виртуальной реальности, социокультурную среду, сильно влияющую на формирование и развитие личности [6].

Одним из результатов исследования, проведенного в 2012-2013 годах Фондом Развития Интернет и факультетом психологии МГУ им. Ломоносова при поддержке компании Google, стало разделение типов подростков-пользователей интернета. Четверть из них (25%) относятся к группе «коммуникаторов», для которых основной целью нахождения в интернете является поиск интересной информации и общение всеми возможными способами. Эти подростки предпочитают синхронное коммуницирование – обмен мгновенными сообщениями [30].

Исследователи указывают на две тенденции: во-первых, все больше молодых людей выбирают проведение свободного времени в одиночестве (именно физическое отсутствие друзей и других людей), используя компьютер с доступом в интернет; во-вторых, виртуальное общение сильно влияет на социализацию [13]. Общение в интернете дает молодым людям возможность удовлетворять потребности принадлежности к какой-либо группе, получать поддержку, поддерживать психологический контакт и

чувствовать «присутствие» рядом людей находсь при этом вдали от них, особенно если этого не хватает в «реальной» жизни.

Виртуальная коммуникация оказывается для многих подростков более предпочтительной, чем непосредственная, по следующему ряду причин:

1) она делает одновременно подконтрольным самому пользователю процесс выражения чувств;

2) она стирает барьеры, неотъемлемые для реального общения и касающиеся пола, возраста, внешности собеседника, а также его коммуникативной компетентности(в особенности в ее невербальной части);

3) она обеспечивает большую свободу высказываний и поступков, благодаря анонимности реальной или мнимой;

4) анонимность виртуального общения позволяет пользователям затрагивать такие темы, о которых они не решились бы заговорить в реальной жизни [13; 24, С. 47-50].

Исследователи выделили положительные и отрицательные последствия использования компьютерных технологий и интернета для коммуникации, причём отрицательные последствия привлекли больше внимания исследователей [6; 16]. По мнению экспертов, возможными негативными последствиями интернет-коммуникации являются: нарушение способности общаться с реальными людьми, потеря своей идентичности, формирование компьютерной и интернет зависимости, деформация ценностных ориентаций, информационное давление, неврозы, депрессивные состояния, и, наконец, десоциализация [6; 3, с. 235-250; 24, С. 50-62]. Было установлено, что коммуникативная способность, сформировавшаяся в интернете, не может быть перенесена в реальную жизнь [16]. Проблема связи общения в интернете с проблемами социальной тревожности, широко распространённой у подростков [20], пока что не была решена отечественными исследователями, а западные специалисты лишь начали её рассматривать.

Использование интернета влияет на все аспекты психического функционирования подростков: физиологические, поведенческие,

эмоциональные, когнитивные, межличностные, личностные. К.А. Богомазова выделила следующие направления последних зарубежных исследований, посвященных негативному влиянию современных технических средств (в том числе компьютерных носителей) на людей:

1) изучение восприятия посторонними людьми того, как кто-либо пользуется мобильными телефонами или смартфонами (было установлено, что, когда кто-то разговаривает по телефону рядом с другими людьми, это раздражает их и отвлекает, а также часто кажется неуместным);

2) изучение влияния особенностей использования различных технических средств на личную жизнь, включая сексуальные отношения: исследования показали, что многие люди продолжают использовать мобильные телефоны в те моменты, когда это неуместно, постоянно проверяют сообщения; оказалось, что использование технологий для коммуникации без непосредственного общения негативно отражается на отношениях;

3) изучение влияния технических средств на процесс обучения и образования: так, было установлено, что использование мобильного телефона отрицательно влияет на успеваемость и положительно — на тревожность, негативно отражается на грамотности, оказывает «отвлекающий» эффект и приводит к поверхностности мышления и недостатку рефлексии;

4) исследования негативного влияния использования гаджетов на физиологические процессы, в первую очередь — сон;

5) исследования влияния общения с использованием технологий на преодоление стресса: в одном из исследований было продемонстрировано, что непосредственный контакт позволяет испытуемому быстрее справиться со стрессом, чем удаленный контакт.

Авторы отмечают, что социальные сети дают пользователям неограниченный материал для социальных сравнений, что закономерно приводит к переживаниям разочарования, тревоги и сильной

неудовлетворенности своей жизнью, возникающих во время нахождения в сети. Видно, что тенденция к частым социальным сравнениям, дополнительно стимулируемая общением в социальных сетях, связана с широким спектром эмоционального неблагополучия [5, с. 182-206].

В мультицентровом европейском исследовании на выборке из 12 395 случайно набранных школьников в 11 европейских странах изучалась распространенность поведения, связанного с риском, включая: чрезмерное потребление алкоголя, употребление наркотиков, злоупотребление табаком, депривация сна, избыточный/недостаточный вес, малоподвижный образ жизни, интенсивное использование интернета/просмотр телевизора/увлечение видеоиграми по причинам, не связанным с учебной или работой, прогулы. Также была изучена связь между этими явлениями, психопатологией и саморазрушительным (аутодеструктивным) поведением. В ходе анализа были выделены три группы подростков. В группу низкого риска (57,8%) вошли учащиеся с низкой или очень низкой частотой рискованного поведения, в группу высокого риска (13,2%) вошли студенты высокого риска со всеми видами рискованного поведения. Однако самым важным выводом этого исследования стала третья группа, так называемая «невидимая группа риска», в которую вошли 29% – почти треть подростков.

Эти учащиеся были разделены на три параметра рискованного поведения (недостаток сна, низкий уровень физической активности и интенсивное использование интернета/просмотр телевизора/увлечение видеоиграми). Тяжесть психических симптомов, обнаруженных в «невидимой» группе, во многих случаях совпадала с тяжестью психических симптомов в группе высокого риска.

Исследования подростков показали положительную связь между социальной тревожностью (дискомфорт при прямом, лицом к лицу, непосредственном общении с кем-то) и общением с другими людьми в интернете, а также с помощью текстовых сообщений. Были обнаружены гендерные различия: у девушек выраженность социальной тревожности и

склонность к виртуальному общению была выше, чем у юношей [42]. Предполагается, что социальная ситуация оказывает непосредственное влияние на методы общения, которые использует подросток [2, с. 49-57]. Таким образом, поведение подростка в интернете некоторыми авторами напрямую связано с социальной ситуацией развития – семейной ситуацией и школьной ситуацией [9].

В связи с этим в исследование были включены подростки из трех разных социальных групп. Первые две группы составили учащиеся двух московских колледжей разного профиля, причем один из них дает бесплатное образование, а второй — образование на коммерческой основе, что предполагает более высокий доход семьи, оплачивающей обучение. Третью группу составили воспитанники детского дома. Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

1) в зависимости от социальной ситуации развития подростков у них будут различаться «профили общения» — т. е. предпочитаемые способы коммуникации;

2) подростки из детского дома будут демонстрировать более высокие показатели социальной тревожности, чем подростки, не проживающие в детском доме;

3) склонность к предпочтению интернет-общения в качестве канала коммуникации и избегание непосредственного контакта будут связаны с более высокой социальной тревожностью и социальной ангедонией у подростков.

Таким образом, получились следующие результаты. Тенденция подростков из разных социальных групп использовать разные каналы коммуникации схожа: все они называют наиболее часто используемые прямые контакты и социальные сети. Но, несмотря на это, были также обнаружены некоторые различия: подростки из детских домов чаще использовали формы общения, включающие сенсорные каналы связи (телефон и прямой контакт) чем те, кто живет в семьях и обучается в

колледжах, и реже чисто виртуальные формы (социальные сети и различные веб-сайты), они были менее распространены.

Также было обнаружено, что подростки из социально обеспеченных (социально благополучных) семей, обучающиеся в колледжах информационных технологий, проводят больше времени в социальных сетях, а подростки из двух других групп чаще используют социальные сети для общения. Но в то же время они находят для себя непосредственный, «реальный» контакт более комфортным. Это может говорить об определенной фрустрации желания подростков общаться напрямую, что связано с развитием общей для всех современных подростков социальной ситуации в виде повального увлечения общением в социальных сетях.

Показатели социальной тревожности по шкале социального избегания и дистресса, а также по шкале ангедонии у трех групп исследованных подростков не отличаются. Но вопреки одной из гипотез данного исследования о наиболее высокой социальной тревожности у подростков из детского дома, наиболее высокие показатели параметра социальной тревожности «страх негативной оценки» выявлены у подростков из колледжа информационных технологий. Это можно объяснить чрезмерно прямым характером вопросов в этом опроснике, что могло привести к включению защитных механизмов у детей-сирот, часто стыдящихся своего социального статуса. Так же можно объяснить тем, что они проводят меньше времени в социальных сетях, в отличие от подростков из информационного колледжа, лидирующих по времени и частоте использования социальных сетей как канала коммуникации.

У подростков, предпочитающих непосредственный контакт другим видам общения (как тех, кто чаще всего его использует, так и тех, кто считает его наиболее комфортным для себя), все параметры социальной тревожности (социальное избегание и дистресс, а также страх негативной социальной оценки) и социальная ангедония выражены меньше, чем у испытуемых, предпочитающих другие виды общения. Наоборот, подростки, чаще всего

использующие социальные сети как способ коммуникации, имеют самые высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности и по показателю социальной ангедонии. Также следует отметить, что подростки, проводящие слишком много времени в социальных сетях, отличаются от проводящих в социальных сетях менее часа, более выраженным страхом негативной оценки со стороны окружающих.

Полученные данные свидетельствуют о повышенном риске распространения социальной фобии среди подростков, связанном с вытеснением непосредственного общения контактами в социальных сетях. Можно предположить, что не столько использование социальных сетей само по себе связано с социальной тревожностью, сколько избегание и ограничение при этом непосредственного контакта. Ограничение непосредственных контактов мешает формированию социальных навыков, а их избегание является известным механизмом тревожного реагирования и способствует его закреплению в ситуациях общения, что ведет к дальнейшему усилению социальной тревожности.

Следующим исследованием, которое можно обозреть в рамках изучаемой нами темы будет исследование, освещающее проблему социальной фобии и её взаимосвязи с нарушением психологических границ и затруднением формирования целостной идентичности, а именно – «Социальная фобия как нарушение психологических границ и искажение идентичности» Мякотина Ильи Сергеевича.

Проблема социальной фобии находится на стыке социальной психологии, клинической психологии и психологии личности. При рассмотрении этой проблемы следует обратить внимание на такие аспекты, как личностные и когнитивные особенности людей с социофобической симптоматикой, а также их восприятие себя – идентичность.

Фактором, во многом определяющим взаимодействие индивида с социумом, является его социальная идентичность и личная Я-Концепция [12; 14]. Одним из травмирующих факторов, затрудняющих формирование

идентичности, является систематическое нарушение границ, которое создает кумулятивную травму.

Личную идентичность человека определяют границы «Я – Другие», при невыраженности границ идентичность размывается, становится диффузной [15, с. 37]. Устанавливая границу, субъект создает возможность и инструмент равноправного взаимодействия. Контакт как наиболее зрелая форма взаимодействия развивается именно на границе, где сохраняется разделение, а возникшее объединение не нарушает цельность личности.

Формирование границ происходит на всем пути развития ребенка: сначала это границы физического тела, позволяющие отделять себя от мира; психологические границы, которые позволяют отделить собственные психические феномены; социальные границы, позволяющие определить баланс между частным и социальным. В социальной фобии можно наблюдать, с одной стороны, неадаптивную жесткость границ, а с другой – избирательную проницаемость и уязвимость. Следует отметить, что формирование физических и психологических границ происходит при активном участии родителей, а социальных границ – при участии сверстников с поддержкой семьи. Границы определяют отношение к малому и большому социуму – семье и друзьям, социальной группе, этносу, человечеству. Восприятие среды как дружественной, как части психологического пространства позволяет проявляться конструктивным, жизнетворческим тенденциям, приводящим к взаимопроникновению человека и мира [26, с. 70-75].

В контексте социальной фобии в явном виде можно наблюдать затруднения в проставлении функциональных границ с социумом. Ввиду того, что формирование идентичности в подростковом возрасте происходит преимущественно во взаимодействии с социумом [36, с. 70], это предполагает значительные искажения и фрагментированность идентичности у человека с проявлениями социальной фобии. Следует отметить, что отношения с родителями внутри семьи или лицами, их замещающими,

являются ведущим фактором в процессе развития физических, психологических и социальных границ, которые необходимы для формирования идентичности и социализации.

В работах Э. Эриксона формирование идентичности рассматривается как непрерывный процесс, сочетающий собственные представления о себе и отражение себя в других людях при взаимодействии с ними [35, с. 4]. Современные исследования идентичности осуществляются на стыке нескольких научных направлений: психологии личности, социальной психологии, психологии развития, когнитивной психологии [10, с. 12]. Идентичность представляет собой компонент индивидуального сознания и самосознания, связывающий человека с социальной реальностью и позволяющий определить свое место в ней [17, с. 43-44].

В контексте теории развития первыми людьми, которые участвуют в формировании идентичности, являются родители и семья, вместе образующие первичную референтную группу для ребенка. Референтная группа как подструктура среды выделялась раньше других подструктур, в частности в работах У. Бронфенбреннера и Дж. Вулвилла. В определенной степени под влиянием работ Л. Выготского и К. Левина У. Бронфенбреннер создал психологическую теорию экологических систем. Самая первая подсистема этой теории – микросистема семьи – рассматривается как первичная референтная группа. Автор утверждал, что все отношения взаимобратны, то есть не только взрослые влияют на поведение детей, но и сами дети, их физические свойства, характеристики личности и возможности также влияют на поведение взрослых [7, с. 35]. Враждебное отношение родителей и неспособность выдерживать естественные аффекты ребенка отрицательно сказываются на его самовосприятии. Роль конфликтных взаимоотношений в семье при формировании идентичности часто недооценивается. Последние вызывают глубокий внутренний конфликт у ребенка, который может привести к

нарушениям половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов [34, с. 388].

Следует отметить, что социальная фобия может рассматриваться как пограничное расстройство личности, которое характеризуется синдромом диффузной идентичности. Наиболее полно диффузная идентичность рассмотрена в работах О. Кернберга и представлена плохой интеграцией между концепциями Я (self) и значимых других. При социальной фобии можно предположить серьезное нарушение механизмов построения идентичности, что приводит к дискомфорту и избеганию социального контакта [22, с. 29-43].

Выводы по 1 главе

Социальная тревожность (связанные понятия: социофобия, социальное тревожное расстройство) – страх того, что на виду у других людей будет сделано что-то, что вызовет негативную оценку у окружающих.

Социальная тревога проявляется только во время социального действия (общение, выступление, знакомство). В изоляции или в привычном постоянном общении она может не проявляться. Социальная тревожность определяется как один из видов личностной тревожности, катализатором которого становятся ситуации социального взаимодействия, в которых присутствует страх негативной оценки со стороны окружающих. Социальная тревожность чаще всего впервые проявляет себя в детском или подростковом возрасте, хотя иногда она может начаться и у взрослых или пожилых лиц.

Юношеский возраст является периодом, наиболее подверженным эмоциональной дезадаптации. Исследования подтверждают факт наличия избыточного уровня социальной тревоги у значительного числа молодых людей. Проявление высокого уровня социальной тревожности происходит, как правило, с изменением социальной ситуации, поступлением и обучением

в вузе, необходимостью увеличения охвата социальных контактов, общением с однокурсниками и преподавателями. Неимение навыков просить социальную поддержку приводит к прокрастинации, результатом которой может становиться отставание в учебном процессе.

Некоторые молодые люди демонстрируют болезненное пристрастие к использованию интернета и устройств, подключенных к нему, классифицируемое с медицинской точки зрения как зависимость от интернета (интернет-зависимость, ИЗ), что означает нарушение спектра психических и поведенческих расстройств. Интернет-зависимость признана одним из распространенных вариантов аддиктивных нарушений нехимической природы и имеет значительные негативные последствия для самого человека, его семьи и социума в целом. Отмечается значительное ухудшение социального функционирования, психического и соматического здоровья человека.

У индивидуумов с ИЗ имеется синдром повышения толерантности: с прогрессированием заболевания стремительно растет время и интенсивность интернет-активности, которая часто становится круглосуточной.

Исследования, посвященные связи социальной тревожности и социофобии и нахождением в интернет-пространстве, насчитывают очень малое количество работ, в числе которых находится обзореваемое нами ранее исследование общения в интернете и социальной тревожности у подростков из разных социальных групп. В преобладающем количестве исследований темы интернета и социальной тревожности никак не связаны и исследуются обособленно.

Глава 2. Эмпирическое исследование социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Для нашего исследования, как было сказано ранее, мы взяли такие методики как:

1. Авторская анкета «Количество и качество времени в интернете»;
2. «Шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина);
3. «Шкала для диагностики признаков социальной фобии» М. Лейбовича;
4. «Тест уровня школьной тревожности» Филлипса.

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликовано Дж. Тейлор в 1953 г.

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа способности различать лица с «хроническими реакциями тревоги». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Наиболее известные варианты методики представлены адаптацией Т.А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности ответов испытуемых. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Согласно ключу подсчитывается суммарная оценка шкалы тревоги по ответам. Таким образом, 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги. 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги. 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне. 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне. 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Шкала Лейбовича для оценки симптомов социофобии была разработана в 1987 г. психиатром и исследователем Майклом Лейбовичем в США. Он основал клинику тревожных расстройств, которая стала единственной в своем роде. Он первым обратил внимание и стал изучать «социофобию», о которой в то время никто и ничего не знал, благодаря ему мир узнал о данной проблеме. С тех пор шкала Лейбовича широко применяется для оценки реакции человека в различных социальных ситуациях и в ситуациях выступления, а также для диагностики признаков социофобии при обращении за психологической помощью. Может применяться у взрослых и подростков, так же она универсальна как для мужчин, так и для женщин.

Методика представляет собой описания 24 ситуаций. Ответы необходимо давать, основываясь на событиях прошедшей недели по сегодняшний день включительно. Испытуемый определяет, насколько он был тревожен в описанной ситуации, или был бы (в случае если бы она произошла). Представлены следующие варианты ответов:

- тревоги нет;
- легкая тревога;
- умеренная тревога;
- интенсивная тревога.

Помимо этого испытуемому следует указать, до какой степени он избегает или избегал бы такого рода ситуации. Варианты ответов при этом:

- никогда;
- иногда;

- часто;
- постоянно.

Уровень тревоги определяется с помощью 4-х балльной системы:

- 0 баллов - тревоги нет;
- 1 балл - легкая тревога;
- 2 балла - умеренная тревога;
- 3 балла - интенсивная тревога.

Уровень избегания также определяется с помощью 4-х балльной шкалы:

- 0 баллов - избегание ситуации никогда;
- 1 балл - избегание ситуации иногда;
- 2 балла - избегание ситуации часто;
- 3 балла - избегание ситуации постоянно.

Обработка Шкалы Лейбовича производится следующим образом. По всем 24-м ситуациям подсчитываются баллы: первая позиция — оценка тревоги, вторая — уровень избегания ситуации. Полученные итоговые результаты записываются и обе шкалы суммируются:

- 55 - 65 баллов — слабовыраженная социофобия;
- 65 - 80 баллов — достаточно выраженная социофобия;
- 80 - 95 баллов — сильная социофобия;
- больше 95 баллов — очень сильная социофобия.

Тест уровня школьной тревожности Филлипса (School Anxiety Scale, SAS) разработан британским психотерапевтом Биманом Н. Филлипсом (Beeman N. Phillips) в 1978 году. Методика позволяет определить как общий уровень тревожности испытуемого, так и определённые тревожные синдромы, чётко указывающие на конкретные проблемы, изучить характер переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Методика предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, оптимально применение в 3-7 классах средней школы.

Тест Филлипса представляет собой 58 общих вопросов о том, как ребёнок чувствует себя в школе, которые подразумевают однозначные ответы: «да» или «нет». Данную методику можно использовать как для индивидуального опроса, так и для исследования тревожности в группе (школьном классе).

Процедура обработки результатов проста: подсчитывается общее число несовпадений по всему тесту. Если выявлено менее 50% несовпадений, можно утверждать, что уровень тревожности респондента находится в пределах нормы. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка. Если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности. Также подсчитывается число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тесте, именно они указывают на качественные особенности переживания тревожности каждым испытуемым. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Для создания авторской анкеты «Количество и качество времени в интернете» нами были использованы исследования Виктора Антоновича Гордилова в области интернета и социального взаимодействия в нём, интернет-зависимости, а также свободные ресурсы с классификациями и наименованиями сервисов и площадок с целью упрощения группировки и составления вопросов.

А. В. Гордиловым представлено множество исследований на тему интернет-пространства и тесного взаимодействия с ним молодёжи. Мы можем выделить основные моменты его исследования «Информационно-коммуникативное поведение молодых людей-участников интернет-сообществ как социальная проблема», ставшего теоретической базой для идеи составления нашей анкеты.

По данным исследования «Интернет в России», на начало 2011 года доля интернет-пользователей среди взрослого населения страны составила 43% (50 миллионов человек). Сегодня интернетом в России пользуются семь из десяти горожан в возрасте 12–26 лет, что вдвое больше, чем среди горожан от 27 лет и старше. При этом около 95% молодежи относятся к самой активной – суточной интернет-аудитории [38]. По данным ВЦИОМ, 70% интернет-пользователей, которые ежедневно выходят во «всемирную паутину» – это молодежь в возрасте 18-24 лет.

В Программе «Безопасный Интернет, 2009–2013», принятой Европейским Парламентом в 2008 году, отмечается, что интернет все больше замещает семью и друзей в качестве сферы реализации личности в социальной среде, что в перспективе будет иметь негативное влияние на ее поведение и чувства в реальной жизни [39].

Следствием взаимодействия индивидов с виртуальной реальностью является виртуализация сознания, под которой понимается процесс постановки в сознание идеальных образов действительности, которые конструируют, имитируют и замещают саму реальность. Кроме того, эти образы также выступают в формах виртуальности возможного – как домысливание логики объекта; виртуальности действительного – отождествления восприятия образа предмета с восприятием самого предмета; и виртуальности симулятивного, при которой происходит подмена содержания объективной реальности симулятивными конструктами – симулякрами, выдаваемыми за реальные объекты. Специфика виртуальной реальности обуславливает и виртуальную коммуникацию, которая происходит с человеком, представленным в виде определенных символов и знаков, изображения или номера. В виртуальных сообществах людей как таковых нет, они представлены виртуальными образами, которые созданы реальными людьми. Анонимность, невидимость участников в сетевых коммуникациях позволяет каждому создавать свой собственный виртуальный образ.

2.2. Анализ и интерпретация результатов диагностического исследования

Анализ результатов обследования интернет-пользователей юношеского возраста по методике «Шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), предназначенной для диагностики уровня тревоги, представлен в табл. 1. Исходя из данных, полученных в ходе диагностики, мы определили степень выраженности тревоги у опрошенных.

Таблица 1

Анализ результатов диагностики по методике «Шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

	Степень выраженности				
	Низкий уровень тревоги	Средний уровень тревоги с тенденцией к низкому	Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому	Высокий уровень тревоги	Очень высокий уровень тревоги
Кол-во чел.	4	16	10	18	3
Проценты	7,84	31,37	19,61	35,29	5,88

Согласно подсчётам, низкий уровень тревоги наблюдается у 7,84% испытуемых. Это может говорить нам о том, что у данной категории людей понижено чувство ответственности и зачастую отсутствует осознание реальных мотивов собственной деятельности. Помимо вышеперечисленного это может говорить об активном вытеснении личностью высокой тревоги с целью показать себя с социально-желательной стороны.

Средний уровень тревоги с тенденцией к низкому мы видим у 31,37% испытуемых. Это свидетельствует о нормальном уровне тревоги в ситуациях, касающихся оценки их личности, выполненной работы или компетенции.

Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому выявлен у 19,61% опрошенных. Это может говорить о повышенном уровне тревоги в ситуациях, касающихся оценки их личности, выполненной работы или компетенции. Эти люди склонны проявлять повышенную обеспокоенность за своё положение в группе людей, престиж, а также оценку своего поведения.

Высокий уровень тревоги наблюдается у 35,29% испытуемых. Такой результат свидетельствует о склонности данной группы людей к восприятию угрозы своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировании на них выраженным состоянием тревожности.

5,88% испытуемых выбрали ответы, относящиеся к очень высокому уровню тревоги. Такой результат может свидетельствовать о наличии невротического конфликта, который при неблагоприятных условиях способен спровоцировать эмоциональные срывы, отчётливые психосоматические проявления и заболевания.

Социальная тревожность и склонность к социофобии оценивалась с помощью «Шкалы для диагностики признаков социальной фобии» М. Лейбовича, направленной на оценку реакции человека в различных социальных ситуациях, ситуациях выступления, а так же для диагностики признаков социофобии при обращении за психологической помощью.

Результаты исследования по данной шкале представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты диагностики социальной тревожности и признаков
социофобии

	Степень выраженности				
	Социофобия не выявлена	Слабовыраженная социофобия	Достаточно выраженная социофобия	Сильная социофобия	Очень сильная социофобия
Кол-во чел.	43	2	2	3	1
Проценты	84,31	3,92	3,92	5,88	1,96

У 84,31% опрошенных выраженная социальная тревожность и социофобия не выявлена. Это свидетельствует о социальной смелости и инициативности в большинстве социальных ситуаций, социальной адаптированности и отсутствии страха в ситуациях самопредъявления.

Слабовыраженная социофобия наблюдается у 3,92% испытуемых. Это может говорить нам о наличии у данной группы людей социальной тревоги,

тенденции к избеганию социальных ситуаций и напряжения при участии в социальных мероприятиях. Также вероятна декомпенсация в значимых ситуациях критики, потенциально негативного оценивания, наличие социальных страхов отдельных аспектов социальной ситуации и самочувствия.

Достаточно выраженная социофобия наблюдается также у 3,92% опрошенных. Такой результат может говорить нам о наличии высокого уровня социальной тревоги, тенденции к избеганию социальных ситуаций и большого напряжения при участии в социальных мероприятиях. Этими людьми переживается нехватка коммуникативных навыков, недостаток коммуникативной смелости при одновременном выраженном желании самопредъявления и активной социальной самореализации в разных сферах жизни. У них присутствуют попытки оттянуть участие в экспертных ситуациях и мысли об избегании.

Сильная социофобия наблюдается у 5,88% респондентов. Это свидетельствует о наличии клинической социофобии. Для этих испытуемых характерны множественные страхи оценивания в ситуациях самопредъявления разного типа, сильное эмоциональное и физическое напряжение, тенденция к избеганию, самоизоляция и зависимые состояния. Социальная ситуация с наличием экспертного оценивания воспринимается данной категорией людей как стрессовая, участие в ней непреодолимо и несёт в себе субъективную угрозу социальному статусу в виде отвержения, публичного осмеяния, критики и негативного отношения.

1,96% опрошенных выбрали ответы, относящиеся к очень сильной социофобии. Это говорит нам о клинической социофобии с декомпенсацией, повышенным риском расстройств и поведенческими рисками. Такие люди могут легко терять самообладание в оценочной стрессовой ситуации. Для них характерны переживание острой изоляции от других при выраженной потребности в определённом круге общения. Также для них характерны неадаптивные убеждения в том, как окружающие негативно воспринимают

их в тех или иных ситуациях оценивания. При таком уровне социофобии наблюдается патологический круг тревоги, приводящий к хронической дезадаптации и систематическому затруднению самореализации.

Для более подробного изучения социальной тревожности мы использовали «Тест уровня школьной тревожности» А. Филлипса. Результаты исследования представлены в табл. 3, 4.

Таблица 3

Результаты исследования по «тесту уровня школьной тревожности» А. Филлипса (общий уровень тревожности)

	Уровень интенсивности общей тревожности		
	Умеренная тревожность	Повышенная тревожность	Высокая тревожность
Кол-во человек	37	11	3
Проценты	72,55	21,57	5,88

Таблица 4

Результаты исследования по «тесту уровня школьной тревожности» А. Филлипса (факторы)

Факторы	Уровень интенсивности тревожных факторов		
	Умеренный	Повышенный	Высокий
Общая тревожность в школе	28 (54,90%)	16 (31,37%)	7 (13,73%)
Переживание социального стресса	47 (92,16%)	4 (7,84%)	—
Фрустрация потребности в достижении успеха	43 (84,31%)	8 (15,69%)	—
Страх самовыражения	24 (47,06%)	18 (35,29%)	9 (17,65%)
Страх ситуации проверки знаний	25 (49,02%)	12 (23,53%)	14 (27,45%)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	29 (56,86%)	9 (17,65%)	13 (25,49%)
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	35 (68,63%)	7 (13,73%)	9 (17,65%)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	28 (54,90%)	17 (33,33%)	6 (11,76%)

По данным, представленным в табл. 3, можно сделать вывод о том, что умеренный уровень общей тревожности выявлен у 72,55% испытуемых, что свидетельствует о нормальном уровне тревожности в новых ситуациях и ситуациях предъявления себя.

У 21,57% опрошенных наблюдается повышенный уровень общей тревожности. Это может свидетельствовать о повышенном уровне тревожности в новых ситуациях и ситуациях предъявления себя, а так же о наличии дискомфорта, связанного со страхами оценивания со стороны окружающих.

Высокий уровень общей тревожности был выявлен у 5,88% испытуемых, что говорит нам о высоком уровне тревожности данной группы респондентов в новых ситуациях, ситуациях предъявления себя, о наличии затруднения в самореализации и выраженного дискомфорта, связанного со страхами оценивания со стороны окружающих.

Далее, для рассмотрения более подробного анализа данной методики, мы посмотрим на результаты, представленные в табл. 4.

Умеренный уровень общей школьной тревожности выявлен у 54,90% испытуемых, что свидетельствует о нормальном уровне тревоги в ситуациях, связанных со школой.

Повышенный уровень общей школьной тревожности был выявлен у 31,37% испытуемых, что говорит о тенденции к чрезмерным переживаниям относительно школьной жизни.

Высокий уровень общей школьной тревожности выявлен у 13,73% испытуемых и свидетельствует об устойчивой тенденции испытывать чрезмерные переживания и о том, что в школе испытуемые находятся в состоянии сильной тревожности.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Переживание социального стресса» был выявлен у 92,16% испытуемых. Это говорит об умеренной выраженности переживаний, связанных с установлением социальных контактов в школе.

Повышенный уровень переживаний по этой шкале наблюдается у 7,84% испытуемых. Это может свидетельствовать о наличии скрытости и застенчивости, тенденции к трудностям в установлении социальных контактов в школе.

Высокий уровень тревожности по этой шкале у испытуемых обнаружен не был.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» был выявлен у 84,31% испытуемых. Это говорит об отсутствии неблагоприятного фона, мешающего испытуемым в полной мере развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и выделении себя среди сверстников посредством достижения целей.

Повышенный уровень тревожности по данной шкале наблюдается у 15,69% испытуемых. Из этого можно сделать вывод о наличии неблагоприятного фона, мешающего испытуемым в полной мере выразить себя в ситуациях потенциального успеха.

Высокий уровень тревожности по этой шкале у испытуемых обнаружен не был.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Страх самовыражения» был обнаружен у 47,06% испытуемых. Это говорит об умеренном уровне переживаний, связанных с ситуациями, связанными с демонстрацией своих личностных качеств и умений.

Повышенный уровень тревожности по этой шкале был выявлен у 35,29% испытуемых. Это может свидетельствовать о повышенном уровне переживаний, связанных с демонстрацией своих личностных качеств и умений. Имеется тенденция к страху одиночества вследствие непринятия себя в школьной группе.

Высокий уровень тревожности по данной шкале наблюдается у 17,65% испытуемых. Это говорит о высоком уровне тревожности относительно демонстрации своих возможностей, личностных качеств и боязни непринятия себя в группе. Испытуемые испытывают сильный стресс в

ситуациях, связанных с демонстрацией своих способностей, а так же перед одиночеством в результате потенциального непринятия себя со стороны сверстников и имеют тенденцию избегания.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Страх ситуации проверки знаний» был выявлен у 49,02% испытуемых. Это говорит об умеренном уровне переживаний, связанных с ситуациями демонстрации успешности усвоения школьных знаний.

Повышенный уровень тревожности по данной шкале был обнаружен у 23,53% испытуемых. Это свидетельствует о повышенной тревожности, связанной с ситуациями демонстрации успешности усвоения школьных знаний по преподаваемым предметам. У испытуемых наблюдается страх перед ситуациями, связанными с выполнением школьных заданий, их проверкой, а так же возможностью собственной некомпетентности.

Высокий уровень тревожности по этой шкале наблюдается у 27,45% испытуемых. Это говорит о высокой тревожности, связанной с ситуациями демонстрации успешности усвоения школьных знаний по преподаваемым предметам и тенденцией избегания потенциально опасных ситуаций, связанных с этим. У испытуемых наблюдается страх, выполнения школьных заданий, их проверки, а так же возможностью собственной некомпетентности на фоне других, более успешных учеников.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» был выявлен у 56,86% испытуемых. Это говорит о нормальном уровне тревожности, не мешающим функционированию испытуемых в группе. Требования учителей и эмоциональные реакции на них соответствуют друг другу, что позволяет находиться в равновесии и создаёт благоприятный фон для выполнения школьных заданий.

Повышенный уровень тревожности по этой шкале был обнаружен у 17,65% испытуемых. Это свидетельствует о повышенной тревожности, которая иногда может мешать функционированию испытуемых в школьной группе. Эмоциональные реакции в ситуациях стресса могут не

соответствовать требованию учителей, что может послужить поводом для вывода испытуемых из эмоционального равновесия.

Высокий уровень тревожности по этой шкале наблюдается у 25,49% испытуемых. Это говорит о высокой тревожности, которая часто мешает функционированию испытуемых в школьной группе. Эмоциональные реакции часто не соответствуют требованиям заданий от учителей, что служит поводом для вывода испытуемых из эмоционального равновесия и постоянного нахождения в стрессе.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» был выявлен у 68,63% испытуемых. Это свидетельствует об адекватности физиологических реакций организма испытуемых и их соответствии на возникший фактор тревоги.

Повышенный уровень тревожности по этой шкале был обнаружен у 13,73% испытуемых. Это свидетельствует о повышенной тревожности и тенденции к преувеличению собственных эмоций и реакций организма на возникший тревожный фактор.

Высокий уровень тревожности по этой шкале наблюдается у 17,65% испытуемых. Это говорит о высокой тревожности и устойчивой тенденции к преувеличению ситуаций потенциальной опасности, реакции на которые часто могут не соответствовать возникшему раздражителю. Также присутствует тенденция избегания.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» был выявлен у 54,90% испытуемых. Это свидетельствует об умеренной выраженности переживаний, связанных с ситуациями одобрения испытуемых со стороны учителей. Также присутствует адекватный уровень опасений относительно ситуаций, связанных с возникновением конфликтных ситуаций.

Повышенный уровень тревожности по данной шкале был обнаружен у 33,33% испытуемых. Это свидетельствует о повышенной тревожности относительно ситуаций, связанных с ситуациями оценки со стороны

учителей. Присутствует страх осуждения и опасения конфликтных ситуаций, что иногда может пагубно влиять на успешность школьного обучения.

Высокий уровень тревожности по этой шкале наблюдается у 11,76% испытуемых. Это говорит о высокой тревожности, связанной с ситуациями неодобрения испытуемых со стороны учителей. Имеется страх осуждения своих действий со стороны взрослых и опасение возникновения конфликтных ситуаций, что приводит к тенденции избегания и мешает в полной мере выражать свой потенциал, а так же снижает успешность школьного обучения.

Для изучения количества времени, проводимого испытуемыми в интернете, мы использовали авторскую анкету «Количество и качество времени в интернете», направленную на изучение количества времени, проводимого в интернете пользователями юношеского возраста, характера их деятельности в интернете, а так же некоторых дополнительных характеристик. Результаты исследования представлены в табл. 5.

Таблица 5

Результаты исследования по анкете изучения количества проводимого времени в интернете

	Частота обращения		
	Несколько раз в день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц
Кол-во человек	48	—	3
Проценты	94,12	—	5,88

Данные, отображённые в табл. 5, представляют собой ответ респондентами на вопрос «Как часто Вы обращаетесь к интернет-сети?».

94,12% опрошенных, согласно выбранным ответам, обращаются к интернет-сети несколько раз в день.

Респондентов, которые обращаются к интернет-сети несколько раз в неделю, обнаружено не было.

5,88% испытуемых выбрали ответы, которые соответствуют обращению к интернет-сети несколько раз в месяц.

Далее мы проанализируем результаты, отображённые в табл. 6, которые представляют собой ответ на вопрос «Сколько времени Вы проводите в интернете ежедневно?».

Таблица 6

Результаты исследования по анкете изучения количества проводимого времени в интернете

	Количество времени		
	Мало времени (менее 2 часов)	Среднее количество времени (от 3 до 5 часов)	Много времени (больше 5 часов)
Кол-во человек	7	23	21
Проценты	13,73	45,10	41,18

13,73% опрошенных выбрали ответ, относящийся к малому количеству проводимых в интернете часов, а именно – менее двух.

Среднее количество времени в интернете (от 3-х до 5-ти часов в день) проводят 45,10% испытуемых.

Много времени, а именно – больше 5-ти часов, в интернете проводят 41,18% респондентов.

Далее в табл. 7 представлен анализ результатов ответов на вопрос «Сколько Вам было лет, когда вы первый раз зарегистрировались в сети?».

Таблица 7

Результаты исследования по анкете изучения количества проводимого времени в интернете

	Количество лет				
	До 5 лет	6-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	После 17 лет
Кол-во человек	—	11	39	1	—
Проценты	—	21,57	76,47	1,96	—

21,57% опрошенных, согласно ответам, зарегистрировались в сети в промежутке с 6 до 9 лет.

76,47% испытуемых первый раз зарегистрировались в сети в отрезке с 10 до 14 лет.

1,96% респондентов впервые зарегистрировались в сети, когда им было от 15 до 17 лет.

Опрошенных, впервые зарегистрировавшихся в сети до 5 лет и после 17 лет, обнаружено не было.

Далее мы рассмотрим и проанализируем ответы на вопрос «Какие виды интернет-досуга Вы чаще всего используете?» (рисунок 1.):

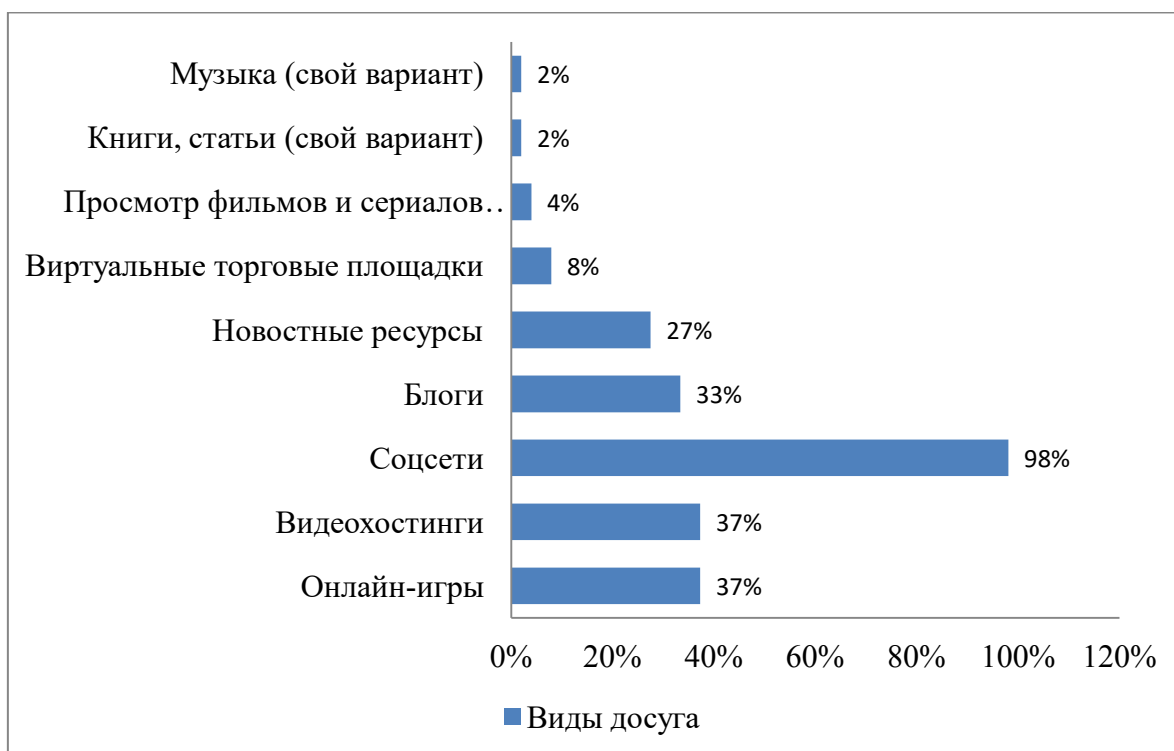


Рис. 1. Процентное соотношение выборов видов досуга (в %)

В качестве основного досуга 98,04% респондентов, согласно диаграмме, выбрали категорию «соцсети». Это означает что люди, выбравшие этот вариант, любят проводить время на сайтах, связанных с социальным взаимодействием. А именно: за общением в сети, листанием ленты новостей и событий, веб-сёрфингом.

37,25% ответов испытуемых пришлось на категорию «видеохостинги». Такой ответ может свидетельствовать о том, что эти люди предпочитают

загружать и смотреть видео на сайтах со встроенным проигрывателем в своё свободное время.

Также 37,25% опрошенных выбрали категорию «онлайн-игры». Эти люди любят проводить свободное время в играх с постоянным соединением с интернетом.

33,33% ответов респондентов были получены в категории «блоги». Это может показывать то, что данный процент людей предпочитает проводить своё свободное время, на регулярной основе публикуя записи с текстом, изображениями или мультимедиа, или же читая такие записи от других людей.

27,45% опрошенных, согласно диаграмме, в качестве досуга выбрали категорию «новостные ресурсы». Это свидетельствует о том, что эти люди проводят свободное время за чтением новостных материалов.

7,84% респондентов выбрали ответы, соответствующие категории «виртуальные торговые площадки». Такой результат может свидетельствовать о том, что данная категория людей предпочитает занимать своё свободное время просмотром интернет-сайтов, на которых заключаются сделки между продавцом и покупателем, осуществляется проведение финансово-торговых транзакций.

3,92% ответов испытуемых выбрали своим досугом просмотр фильмов и сериалов.

1,96% опрошенных проводят свободное время в интернете за чтением книг и статей.

Также 1,96% респондентов в качестве досуга выбрали прослушивание музыки.

Далее мы проанализируем результаты, отображённые в рисунке 2, которые представляют собой ответ на вопрос «Какие соцсети представляют для Вас наибольший интерес?».

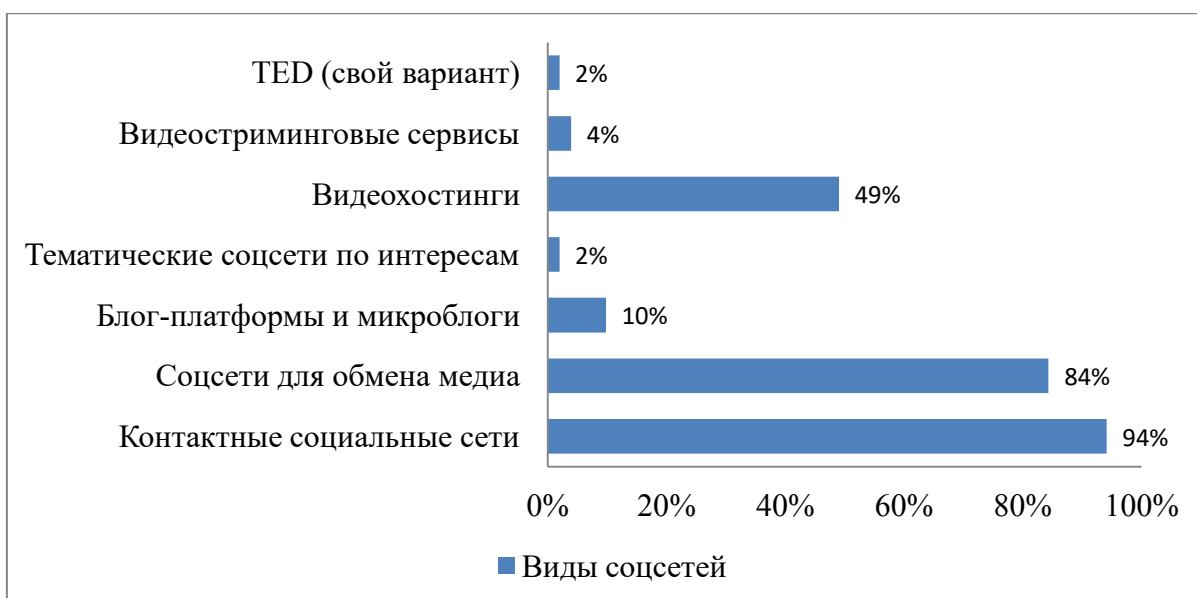


Рис. 2. Процентное соотношение предпочитаемых соцсетей (в %)

Наиболее частым выбором испытуемых (94,12%) стали контактные социальные сети (VK, Facebook и др.). Данный вид сетей используется в основном для общения, знакомств и создания социальных отношений между людьми. Сети взаимоотношений стараются предложить пользователям максимум возможностей в пределах одной платформы.

Меньшими по частоте выборов (84,31%) стали социальные сети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.). Этот вид соцсетей предоставляет пользователям широкие возможности для обмена видео- и фото-контентом.

49,02% выборов пришлось на категорию «видеохостинги». Это веб-сервисы, позволяющие просматривать и загружать видео в браузере (Vimeo, RuTube и др.). Такие сервисы работают по принципу того, что пользователь сам генерирует интересный для него контент.

9,80% испытуемых в качестве интересных для себя социальных сетей выбрали категорию «блог-платформы и микроблоги». На данных сервисах пользователи могут создавать и публиковать текстово-медийный контент (Twitter, LiveJournal и др.).

На категорию «видеостриминговые сервисы» пришлось 3,92% выборов респондентов. Это платформы, которые обеспечивают потоковую

трансляцию различных событий в режиме реального времени (Twitch, Livestream и др.).

1,92% выборов пришлось на категорию «тематические соцсети по интересам». Данный вид социальных сетей предоставляет возможность найти единомышленников и людей со схожими интересами по конкретным увлечениям и хобби (MySpace, LinkedIn и др.).

Также 1,92% пришлось на категорию «свой вариант», а именно – TED. Английская аббревиатура TED расшифровывается как «Technology, Entertainment, Design», что означает «технологии, развлечения, дизайн». Это американский некоммерческий фонд, занимающийся ежегодными конференциями с известными спикерами по самым разнообразным темам, например, таким как наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии и всевозможные развлечения.

Далее мы рассмотрим и проанализируем ответы на вопрос «На какие сайты и соцсети Вы тратите большее количество времени?» (рис. 3.):

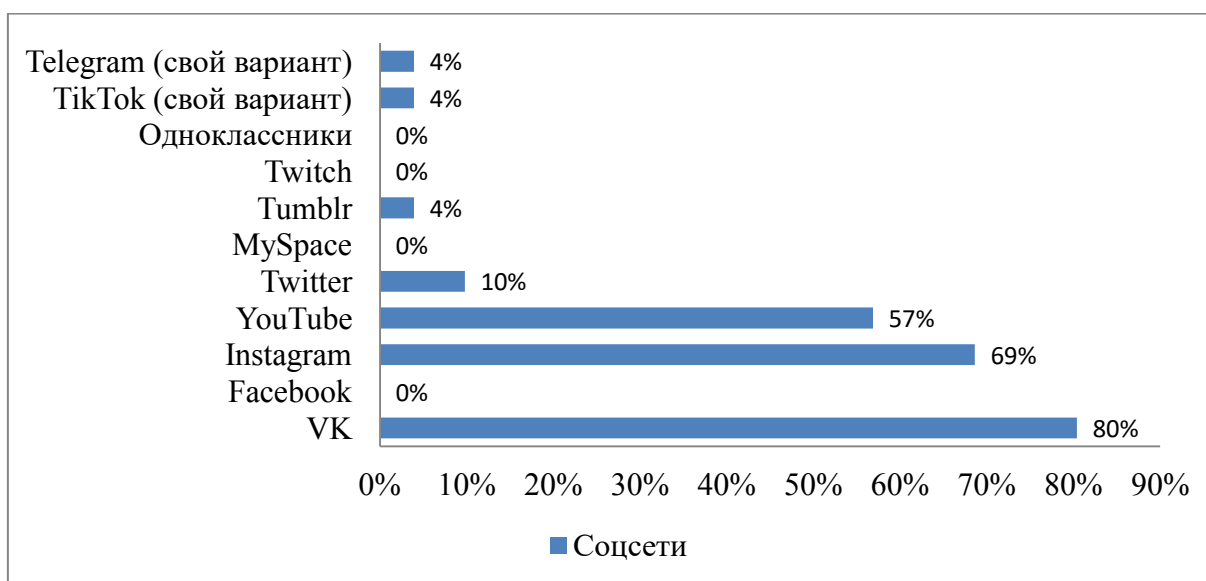


Рис. 3. Процентное соотношение соцсетей, на которые тратится больше всего времени (в %)

Большинство времени респондентами тратится на социальную сеть VK или ВКонтакте – ей принадлежит 80,39% ответов.

Меньшее количество времени опрошенные отводят на социальную сеть для обмена фотографиями и видеозаписями Instagram – 68,62% ответов.

Видеохостингу с элементами соцсети YouTube принадлежит 56,86% ответов испытуемых.

9,80% ответов принадлежит социальной сети и блог-платформе для публикации коротких заметок Twitter.

3,92% выбранных ответов пришлось на службу микроблогов с элементами социальной сети Tumblr.

3,92% полученных ответов относятся к категории «свой вариант», а именно – социальной сети и видеохостингу TikTok.

Также 3,92% полученных ответов относятся к категории «свой вариант», но теперь принадлежат системе мгновенного обмена сообщениями Telegram.

По таким социальным сетям как Facebook, MySpace, Twitch и Одноклассники выборов испытуемых сделано не было.

Далее мы рассмотрим и проанализируем ответы на вопрос «С какой целью Вы чаще всего заходите в интернет?» (рис. 4.):

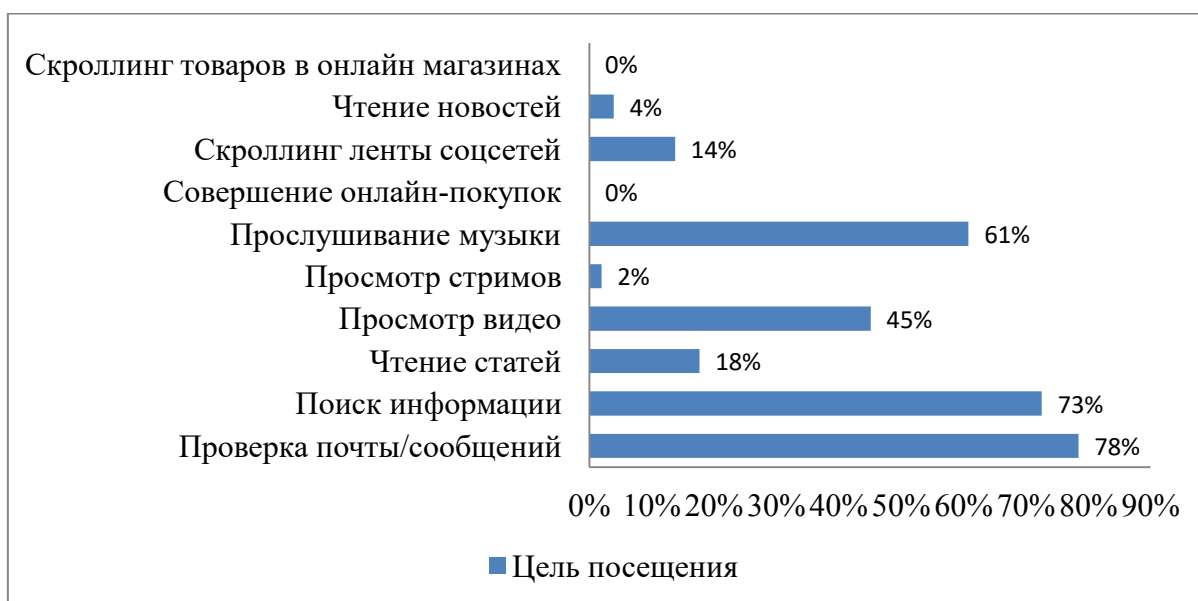


Рис. 4. Процентное соотношение целей посещения интернет-сайтов (в %)

Согласно данным диаграммы, 78,43% опрошенных заходят в интернет для того что бы проверить почту или сообщения в соцсетях.

72,55% респондентов заходят в интернет-пространство для поиска необходимой информации.

60,78% испытуемых посещают интернет-сети для того что бы послушать музыку.

45,10% опрошенных, как показывает диаграмма, заходят в интернет для того, что бы посмотреть различные видео.

17,65% респондентов заходят в интернет-пространство для того, что бы почитать интересные статьи.

13,73% испытуемых, согласно полученным данным, посещают интернет-сеть для того, что бы бесцельно полистать и почитать ленту своих социальных сетей.

3,92% респондентов заходят в интернет для того, что бы почитать новости.

1,96% опрошенных, согласно полученным данным, заходят в веб-пространство для того, что бы посмотреть различные стримы.

По таким параметрам как «совершение онлайн-покупок» и «скроллинг товаров в онлайн-магазинах» выборов респондентами сделано не было.

Далее мы проанализируем результаты, отображённые в рис. 5, которые представляют собой ответ на вопрос «Используете ли Вы текстовые сообщения в интернете как средство замены реального общения?».



Рис. 5. Процентное соотношение использования текстовых сообщений в качестве замены реального общения (в %)

Согласно полученным результатам 33,33% испытуемых используют текстовые сообщения в качестве замены реального общения, а так же с этой же целью используют ещё и аудиосообщения.

23,53% опрошенных согласны с утверждением о том, что они используют текстовые сообщения в качестве замены реального общения.

21,57% испытуемых используют текстовые сообщения в качестве замены реального общения из-за невозможности или отсутствия времени на общение с друзьями и знакомыми в реальной жизни.

11,76% респондентов не используют текстовые сообщения в качестве замены реального общения из-за имеющейся возможности пообщаться с друзьями и знакомыми по видеосвязи.

9,80% опрошенных со своей стороны отрицают использование текстовых сообщений в качестве замены реального общения.

Далее мы рассмотрим и проанализируем ответы на вопрос «Замечали ли Вы, что проводите в интернете больше времени, чем планировали?» (рисунок 6.):



Рис. 6. Процентное соотношение ответов проведённого запланированного и незапланированного времени в интернете (в %)

Согласно данным диаграммы 66,66% испытуемых иногда действительно проводят времени в интернете больше, чем изначально планировали.

15,69% опрошенных находятся в интернет-пространстве столько, сколько им хочется независимо от количества потраченного на это времени.

9,8% респондентов не нарушают самостоятельно установленных рамок времени пребывания в интернет-сети, так как всегда контролируют себя.

7,84% испытуемых не знают, нарушали ли они самостоятельно установленные временные рамки из-за того что не задавались ранее подобным вопросом.

Далее мы рассмотрим и проанализируем ответы на вопрос «Можете ли Вы обойтись без интернета некоторое время?» (рис. 7.):



Рис. 7. Процентное соотношение возможности нахождения без интернета респондентов на протяжении определённого времени (в %)

50,98% опрошенных, согласно полученным ответам, могут провести несколько дней без интернета.

25,49% респондентов дали ответы, согласно которым они могут провести без интернета довольно большое количество времени, например месяц.

23,53% испытуемых выбрали ответы, которые свидетельствуют о том, что они не могут находиться без интернета, и им он необходим каждый день.

Далее мы рассмотрим и проанализируем процентное соотношение возраста всех опрошенных (рис. 8.):

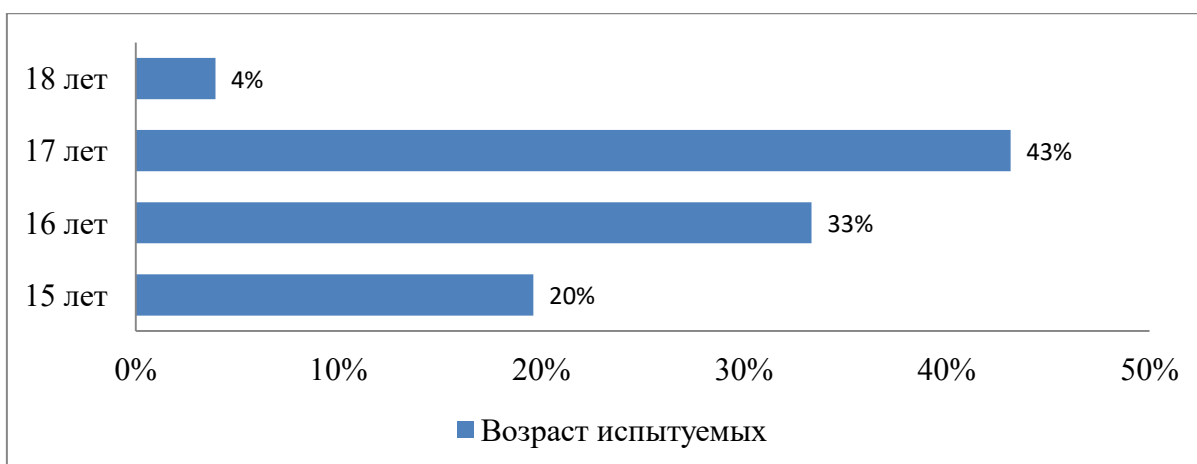


Рис. 8. Процентное соотношение возраста испытуемых, предоставивших свои данные (в %)

19,61% составили опрошенные, возраст которых достиг 15 лет.

33,33% пришлось на респондентов, чей возраст составил 16 лет.

43,14% испытуемых достигли возраста 17 лет.

3,92% пришлось на опрошенных, чей возраст достиг 18 лет.

Завершающим этапом анализа нашей анкеты станет рассмотрение соотношения девушек и юношей всей выборки испытуемых. Данные представлены в рис. 9.

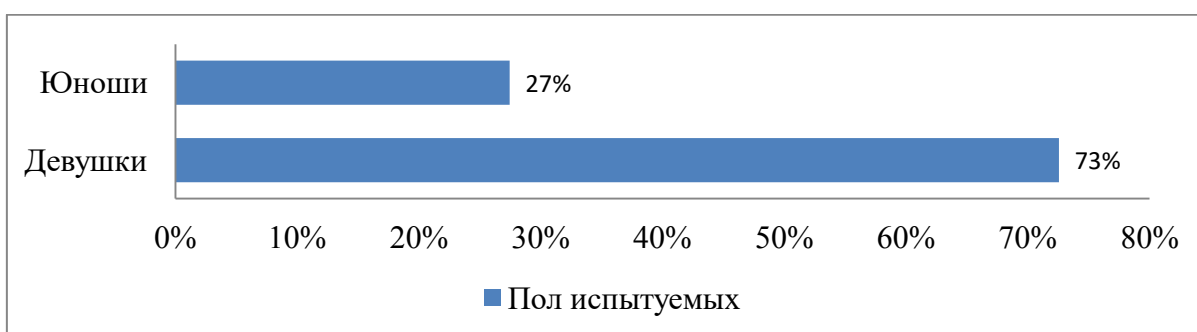


Рис. 8. Процентное половое соотношение испытуемых, предоставивших свои данные (в %)

72,55% всех испытуемых составили девушки.

27,45% опрошенных составили юноши.

На основе данных авторской анкеты «Количество и качество времени в интернете» испытуемые были разделены на 3 группы по количеству времени, проводимому в интернете. Соотношение выраженности социофобии и количества времени, проводимого в интернете, представлено в табл. 8.

Таблица 8

Распределение испытуемых по количеству времени, проводимому в интернете и степени выраженности социофобии (в %)

Степень выражен ности Кол-во времени	Социофобия не выявлена	Слабовыраженная социофобия	Достаточно выраженная социофобия	Сильная социофобия	Очень сильная социофобия
Мало времени	13,73 (7 чел)	—	—	—	—
Среднее количество времени	43,14 (22 чел)	—	1,96 (1 чел)	—	—
Много времени	27,45 (14 чел)	3,92 (2 чел)	1,96 (1 чел)	5,88 (3 чел)	1,96 (1 чел)

На основе этих данных мы можем рассмотреть связь между показателями социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста и временем, проводимом ими в интернете. Для исследования связи между этими двумя характеристиками был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты математической обработки представлены в табл. 9, 10.

Таблица 9

Критические значения для N = 51

N	P	
	0.05	0.01
51	0.27	0.35

Таблица 10

Результаты математико-статистической обработки данных показателей социальной тревожности и времени, проводимом в интернете пользователями юношеского возраста

	Социальная фобия	Количество часов
Социальная фобия		0.426**
Количество часов		

Были выявлены значимые умеренные положительные взаимосвязи между шкалой «Социальная фобия» и шкалой «Количество часов» ($r=0.426^{**}$, $p<0,01$). С увеличением показателей по шкале «Социальная фобия» также увеличиваются показатели по шкале «Количество часов» (рисунок 9).

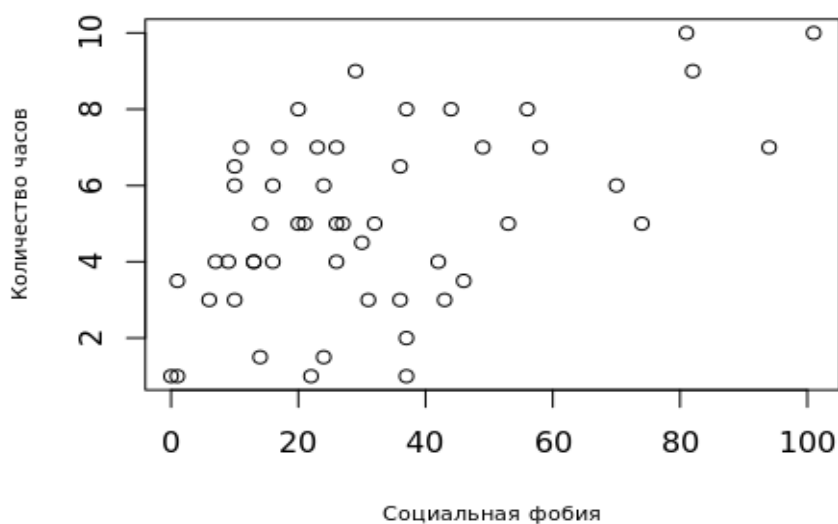


Рис. 9. Соотношение увеличения количества часов возрастающим баллам социофобии

Таким образом мы видим, что между проявлениями социофобии и количеством времени, проводимом в интернете, существует выраженная связь, а следовательно H_0 отвергается и корреляция между двумя показателями статистически значима.

Далее мы рассмотрим различия между показателями социальной тревожности и характером деятельности в интернете. С целью упрощения расчётов мы обобщили виды интернет-досуга в несколько групп, такие как: общение, сёрфинг, чтение и потребление контента. Результаты представлены в табл. 11, табл. 12 и табл. 13.

Таблица 11

Различия в количестве выборов категорий деятельности в интернете между испытуемыми с высокими показателями социальной тревожности (в %)

	Общение	Сёрфинг	Чтение	Потребление контента
Общая тревожность	11,74 (6)	11,74 (6)	3,92 (2)	13,73 (7)
Переживание соц. стресса	–	–	–	–
Страх самовыражения	13,73 (7)	15,69 (8)	3,92 (2)	19, 61 (10)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	15,69 (8)	27,45 (14)	1,96 (1)	(14)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	7,84 (4)	9,80 (5)	–	17, 65 (9)

Таблица 12

Различия в количестве выборов категорий деятельности в интернете между испытуемыми с повышенными показателями социальной тревожности (в %)

	Общение	Сёрфинг	Чтение	Потребление контента
Общая тревожность	19, 61 (10)	33,33 (17)	5,88 (3)	35,29 (18)
Переживание соц. стресса	3,92 (2)	7,84 (4)	1,96 (1)	9,80 (5)
Страх самовыражения	25,49 (13)	37,25 (19)	3,92 (2)	35,29 (18)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	11,76 (6)	13,73 (7)	3,92 (2)	23,53 (12)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	23,53 (12)	29,41 (15)	9,80 (5)	25,49 (13)

Таблица 13

Различия в количестве выборов категорий деятельности в интернете между испытуемыми с умеренными показателями социальной тревожности (в %)

	Общение	Сёрфинг	Чтение	Потребление контента
Общая тревожность	47,06 (24)	47,06 (24)	5,88 (3)	56,86 (29)
Переживание соц. стресса	74,51 (38)	82,35 (42)	17,65 (9)	92,16 (47)
Страх самовыражения	39,22 (20)	37,25 (19)	11,76 (6)	50,98 (26)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	49,02 (25)	47,06 (24)	13,73 (7)	50,98 (26)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	45,10 (23)	49,02 (25)	9,80 (5)	60,78 (31)

На основе полученных данных мы ищем различия между показателями социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста и характером их досуга в интернете. Для расчёта различий между этими двумя характеристиками мы взяли критерий ранговой корреляции Крассела-Уоллиса. Результаты математической обработки представлены в табл. 14.

Таблица 14

Результаты математико-статистической обработки данных различий в показателях тревожности и досуга, проводимого в интернете пользователями юношеского возраста

Названия шкал	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости критерия	Уровень значимости	Вывод про уровень значимости	Психологический вывод
Общая тревожность	20,333	16,091	6,730	27,264	0***
Переживание соц стресса	6,333	4,182	1,946	19,324	0***
Страх самовыражения	5,667	4,091	2,108	19,405	0***
Страх не соответствовать ожиданиям	4,667	2,909	1,838	11,420	0,003**
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	5,667	4,091	3,243	8,552	0,014*
Досуг в интернете	4,667	6,000	5,189	7,198	0,027*

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

По результатам математико-статистической обработки данных с помощью метода ранговой корреляции Краскела-Уоллиса нами были получены следующие результаты. Существуют различия в таких шкалах, как «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ($r_s = 11,42$, при $p < 0,01$), «проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($r_s = 8,55$, при $p < 0,05$), «досуг в интернете» ($r_s = 7,20$, при $p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, согласно произведенной математико-статистической обработке, проявления социальной тревожности зависят от количества проведённого в интернете времени. Мы можем предположить, что данная зависимость связана с нарушением взаимодействия с социумом и заменой реального общения на виртуальное пространство.

Также мы выяснили, что у лиц юношеского возраста с умеренной, повышенной и высокой тревожностью наблюдаются различия в шкалах «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «проблемы и страхи в отношениях» и «досуг в интернете».

Исходя из данных табл. 11, 12 и 13, в которых представлены результаты испытуемых с разными показателями социальной тревожности, мы можем наблюдать, что «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» у всех трёх групп менее всего характерен для испытуемых, предпочитающих чтение, а более всего характерен для опрошенных, потребляющих контент, занимающихся сёрфингом и предпочитающих общение в интернет-пространстве. Мы можем предположить, что такой результат связан с тем, что испытуемые, использующие интернет для просмотра всевозможного контента, сёрфинга и общения, более подвержены риску социального сравнения себя с другими людьми вследствие постоянного взаимодействия с социально-значимой для них информацией.

Из-за идеализации информации в интернете о других людях и всевозможных событиях, а так же сравнения себя и своей жизни с такими людьми и событиями, эти респонденты испытывают недовольство собой, фрустрацию. В отличие от них, опрошенные, отдающие предпочтение досугу в виде чтения не испытывают таких проблем, поскольку тратят своё время на прочтение интересующей их информации или книг, а следовательно реже сталкиваются с неосознанным сравнением себя с другими или обесцениванием событий своей жизни.

«Проблемы и страхи в отношениях с учителями» у всех трёх групп с разными показателями социальной тревожности меньше всего характерен для испытуемых, предпочитающих чтение, а больше всего выражен у опрошенных, потребляющих контент, занимающихся интернет-сёрфингом и предпочитающих общение в интернете. Мы можем предположить, что это связано с тем, что испытуемые, находящиеся в интернет-пространстве с целью просмотра всевозможного контента, сёрфинга и общения, в большей степени испытывают недовольство собой, своими навыками социального взаимодействия, что и пытаются компенсировать через взаимодействие онлайн. Эти респонденты могут опасаться сравнения себя с другими учениками, а также того что преподаватели могут посчитать их некомпетентными. Что же касается учеников, выбравших своим досугом чтение, то у них таких проблем так же возникает меньше из-за уверенности в собственной позиции и, возможно, большей эрудированности вследствие предпочитаемого ими досуга.

Подводя итог, можно сказать, что гипотеза о том, что существует связь уровня социальной тревожности с характером деятельности и количеством времени, проведённом в интернет-пространстве, была подтверждена.

Выводы по главе 2

Исследование, целью которого являлось изучение социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста для использования диагностических данных в консультативной практике педагога-психолога, проводилось онлайн при помощи Гугл-форм и сети интернет. В исследовании приняли участие 51 человек, из которых 14 юношей и 37 девушек в возрасте от 15 до 18 лет.

Эмпирическое исследование включало в себя несколько этапов.

На первом этапе была проведена диагностика уровня тревоги. Для этого была использована «Шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т. А. Немчина).

По результатам проведенной методики показатели по факторам распределились следующим образом: низкий уровень тревоги был обнаружен у 7,84% испытуемых, средний уровень тревоги с тенденцией к низкому – у 31,37%, средний уровень тревоги с тенденцией к высокому – у 19,61%, высокий уровень тревоги был выявлен у 35,29%, очень высокий уровень тревоги – у 5,88%.

На следующем этапе нашего исследования мы использовали «Шкалу для диагностики признаков социальной фобии» М. Лейбовича с целью выяснения реакций испытуемых в различных социальных ситуациях. По результатам проведения данной методики можно сказать о том, что у 84,31% опрошенных выраженная социальная тревожность и социофобия не была выявлена. Слабовыраженная социофобия была выявлена у 3,92% испытуемых. Достаточно выраженная социофобия обнаружена также у 3,92% опрошенных. Сильная социофобия выявлена у 5,88% испытуемых. 1,96% опрошенных составили респонденты, выбравшие ответы, относящиеся к очень сильной социофобии.

Далее мы провели «Тест уровня школьной тревожности» А. Филлипса для более подробного изучения социальной тревожности. По данной

методике мы получили следующие результаты: умеренный уровень общей тревожности был выявлен у 72,55%, у 21,57% опрошенных выявлен повышенный уровень общей тревожности, и высокий уровень был обнаружен у 5,88% испытуемых.

Также по данной методике были получены более подробные результаты по различным шкалам тревожности. Так, по шкале «общая школьная тревожность» умеренный уровень был выявлен у 54,90% испытуемых, у 31,37% испытуемых – повышенный уровень и высокий уровень – у 13,73%.

По шкале «переживание социального стресса» умеренный уровень тревожности был выявлен у 92,16% испытуемых, повышенный уровень – у 7,84%, высокий же уровень тревожности по данной шкале у обнаружен не был.

По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» умеренный уровень тревожности был выявлен у 84,31% испытуемых, повышенный уровень тревожности – у 15,69% испытуемых, высокий уровень тревожности по этой шкале, опять же, обнаружен не был.

По шкале «Страх самовыражения» умеренный уровень тревожности был обнаружен у 47,06% испытуемых, повышенный уровень тревожности – у 35,29%, высокий уровень тревожности – у 17,65%.

По шкале «Страх ситуации проверки знаний» были получены следующие результаты: умеренный уровень тревожности выявлен у 49,02% испытуемых, повышенный уровень тревожности – у 23,53%, высокий уровень – у 27,45%.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» был выявлен у 56,86% испытуемых, повышенный уровень – у 17,65% испытуемых, высокий уровень – у 25,49%.

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» было получено следующее: умеренный уровень тревожности выявлен у 68,63%

испытуемых, повышенный уровень – у 13,73% испытуемых, высокий уровень – у 17,65% испытуемых.

Умеренный уровень тревожности по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» был выявлен у 54,90% испытуемых, у 33,33% испытуемых обнаружен повышенный уровень, высокий уровень – у 11,76%.

После этого нами была проведена авторская анкета «Количество и качество времени в интернете», для изучения количества времени, проводимого в интернете пользователями юношеского возраста и характера их деятельности в интернете. В результате проведения данной анкеты нами была получена разнообразная информация, связанная с количеством часов, проводимых в интернете ежедневно, возрастом, в котором была произведена первая регистрация в интернете, основным интернет-досугом, интересующими респондентов социальными сетями и т. д.

В числе этих вопросов были и те, что участвовали в математико-статистической обработке. Это вопрос «Сколько времени Вы проводите в интернете ежедневно?» в котором 13,73% опрошенных выбрали ответ, относящийся к малому количеству проводимых в интернете часов (менее двух). Среднее количество времени в интернете (от 3-х до 5-ти часов в день) проводят 45,10% испытуемых, более 5-ти часов в интернете проводят 41,18% респондентов.

Также, это вопрос «С какой целью Вы чаще всего заходите в интернет?». 78,43% опрошенных, согласно результатам, заходят в интернет для того что бы проверить почту или сообщения в соцсетях, 72,55% – для поиска необходимой информации, 60,78% – для прослушивания музыки, 45,10% – для просмотра видео, 17,65% – для чтения интересующих статей, 13,73% – для бесцельного листания и чтения ленты своих социальных сетей, 3,92% – для чтения новостей, а 1,96% – для просмотра стримов. По таким параметрам как «совершение онлайн-покупок» и «скроллинг товаров в онлайн-магазинах» выборов респондентами сделано не было.

На основе полученных по методикам результатов, мы провели статистическую проверку полученных данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, в результате которой были выявлены значимые умеренные положительные взаимосвязи между шкалой «Социальная фобия» и шкалой «Количество часов» ($r=0.426^{**}$, $p<0,01$).

После этого мы провели статистическую проверку полученных данных с помощью критерия ранговой корреляции Краскела-Уоллиса. В результате были выявлены различия в таких шкалах, как «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ($r_s=11,42$, при $p<0,01$), «проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($r_s=8.55$, при $p<0,05$), «досуг в интернете» ($r_s=7,20$, при $p<0,05$).

Таким образом, гипотеза о том, что существует связь уровня социальной тревожности с характером деятельности и количеством времени, проведённом в интернет-пространстве, была подтверждена.

Заключение

В представленной работе, целью которой являлось изучение социальной тревожности интернет-пользователей юношеского возраста для использования диагностических данных в консультативной практике педагога-психолога, были проанализированы данные теоретических и практических исследований по проблеме изучения социофобии и влияния интернета на личность; проведено диагностическое исследование связи показателей социальной тревожности и времени, проведённого в интернет-пространстве, а также различия в показателях разных шкал тревожности; проанализированы результаты диагностики и интерпретированы выявленные различия, а также сформулированы выводы исследования.

В теоретической главе был рассмотрен феномен социальной тревожности и социофобии; были освещены психологические особенности юношеского возраста; была представлена информация и исследования о влиянии интернета на личность, а также сделан обзор современных психологических исследований социальной тревожности в интернет-пространстве.

На современном этапе исследования достаточно много работ по изучению социальной тревожности и влияния интернета на личность по отдельности, однако существует достаточно мало работ, посвященных связи этих двух показателей между собой. В связи с этим, нами было проведено исследование, в результате которого гипотеза о том, что существует связь уровня социальной тревожности с характером деятельности и количеством времени, проведённом в интернет-пространстве, подтвердилась.

Список используемых источников

1. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука. Ленинградское отделение, 1988. – 272 с. – с. 13-21.
2. Богдановская И.М., Проект Ю.Л., Богдановская А.Б. Особенности формирования личности в подростковом возрасте как индикаторы качества образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2013. – №6. – С. 49-57.
3. Войскунский А.Е. Исследование Интернета в психологии // Интернет и российское сообщество/ Под ред. И. Семенова. М.: Гендальф, 2002. – №11. – С. 235-250.
4. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). – С. 348-349.
5. Гаранян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов// Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т.22. №4. – С. 182-206.
6. Гордилов А.В. Виртуальное общение и проблема саморегуляции информационнокоммуникативного поведения личности в интернет-сообществах // Материалы международной научно-практической конференции «Информационнокоммуникационное пространство и человек» (Пенза — Москва — Витебск, 15—16 апреля 2011 года) / Научно-издательский центр «Социосфера».
7. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт-упражнениями. М., 1993. – 66 с.
8. Ерина И.А., Мельник О.В. Комплексная психологическая служба в санаторно-курортных учреждениях как фактор повышения эффективности оздоровления детей, находящихся на продолжительном лечении // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). – С. 377

9. Жилинская А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований [Электронный ресурс] // Психологи-ческая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №1. -.- режим доступа к журн.: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n1/67976.shtml(дата обращения: 29.01.2021).
10. Иванова Н.Л. Психологическая структура социальной идентичности. Ярославль, 2003. – 43 С.
11. Калуев А.В. Стресс, тревожность и поведение. Актуальные проблемы моделирования тревожного поведения у животных. К.: CSF, 1999. – 69 С.
12. Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Валидизация методик диагностики социальной тревожности на российской подростковой выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 1. – С. 28-39.
13. Кобызева В.О. Особенности виртуального общения в повседневных коммуника-тивных практиках молодежи [Электронный ресурс] // Современные исследо-вания социальных проблем(электронный научный журнал). 2010. №1. -.- режим доступа к журн.: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2010/no1.html> (дата обращения: 28.01.2021).
14. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: дис. канд. психол. наук. Москва. 2013. – 174 С.
15. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. докт. псих. наук. - М., 2005. – С. 345.
16. Марарица Л.В., Антонова Н.А, Ерицян К.Ю. Общение в интернете: потенциа-льная угроза или ресурс для личности [Электронный ресурс] // Петербургский психологический журнал. 2013. №5. -.- режим доступа к журн.: ojs.spbu.ru/index.php/psy/article/download/47/23 (дата обращения: 28.01.2021).

17. Микляева А.В., Румянцева П.В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования : монография. СПб., 2008. – 118 С.
18. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. – М. Прометей, 2005. – 312 С.
19. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. - 2011. - Т.20, №1. – С. 80-85.
20. Павлова Т.С., Краснова В.В. Современные теории социальной тревожности в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Современная за-рубежная психология. 2014. Т. 3. №3. – С. 27-40. -.- режим доступа к журн.: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n3/72698.shtml> (дата обращения: 29.01.2021).
21. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Гендерные факторы социальной тревожности в подростковом возрасте [Электрон-ный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2014. Т. 6, № 1. -.- режим доступа к журн.: http://psyedu.ru/journal/2014/1/Pavlova_Holmogorova.phtml (дата обращения: 30.01.2021).
22. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 1. – С. 29-43.
23. Перре М. Клиническая психология. СПб.: Питер, 2003. – 1312 С.
24. Плешаков В.А. Перспектива развития теории киберсоциализации человека в XXI веке// Идеи и идеалы. 2011. Т. 2. №3(9). – С. 47-62.
25. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. Учебник. М., 2003. – 480 С.
26. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В., Стоянова И.Я., Терехина О.В., Шухлова Ю.А. Социальная тревога в подростковом и юношеском

возрасте в контексте психологической безопасности // Вопросы психологии. – 2016. №6. – С. 63-75.

27. Смирнова Е.О. Проблемные формы межличностных отношений // Вестник практической психологии образования. 2011. №3. – С. 22-31.

28. Солдатова Г.В., Кропалева Е.Ю. Особенности российских школьников как пользователей интернета [Электронный ресурс] // Дети в информационном обществе. 2009. № 2. URL: http://detionline.com/assets/files/journal/2/research1_2.pdf (дата обращения: 25.01.2021).

29. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю. Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации [Электронный ресурс] // Дети в информационном обществе. 2011. № 7. -.- режим доступа к журн.: <http://istina.msu.ru/publications/article/828451/> (дата обращения: 25.01.2021).

30. Солдатова Г.В., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Типы пользователей и их деятельность в интернете [Электронный ресурс] // Дети в информационном обществе. 2013—2014. № 15. -.- режим доступа к журн.: <http://detionline.com/assets/files/journal/15/Issledovaniya.pdf> (дата обращения: 28.01.2021).

31. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1990. – 447 С.

32. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии // Социальная и клиническая психиатрия. - 1998. - №1. – С. 94-102.

33. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. М.: Изд. Группа «Прогресс-Универс», 1993. – 480 С.

34. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 656 С.

35. Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Д. Элкинд. – М.: Когито-Центр, 1996. – 16 С.
36. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. М., 2006. – 352 С.
37. Ching S.M., Hamidin A., Vasudevan R., Sazlyna M. S., Wan Aliaa W. S., Foo Y.L., Yee A., Hoo F.K. Prevalence and factors associated with internet addiction among medical students – A crosssectional study in Malaysia // Med. J. Malaysia. – 2017. – Vol. 72. – N1. – P. 7–11.
38. Durkee T., Kaess M., Carli V., Parzer P., Wasserman C., Floderus B., Apter A., Balazs J., Barzilay S., Bobes J., Brunner R., Corcoran P., Cosman D., Cotter P., Despalins R., Graber N., Guillemin F., Haring C., Kahn J. P., Mandelli L., Marusic D., Mészáros G., Musa G .J., Postuvan V., Resch F., Saiz P. A., Sisask M., Varnik A., Sarchiapone M., Hoven C. W., Wasserman D. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors // Addiction. – 2012. – Vol. 107. – N12. – P. 2210–2222. – doi: 10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x.
39. Kelley K.J., Gruber E.M. Problematic Internet use and physical health // J. Behav. Addict. – 2013. – Vol. 2. – N2. – P. 108–112. – doi: 10.1556/JBA.1.2012.016.
40. Müller K.W., Dreier M., Duvén E., Giralt S., Beutel M.E., Wölfling K. Approach to investigate psychopathology and development-specific personality traits associated with Internet Addiction // J. Clin. Psychiatry. – 2017. – Vol. 78. – N3. – P. e244-e251. – doi: 10.4088/JCP.15m10447.
41. Petry N.M., O'Brien C.P. Internet gaming disorder and the DSM-5 // Addiction. – 2013. – Vol. 108. – N7. – P. 1186–1187. – doi: 10.1111/add.12162.
42. Pierce T. Shyness and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens // Computers in Human Behavior. 2009. Vol. 24. №6. P. 1367—1372. doi:10.1016/j.chb.2009.06.003.
43. Poldinger W. Aspects of anxiety // Anxieti and tension – new therapeutic aspects. Basel, 1970. P. 7–21.

44. Shao Y.J., Zheng T., Wang Y.Q., Liu L., Chen Y., Yao Y.S. Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: a meta-analysis // Child. Adolesc. Psychiatry. Ment. Health. – 2018. – Vol. 12. – P. 25. – doi: 10.1186/s13034-018-0231-6.

45. Spielberger, Ch. Stress and anxiety / Ch. Spielberger, J. Sarason. Washington, D. C. -Vol. 1.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Шкала проявления тревоги» Дж.
Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

№ испытуемого	Подсчёт баллов
1	13
2	14
3	6
4	25
5	21
6	1
7	25
8	27
9	42
10	27
11	14
12	26
13	31
14	16
15	21
16	19
17	3
18	25
19	30
20	5
21	6
22	9
23	32
24	28
25	8
26	47
27	24
28	8
29	4
30	13
31	10
32	18
33	38
34	9
35	8
36	34
37	43
38	32
39	12
40	36
41	7
42	2
43	18
44	21

№ испытуемого	Подсчёт баллов
45	30
46	11
47	24
48	28
49	21
50	39
51	28

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике
«Шкалы для диагностики признаков социальной фобии» М. Лейбовича

№ испытуемого	Подсчёт баллов
1	20
2	24
3	9
4	74
5	26
6	22
7	30
8	44
9	81
10	17
11	6
12	36
13	31
14	29
15	42
16	43
17	1
18	23
19	10
20	37
21	14
22	27
23	26
24	20
25	16
26	82
27	37
28	16
29	0
30	37
31	13
32	21
33	53
34	10
35	7
36	94
37	101
38	58
39	36
40	70
41	14
42	1
43	11
44	32
45	10

№ испытуемого	Подсчёт баллов
46	46
47	56
48	24
49	13
50	26
51	49

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по тесту уровня школьной тревожности Филлипса

№ испытуемого	Подсчёт баллов
1	15
2	9
3	10
4	32
5	22
6	7
7	33
8	20
9	41
10	29
11	5
12	20
13	35
14	15
15	14
16	24
17	6
18	25
19	26
20	13
21	4
22	31
23	33
24	27
25	5
26	45
27	16
28	19
29	6
30	18
31	10
32	23
33	35
34	6
35	13
36	26
37	46
38	22
39	14
40	23
41	5
42	7
43	25
44	25
45	11
46	16

№ испытуемого	Подсчёт баллов
47	33
48	32
49	32
50	45
51	36

Приложение 2

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по авторской анкете изучения количества проводимого времени в интернете

№ испытуемого	1. Как часто Вы обращаетесь к интернет-сети?
1	несколько раз в день
2	несколько раз в день
3	несколько раз в день
4	несколько раз в день
5	несколько раз в день
6	несколько раз в месяц
7	несколько раз в день
8	несколько раз в день
9	несколько раз в день
10	несколько раз в день
11	несколько раз в день
12	несколько раз в день
13	несколько раз в день
14	несколько раз в день
15	несколько раз в день
16	несколько раз в день
17	несколько раз в день
18	несколько раз в день
19	несколько раз в день
20	несколько раз в день
21	несколько раз в день
22	несколько раз в день
23	несколько раз в день
24	несколько раз в день
25	несколько раз в день
26	несколько раз в день
27	несколько раз в месяц
28	несколько раз в день
29	несколько раз в день
30	несколько раз в день
31	несколько раз в день
32	несколько раз в день
33	несколько раз в день
34	несколько раз в день
35	несколько раз в день
36	несколько раз в день
37	несколько раз в день
38	несколько раз в день
39	несколько раз в день
40	несколько раз в день
41	несколько раз в день
42	несколько раз в день
43	несколько раз в день
44	несколько раз в день
45	несколько раз в день

№ испытуемого	1. Как часто Вы обращаетесь к интернет-сети?
46	несколько раз в день
47	несколько раз в день
48	несколько раз в месяц
49	несколько раз в день
50	несколько раз в день
51	несколько раз в день

№ испытуемого	2. Сколько времени Вы проводите в интернете ежедневно?
1	много времени (больше 5 часов)
2	мало времени (менее 2-х часов)
3	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
4	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
5	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
6	мало времени (менее 2-х часов)
7	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
8	много времени (больше 5 часов)
9	много времени (больше 5 часов)
10	много времени (больше 5 часов)
11	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
12	много времени (больше 5 часов)
13	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
14	много времени (больше 5 часов)
15	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
16	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
17	мало времени (менее 2-х часов)
18	много времени (больше 5 часов)
19	много времени (больше 5 часов)
20	мало времени (менее 2-х часов)
21	мало времени (менее 2-х часов)
22	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
23	много времени (больше 5 часов)
24	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
25	много времени (больше 5 часов)
26	много времени (больше 5 часов)
27	мало времени (менее 2-х часов)
28	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
29	мало времени (менее 2-х часов)
30	много времени (больше 5 часов)
31	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
32	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
33	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
34	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
35	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
36	много времени (больше 5 часов)
37	много времени (больше 5 часов)
38	много времени (больше 5 часов)
39	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
40	много времени (больше 5 часов)
41	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)

№ испытуемого	2. Сколько времени Вы проводите в интернете ежедневно?
42	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
43	много времени (больше 5 часов)
44	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
45	много времени (больше 5 часов)
46	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
47	много времени (больше 5 часов)
48	много времени (больше 5 часов)
49	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
50	среднее количество времени (от 3 до 5 часов)
51	много времени (больше 5 часов)

№ испытуемого	3. Сколько Вам было лет, когда вы первый раз зарегистрировались в сети?
1	10-14 лет;
2	10-14 лет;
3	6-9 лет;
4	10-14 лет;
5	10-14 лет;
6	10-14 лет;
7	10-14 лет;
8	15-17 лет;
9	10-14 лет;
10	6-9 лет;
11	10-14 лет;
12	10-14 лет;
13	10-14 лет;
14	10-14 лет;
15	10-14 лет;
16	10-14 лет;
17	10-14 лет;
18	6-9 лет;
19	6-9 лет;
20	10-14 лет;
21	10-14 лет;
22	6-9 лет;
23	10-14 лет;
24	6-9 лет;
25	10-14 лет;
26	10-14 лет;
27	10-14 лет;
28	10-14 лет;
29	10-14 лет;
30	6-9 лет;
31	6-9 лет;
32	10-14 лет;
33	10-14 лет;
34	6-9 лет;
35	10-14 лет;
36	10-14 лет;

№ испытуемого	3. Сколько Вам было лет, когда вы первый раз зарегистрировались в сети?
37	10-14 лет;
38	10-14 лет;
39	10-14 лет;
40	6-9 лет;
41	10-14 лет;
42	10-14 лет;
43	10-14 лет;
44	10-14 лет;
45	6-9 лет;
46	10-14 лет;
47	10-14 лет;
48	10-14 лет;
49	10-14 лет;
50	10-14 лет;
51	10-14 лет;

№ испытуемого	4. Какие виды интернет-досуга Вы чаще всего используете? (не более трёх вариантов ответа)
1	соцсети;
2	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
3	соцсети;
4	онлайн-игры;, соцсети;, новостные ресурсы;
5	соцсети;, блоги;, виртуальные торговые площадки;
6	онлайн-игры;
7	онлайн-игры;, соцсети;, новостные ресурсы;
8	соцсети;, новостные ресурсы;, Просмотр фильмов
9	соцсети;, блоги;, просмотр сериалов
10	онлайн-игры;, соцсети;, блоги;,
11	видеохостинги;, соцсети;, блоги;,
12	соцсети;
13	соцсети;
14	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
15	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
16	соцсети;, блоги;, новостные ресурсы;
17	соцсети;, новостные ресурсы;
18	соцсети;
19	онлайн-игры;, соцсети;, новостные ресурсы;
20	соцсети;, новостные ресурсы;, книги, статьи
21	онлайн-игры;, соцсети;
22	соцсети;
23	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
24	соцсети;, блоги;
25	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
26	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
27	онлайн-игры;, соцсети;, новостные ресурсы;
28	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
29	соцсети;, новостные ресурсы;

№ испытуем ого	4. Какие виды интернет-досуга Вы чаще всего используете? (не более трёх вариантов ответа)
30	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
31	соцсети;, блоги;, Музыка
32	видеохостинги;, соцсети;
33	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
34	видеохостинги;, соцсети;, блоги;,,
35	соцсети;, блоги;, виртуальные торговые площадки;
36	соцсети;, блоги;, новостные ресурсы;
37	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;
38	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
39	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
40	онлайн-игры;, соцсети;
41	онлайн-игры;, соцсети;, новостные ресурсы;
42	соцсети;, новостные ресурсы;
43	онлайн-игры;, соцсети;
44	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
45	видеохостинги;, соцсети;, блоги;
46	соцсети;
47	соцсети;, новостные ресурсы;
48	онлайн-игры;, соцсети;
49	соцсети;, новостные ресурсы;, виртуальные торговые площадки;
50	онлайн-игры;, видеохостинги;, соцсети;,,
51	видеохостинги;, соцсети;, виртуальные торговые площадки;

№ испы туемо го	5. Какие соцсети представляют для Вас наибольший интерес? (не более трёх вариантов ответа)
1	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
2	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
3	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
4	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
5	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
6	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.)
7	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.)
8	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
9	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
10	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
11	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)

№ испы туемо го	5. Какие соцсети представляют для Вас наибольший интерес? (не более трёх вариантов ответа)
12	видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
13	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
14	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
15	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
16	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
17	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
18	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
19	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
20	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.)
21	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
22	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
23	соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
24	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
25	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеостриминговые сервисы (Twitch, Livestream и др.)
26	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., блог-платформы и микроблоги (Twitter, LiveJournal и др.)
27	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
28	соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.), видеостриминговые сервисы (Twitch, Livestream и др.)
29	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.)
30	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
31	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
32	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
33	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., тематические соцсети по интересам (MySpace, LinkedIn и др.)
34	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)

№ испы- туемо- го	5. Какие соцсети представляют для Вас наибольший интерес? (не более трёх вариантов ответа)
35	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., блог-платформы и микроблоги (Twitter, LiveJournal и др.)
36	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
37	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., блог-платформы и микроблоги (Twitter, LiveJournal и др.)
38	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
39	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), видеохостинги (YouTube, RuTube и др.), TED
40	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
41	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
42	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., блог-платформы и микроблоги (Twitter, LiveJournal и др.)
43	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.)
44	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
45	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
46	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
47	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
48	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)
49	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др.
50	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., блог-платформы и микроблоги (Twitter, LiveJournal и др.),
51	контактные социальные сети (VK, Facebook и др.), соцсети для обмена медиа-контентом (YouTube, Instagram и др., видеохостинги (YouTube, RuTube и др.)

№ испытуем- ого	6. На какие сайты и соцсети Вы тратите большее количество времени? (не более трёх вариантов ответа)
1	VK, Instagram, YouTube
2	Instagram
3	VK, Instagram
4	VK, Instagram
5	VK, YouTube, Tik tok

№ испытуем ого	6. На какие сайты и соцсети Вы тратите большее количество времени? (не более трёх вариантов ответа)
6	VK
7	VK
8	VK, Instagram, YouTube
9	VK, Instagram, YouTube
10	VK, Instagram, YouTube
11	Instagram
12	Instagram
13	VK, Instagram
14	VK, Instagram, YouTube
15	VK, YouTube, Tumblr
16	VK, Instagram
17	VK, Instagram
18	Instagram
19	VK, Instagram, YouTube
20	VK, YouTube
21	VK
22	VK, Instagram
23	YouTube
24	VK, Instagram
25	VK, YouTube, Twitter
26	Instagram, YouTube, Twitter
27	VK, YouTube
28	VK, YouTube
29	VK, Instagram, YouTube
30	VK, Instagram, YouTube
31	VK
32	VK, YouTube
33	VK, Instagram, YouTube
34	Instagram, YouTube
35	VK, Instagram, YouTube
36	VK, YouTube
37	YouTube, Twitter, Tumblr
38	VK, Instagram, YouTube
39	YouTube
40	Instagram, Twitter, TikTok
41	VK, Instagram, Telegram
42	VK, Instagram, Twitter
43	VK
44	VK, Instagram, YouTube
45	VK, Instagram
46	VK, Instagram
47	VK, Instagram, YouTube
48	VK, Instagram, YouTube
49	VK, Instagram, Telegram
50	VK, Instagram, YouTube
51	VK, Instagram, YouTube

№ испытую- емого	7. С какой целью Вы чаще всего заходите в интернет? (не более трёх вариантов ответа)
1	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
2	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
3	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
4	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
5	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
6	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;
7	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
8	найти нужную информацию;; посмотреть видео;; послушать музыку;
9	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
10	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
11	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
12	найти нужную информацию;; посмотреть видео;; почитать новости;
13	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
14	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
15	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
16	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
17	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
18	бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
19	посмотреть видео;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
20	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
21	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
22	проверить почту/сообщения в соцсетях;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
23	найти нужную информацию;; посмотреть видео;; послушать музыку;
24	найти нужную информацию;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
25	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
26	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
27	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
28	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
29	найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;; послушать музыку;

№ испытую- емого	7. С какой целью Вы чаще всего заходите в интернет? (не более трёх вариантов ответа)
30	найти нужную информацию;; посмотреть видео;; послушать музыку;
31	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
32	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
33	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
34	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
35	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
36	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
37	посмотреть видео;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
38	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
39	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
40	проверить почту/сообщения в соцсетях;; почитать интересующие статьи;; послушать музыку;
41	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
42	проверить почту/сообщения в соцсетях;; почитать интересующие статьи;; послушать музыку;
43	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
44	проверить почту/сообщения в соцсетях;; посмотреть видео;; послушать музыку;
45	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;
46	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
47	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; посмотреть видео;
48	найти нужную информацию;; посмотреть видео;; посмотреть стримы;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;
49	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; послушать музыку;; почитать новости;
50	проверить почту/сообщения в соцсетях;; найти нужную информацию;; почитать интересующие статьи;
51	найти нужную информацию;; послушать музыку;; бесцельно полистать и почитать ленту соцсетей;

№ испытую- емого	8. Используете ли Вы текстовые сообщения в интернете как средство замены реального общения?
1	нет, не использую;
2	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;

№ испытываем ого	8. Используете ли Вы текстовые сообщения в интернете как средство замены реального общения?
3	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
4	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
5	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
6	нет, не использую;
7	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
8	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
9	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
10	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
11	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
12	да, использую;
13	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;
14	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
15	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
16	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
17	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;
18	да, использую;
19	да, использую;
20	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
21	нет, не использую;
22	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;
23	да, использую;
24	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
25	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
26	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
27	нет, не использую;
28	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
29	да, использую;
30	да, использую;
31	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
32	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
33	да, использую;
34	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;
35	да, использую;
36	да, использую;
37	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
38	нет, в интернете я могу пообщаться с друзьями/знакомыми по видеосвязи;
39	нет, не использую;
40	да, использую;
41	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;

№ испытываемого	8. Используете ли Вы текстовые сообщения в интернете как средство замены реального общения?
42	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
43	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
44	да, использую;
45	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
46	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
47	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
48	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;
49	да, использую;
50	да, у меня и моих друзей/знакомых часто не бывает времени пообщаться в реальной жизни;
51	да, помимо текстовых я так же использую аудиосообщения;

№ испытываемого	9. Замечали ли Вы, что проводите в интернете больше времени, чем планировали?
1	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
2	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
3	нет, всегда контролирую себя;
4	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
5	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
6	не задавался(ась) подобным вопросом.
7	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
8	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
9	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
10	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
11	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
12	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
13	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
14	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
15	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
16	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
17	нет, всегда контролирую себя;
18	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
19	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
20	не задавался(ась) подобным вопросом.
21	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
22	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
23	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
24	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
25	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
26	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
27	нет, всегда контролирую себя;
28	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
29	нет, всегда контролирую себя;
30	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
31	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);

№ испытуемого	9. Замечали ли Вы, что проводите в интернете больше времени, чем планировали?
32	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
33	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
34	не задавался(ась) подобным вопросом.
35	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
36	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
37	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
38	нахожусь столько, сколько хочется и время мне безразлично;
39	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
40	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
41	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
42	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
43	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
44	не задавался(ась) подобным вопросом.
45	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
46	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
47	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
48	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
49	нет, всегда контролирую себя;
50	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);
51	да, иногда провожу больше времени, чем планировал(а);

№ испытуемого	10. Можете ли Вы обойтись без интернета некоторое время?
1	нет, интернет необходим мне каждый день.
2	да, спокойно проживу и месяц;
3	да, пару дней;
4	да, пару дней;
5	нет, интернет необходим мне каждый день.
6	да, спокойно проживу и месяц;
7	да, пару дней;
8	да, спокойно проживу и месяц;
9	да, пару дней;
10	да, спокойно проживу и месяц;
11	да, спокойно проживу и месяц;
12	нет, интернет необходим мне каждый день.
13	да, спокойно проживу и месяц;
14	да, пару дней;
15	да, пару дней;
16	да, пару дней;
17	да, пару дней;
18	нет, интернет необходим мне каждый день.
19	нет, интернет необходим мне каждый день.
20	да, спокойно проживу и месяц;
21	да, спокойно проживу и месяц;
22	да, пару дней;
23	да, пару дней;
24	да, спокойно проживу и месяц;
25	нет, интернет необходим мне каждый день.
26	нет, интернет необходим мне каждый день.

№ испытуемого	10. Можете ли Вы обойтись без интернета некоторое время?
27	да, пару дней;
28	да, спокойно проживу и месяц;
29	да, спокойно проживу и месяц;
30	да, пару дней;
31	да, спокойно проживу и месяц;
32	да, пару дней;
33	да, пару дней;
34	да, пару дней;
35	нет, интернет необходим мне каждый день.
36	да, пару дней;
37	да, пару дней;
38	да, пару дней;
39	да, пару дней;
40	да, пару дней;
41	да, пару дней;
42	да, спокойно проживу и месяц;
43	да, пару дней;
44	нет, интернет необходим мне каждый день.
45	нет, интернет необходим мне каждый день.
46	да, пару дней;
47	да, пару дней;
48	нет, интернет необходим мне каждый день.
49	да, пару дней;
50	да, пару дней;
51	нет, интернет необходим мне каждый день.

№ испытуемого	11. Ваш возраст (сколько полных лет)
1	17
2	17
3	17
4	17
5	17
6	17
7	17
8	17
9	17
10	17
11	17
12	17
13	17
14	17
15	17
16	16
17	16
18	16
19	17
20	16
21	16
22	16

№ испытуемого	11. Ваш возраст (сколько полных лет)
23	16
24	16
25	16
26	16
27	16
28	16
29	15
30	15
31	16
32	15
33	17 лет
34	18
35	16
36	17
37	17
38	17
39	16
40	17
41	17
42	18
43	15
44	15
45	15
46	15
47	15
48	16
49	15
50	15
51	16

№ испытуемого	12. Ваш пол
1	женский
2	женский
3	женский
4	женский
5	женский
6	мужской
7	женский
8	женский
9	женский
10	мужской
11	женский
12	женский
13	женский
14	мужской
15	женский
16	женский
17	женский
18	женский

№ испытуемого	12. Ваш пол
19	женский
20	женский
21	мужской
22	женский
23	мужской
24	женский
25	мужской
26	женский
27	мужской
28	мужской
29	мужской
30	мужской
31	мужской
32	женский
33	женский
34	женский
35	женский
36	мужской
37	женский
38	женский
39	женский
40	женский
41	мужской
42	мужской
43	женский
44	женский
45	женский
46	женский
47	женский
48	женский
49	женский
50	женский
51	женский