Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
д-р псих. наук, профессор
_____ О.В. Лукьянов
подпись
"14" 01 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ ПОДРОСТКОВ С ПРИЗНАКАМИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ТИК-ТОК

по направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Фомина Ксения Александровна

Руководитель ВКР
канд. псих. наук, доцент
_____ И.В. Щелин
подпись
"14" 01 2022г.
Автор работы
студент групп 20750
_____ К.А. Фомина
"14" 01 2022 г.

Томск - 2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра психология личности

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
д-р психол. наук, профессор
_____ О.В. Лукьянов
«08» 09 2021 г.

ЗАДАНИЕ
по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающейся Фоминой Ксении Александровне
по направлению подготовки 37.03.01 Психология.
1 Тема выпускной квалификационной работы Особенности представлений о себе подростков с признаками интернет зависимости от социальной сети тик-ток
2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы: а) на кафедру психологии личности (в деканат) – **17.01.2022** б) в ГЭК – **17.01.2022** в) загрузка на сайт библиотеки ТГУ (elibrary.tsu.ru) – **17.01.2022**
3 Исходные данные к работе:
Объект исследования – феномен интернет-зависимости в подростковом возрасте

Предмет исследования – Интернет-зависимость подростков как психологический феномен на примере социальной сети Тик-Ток.

Цель исследования – рассмотреть особенности феномена Интернет-зависимости подростков на примере социальной сети Тик-Ток

Задачи:
- выявить психологические особенности подросткового возраста;
- описать понятие, критерии, причины и последствия Интернет-зависимости;
- реализовать эмпирическое исследование зависимости подростков от социальной сети Тик-Ток;
- обобщить основные методы коррекции Интернет-зависимости у подростков.

Методы исследования:
- Теоретический анализ литературы
- Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS).
- Методика «Самоотношение» В. Столина
- Методика Кеттелла Р. ориентированная на испытуемых 12-16 лет.
- Опросник самооценки психических состояний Айзенка

Руководитель выпускной квалификационной работы
доцент кафедры общей
и педагогической психологии _____ / И.В. Щелин

Задание принял к исполнению
студент группы 20650 _____ / К.А.Фомина

Аннотация

***Проблема**:* Обширный объем учебной информации, полезной для изучения того или иного материала достаточно просто найти в свободном доступе в интернете, поэтому современная система школьного обучения подразумевает пользование возможностями интернета для освоения учебного материала: при написании различных докладов, содействие в выполнении домашних заданий и пр.

Тем не менее, пользование интернетом обладает не только позитивными, но и негативными факторами. Отдельные пользователи начинают использовать интернет слишком часто, поэтому они могут встретить определенные негативные обстоятельства

Следует отметить, что социальные сети в условиях современности стали доподлинным катаклизмом. Их популярность в совокупности с недостаточностью жизненного опыта и страстным желанием самоутвердиться неотвратно влечет за собой формирование зависимости.

***Цель работы**:* рассмотреть особенности феномена Интернет-зависимости подростков на примере социальной сети Тик-Ток.

***Объект**:* феномен интернет-зависимости в подростковом возрасте.

***Предмет**:* итернет-зависимость подростков как психологический феномен на примере социальной сети Тик-Ток.

***Задачи**:*

1. выявить психологические особенности подросткового возраста;
2. описать понятие, критерии, причины и последствия Интернет-зависимости;
3. реализовать эмпирическое исследование зависимости подростков от социальной сети Тик-Ток;

4. обобщить основные методы коррекции Интернет-зависимости у подростков.

***Гипотеза**:* в современных условиях значительное число подростков имеют зависимость от социальной сети Тик-Ток; коррекция зависимости от социальной сети будет продуктивной только при условии комплексного подхода к реализации данной задачи.

Методы обработки данных, входящие в пакет программы SPSS Statistics 23.0: корреляционный анализ Спирмена, U-критерий Манна-Уитни

Теоретико-методологические основания написания работы. Основные исследованиями интернет-зависимости занимались такие ученые как: И.В. Лысак Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы., Е.В. Удовенко,и О.Н. Шелюк,

Д.А. Токарь Интернет зависимость как форма аддиктивного поведения личности., А.П. Карабанов, М.А. Богомолова Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции, Л.К. Фортова, С.С. Девятов Влияние Интернет-аддикции на эмоциональное развитие старших школьников., М.Б. Колесниченко, П.П. Щербачева и др.

Основные теоретические выводы. Аддиктивное поведение выступает одной из форм девиантного поведения. Его своеобразие состоит в неестественном преобразовании текущего психического состояния личности посредством влияния на организм психоактивных веществ или фиксации внимания на тех или иных видах активности. Проблема зависимого поведения касается значительного числа людей, независимо от пола, возраста и социального положения. Развитие всех видов аддикций основывается на механизме избегания действительных трудностей, реализуемом разнообразными средствами.

Аддикция влечет за собой отрицательные преобразования в социальном, биологическом и психологическом аспектах жизни личности. Зависимое поведение может выражаться в разнообразных вариациях, каждая из которых обладает собственными своеобразными чертами. Помимо этого, выявляется комплекс аспектов, содействующих развитию зависимого поведения, одним из которых выступает специфика семейного воспитания.

Современные Интернет-технологии имеют значительное влияние на психику и сознание людей, в частности подростков. Часто Интернет-аддикция выступает результатом гиперкомпенсации внутриличностных проблем индивида. Личности, имеющие Интернет-зависимость, в большинстве случаев одиноки или имеют значительные трудности в коммуникации с другими людьми.

Число подростков в сети увеличивается гораздо стремительнее, чем число представителей прочих возрастных категорий.

Среди причин, содействующих в развитии Интернет-аддикции, выделяются: анонимность, доступность, приватность, безопасность, легкость применения Интернет-ресурсов и пр.

Основные практические результаты. На базе предпринятого исследования можно заключить, что у школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции достоверно выше индексы по шкале глобального самоотношения и по шкале ожидания положительного отношения других, чем у школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией.

У школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией достоверно выше индексы по шкале самообвинение в отличии от школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции.

Группы достоверно дифференцируются по следующим показателям: флегматичность-возбудимость и самоуверенность-склонность к чувству вины.

Индексы по этим шкалам достоверно выше у школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией, что говорит о том, что опрошенные данной группы более вспыльчивы, нетерпеливы, требовательны и невыдержаны. Для них характерны пессимистические мысли, депрессии, неуверенность, тревожность в неординарных обстоятельствах, самобичевание и субъективное ощущение, что они изгои.

Опрошенные школьники с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией продемонстрировали существенно более высокую степень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Содержание

Введение 7
Глава 1 Понятие психологической зависимости..... 11
1.1 Понятие зависимого поведения: сущность, этапы формирования.....11
1.2 Классификация аддикций..... 17
1.3 Самоосознание. Преобразование личности в подростковый период.....24
1.4 Понятие и критерии Интернет-зависимости..... 30
1.5 Причины и последствия Интернет-зависимости.....35
Выводы по главе 1.....39
Глава 2. Эмпирические основы исследования Интернет-зависимости подростков на примере соц. сети Тик-Ток.....41
2.1 Программа исследования..... 41
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования..... 43
2.3 Методы коррекции Интернет-зависимости у подростков.....56
Выводы по 2 главе.....61
Заключение.....63
Список литературы.....66
Приложение 1.....72
Приложение 2.....75
Приложение 3.....79
Приложение 4.....85

Введение

Актуальность представленной работы обусловлена тем, что интернет на данный момент внедрился практически во все области жизни людей и стал действительным аспектом угрозы психическому благоденствию современного общества, поэтому интернет-аддикция выступает одной из наиболее злободневных вопросов современности.

В рамках непрерывно увеличивающегося информационного потока человеческие сознание и психика развиваются, поэтому, повышается степень необходимости пользования потенциалом интернета, где информация специфически организована, что позволяет сократить время ее поиска, перманентно личностно развиваться, полезно и интересно проводить время, неизменно быть на связи с важными людьми, а также заниматься профессиональной деятельностью.

Количество интернет-пользователей стремительно увеличивается. Тем не менее, пользование интернетом обладает не только позитивными, но и негативными факторами. Отдельные пользователи начинают использовать интернет слишком часто, поэтому они могут встретить определенные негативные обстоятельства: недостаток сна (главным образом коррелирует с продолжительным пользованием интернета в ночное время), убыль реального взаимодействия с реальными людьми (что может выступить основой последующей десоциализации), нарушение распорядка дня, вследствие чего в отдельных случаях наблюдаются различные патологии пищевого поведения, помимо этого могут развиваться негативные личностные преобразования (к примеру, склонность ко лжи, которая затрудняет действительно социально значимые взаимоотношения), излишние материальные затраты (к примеру, на некоторые онлайн игры, сайты, дополнительные опции социальных сетей и пр.). Все указанные факторы зачастую влекут за собой повышение уровня социальной отстраненности,

стресса, возникновение сложностей в учебе, сложности во взаимопонимании с близкими людьми, материальные затруднения.

Обширный объем учебной информации, полезной для изучения того или иного материала достаточно просто найти в свободном доступе в интернете, поэтому современная система школьного обучения подразумевает пользование возможностями интернета для освоения учебного материала. К тому же, практически во всех профессиональных сферах важнейшим критерием отбора сотрудников выступает способность пользоваться интернет-ресурсами, которые в рамках школьного обучения применяются как источник информации, способны значительно содействовать в выполнении домашних заданий, написании различных докладов и пр.

Исходя из указанных обстоятельств, современные учащиеся вынуждены достаточно много времени проводить в интернете, школьникам нужно систематически проверять свои аккаунты в социальных сетях, поскольку в условиях современности практически вся информация о культурно-массовой деятельности и школьных новостях доводится учителями и классными руководителями при помощи интернет-ресурсов.

Тем не менее, повсеместная интернетизация образовательного процесса содействует в чрезмерном пользовании детьми интернет-ресурсами, зачастую школьники пользуются интернетом в несообразных с уровнем их развития условиях, посещают сайты, не предназначенные для пользователей их возраста, демонстрируют неспособность оторваться от гаджетов, что негативно влияет на успешности социализации школьников, на продуктивности обучения в школе, на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, семьей.

Статистика интернет-зависимости у российских подростков дает возможность выявить количество времени, проведенного подростками в сети за день. С 2006 по 2010 год количество подростков, проводящих в Интернете не менее 3 часов каждый день, возросло в четыре раза (с 5,7% до 21,7%). К

2021 году уже 61% людей рассматриваемой возрастной категории постоянно находятся в сети Интернет.

Следует отметить, что социальные сети в условиях современности стали доподлинным катаклизмом. Их популярность в совокупности с недостаточностью жизненного опыта и страстным желанием самоутвердиться неотвратно влечет за собой формирование зависимости. (По материалам сайтов: pedsovet.su, atlasplay.ru, netaddiction.ru, bizhit.ru, vawilon.ru, yandex.ru).

Исследованиями интернет-зависимости занимались такие ученые как: И.В. Лысак, Е.В. Удовенко, О.Н. Шелюк, Д.А. Токарь, А.П. Карабанов, М.А. Богомолова, Л.К. Фортова, С.С. Девятов, М.Б. Колесниченко, П.П. Щербачева и др.

Объект исследования: феномен интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Предмет исследования: Интернет-зависимость подростков как психологический феномен на примере социальной сети Тик-Ток.

Цель данной работы: рассмотреть особенности феномена Интернет-зависимости подростков на примере социальной сети Тик-Ток.

Задачи:

- выявить психологические особенности подросткового возраста;
- описать понятие, критерии, причины и последствия Интернет-зависимости;
- реализовать эмпирическое исследование зависимости подростков от социальной сети Тик-Ток;
- обобщить основные методы коррекции Интернет-зависимости у подростков.

Гипотеза исследования: в современных условиях значительное число подростков имеют зависимость от социальной сети Тик-Ток; коррекция зависимости от социальной сети будет продуктивной только при условии комплексного подхода к реализации данной задачи.

Методы исследования:

- Теоретический анализ литературы
- Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS).
- Методика «Самоотношение» В. Столина
- Методика Кеттелла Р. ориентированная на испытуемых 12-16 лет.

Опросник самооценки психических состояний Айзенка

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Глава 1 Понятие психологической зависимости

1.1 Понятие зависимого поведения: сущность, этапы формирования

Одновременно с развитием общества повышается уровень зависимости людей от тех или иных факторов. Вопрос аддикций выступает одним из весьма многогранных и неоднозначных проблем современности, так как значительная часть человечества обладает какими-либо зависимостями: к примеру, зависимость от другого человека, интернета, азартных игр, психотропных или стимулирующих веществ, и пр.

Изучения различного рода зависимостей предпринимались в различное время в различных научных отраслях: в психологии, социологии, медицине. В конце 80-х годов прошлого века в США зародилась отдельная научная дисциплина – аддиктология, которая предполагает, что аддиктивное (зависимое) поведение – это одна из форм девиантного поведения, которая выражается в стремлении к избеганию действительности посредством преобразования своего психического состояния при помощи приема специфических веществ или стабильного заострения внимания на тех или иных предметах или формах деятельности, что сопровождается интенсивными эмоциями. Данный процесс в абсолютной мере овладевает личностью и начинает регулировать ее жизнь. В конце концов, «аддиктивная личность становится беспомощной перед своей аддикцией, сила воли ослабевают, и личность более не способна противостоять аддикции» [Гришин, 2017: 45].

Так, зависимый человек не принадлежит себе в полной мере и становится собственностью своей аддикции. Этот феномен прослеживается по причине того, что практически все люди стремятся к перманентному ощущению психологического и физического комфорта, а так же по причине

того, что идеалы современного потребительского социума при помощи рекламы поддерживают насаждение разнообразных форм аддикций.

Психологическая специфика жизни в социуме и напряжение в нем, постоянное увеличение развития разнообразных форм аддикций. Зависимое поведение выступает весьма значимой социальной проблемой, поскольку под его воздействием личность вовлекается в конфликты, снижается ее работоспособность и даже имеют место нарушения закона.

В силу множества причин, поддержание комфортного состояния не всегда можно реализовать или оно выступает не достаточно стабильным, что и побуждает людей чрезмерно привязываться к чему- или кому-либо для достижения неизменного удовольствия и избегания реальных проблем [Лысак, 2017].

Каждая личность имеет потребность в налаживании благоприятных взаимоотношений с окружающими, в получении эмоционального отклика, близости, понимания и принятия со стороны других людей. В случае, когда нормальные взаимоотношения с окружающими нарушаются или не формируются вообще, личность формирует эмоциональные отношения с предметами или какими-либо формами активности. Такого рода связи выступают лишь заместителем адекватных социальных взаимоотношений.

В целом жизнь зависимого человека выступает весьма своеобразной, так как существенную часть его времени занимает употребление того или иного вещества или какой-либо вид активности, от которой он зависим (профессиональная деятельность, любовная связь, алкоголь и пр.). Такого рода поведение выступает в определенной мере методом избегания реальности, посредством преобразования своего текущего психического состояния, которое обеспечивает личности ложную безопасность и эмоциональное удобство.

Мышление аддиктивной личности отличается ригидностью, неумением логически, объективно оценивать обстоятельства, а только формировать

субъективную оценку, основываясь на собственных эмоциональных и гуманистических мотивах [Ловпаче, 2017].

Зависимое поведение тождественно патологической склонности. Ведущей трудностью аддиктивного поведения выступает то, что такая ложная жизнь начинает превалировать над действительной, в итоге заменяя ее собой. Зависимый человек планомерно теряет свободу воли, которая в случае аддикции представляет собой тормоз на пути к достижению комфорта. Прекращение такого обыденного образа жизни влечет за собой «синдром отмены», который отличается раздражительностью, тревожностью, тошнотой, в некоторых случаях болью и сильным желанием вернуться к аддиктивному образу жизни для избавления от неприятных ощущений.

Аддиктивному человеку присуща прагматическая установка в мировосприятии, которая состоит в незамедлительном достижении комфорта и удовлетворения во что бы то ни стало. Такой человек зачастую не принимает во внимание природу явлений и цели деяний, интерпретируя окружающую реальность только внешне, неглубоко, неактивно, бездеятельно [Никитина, 2017].

Аддиктивного человека можно считать незрелым, одной из ведущих характеристик которого выступает умение достаточно легко проходить через кризисы в совокупности с плохой переносимостью обыденных жизненных сложностей. Зависимый человек склонен преувеличивать свои достоинства, таким образом, стремясь завуалировать внутренний комплекс неполноценности, который зачастую формируется по причине неспособности справляться с текущими жизненными сложностями, с собственным недовольством и недовольством социума, защитой от которого выступает гиперкомпенсация, проявляющаяся в неадекватно высокой самооценке и повсеместном акцентировании своего превосходства.

Окружающими такая личность воспринимается весьма контактной, общительной, хотя на самом деле обладает внутренним страхом перед длительным социальным взаимодействием. Она постоянно обвиняет

окружающих, понимая при этом, что они в действительности невиновны, стремится избегать принятия решений и озвучивать заведомую ложь.

Зависимые личности существуют в условиях постоянного недостатка удовольствия, который выражается в перманентном ощущении тоски. Жизнь интерпретируется как серая и нудной, что влечет за собой безразличность и отрешенность. Это побуждает личность ориентировать свою активность на усиленную стимуляцию тех областей жизни, которые способствуют в преодолении такого состояния [Девятов, 2018].

Аддикт значимые решения зачастую откладывает возможно дольше. В итоге зависимая личность избирает тактику наименьшего сопротивления, так как не способна справляться с жизненными проблемами. Зависимый человек применяет разнообразные психологические защиты. Его отличает недостаточная стрессоустойчивость. При этом зависимый человек часто имеет значительные внутренние волнения, он ощущает неудобство и дисбаланс, поскольку начинает думать о себе и окружающих людях в критическом ключе.

Аддикт постепенно эмоционально изолирует себя от окружающих, разрушая связи с ними и рассматривая их как противников. В связи с тем, что внутри зависимого человека уже существует другая личность, с аддиктивным образом мысли, возникает потребность в замене ближайшего окружения на иное, контактирование с которым происходит только для вхождения в суррогатную действительность для достижения максимально возможного удовольствия.

Такой образ жизни влечет за собой накопление разнообразных нерешенных проблем, итогом чего становятся существенные личностные преобразования, зачастую негативного характера. Формируется двойная жизнь: «нормальная» и с аддиктивным поведением. В связи с чем, у аддикта трансформируются установки, мотивация, основные ценности [Богомолова, 2018].

В большинстве случаев личность осознает существование аддикции, но не каждый и не всегда действительно хочет от нее избавиться. Многие аддикты не желают признавать этого наличия зависимости, поскольку каждый человек склонен любить себя и стремиться к удовольствию. Однако выявляется комплекс факторов, по которым можно определить существование у личности аддикции.

В большинстве случаев течение зависимости обладает индивидуальной природой, безобидным началом и завершением. Стимулы поведения разнообразны на разных этапах существования личности, поэтому перечень зависимостей может быть бесконечным. При этом «зависимая личность представляет свою жизнь социальному окружению как независимую от волнений и обязательств» [Удовенко, 2017: 88].

Рассматривая человеческие аддикции, следует принимать во внимание, что они бывает нормальными и излишними. К примеру, все люди испытывают безусловную зависимость от воздуха, питания, сна и пр., так как данные аспекты выступают жизненно необходимыми. В качестве нормальной воспринимается аддикция к близким родственникам, друзьям. Недостаток здоровой аддикции к другим людям влечет за собой возникновение различных расстройств личности (антисоциальные, шизоидные) [Шелюк, 2018].

Выделяются пять стадий развития зависимости:

1. «Первые пробы». На данной стадии наблюдается существенный эмоциональный подъем, который обусловлен безрассудным поведением или наркотическим веществом. Личность получает обширный объем позитивных эмоций, однако еще может регулировать свою деятельность.

2. «Аддиктивный ритм». Наблюдается образование устойчивого ритма использования предмета зависимости, который на то или иное время в реальности улучшает психофизическое состояние личности. Человек зачастую прибегает к предмету аддикции в условиях фрустрации. Межличностные взаимоотношения уходят на второй план, наблюдается

накопление социально-психологических трудностей, дисбаланс в душевном состоянии, и интенсификация неадекватных аспектов поведения. Личность слабо регулирует свою деятельность.

3. «Аддиктивное поведение». Формируется шаблонный механизм реагирования на условия действительности. Зависимые нужды выступают преобладающими в мотивационной сфере человека. Он учащает применение аддиктивного элемента и более не регулирует ситуацию. Формируется защитный механизм отрицания реальных трудностей. Аддикт не воспринимает критика его действий и даже сложности близких ему людей. Тем не менее, на подсознательном уровне зависимый человек ощущает чувство напряжения, тревоги, что влечет за собой возникновение защитных реакций. Наблюдается внутреннее противостояние между «Я прежним» и «Я аддиктивным».

4. «Полное преобладание аддиктивного поведения». Первоначальное «Я» личности уничтожено, аддикт отстраняется от социума и отграничивается от своей былой жизни. Аддиктивный компонент более не дает первоначального удовольствия, он применяется для избавления от мучений или «синдрома отмены». При этом происходят значительные преобразования личности, контакты с окружающими весьма затруднены.

5. «Катастрофа». Рушится не только психика и личность, но и организм (в случае наркотической или алкогольной зависимости хроническое отравление влечет за собой неуклонное поражение различных органов и систем организма, а непрерывные стрессы влекут за собой нарушения в сердечно-сосудистой системе). По причине непрерывного стресса и перманентного разрушения быстро ослабляется весь жизненный потенциал. Основополагающие мотивы: тоска, неотвратимость, одиночество, изоляция от социума. Встречаются случаи эмоциональных срывов: агрессия, гнев, которые сменяются прострацией [Токарь, 2019].

Еще одна значимая отличительная черта зависимого поведения – это цикличность. В целом аддиктивное поведение, независимо от предмета аддикции, включает в себя несколько чередующихся этапов:

- существование внутренней склонности к зависимому поведению;
- усиление и напряжение;
- ожидание и стремительный поиск объекта аддикции;
- получение объекта аддикции и достижение своеобразных эмоций;
- расслабление;
- стадия ремиссии (сравнительного покоя) [Цыганенко, 2021].

1.2 Классификация аддикций

Возникновение всех форм зависимого поведения основывается на неосознанных шаблонах аддиктивного поведения, посредством которых люди стремятся удовлетворить те нужды, которые не были удовлетворены в детский период. Аддикция является по своей сути многоаспектным комплексом, содержащим в себе разнообразные жизненные факторы: психологический, социальный, медицинский и прочие. Отдельные люди не воспринимают данную проблему со всей необходимой серьезностью, в итоге чего у них складываются неправильные воззрения: кто-то полагает, что проблема аддикции легко разрешима, другие же напротив, что ее, по сути, невозможно решить.

В современности существует несколько типологий аддиктивного поведения. Базисом для типологии выступают разнообразные типы поведения и объекты аддикции. Процесс развития аддикции для всех ее типов является тождественным: что-либо, изначально применяемое для удовлетворения той или иной потребности со временем непосредственно преобразуется в потребность, и такая новая потребность обусловливает все существование личности [Логутова, 2020].

Выявляется комплекс параметров, по которым типологизируют аддиктивное поведение, и проявления некоторых типов выступают недостаточно исследованными на текущий момент развития психологической науки. Ведущим параметром во всех типологиях выступает разграничение на химические и не химические формы зависимостей.

К химической аддикции причисляют те формы, которые для своего поддержания предполагают употребление разнообразных химических веществ, их называют психологически активными веществами (ПАВ). Зависимый человек употребляет их, так как они выступают регуляторами его психоэмоционального состояния.

К химическим типам аддикции причисляют: курение, алкогольную зависимость, токсикоманию, наркотическую и лекарственную аддикции. Химическая аддикция выступает по своей сути болезнью, которая формируется в процессе систематического и планомерного употребления разнообразных психоактивных агентов, в итоге чего осуществляются разнообразные преобразования в сознании и личности вплоть до абсолютной ее деградации. В ряде случаев, когда речь идет об избавлении от химической аддикции, часто формируется замещающая ее максимально приемлемая в социуме нехимическая зависимость [Северин, 2020].

Объектом нехимических типов зависимостей выступает тот или иной поведенческий паттерн, т.е. специфический вид активности. Ведущими типами нехимического зависимого поведения выступают:

1. Аддикция к материальным тратам. Человек с таким типом аддикции отличается непреодолимое стремлением покупать что-либо, практически всегда это выражается в форме труднопреодолимого порыва. Зачастую приобретаются неразумно дорогостоящие вещи или те, которые по своей сути вообще не нужны аддикту. Процесс приобретения товара превышает запланированное аддиктом на него время. Это влечет за собой дисгармонию в эмоциональной сфере и материальным затруднениям. В отдельных случаях склонность воплощается посредством интернет-покупок.

2. Гэмблинг (повышенная склонность к азартным играм). Отличается данный вид аддикции пристрастием к постоянному участию в азартных играх. Когда такая склонность начинает преобладать в жизни личности, это влечет за собой обесценивание нравственных, социальных, семейных, профессиональных ценностей.

Гэмблинг является существенной проблемой для множества людей, поскольку непрерывно играя в азартные игры, человек отграничивается от насущных проблем, снимает напряжение, у него формируется ощущение комфорта и расслабления, однако в дальнейшем азартные игры начинают играть все большую роль в жизни аддикта, его поведение становится все более безрассудным, даже после значительных выигрышей ему сложно остановиться, человек теряет способность регулировать свою активность и более неспособен устоять перед соблазном игры. Аддикт замещает все свои интересы на, так или иначе, коррелирующие с азартными играми. У него нарастает чувство напряжения, так как его постоянно одолевает стремление изыскать возможность участвовать в азартной игре. После очередной игры аддикт чувствует волнение, раздражение, тревогу и дискомфорт, поскольку формируется сложно преодолимое стремление снова играть. В результате аддикт теряет способность противостоять соблазну, к примеру, он решил больше не играть, а в действительности при малейшей возможности включается в азартную игру. В большинстве случаев такие люди склонны перекладывать ответственность на окружающих.

3. Трудоголизм. Данный вид аддикции представляет собой бегство от окружающей действительности. Объектом аддикции выступает пристрастие к трудовой деятельности, которое преобразует психическое состояние зависимого человека. Характерной чертой трудоголика выступает нужда в получении одобрения от других людей, в достижении успеха. В эмоциональной области превалирует чувство беспокойства, что обусловлено страхом совершить ошибку, потерять свое положение, потерпеть неудачу, быть хуже окружающих.

Материальное благополучие не выступает при этом ведущей целью трудоголика, а работа не выступает компоннетом его жизни – она замещает ему любовные отношения, хобби и иные формы активности. Трудоголик существует в непрерывном напряжении, так как постоянно думает о своей работе. Обычно он начинает отдаляться от близких людей и уходить в себя.

4. Тип отношений по интересам содержит в себе категорию людей, которые постоянно собираются, обсуждают общий интерес, навещают друг друга и проводят вместе много времени. В обыденной жизни их сопровождают неотвязные мысли о будущей встрече.

5. Зависимость от отношений состоит в патологической привычке к тому или иному виду взаимоотношений. Они делятся на ряд видов: любовные, сексуальные, избегания и «по интересам». Они имеют взаимную корреляцию и обладают совокупными предпосылками для образования зависимости. Зачастую аддикты данного типа имеют трудности с самооценкой, неумение ценить себя и встречают сложности в формировании адекватных границ между собой и окружающими.

6. Аддикция избегания. Взаимоотношения с личностью, имеющей такого рода аддикцию, отличаются неоднозначностью: аддикт хочет, чтобы их понимали, любили, ценили, при этом постоянно присутствует страх интимности, близости. Поведение зависимого человека отличается желанием сбежать к друзьям, на работу. Он не способен быть искренним в отношениях, и отдаляется.

Максимально сильной для такого типа аддикта выступает боязнь утратить свободу и стать зависимым, несвободным. По сути это происходит по причине подсознательного страха личности быть покинутым, отвергнутым. При этом такому аддикту очень нужны взаимоотношения, но они должны быть дистантные. Обычно любовный аддикт и аддикт избегания притягиваются друг к другу в силу существования у них похожих психологических характеристик. Так формируется влечение к уже знакомому. Помимо этого обоим людям в таких отношениях не интересны

неаддиктивные люди, они для них чрезмерно скучные и малопривлекательные.

7. Любовная зависимость – это зависимость от взаимоотношений, которая состоит в помешательстве на другом человеке. Этот вид аддикции отличается формированием взаимоотношений между двумя зависимыми людьми. Эти взаимоотношения называют созависимыми. Зачастую созависимые отношения формируются у любовного аддикта с аддиктом избегания. В этих взаимоотношениях важнейшим критерием выступает интенсивность эмоций и их максимализм, как в позитивном, так и в негативном ключе. Обычно такой тип любовных отношений может сформироваться между родителями и детьми, супругами, друзьями и т.д.

Существуют отличительные черты любовной аддикции: излишняя трата времени на человека-объекта зависимости, чрезмерное выражение внимания к нему. У аддикта складываются иллюзорные ожидания в отношении поведения объекта любовной зависимости. По причине того, что все время и все усилия ориентированы на удовлетворение объекта аддикции, аддикт полностью прекращает заботиться о себе, он игнорирует свои собственные нужды, которые существуют за рамками этих взаимоотношений. Зависимый человек непрерывно чувствует страх, который стремится подавить.

8. Ургентная аддикция – привычка личности существовать в перманентной нехватке времени, в итоге продолжительной жизни в таких условиях у аддикта формируется устойчивое ощущение отчаяния и дискомфорта.

9. Сексуальную аддикцию причисляют к скрытой, что коррелирует с неприятием общества открытого обсуждения данной темы. Сексуальные аддикции можно подразделить на ранние, которые начинают развиваться достаточно рано на фоне совокупного аддиктивного процесса, и поздние, пришедшие на смену другого типа зависимого поведения. Такому аддикту

присуща потеря контроля над своим сексуальным поведением и его продолжение, несмотря на отрицательные последствия.

10. Помимо этого существуют промежуточные вариации аддикции, к которым причисляют зависимость от еды. Она причислена к промежуточному типу, так как наряду с естественной функцией утоления голода, это также психологическая зависимость.

К психологическим аспектам зависимости от еды можно отнести неспособность личности справляться со стрессами и проблемами, а так же низкую самооценку и неспособность разграничивать и понимать свои чувства и истинные нужды. Недостаточность мотивации к достижению успеха, желание уйти от ответственности в трудных обстоятельствах, неумение самостоятельно принимать важные решения, неимение перспектив для личностного развития, а так же либеральность по отношению к общественно непоощряемым видам поведения выступают психологическими аспектами, воздействующими на формирование аддикции от еды.

11. Интернет-зависимость, которая в последние годы отличается быстрым распространением, это обусловлено тем, что в настоящее время не существует какой-либо жизненной области, не затронутой интернетом. При помощи него люди взаимодействуют, делают покупки, воплощают свои сексуальные (киберсекс) и игровые наклонности и пр. Интернет-аддикция отличается желанием погрузиться в виртуальный мир, где человек может регулировать все сам. Такие аддикты ощущают чувство эйфории, проводя время в интернете. Постепенно наращивается время, проводимое зависимыми людьми в интернете, не уделяется должного внимания жизненно важным потребностям организма (еда, сон). Наблюдается дисбаланс во взаимоотношениях с друзьями и родственниками [Гребенникова, 2017].

Совокупными общественными аспектами, воздействующими на формирование зависимого поведения, выступают: дискриминация по национальному, половому, возрастному, политическому и другим признакам; расслоение социума. Так же сюда можно причислить прогресс в сфере

пищевой и фармацевтической промышленности, которые в настоящее время предлагают все больше новых объектов аддикции. Для отдельных социальных категорий аддиктивное поведение выступает выражением групповой динамики (подростковая группа, неформальная общность, сексуальное меньшинство, просто мужская компания) [Фортова, 2018].

Здесь же можно указать отклонения в микросоциальной среды: перманентная занятость родителей или отсутствие одного из них (неполная семья), отсутствие сиблингов, существование аддикции у ближайшего окружения и низкая степень образованности родителей. Отрицательное восприятие обучения, лимитированный круг интересов, неимение общественно-значимых установок (к примеру, на нравственное развитие или развитие собственных интересов), так же доступность материальных средств, без разъяснения их источника – все это выступает общественными аспектами, воздействующими на возникновение зависимого поведения.

Среди психофизиологических аспектов, содействующих возникновению зависимого поведения, следует указать персонифицированные специфические черты нервной системы (лабильность, чувствительность), тип характера (конформная, гипертимная, демонстративная акцентуации), низкую стрессоустойчивость, невротическое развитие личности, психопатии, умственную недоразвитость, тяжелые соматические заболевания в детстве, психологический инфантилизм, наследственную отягощенность, органические поражения мозга [Киселева, 2017].

Следует отметить, что некоторые качества характера человека выступают одним из первостепенных аспектов развития зависимостей, к примеру: чрезмерная обидчивость, уязвимость, чувствительность, недостаточная устойчивость к социальным трудностям. Зачастую такие личности неспособны выстраивать взаимоотношения с противоположным полом, плохо социализируются. Они встречаются с подавленностью, внутренней пустотой, тревожностью. Такое состояние проходит, как только

аддикты получают доступ к аддиктивному элементу, после чего ощущают эйфорию, оживление и возбуждение. По мере формирования аддикции зависимым людям нужно все больше времени для достижения первоначального действия аддиктивного элемента.

Все вариации зависимого поведения имеют, в совокупности с общими механизмами, имеют собственные своеобразные черты, которые в некоторых случаях недостаточно исследованы. Среди таких недостаточно изученных аддикций – интернет-зависимость [Щербачева, 2017].

1.3 Самоосознание. Преобразование личности в подростковый период

Подростковый возраст – этап от 10-11 до 14-15 лет. По своему психологическому наполнению данный период весьма неоднороден: дети 10-12 лет и старшие подростки по своему психическому развитию разнятся в существенной мере.

Ведущей целью рассматриваемого возраста выступает личностное и профессиональное самоопределение.

Важнейшие психологические новообразования подросткового возраста:

1) Потребность в эмансипации и самоутверждении;

2) Образование «Я» концепции и самосознания, способности к рефлексии.

В отличие от ведущего вида деятельности присущего для периода среднего детства – учебной деятельности, общение со сверстниками выходит на первый план. Стремительное половое взросление непосредственно влияет на процесс психического, психологического и личностного развития подростка. Это обусловливает потребности и устремления подростка. При этом требования, которые предъявляет подростку социум, обусловливают процесс его социализации и социальной адаптации [Гребенникова, 2017].

Подростковый период выступает критическим этапом развития и рассматривается как одна из кризисных ступеней развития личности, что

предопределен противоречивым течением процесса психологического созревания и полового становления личности. По настоящий день ведутся споры о вопросах длительности критического промежутка времени и неотвратимости возрастного кризиса. В традиционных культурах, в силу длительной и планомерной подготовки к статусу взрослого человека и его всеобщее, церемониальное посвящение (обряд инициации), кризис взросления отсутствует как таковой.

Целесообразно обозначить совокупную характеристику кризиса подросткового возраста, которая практически едина для любой культуры и народа – это биологическое созревание, ведущим свойством которого выступает стремительный физический прогресс и половое созревание.

Возраст от 13 до 15 лет считается самым непростым с точки зрения психофизиологии. Поскольку в этом возрасте подростки переживают стремительный и скачкообразный роста и развитие организма, что влечет за собой чрезмерную возбудимость, неустойчивость настроения и излишнюю утомляемость [Киселева, 2017].

Самые отличительные характеристики подросткового возраста выявляются по ряду показателей:

– внезапное ухудшение поведения, выраженное в конфликтности, негативизме, конфронтации со взрослыми, излишнем своенравии;

– очевидная парадоксальность желаний;

– реакция эмансипации – ориентированность подростка уйти от контроля взрослых.

Одновременно с реакцией эмансипации наблюдается реакция объединения с ровесниками. Сверстник становится наиболее ценным партнером по взаимодействию, подросток начинает выдвигать свои отношения с ровесниками на первый план [Черникова, 2018].

Пубертатный период выступает временем преобразования детства во взрослость, в связи с этим первостепенным новообразованием рассматриваемого возраста выступает внутреннее восприятие себя как

взрослого, стремление подростка, чтобы окружающие также воспринимали его как взрослого.

В пубертатный период начинает утверждаться персонифицированный круг устремлений, который преобразуется в психологическую основу ценностных установок подростков.

Одной из наиболее характерных отличительных черт рассматриваемого периода выступает личностная неустойчивость, выражающаяся в эмоциональной вспыльчивости, множественных, часто неоправданных переменах настроения, парадоксальности, лабильности поведения. Подросток крайне зависим от воздействия внешних факторов, и данная подверженность влечет за собой существенные социальные трудности (противоправное поведение, развитие алкогольной зависимости, наркомании, склонности к суициду) [Орлова, 2018].

Самосознание, как одно из первостепенных образований личности, обладает весьма существенным воздействием на психическое становление в пубертатный период. Именно в этот период совершается бурное развитие самосознания, наблюдается ориентировка личности подростка на оценку самого себя. Сопоставительно с младшим школьным возрастом, который в оценке своей активности и своих качеств берут за основу точку зрения педагога, подросток нацелен на составление собственной позиции и личностное оценивание своей деятельности и персональных характеристик.

Самосознание проявляется в таких аспектах как самонаблюдение, самооценка, нацеленность на самовыражение и саморазвитие в ощущении личного достоинства. Интерес к собственной персоне формируется не на основе обыденного любопытства, а на базе желания осознать, что в поведении и жизненных целях действительно правильно, к чему нужно стремиться в жизни.

Указанные специфические черты пубертатного периода являются своеобразными основаниями риска психологической безопасности. В связи с

этим общеобразовательные организации призваны обеспечить психологическую безопасность подрастающего поколения [Рослякова, 2019].

Современный подросток может себя чувствовать в безопасности, если:

– у подростка сформировано представление об опасности, знает, как с ней справиться;

– подросток усвоил техниками критического мышления;

– подросток имеет достаточную степень развитости познавательных процессов.

Целесообразно также рассмотреть более детально, как преобразуется мотивационная, эмоциональная, познавательная, личностная и поведенческая области в пубертатный период.

Пубертатный период отличается стремительным совершенствованием психических познавательных процессов. В частности весьма значимые модификации обнаруживаются в интеллектуальной сфере. Бурно совершенствуется логическое, а далее и абстрактное мышление, усиливаются креативные способности личности, а в последующем устанавливается персонифицированный стиль ментальной деятельности.

Также стремительно совершенствуется и эмоциональная область. В данный период развития для эмоциональной области характерна неоднозначность: у детей наблюдается частая и моментальная смена настроения без видимых на то причин, подростки в данном возрасте весьма вспыльчивы, неуравновешенны, несдержанны [Прохорова, 2017].

Совокупное личностное развитие, наращивание спектра увлечений и потребностей, формирование самоидентификации, новый опыт взаимодействия с ровесниками содействует в стремительном становлении социально важных стремлений и переживаний, таких, к примеру, как сопереживание, участие и т.д.

У детей в 12-15 лет реализуются кардинальные изменения в мотивационной сфере, которая становится все более системной, причины

поведения все более сознательными, а многие интересы принимают форму устойчивых увлечений.

Как уже было сказано, на ведущей в пубертатном возрасте становится потребность коммуникации с ровесниками, а также четко обозначенная потребность в объединении со сверстниками. В рассматриваемом возрасте коммуникация приобретает все более личный характер, иными словами устанавливаются очень близкие друзья, которым ребенок может полностью открыться.

Также подростковому периоду присуща интенсификация интереса к вопросам сексуального характера и сфере полового развития. Отмечается отчетливая гендерная специфика предпосылок сексуальной активности подростков [Рослякова, 2018].

В период среднего пубертатного возраста наблюдается стремительное формирование самооценки подростка, которая выступает базисом Я-концепции личности. Специфика самооценки воздействует на поведение личности, ее действия, самоощущение, определяет ее адаптацию в социуме и социализацию.

В пубертатном возрасте продолжает стремительно развиваться самосознание, формируется личностная структура стандарты для самооценивания и саморефлексии. Подросток способен непредвзято анализировать свое поведение, прогнозировать итог своей деятельности и пр. Как итог – переход от внешней оценки (от лица важных для подростка окружающих взрослых, к примеру, родителей и педагогов) к внутренней (персональная оценка своей деятельности, умений и пр.). Тем не менее весьма важной остается внешняя оценка со стороны значимых для подростка ровесников.

Поступки подростка 12-15 лет обусловлены спецификой его полового взросления, особенностями социального статуса, а также сложившимися у него к данному возрасту личностными специфическими чертами.

Ориентированность подростка на коммуникацию с ровесниками носит название подростковой реакции группирования или аффилиация. При этом подростковые группы по половому составу являются смешанными [Чикова, 2019].

Направленность на аффилиацию, значимость оценки подросткового окружения, совершенствующийся навык осуществлять рефлексию, развитие самосознания, нестабильная эмоциональная отрасль влекут за собой тот факт, что у подростка четко обозначенной становится нужда в освобождении от контроля взрослых, иными словами формируется реакция эмансипации. Повышенное ощущение взрослости выступает предпосылкой множественных разногласий с родителями и педагогами. Подростки любыми способами стремятся акцентировать свою взрослость и автономию, тем не менее, это выражается в сфере поведения и привычек, а не в сфере самосознания и ответственности за свое поведение.

Потребность чувствовать свою автономию может стать причиной совершения подростком неприемлемых социумом деяний и привычкам (к примеру, курение, употребление алкоголя, незаконные поступки и пр.). Подростки зачастую чувствуют себя непонятыми окружающими значимыми взрослыми, что интенсифицируется эмоциональной нестабильностью. Зачастую дети в пубертатном периоде недостаточно уверены в себе, что вынуждает их искать средства взаимодействия, в которых можно преобразовать свои качества, прибавить себе интересности и при этом чувствовать себя в относительной безопасности [Шулева, 2018].

Такой благоприятной средой может стать для подростков всемирная сеть Интернет. В Интернете подросток может выразить себя, найти сторонников, почувствовать себя частью эталонной группы и пр. Удовлетворение всех значимых для пользователя-подростка потребностей влечет за собой постоянное его возвращение в сеть Интернет, все больше уходя от окружающей его социальной действительности. В итоге чего развивается Интернет-зависимость, что повреждает последующие процессы

личностного, психического и социального становления личности подростка, затрудняет его социализацию и самовыражение.

1.4 Понятие и критерии Интернет-зависимости

В наиболее общем понимании Интернет-зависимость понимается как нехимическая зависимость от пользования ресурсами Интернета. Терминология рассматриваемого вопроса еще не утвердилась в полной мере. Встречаются такие названия, как «зависимость от Интернета», или «Интернет-аддикция», а также «чрезмерное использование Интернета». При множественности названий ученые сравнительно едины в утверждении перечня поведенческих признаков, которые можно причислить к данному психологическому явлению. Среди них выделяют:

- желание проводить в Интернете все возрастающие по своей продолжительности промежутки времени;
- неумение и бурное нежелание отвлечься даже на незначительное время от деятельности в сети;
- стремление тратить на обеспечение деятельности в Интернете все больше материальных ресурсов;
- желание и умение избавиться на время пользования Интернет-ресурсами от ранее появившихся ощущений вины или бессилия, от тревожности или депрессии, достижение чувства эмоционального подъема и определенного рода блаженства;
- игнорирование физической активности, личной гигиеной;
- недовольство и негодование, являющиеся результатом вынужденного отлучения от Интернета;
- готовность обманывать друзей и родственников, преуменьшая продолжительность пользования Интернет-ресурсами;
- отказ от принятия критики такого поведения;

- умение и желание забывать при пользовании Интернет-ресурсами о важных делах, учебе и пр.;

- готовность пойти на разлад в семье, потерю друзей;

- игнорирование состояния своего здоровья, в особенности значительное снижение продолжительности сна;

- чрезмерное употребление кофе и прочими тонизирующими веществами;

- частотные пропуски приема пищи [Богомолова, 2018].

Современные ученые отмечают разнообразные симптомы Интернет-зависимости.

Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома:

1. неотвязное стремление снова и снова проверять e-mail и сообщения в соц. сетях;

2. болезненное ожидание возможности выйти в Интернет;

3. частые сетования близких людей на то, что человек уделяет пользованию Интернет-ресурсами чрезмерное количество времени;

4. частые сетования близких на то, что человек тратит чрезмерное количество денег на Интернет [Young, 1999].

Более детальный комплекс показателей предлагает А. Голдберг. С его точки зрения, Интернет-аддикцию можно выявить при обнаружении 3 или более симптомов из выдвинутых им:

1. Толерантность.

1.1 объем времени, которое нужно проводить в Интернете, чтобы получить удовлетворение, существенно увеличивается;

1.2 если человек не повышает объем времени на пользование Интернетом, то результативность значительно уменьшается.

2. Синдром отказа.

2.1 типичный «синдром отказа»:

2.1.1 прекращение или уменьшение времени, затрачиваемого на Интернет,

2.1.2 два или больше из следующих показателей (формируются в промежутке времени от нескольких дней до месяца):

а) психомоторное возбуждение;

б) тревожность;

в) неотвязные мысли о том, что происходит в Интернет в моменты невозможности пользования им;

г) фантазии или мечты об Интернет-ресурсах;

д) сознательные или бессознательные движения пальцами, ассоциирующиеся с работой на клавиатуре (экране смартфона).

Показатели, приведенные в пункте 2, обусловливают снижение или возникновение патологий социальной, профессиональной или другой активности личности.

2.2 применение Интернет-ресурсов дает возможность избежать симптомов «синдрома отказа».

3. Интернет зачастую применяется в течение значительного объема времени или чаще, чем человек планировал.

4. Присутствует отчетливое желание или безрезультатные попытки перестать или начать регулировать свое пользование Интернетом.

5. Существенный объем времени затрачивается на активность, коррелирующую с пользованием Интернет-ресурсами (поиск информации про Интернет, поиск новых ресурсов, и т.д.).

6. Важная для личности социальная, трудовая, учебная активность, отдых прекращаются или сокращаются по причине пользования Интернет-ресурсами.

7. Пользование Интернет-ресурсами не прекращается, невзирая на осознание существующих систематических или беспрерывных социальных, физических, трудовых или психологических затруднений, которые обусловлены чрезмерным пользованием Интернет-ресурсами [Goldberg, 1995].

Совокупными характеристиками Интернет-аддикции выступает типичный комплекс психологических и физических признаков, непосредственно взаимно коррелирующих:

1. Психологические признаки:

- хорошее самочувствие или наслаждение во время пользования Интернетом;

- неспособность прекратить пользоваться Интернетом;

- повышение объема времени, затрачиваемого на Интернет;

- игнорирование близких и друзей;

- чувство опустошенности, подавленности, негодования в отсутствии возможности выйти в Интернет;

- ложь окружающим о своей активности;

- сложности в профессиональной или учебной сфере.

2. Физические признаки:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, обусловленное продолжительным перенапряжением мышц);

2. сухость в глазах;

3. мигрени;

4. боли в спине;

5. несистематические приемы пищи;

6. игнорирование личной гигиены;

7. патологии сна [Жилов, 2008].

Общеизвестный ученый в сфере интернет-зависимости К. Янг из Питсбургского университета определяет пять ведущих категорий данного вида аддикции:

1. Киберсексуальная. Аддикция от интерактивных ресурсов общения сексуального характера или от Интернет-порнографии.

2. Киберотношения. Аддикция от приятельских отношений, сложившихся в Интернет-сообществах, онлайн-играх и пр., которая замещает собой взаимоотношения в реальности.

3. Избыточная Интернет-вовлеченность. Содержит в себе втягивание в азартные Интернет-игры, аддикцию от онлайн-аукционов и навязчивое состояние торговли посредством Интернет-ресурсов.

4. Информационная перегруженность. Избыточное приобщение к пользованию Интернет-ресурсами и поиску по различным базам данных.

5. Компьютерная аддикция. Навязчивые состояния в онлайн играх или в программировании, чаще встречается среди детей и подростков [Young, 1999].

В рамках данного исследования целесообразно рассмотреть такой вид Интернет-зависимости, как аддикция от социальных сетей. Термин «социальная сеть» понимается так: онлайн-платформа, которой люди пользуются для коммуникации друг с другом, формирования разного рода взаимоотношений с другими пользователями этой интернет-платформы, которые имеют похожие интересы или взаимосвязи в реальности.

Посредством социальных сетей люди общаются друг с другом, физически находясь зачастую на больших расстояниях. Для этого достаточно иметь возможность выйти в Интернет, иметь какой-либо гаджет и зарегистрированный аккаунт в той или иной соц. сети [Завалишина, 2015].

Далее целесообразно рассмотреть наиболее популярную в нынешнее время социальную сеть среди подростков – Тик-Ток. Это соц. сеть для создания и просмотра коротких видео, которую разработала китайская компания «ByteDance». Стартовавшая летом 2017 года межнациональная вариация данной соц. сети сегодня выступает наиболее популярной интернет-платформой для коротких видео-роликов в Китае и становится все более известной в иных странах, являясь при этом одним из самых быстропрогрессирующих и часто скачиваемых интернет-приложений. Эта социальная сеть обладает рядом преимуществ в восприятии пользователей-подростков:

- наилучший трафик для новых каналов – данная интернет-платформа самостоятельно продвигает видео-ролики вне зависимости от срока

существования канала и числа подписчиков на нем, на Тик-Ток самое первое видео на канале способно набрать миллионы просмотров за короткое время;

- бесплатное прослушивание музыки;
- занимательные видео длительностью до 60 секунд;
- доступность общения и знакомства с подписчиками.

Таким образом, Тик-Ток предоставляет возможности не только для самовыражения, но и для знакомства и коммуникации, продвигает видео-ролики пользователей и предоставляет возможности для получения известности и знаменитости абсолютно всем.

1.5 Причины и последствия Интернет-зависимости

При сопоставлении Интернет-аддикции с иными формами аддикций можно выявить существенный объем сходных характеристик. Значительная часть специалистов сходятся во мнении, что не Интернет зачастую становится для человека объектом зависимости, а люди, склонные к аддикциям, обнаруживают в Интернете те факторы, которые и делают их зависимыми. Некоторые исследователи полагают, что встречается так называемый аддиктивный тип личности и люди обладающие такими чертами находятся в группе риска. Среди таких черт можно обозначить следующие:

- кардинальная беспомощность,
- неспособность отказывать, говорить «нет» из-за боязни быть отторгнутым,
- чрезмерная восприимчивость к критике и порицанию,
- стремление к уклонению от ответственности и принятия решений, следствием чего становится абсолютная покорность перед важными для индивида людьми [Колесниченко, 2017].

Указанные признаки присущи пассивной жизненной позиции, когда индивид избегает вступления во взаимодействие с другими людьми первым и отказывается самостоятельно принимать решения.

В целом, к Интернет-аддикции склонны индивиды с двумя видами дезориентации: социальной и сексуальной. Первая проявляется в заниженной самооценке, в уклонении от трудностей и ответственности, в стремлении отгородиться от той или иной другой аддикции. Помимо этого социальная дезадаптация отличается ограниченностью круга общения, неспособностью выразить свои мысли, переживания, отсутствием близких взаимоотношений, порывистостью, неспособностью продумывать план своей деятельности, достигать установленных целей. Такие люди, зачастую отрекаются от ранее запланированных целей, следствием чего становится возникновение состояния депрессии. Помимо этого, для аддиктивного типа личности характерна боязнь одиночества [Лысак, 2017].

Сексуально дезориентированные зависимые от Интернета личности – это радикально новый тип человека, который следует рассмотреть отдельно. В настоящее время каждый пятый интернет-пользователь тем или иным образом втянут в интернет-деятельность сексуального характера. Острота такой зависимости для подростков состоит в том, что она затрагивает их в сложном возрасте, в период полового взросления, и вследствие данной зависимости у подростка зачастую складывается неадекватное представление о сексе.

Для осмысления, что как киберсекс становится зависимостью, К. Янг выдвигает четкую модель: доступность – контроль – возбуждение, которые выступают тремя основополагающими предпосылками рассматриваемого типа аддикции [Ловпаче, 2017].

Выявлению наличия у того или иного индивида киберсексуальной аддикции содействует обнаружение первых проявлений:

1. Перемены в режиме сна – интернет-беседы и прочие ресурсы онлайн-общения чаще активизируются в вечерние часы, в связи с чем индивиду приходится поздно ложиться спать, чтобы не пропустить ничего интересного. В большинстве случаев активные пользователи онлайн-чатов ложатся спать поздно ночью или даже утром, либо наоборот, намеренно

просыпаются ранним утром, чтобы успеть пообщаться в чате до ухода на учебу или работу.

2. Потребность в секретности – если человек начинает обманывать окружающих в действительности, то это являться быть показателем того, что он хочет скрыть свои Интернет-связи от близких людей. В большинстве случаев это проявляется в форме попыток сделать конфиденциальной информацию в компьютере. Человек может перенести компьютер в более укромное место, закрывать комнату, в которой находится компьютер. Также окружающим следует обратить внимание на резкую смену паролей и любое иное окружение компьютера тайностью. Если такого индивида потревожить, когда он будет пользоваться интернетом, то его реакция может быть раздражительной, гневной или защитной.

3. Наплевательское отношение к выполнению домашних обязанностей – с повышением количества времени, проводимого в интернете, объем времени на выполнение домашних дел заметно сокращается и они зачастую остаются невыполненными. Данное обстоятельство не являет собой четкого показателя интернет-аддикции, однако если близкие начинают замечать, что каждый день домашние дела остаются невыполненными, то это является сигналом о том, что внимание человека, которому в семье отведены эти обязанности, акцентировано на чем-то другом.

4. Явная ложь – здесь можно выделить такие факторы, как сокрытие счетов за Интернет, телефонных счетов за звонки Интернет-любовникам и неистовые утверждения о важности использования Интернет-ресурсов в таком значительном объеме. Большинство людей, так или иначе, лжет, чтобы скрыть свои Интернет-отношения сексуального характера.

5. Перемены в характере – у Интернет-зависимых личностей выявляются очевидные расхождения в настроении, поведении в сопоставлении с поведением до начала возникновения аддикции. К примеру, нежная и заботливая супруга может стать отстраненной и безучастной, а жизнерадостный и оптимистичный муж – чрезмерно сдержанным и

вдумчивым. Если спросить самих людей о таких переменах в их поведении, то они зачастую объяснят это весьма рационально либо не дают ответа вообще. Для индивидов, у которых сформировалась Интернет-зависимость, такие вопросы будут носить характер лишь неприятной помехи, которая затрудняет их провождение времени так, как они того желают.

6. Утрата интереса к сексу – некоторые формы киберадикции трансформируются в секс по телефону и иные Интернет-развлечения сексуального характера. Это может проявляться в холодности, безучастию к вниманию реального партнера и утрате пылкости.

7. Совокупное безучастие к семейным взаимоотношениям – такие индивиды просто не хотят принимать участия в супружеской жизни, отдавая предпочтение Интернету. Они реализуют свои обязанности как некие ритуалы, не проявляя какого-либо интереса. Они игнорируют разговоры о планах на будущее, не получают удовольствия от совместного времяпровождения с партнером. Зачастую они проводят свое свободное время с другими людьми и все их мысли обращены на Интернет-партнеров. Подростки перестают стремиться к коммуникации с противоположным полом, игнорируют все разговоры на данную тематику [Северин, 2020].

Интернет-ресурсы удовлетворяет большинство сознательных и подсознательных потребностей людей. Они включают в себя все, что способно увлечь человека. В этом заключается ведущая причина, обусловливающая частотность формирования Интернет-аддикции. В условиях современности уход в виртуальную реальность стал одной из частотных схем поведения подростков в сложных жизненных обстоятельствах.

Обобщая рассмотренные сведения, можно обозначить ведущие предпосылки формирования у подростков аддикции от социальных сетей, в частности от соц. сети Тик-Ток:

1) допустимость анонимной коммуникации;

2) шанс для реализации своих воззрений, мыслей, мечтаний с обратной связью (новые образы «Я»; вербализация представлений и/или мечтаний, которые нельзя реализовать в реальном мире, к примеру, киберсекс, ролевые игры в онлайн-беседах и пр.);

3) весьма обширная возможность нахождения нового круга общения, удовлетворяющего любым требованиям человека;

4) безлимитный доступ к информации любой направленности [Титова, 2014].

Выводы по главе 1

Аддиктивное поведение выступает одной из форм девиантного поведения. Его своеобразие состоит в неестественном преобразовании текущего психического состояния личности посредством влияния на организм психоактивных веществ или фиксации внимания на тех или иных видах активности. Проблема зависимого поведения касается значительного числа людей, независимо от пола, возраста и социального положения. Развитие всех видов аддикций основывается на механизме избегания действительных трудностей, реализуемом разнообразными средствами.

Аддикция влечет за собой отрицательные преобразования в социальном, биологическом и психологическом аспектах жизни личности. Зависимое поведение может выражаться в разнообразных вариациях, каждая из которых обладает собственными своеобразными чертами. Помимо этого, выявляется комплекс аспектов, содействующих развитию зависимого поведения, одним из которых выступает специфика семейного воспитания.

Современные Интернет-технологии имеют значительное влияние на психику и сознание людей, в частности подростков. Часто Интернет-аддикция выступает результатом гиперкомпенсации внутриличностных проблем индивида. Личности, имеющие Интернет-зависимость, в

большинстве случаев одиноки или имеют значительные трудности в коммуникации с другими людьми.

Число подростков в сети увеличивается гораздо стремительнее, чем число представителей прочих возрастных категорий.

Среди причин, содействующих в развитии Интернет-аддикции, выделяются: анонимность, доступность, приватность, безопасность, легкость применения Интернет-ресурсов и пр.

Глава 2. Эмпирические основы исследования Интернет-зависимости подростков на примере соц. сети Тик-Ток

2.1 Программа исследования

Исследование состояло из 3 этапов:

I. Отбор методов и методик.

II. Непосредственное проведение диагностики

Исследование осуществлялось на базе ГБОУ школы №1554. В нем участвовало 37 подростков – ученики 8-9 классов: 20 девушек (54,1%) и 17 юношей (45,9%). Средний возраст подростков – 14,9 лет. Основной параметр для отбора выборки испытуемых – свободный доступ подростков в Интернет, в частности в социальную сеть Тик-Ток.

Для диагностики применялись следующие методики:

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

Эта методика создана китайским ученым С.Ченом и его коллегами (Chen S.-H., et al., 2003), адаптирована на кафедре психологического консультирования психокоррекции и психотерапии МГМСУ (Феклисов К.А., Малыгин В.JI. 2011). Методика содержит в себе пять оценочных шкал:

- шкала компульсивных симптомов (Com);
- шкала симптомов отмены (Wit);
- шкала толерантности (Tol);
- шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем(IH);
- шкала управления временем (TM).

Для исследования Интернет-зависимого поведения применялся интегральный показатель шкалы Интернет-аддикции (общий балл CIAS).

2. Методика «Самоотношение» В. Столина

Использованный в данном исследовании вариант опросника В. Столина дает возможность определить три степени самоотношения, дифференцирующиеся по уровню обобщенности:

1) глобальное самоотношение;

2) самоотношение, разграниченное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3) степень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к собственному «Я».

Анкета состоит из нескольких шкал:

Шкала S – оценивает интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» опрашиваемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II –аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Анкета включает в себя также семь шкал ориентированных на оценку проявленности установки на определенные внутренние действия в адрес «Я» опрошенного.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

3. Методика Кеттелла Р. ориентированная на испытуемых 12-16 лет.

Данная методика включает в себя 142 вопроса с тремя вариациями ответов, оценивает 14 аспектов: A (шизотимия-аффектотимия), B (ложь), C (степень эмоциональной стабильности), D (флегматичность-возбудимость), E

(подчиненность-доминирование), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета). O (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (уровень групповой аддикции), Q3 (уровень самоконтроля), Q4 (уровень внутреннего напряжения)

4. Опросник самооценки психических состояний Айзенка.

Данная методика дает возможность обнаружить четыре основополагающих состояния личности (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность), которые преобладают в том или ином промежутке времени. Опросник состоит из 40 вопросов, ответы на которые предполагают от 0 до 2 баллов, которые обусловлены уровнем выраженности определенного качества или ситуации. Преобладающим выступает состояние, которое в совокупности превышает 10 баллов.

III. Осуществлен анализ и описание результатов диагностики.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты, полученные в ходе исследования представлены в сводных таблицах в Приложении 1.

Исходя из результатов диагностики по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS)», можно заключить, что опрошенные подростки делятся на 3 группы:

1. испытуемые с минимальным риском формирования Интернет-аддикции (совокупный балл CIAS не превышает 42). В эту группу вошли 14 подростков (37,84%). Из них 9 юношей (64,3%) и 5 девушек(35,7%)

2. испытуемые с предрасположенностью к Интернет-зависимости (совокупный балл CIAS от 43 до 64) . В эту группу вошли 16 подростков (43,24%). Из них 8 юношей (50%) и 8 девушек (50%)

3. испытуемые, у которых Интернет- аддикция четко выражена и стабильна (совокупный балл CIAS более 65). В эту группу вошли 7 испытуемых. Из них 7 (100%) – девушки.

Опрошенные девушки в целом демонстрируют более очевидную Интернет-зависимость, чем юноши. Однако, в ходе беседы с социальным педагогом школы было обнаружено, что 6 из 7 девушек, продемонстрировавших выраженную аддикцию, воспитываются в неблагополучных семьях. В связи с этим расхождения результатов по половому признаку в данных обстоятельствах нельзя считать значимыми Указанные данные приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Уровень Интернет-зависимости по методике Чена

Уровень Интернет-зависимости	**%**
Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости	37,84
Склонность к возникновению Интернет-зависимости	43,24
Выраженная и устойчивая Интернет-зависимость	18,92

Тревожным является тот факт, что больше половины испытуемых (62,16%) находятся в группе риска, поскольку проявляют предрасположенность или отчетливую аддикцию от Интернета.

Процентное соотношение результатов по опроснику «Шкала Интернет-зависимого поведения (CIAS)» отображены на рисунке 1, что наглядно демонстрирует опасную тенденцию предрасположенности опрошенных к формированию зависимости от Интернета. При этом достаточно внушительная часть испытуемых уже демонстрируют Интернет-аддикцию.

Рис. 1. Процентные показатели по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения(CIAS)»

Средние индексы отдельных показателей интернет-аддиктивного поведения по группам (Chen Internet addiction Scale-CIAS) отображены в Таблице 2.

Самые высокие индексы по шкалам компульсивных проявлений (Com=14,42 ± 4,11), симптомов отмены (Wit=13,42 ± 2,43), толерантности (To1= 12,14 ± 2,96), шкале внутриличностных трудностей, коррелирующих со здоровьем (Ih=16,14 ± 2,96), шкале управления временем (TM=13,85 ± 2,25) выявлены в группе испытуемых с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией. В группе опрошенных с подверженностью к формированию Интернет-аддикции данные коэффициенты ниже, чем в группе опрошенных с с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией (Com = 9,75 ± 2,08; Wit = 10,25 ± 2,26; Tol = 8,93 ± 1,23; Ih = 12,00 ± 2,33; TM = 9,25 ± 1,98), тем не менее стабильно выше, чем в группе опрошенных с минимальным риском формирования Интернет-аддикции. (Com = 7,28 ±1,26; Wit = 6,64 ± 0,74; Tol = 6,78 ± 1,31; Ih = 9,5 ± 1,16; TM = 7,42 ± 0,85).

Таблица 2

Описательная статистика групп испытуемых с различной степенью Интернет-аддикции по шкалам методики CIAS

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

Более наглядно результаты средних индексов по отдельным шкалам интернет-аддиктивного поведения показаны на рисунках 2 и 3.

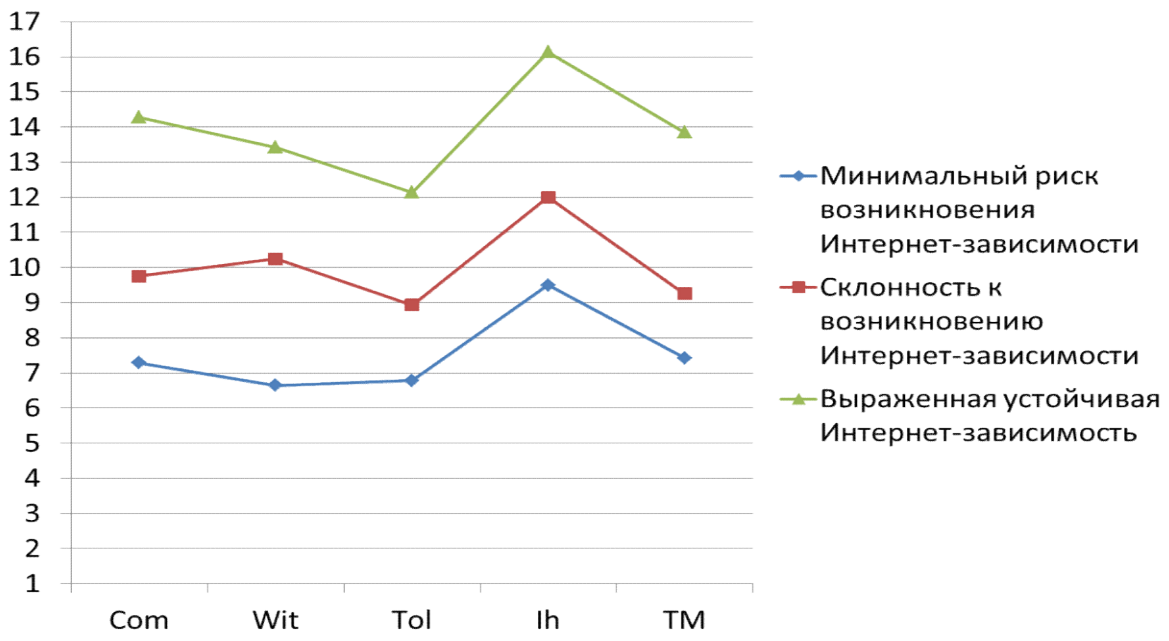


Рис. 2. Средние значения по шкалам опросника CIAS в группах подростков с разным уровнем интернет-зависимости

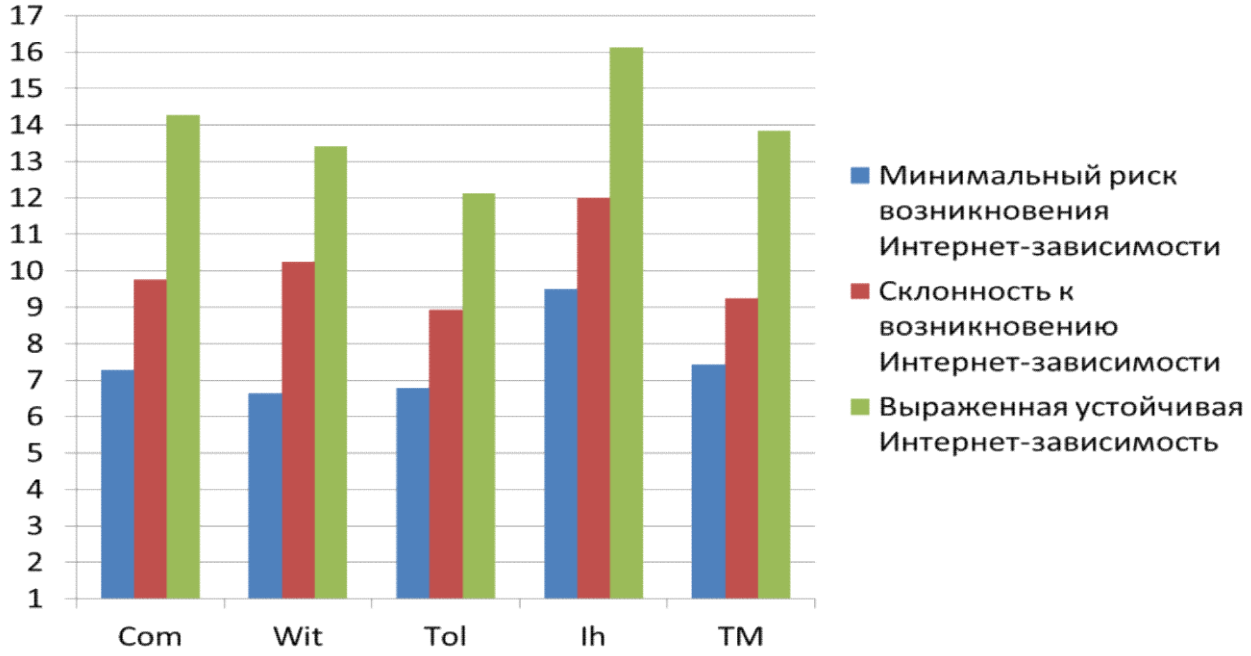


Рис.3. Средние значения симптомов Интернет-зависимого поведения в исследуемых группах

Результаты индексов по двум видам надшкальных показателей – основополагающие проявления собственно Интернет-аддикции и показатель отрицательных результатов пользования Интернет-ресурсами отображены на рисунке 4, где отчетливо продемонстрированы существенные расхождения

между средними индексами по надшкальным показателям. Наиболее высокие показатели выявлены в группе испытуемых с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией (IA-Sim =40,00; IA-RP=30,00). В группе школьников, предрасположенных к формированию Интернет-аддикции, данные индексы ниже, чем в группе опрошенных с с отчетливой и стабильной Интернет- аддикцией (IA-Sim =28,93; IA-RP=21,25), но стабильно выше, чем в группе школьников с минимальным риском формирования Интернет- аддикции. (IA-Sim =20,71; IA-RP=16,92).

Обобщающая таблица по опроснику «Шкала Интернет-зависимого поведения (CIAS)» располагается в Приложении 1.

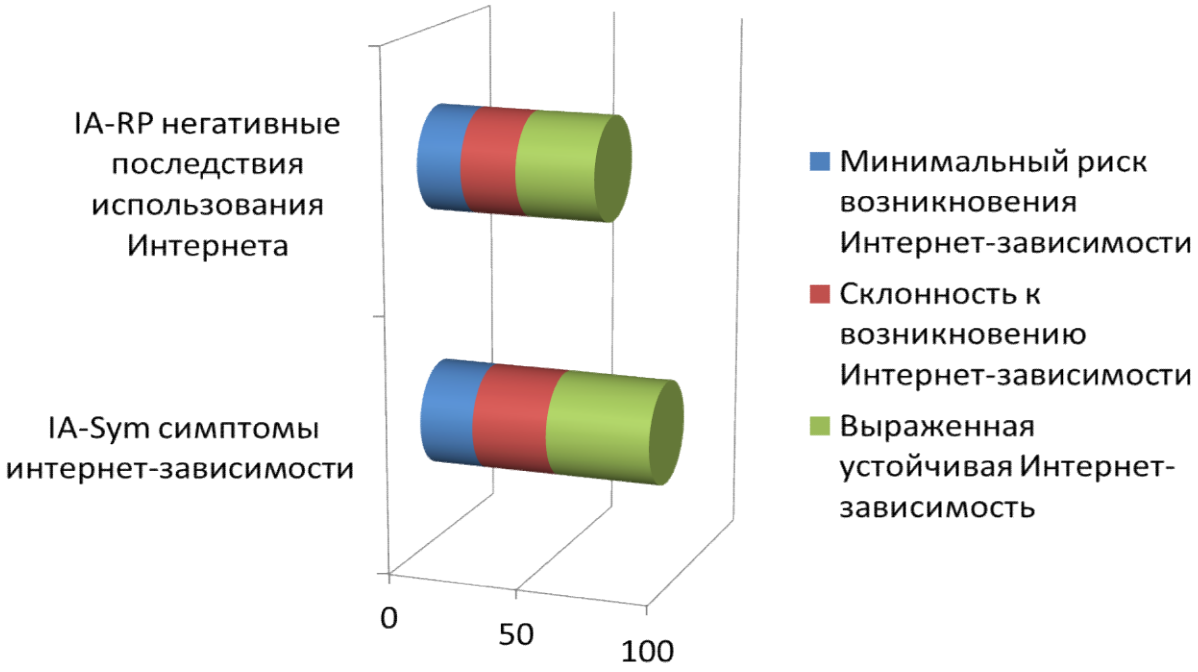


Рис. 4. Средние значения по шкалам IA-Sim и IA-RP в группах подростков с разным уровнем Интернет-зависимости

Применение методики «Самоотношение» В.В. Столина показало следующие результаты:

В группе школьников с минимальным риском формирования Интернет-аддикции самый высокий индекс выявлен по следующим шкалам: глобальное самоотношение, ожидание положительного отношения от других, самоинтерес и самопринятие. Самый маленький индекс был выявлен по шкалам: самообвинение и самопонимание.

Индексы по другим шкалам (самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, отношение других, самопоследовательность) в группе опрошенных пребывают на уровне выраженной характеристики.

Итак, школьников с минимальным риском формирования Интернет-аддикции отличает одобрение себя в совокупности и в значимых ситуациях, доверие к себе, положительную самооценку, интерес к личным мыслям и ощущениям, готовность коммуницировать с собой «на равных», уверенность в своей привлекательности для окружающих.

Выявленные результаты свидетельствуют о том, что ведущие усилия опрошенных, редко заходящих в социальные сети, нацелены на приобретение знаний, новых полезных сведений, а не на собственный внутренний мир, в связи с этим можно интерпретировать их высокую степень самоконтроля с позиций анализа собственной деятельности. Вероятно, это обусловлено тем, что приобретение новых знаний в общеобразовательной организации дает им возможность расширять кругозор и транслировать приобретенные знания окружающим, а также социальная активность дает им возможность приобрести желаемое положение среди сверстников, что дает школьникам с минимальным риском Интернет-аддикции превосходство перед ровесниками.

В группе школьников с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией самые высокие индексы обнаружены по шкале самообвинение. По остальным шкалам характеристики проявлены не значительно. В содержательном ключе шкалы отображают видение в себе главным образом недостатков, заниженную самооценку, приверженность к самообвинению. Показатели говорят о таких экспрессивных реакциях на себя, как досада,

презрение, глумление, высказывание самоприговоров («так тебе и надо»). Одновременно с этим школьники ожидают такого же отношения к себе со стороны окружающих. Вероятно, это обусловлено неспособностью чувствовать других людей и некоторым отграничением от социального окружения.

На Рисунке 5 представлено расхождение индексов по интегральной шкале между школьниками с различным уровнем Интернет-аддикции.

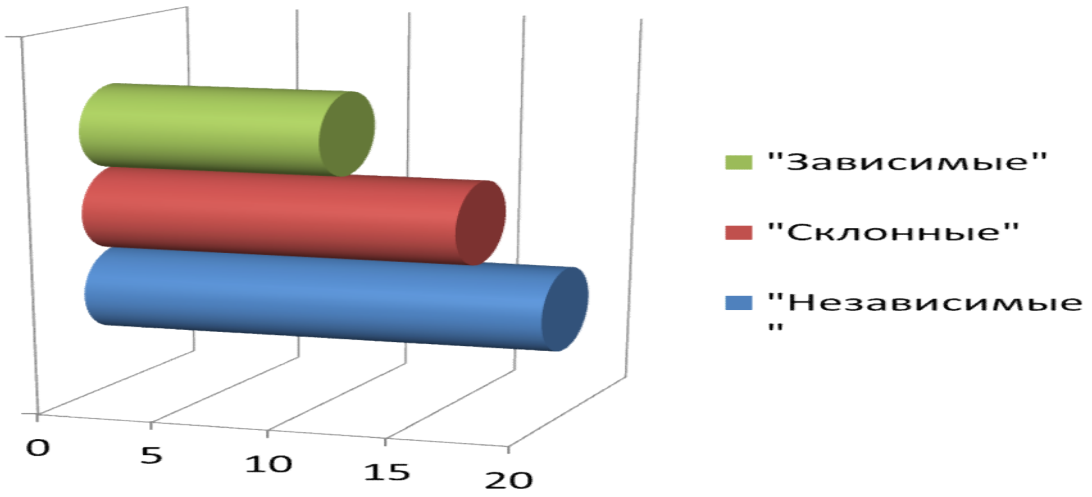


Рис.5. Средние значения по шкале глобального самоотношения подростков в исследуемых группах

Обобщающая таблица по опроснику «Самоотношение» Столина В.В. отображена в Приложении 2.

Группы демонстрируют статистически существенные расхождения по совокупному критерию самоотношения ($U=6$; $p<0,01$), а также по шкале ожидания позитивного отношения окружающих ($U=9$; $p<0,01$), самообвинения ($U=7,5$; $p<0,01$). По всем указанным критериям (за исключением самообвинения) школьники с минимальным риском формирования Интернет-аддикции преобладают над подростками с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией.

Результаты сопоставительного статистического анализа самоотношения опрошенных отображены в Приложении 2.

Для исследования персонифицированно-психологических специфических черт школьников так же применялась методика Кеттелла (вариация для подростков).

Результаты опросника свидетельствуют о том, что из персонифицированных качеств опрошенных превалирует показатель E, среднее значение у школьников с минимальным риском формирования Интернет-аддикции – 8,64 баллов, у школьников с предрасположенностью к развитию Интернет-аддикции – 8,81 баллов и у опрошенных с отчетливой Интернет-аддикцией – 11,71 баллов. Этот фактор описывает испытуемых как руководителей в отношении окружающих. Однако это не имеет действительной взаимосвязи с настоящим лидерством и практическими навыками – подростки могут быть казуальными лидерами в чрезвычайных обстоятельствах или в неформальных общностях, демократичны, проявляют значительную настойчивость в противостоянии нормам, установкам в социуме в случае несогласия с ними. Ориентированы на самоутверждение. Верны своим воззрениям, властны, деспотичны, ждут независимости от окружающих.

Наиболее низкие индексы у всех опрошенных по показателю Q2. Всех испытуемых можно описать как зависимых и ведомых в определенной степени. Преимущественно принимают решения совместно с окружающими, любят процесс коммуникации, любят восхищение, им отчасти недостает смелости.

Остальные показатели сравнительно занижены у всех испытуемых.

Обобщенная статистика групп испытуемых с различной степенью Интернет-аддикции по шкалам методики 14PF продемонстрировала такие результаты: значение индексов по параметру A соответствуют 3-4 стенам и говорит о том, что все три группы школьников обладают отчетливой ригидностью, безучастностью, скептицизмом и отрешенностью. Вещный аспект для них имеет большее значение, чем человеческий. Школьники, участвовавшие в диагностике, предпочитают действовать самостоятельно,

уклоняясь от компромиссов. Но наиболее низкие индексы по этому показателю у группы школьников с минимальным риском формирования Интернет-аддикции.

На базе индексов показателя C, можно заключить, что у испытуемых невысокие навыки обучения, анализа и обобщения информации, при этом наиболее низкие индексы у школьников, демонстрирующих отчетливую и стабильную Интернет-аддикцию..

По показателю F всех опрошенных можно описать, как осмотрительных, неразговорчивых, медлительных. Осмотрительность иногда встречается в совокупности с хмуростью и пессимизмом. Чувствительны, подвержены субдепрессиям. На этих школьников можно надеяться, но они недостаточно продуктивны как организаторы. Второстепенные роли исполняют достаточно хорошо.

Индекс показателя G во всех группах говорит о направленности на лабильность цели, легкомысленны в поведении. Школьники не прилагают усилий к осуществлению групповых задач, соответствию социально-культурным нормам.

По показателю H можно говорить о том, что испытуемые не склонны акцентировать внимание на происходящем вокруг, стеснительны. При этом стеснительность как свойство характера менее проявлена у опрошенных с направленностью на развитие Интернет-аддикции.

Индекс показателя I дает возможность описать испытуемых, как личностей, демонстрирующих чувство ответственности, здравомыслящих, самостоятельных, иногда циничных, бессердечных, скептичных и самонадеянных. Управляя деятельностью группы, такие личности побуждают ее действовать на эмпирической и содержательной основе.

По показателю J можно выявить, что школьники инициативны, выбирают групповую деятельность, любят внимание, деятельны. Соответствуют общепринятым нормам. Для них большое значение имеет общество людей.

Индекс показателя Q3 дает возможность говорить о том, что испытуемые с минимальным риском развития Интернет-аддикции обладают низкой волевой регуляцией, игнорируют социальные требования, недостаточно восприимчивы, но вспыльчивые в своем поведении и по этой причине часто допускают ошибки. Зачастую ощущают свою недостаточную адаптированность к жизни, а школьники с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией демонстрируют средний уровень регуляции поведения. Социально восприимчивы, обладают стабильными интересами, подвержены настойчивости, необидчивы.

Показатель Q4 говорит о том, что испытуемые подвержены умиротворению, хладнокровности, удовлетворенности. В определенных условиях такая удовлетворенность может повлечь за собой возникновение лени, низкую результативность деятельности в различных сферах.

Самые существенные расхождения можно выявлены по следующим показателям:

Показатель D. Описывает испытуемых с минимальным риском развития Интернет-аддикции как уравновешенных, благоразумных, добродушных, медлительных школьников, не склонных к порывистости, стабильных в своих увлечениях, привязанностях, настойчивых в достижении цели. Испытуемые с отчетливой и стабильной Интернет-аддикцией наоборт – вспыльчивы, порывисты, привередливы, излишне активны, раздражительны.

Показатель O. Испытуемые 1 группы спокойны, простодушны, хладнокровны, уверенны в себе и своем окружении. А для школьников 3-ей группы характерны мрачные прогнозы, подавленные состояния, подавленные рассуждения, волнение, беспокойство в сложных обстоятельствах, самобичевание и субъективное ощущение неприятия со стороны социума.

Средние индексы по шкалам методики 14PF-142 Р.Кеттелла наглядно представлены на Рисунке 6.

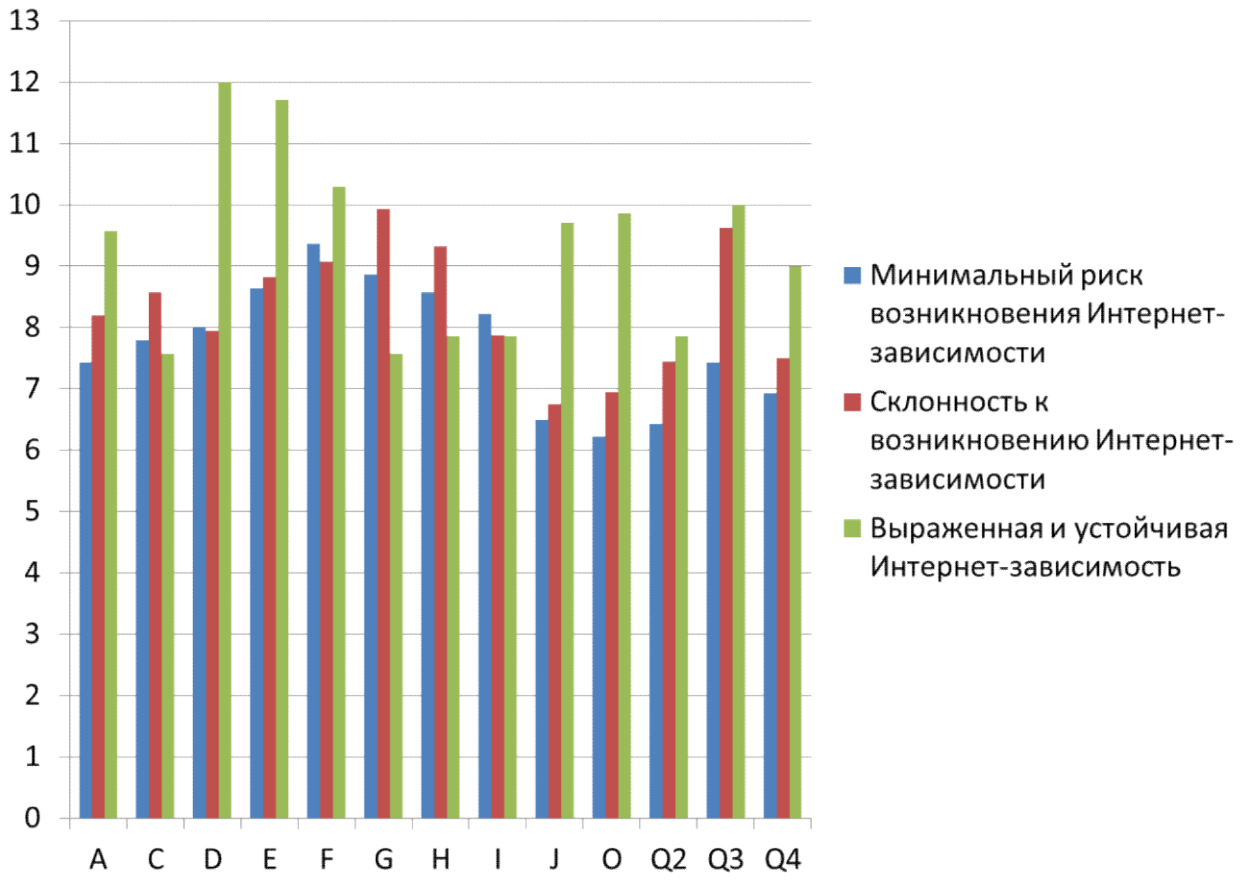


Рис. 6. Средние значения по шкалам теста-опросника 14PF-142 Р.Кеттелла

Обобщающая таблица по результатам использования методики 14PF-142 Р.Кеттелла отображена в Приложении 3.

Группы дифференцируются по показателям D (U=21,5; p<0,05) и O (U=20,5; p<0,05). Обе личностные характеристики существенно сильнее отображены у школьников с Интернет-зависимостью.

Результаты сопоставительного статистического анализа персонифицированных психологических черт испытуемых отображены в Приложении 3.

Анализ результатов использования методики «Самооценка психических состояний Айзенка» говорит о том, что группы дифференцируются по всем анализируемым психическим состояниям.

В группе школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции выявлена низкая степень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Испытуемые этой группы не ощущают беспокойства или

тревожности, хладнокровны, невозмутимы, обладают высокой самооценкой, стойки перед неудачами и сложностями, легко приспосабливаются к новым условиям.

Опрошенные со стабильной и отчетливой Интернет-аддикцией проявляют существенно более высокую степень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Им присуще наличие субъективно переживаемых эмоций, заниженная самооценка, стремление уклоняться от сложностей и боязнь ошибок. Эти испытуемые несдержанны, имеют значительные сложности в коммуникации с окружающими.

На Рисунке 7 легко увидеть расхождения индексов по всем исследованным психическим состояниям в опрошенных группах подростков.

Обобщающая таблица по опроснику «Самооценка психических состояний Айзенка» отображена в Приложении 4.

Группы опрошенных в существенной мере дифференцируются по всем исследованным психическим состояниям. Интернет-зависимые школьники демонстрируют существенно более высокую степень тревожности ($U=10,5$; $p<0,01$), фрустрации ($U=10$; $p<0,01$), агрессивности ($U=10,5$; $p<0,01$) и ригидности ($U=3,5$; $p<0,01$).

Результаты сопоставительного статистического анализа психических состояний испытуемых в опрошенных группах можно увидеть в Приложении 3.

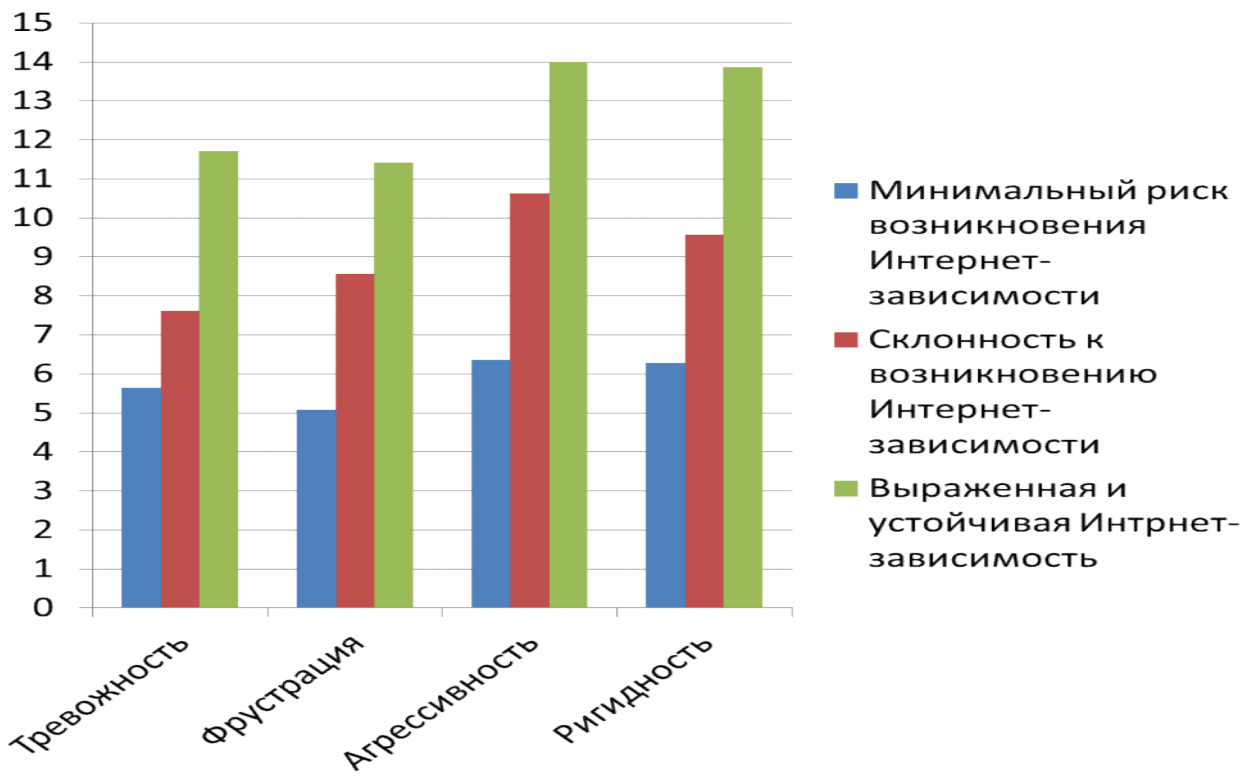


Рис. 7. Средние значения по шкалам теста «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

Таким образом, опрошенные подростки, продемонстрировавшие высокие показатели, указывающие на Интернет-зависимость нуждаются в определенной помощи в избавлении от данной аддикции. Подростки, у которых на момент исследования не было обнаружено устойчивой и очевидной Интернет-аддикции также нуждаются в ряде мер для профилактики развития рассматриваемого вида зависимости. В связи с этим был разработан комплекс рекомендаций по коррекции и профилактике Интернет-зависимости у подростков.

2.3 Методы коррекции Интернет-зависимости у подростков

Основополагающим этапом профилактики и коррекции во всех случаях Интернет-аддикции выступает осмысление и признание факта существования данной зависимости. Некоторые ученые полагают, что противостояние Интернет-аддикции представляет собой бесполезное занятие,

поскольку трудности встречаются в непосредственном решении проблем наличия данного вида зависимости: способность формировать социальные, эмоционально приятные взаимоотношения с окружающими, адаптироваться к непрерывно модифицирующимся внешним обстоятельствам и т.д. Ведь самые частотные предпосылки развития Интернет-аддикции заключаются в неудовлетворенности собственной жизнью и существовании в ней труднопреодолимых сложностей. В связи с этим, для избавления от данной аддикции целесообразно обнаружить предпосылки возникновения данных проблем.

Когда личность сама не в состоянии совладать со своей зависимостью, следует прибегнуть к помощи к психолога. В случае возникновения Интернет-зависимости у подростка, без помощи специалиста преодолеть данную проблему будет невозможно, поскольку механизмы саморегуляции и саморефлексии в подростковом возрасте развиты в недостаточной мере [Егоров, 2015].

Основополагающими причинами формирования аддикции выступают особенности воспитания в семье, в связи с этим основой профилактики и коррекции является налаживание адекватных эмоциональных взаимоотношений внутри семьи, базирующихся на доверии. Помимо этого психологи рекомендуют родителям применять некоторые тактики для профилактики формирования Интернет-аддикции: им следует содействовать подростку в организации и распределении досугового времени, т.е. принимать активное участие в выборе дополнительных занятий, спортивных секций и пр. Подростку необходимо попробовать разнообразные формы активности, это имеет важное значение для его результативной социализации и понимания самого себя. К тому же в случае максимальной внеурочной занятости у подростка не будет возможности проводить слишком много времени в социальных сетях.

К тому же родителям следует демонстрировать личный пример. Если они не разрешают подростку долго пользоваться Интернет-ресурсами, то им самим следует вести себя так же [Ярыгина, 2019].

Целесообразно лимитировать время пребывания подростка в сети. Но следует иметь в виду, что при сокращении объема времени на социальные сети и Интернет в целом, целесообразно предложить подростку альтернативное занятие. В противном случае Интернет-аддикция может замещаться другой зависимостью. Можно сформировать перечень занятий, в который будут включены совместное времяпровождение: походы в кино, театр, музей, выезды на природу, совместное занятие хобби и пр. Помимо этого необходимо донести до подростка, что социальные сети не представляют собой самое важное в жизни.

Окружающим взрослым следует уделять внимание тому, чем занимаются подростки в Интернете, т.к. их занятия должны соответствовать их возрасту, нести положительную окраску. Неадекватное пользование Интернет-ресурсами, а в частности социальными сетями, может послужить причиной бессонницы, агрессивного поведения, беспокойства, развития боязней [Гилева, 2016].

Для контроля времени, проводимого подростками в Интернете, а также отсеивания вредоносных и потенциально опасных сайтов, родителям целесообразно применять одну из современных программ. Среди них можно перечислить такие:

«КиберМама» – программа, дающая возможность регулировать время пользования Компьютером;

«Parental Control» – запрещает доступ к ресурсам для взрослых;

«Kids Control» – дает возможность отслеживать время пользования Интернетом;

Family link – наилучшим образом подходит для использования на телефонах и планшетах, дает возможность отслеживать объем времени, проведенного в Интернете, ограничивать это время, позволяет просматривать

перечень сайтов, которые посещал подростков и множество других подробностей.

Коррекция Интернет-аддикции предполагает, прежде всего, осознание подростком наличия у него данной зависимости. Психологу следует совместно с подростком распознать пагубное пристрастие к социальным сетям, сделать это можно рассматривая основные симптомы Интернет-аддикции:

- неотвязное стремление посещения социальных сетей;
- безразличие в отношении значимых дел (подросток постоянно забывает сделать ту или иную работу, прийти в нужное место и пр.);
- пренебрежение личной гигиеной;
- сильное беспокойство в условиях невозможности зайти в социальную сеть.

В рамках профилактики и преодоления зависимости от социальных сетей целесообразно формировать у подростков способность противодействовать отрицательному воздействию, совершенствовать умения межличностного взаимодействия, формировать у подростков уверенность в себе и образовывать мотивы, побуждающие школьников к здоровому образу жизни [Титова, 2017].

Следует заблаговременно составлять перечень сайтов, которые нужно будет посетить, чтобы поиск нужной информации не трансформировался в бесцельное провождение времени в сети. В рамках коррекции Интернет-зависимости у подростков, на первых этапах работы целесообразно обучить школьников распределять приоритетность между выполнением действительно важных задач и посещением ресурсов развлекательного характера.

Следует обозначить четкие границы между виртуальными фантазиями и полезным применением Интернет-ресурсов. Психологу также следует разобраться совместно с подростком в причинах, побуждающих школьников погружаться с головой в виртуальное общение в социальных сетях.

Психологу следует донести до зависимого подростка, что ему нужно как можно больше принимать участие в коммуникациях не коррелирующих с Интернет-ресурсами, чтобы виртуальный мир не был заменой действительного.

При избавлении от зависимости от социальных сетей необходимо свести к минимуму всякое виртуальное взаимодействие – для этого подростку, иногда совместно с родителями или психологом, нужно почистить перечень друзей, писать сообщения только по делу, отписаться от неинтересных пабликов и пр.

Также следует перестать информировать друзей в социальных сетях обо всем, что происходит в жизни подростка – чем меньше будет новых записей, фото, лайков и комментариев, тем менее интересным будет проведение время в социальной сети [Пережогин, 2019].

Помимо этого хорошие результаты показывает еще один метод отключить у браузера функцию загрузки изображений – если на страницах социальных сетей не будет привлекательных картинок, совокупный интерес подростка к социальной сети в существенной мере снизится.

Также целесообразно каждый день планировать свои дела, в особенности те, которые обязательно нужно сделать, сократив, таким образом, время для посещения социальных сетей.

Зависимому подростку следует помочь найти увлекательное хобби, на котором можно заострить внимание школьника. Подростку необходимо помочь отказаться от привычки принимать пищу с телефоном в руках.

К тому же подросток должен перестать пропускать встречи с друзьями, посещение запланированных мероприятий – чем больше будет приятных впечатлений в реальной жизни, тем меньше подросток захочет искать их в социальных сетях.

Одновременно можно подключить к решению проблемы зависимости подростка от социальных сетей его друзей и родных, попросив их дополнительно контролировать пребывание подростка в Интернете и даже

определив какие-либо санкции за игнорирование установленных ограничений на коммуникацию в социальной сети.

В мировой практике коррекции зависимости от социальных сетей отлично зарекомендовал себя метод Диджитал детокс – абсолютный отказ от Интернета и гаджетов на какой-либо отрезок времени, к примеру, в отпуске [Титова, 2014].

В целом психологическая профилактика и коррекция Интернет-аддикции представляет собой комплексный процесс, который ориентирован на информирование подростков о механизмах влияния Интернета, а в частности социальных сетей, на личность, о причинах, механизмах формирования зависимости, симптомах, методах обнаружения, а также на расширение круга альтернативных форм активности подростков в реальности.

Выводы по 2 главе

На базе предпринятого исследования можно заключить, что у школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции достоверно выше индексы по шкале глобального самоотношения и по шкале ожидания положительного отношения других, чем у школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией.

У школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией достоверно выше индексы по шкале самообвинение в отличии от школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции.

Группы достоверно дифференцируются по показателям D (флегматичность-возбудимость) и O (самоуверенность-склонность к чувству вины).

Индексы по этим шкалам достоверно выше у школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией, что говорит о том, что опрошенные данной группы более вспыльчивы, нетерпеливы, требовательны и невыдержаны. Для них характерны пессимистические мысли, депрессии,

неуверенность, тревожность в неординарных обстоятельствах, самобичевание и субъективное ощущение, что они изгои.

Опрошенные школьники с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией продемонстрировали существенно более высокую степень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Заключение

Вопрос аддикций выступает одним из весьма многогранных и неоднозначных проблем современности, так как значительная часть человечества обладает какими-либо зависимостями.

Зависимое поведение выступает в определенной мере методом избегания реальности, посредством преобразования своего текущего психического состояния, которое обеспечивает личности ложную безопасность и эмоциональное удобство.

Аддиктивное поведение выступает одной из форм девиантного поведения. Его своеобразие состоит в неестественном преобразовании текущего психического состояния личности посредством влияния на организм психоактивных веществ или фиксации внимания на тех или иных видах активности.

Мышление аддиктивной личности отличается ригидностью, неумением логически, объективно оценивать обстоятельства, а только формировать субъективную оценку, основываясь на собственных эмоциональных и гуманистических мотивах. Аддиктивного человека можно считать незрелым, одной из ведущих характеристик которого выступает умение достаточно легко проходить через кризисы в совокупности с плохой переносимостью обыденных жизненных сложностей.

Аддикт значимые решения зачастую откладывает возможно дольше. В итоге зависимая личность избирает тактику наименьшего сопротивления, так как не способна справляться с жизненными проблемами. Зависимый человек применяет разнообразные психологические защиты.

Интернет-ресурсы удовлетворяет большинство сознательных и подсознательных потребностей людей. Они включают в себя все, что способно увлечь человека. В этом заключается ведущая причина, обусловливающая частотность формирования Интернет-аддикции.

Среди причин, содействующих в развитии Интернет-аддикции, выделяются: анонимность, доступность, приватность, безопасность, легкость применения Интернет-ресурсов и пр.

Исследование осуществлялось на базе ГБОУ школы №1554. В нем участвовало 37 подростков – ученики 8-9 классов. Основной параметр для отбора выборки испытуемых – свободный доступ подростков в Интернет, в частности в социальную сеть Тик-Ток.

Для диагностики применялись следующие методики: шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS), методика «Самоотношение» В. Столина, методика Кеттелла Р. ориентированная на испытуемых 12-16 лет.

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что у школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции достоверно выше индексы по шкале глобального самоотношения и по шкале ожидания положительного отношения других, чем у школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией.

У школьников с отличительной и стабильной Интернет-аддикцией достоверно выше индексы по шкале самообвинение в отличии от школьников с минимальным риском развития Интернет-аддикции.

Школьники с уже сформированной Интернет-аддикцией более вспыльчивы, нетерпеливы, требовательны и невыдержаны. Для них характерны пессимистические мысли, депрессии, неуверенность, тревожность в неординарных обстоятельствах, самобичевание и субъективное ощущение, что они изгои.

Школьники с уже сформированной Интернет-аддикцией продемонстрировали существенно более высокую степень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Основополагающим этапом профилактики и коррекции во всех случаях Интернет-аддикции выступает осмысление и признание факта существования данной зависимости.

Родителям следует демонстрировать личный пример. Целесообразно лимитировать время пребывания подростка в сети. Можно сформировать перечень занятий, в который будут включены совместное времяпровождение: походы в кино, театр, музей, выезды на природу, совместное занятие хобби и пр.

Для контроля времени, проводимого подростками в Интернете, а также отсеивания вредоносных и потенциально опасных сайтов, родителям целесообразно применять одну из современных программ.

Целесообразно формировать у подростков способность противодействовать отрицательному воздействию, совершенствовать умения межличностного взаимодействия, формировать у подростков уверенность в себе и образовывать мотивы, побуждающие школьников к здоровому образу жизни.

Зависимому подростку следует помочь найти увлекательное хобби, на котором можно заострить внимание школьника. В мировой практике коррекции зависимости от социальных сетей отлично зарекомендовал себя метод Диджитал детокс – абсолютный отказ от Интернета и гаджетов на какой-либо отрезок времени, к примеру, в отпуске.

Список литературы

1. Goldberg I. Internet Addiction Disorder un fenomeno sociale in espansione. // IAD, in Cinti M.E. – 1995. – pp. 6-7.
2. Young K. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). Innovations in Clinical Practice: A Source Book. – 1999. – Vol. 17. – pp. 19-31.
3. Богомолова М.А. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции. // М.А. Богомолова, Т.С. Бузина. / Медицинская психология в России. – 2018. – № 2. – С. 8-20.
4. Гилева Н.С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков. // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2016. – № 2. – С. 136-139.
5. Гребенникова Н.В. Характерологические особенности старших подростков, склонных к компьютерно-игровой зависимости. // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2017. – № 3. – С. 56-67.
6. Григорьева О.В. Психоэмоциональная сфера подростков с зависимостью от интернета. // О.В. Григорьева, Н.В. Ванюхина. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – № 3. – С. 32-35.
7. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи. // Информационная безопасность регионов. – 2017. – № 2. – С. 44-49.
8. Девятов С.С. Влияние Интернет-аддикции на эмоциональное развитие старших школьников. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 3. – С. 273-275.
9. Дувалина О.Н. Феномен интернет-аддикции как одна из причин девиантного поведения подростков. // О.Н. Дувалина, Е.А. Чернявская. / Colloquium-journal. – 2019. – № 6. – С. 92-93.

10. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции. // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – С. 1-17.

11. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах их коррекции. // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – С.1-17.

12. Жилов В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 5. – С. 89-93.

13. Завалишина О.В. Интернет-аддикция одна из актуальных проблем современности. // О.В. Завалишина, Н.А. Загуменных, Е.С. Постоева. / Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2015. [Электронный ресурс] Режим обращения: https://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiktsiya-odna-iz-aktualnyh-problem-sovremennosti/viewer Дата обращения: 25.09.2021

14. Иванова А.Ю. Информационный и эмоциональный аспекты взаимодействия с компьютером у интернет-зависимой личности. // А.Ю. Иванова, М.В. Малышкина. / Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 1. – С. 77-82.

15. Ионова М.С. Особенности социального интеллекта подростков, склонных к интернетзависимому поведению. // М.С. Ионова, С.И. Баляев. / Пензенский психологический вестник. – 2018. – № 1. – С. 98-113.

16. Карабанов А.П. Современное состояние проблемы измерения интернет-зависимого поведения. // А.П. Карабанов, Д.М. Шарковский. / Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2018. – № 26. – С. 53-62.

17. Киселева Т.Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости. // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 15. – С. 46-50.

18. Колесниченко М.Б. Социальные аспекты интернет-зависимости молодежи. // М.Б. Колесниченко, В.В. Колупаева. / Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2017. – № 6. – С. 34-42.
19. Ловпаче Ф.Г. Психологические особенности Интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 1. – С. 91-96.
20. Ловпаче Ф.Г. Психологические особенности профилактики Интернет-зависимости в юношеском возрасте. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 1. – С. 124-129.
21. Логутова Е.В. Личностные особенности подростков с различным уровнем интернет-зависимости. // Е.В. Логутова, Е.А. Гамалей. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – № 3. – С. 357-360.
22. Лысак И.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы. // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 4. – С. 206-209.
23. Максимов А.С. Диагностика влияния рисков интернет-пространства при использовании школьниками старшего подросткового возраста гаджетов. // А.С. Максимов, Л.М. Мануйлова. / Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – № 5. – С. 94-100.
24. Малыгин В.Л. Особенности ценностных ориентаций у подростков с интернет-зависимым поведением. // В.Л. Малыгин, Ю.А. Маркурьева, А.Б. Искандирова, Е.Е. Пахтусова, А.В. Прокофьева. / Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – С. 1-20.
25. Маслова Ю.В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков. // Образовательные технологии и общество. – 2013. – № 5. – С. 75-85.

26. Никитина Л.Н. Чрезмерное увлечение компьютерными играми как фактор девиантного поведения несовершеннолетних. // Прикладная юридическая психология. – 2017. – № 1. – С. 86-92.
27. Орлова Л.Г. Психологические особенности подростков. // Материалы Всероссийской научно-парктической конференции «Наука и социум». – 2018. – № 2. – С. 102-105.
28. Пережогин Л.О. Программа психотерапевтической помощи несовершеннолетним, обнаруживающим признаки зависимости от интернета и мобильных устройств. // Практическая медицина. – 2019. – № 3. – С. 96-99.
29. Пережогин Л.О. Программа психотерапевтической помощи несовершеннолетним, обнаруживающим признаки зависимости от интернета и мобильных устройств. // Практическая медицина. – 2019. – № 3. – С. 96-99.
30. Прохорова Н.В. Психологические особенности самооценки и уровня притязаний подростков. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 8. – С. 118-120.
31. Рослякова С.В. Исследование социально-психологических характеристик подростков большого и малого города. // С.В. Рослякова, Т.Г. Пташко, Е.Г. Черникова, А.Е. Перебейнос. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 1. – С. 366-369.
32. Рослякова С.В. Особенности социализации современных подростков. // С.В. Рослякова, Т.Г. Пташко, Е.Г. Черникова. / Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – № 4. – С. 292-296.
33. Садретдинова А.М. Результативность коррекции киберкоммуникативной зависимости у подростков средствами тренинга саморегуляции. // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 2. – С. 34-39.
34. Северин А.П. Нейрофизиологические паттерны интернет-зависимости. // Глобус. – 2020. – № 3. – С. 51-54.

35. Сергеева И.А. Личностные особенности студентов с различной степенью увлеченности интернетом. // И.А. Сергеева, В.В. Кустова. / Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – № 3. – С. 66-69.
36. Солдаткин В.А. Клинико-патогенетическая характеристика компьютерной зависимости. // В.А. Солдаткин, Д.Ч. Мавани, Е.В. Карпова, А.Я. Перехов, В.В. Мрыхин, А.И. Ковалев, М.Н. Крючкова, О.А. Бухановская, И.Н. Хмарук. / Медицинский вестник Юга России. – 2019. – № 2. – С. 35-47.
37. Сочивко Д.В. Повседневная и аффективная интернет-зависимости: отношение к экзистенциальному развитию личности. // Д.В. Сочивко, Т.А. Симакова. / Прикладная юридическая психология. – 2021. – № 1. – С. 13-18.
38. Титова В.В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. // В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов. / Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132-139.
39. Титова В.В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. // В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов. / Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132-139.
40. Титова В.В. Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики. // Вестник Московского государственного областного университета. – 2017. – № 4. – С. 1-22.
41. Титова В.В. Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики. // Вестник Московского государственного областного университета. – 2017. – № 4. – С. 1-22.
42. Токарь Д.А. Интернет зависимость как форма аддиктивного поведения личности. // Д.А. Токарь, О.Н. Дувалина. / Colloquium-journal. – 2019. – № 19. – С. 102-103.
43. Удовенко Е.В. Интернет-зависимость в подростковом возрасте. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 2. – С. 87-90.

44. Фортова Л.К. Исследования проблемы виртуальных аддикций несовершеннолетних в Российской и зарубежной науке. // Л.К. Фортова, О.С. Матюхина. / Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 2. – С. 54-58.
45. Цыганенко К.М. Интернет-зависимость у подростков: болезнь которой не существует. // К.М. Цыганенко, И.А. Петров. / Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2021. – № 3. – С. 18-22.
46. Черникова Е.Г. Социально-психологические особенности современного подростка. // Е.Г. Черникова, Т.Г. Пташко, Н.А. Соколова. / Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 5. – С. 44-61.
47. Чикова И.В. Психологические особенности конфликтности современных подростков. // И.В. Чикова, М.С. Мантрова. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 4. – С. 386-389.
48. Шелюк О.Н. Психологические факторы формирования интернет-зависимости. // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2018. – № 1. – С. 41-42.
49. Шулева Е.И. Взаимосвязь образа мира и индивидуально-психологических особенностей подростков. // Гуманитарно-педагогические исследования. – 2018. – № 3. – С. 78-84.
50. Шутова Н.В. Оценка риска интернет-зависимости для психического здоровья подростков. // Н.В. Шутова, Ю.М. Баранова. / Гигиена и санитария. – 2017. – № 6. – С. 568-572.
51. Щербачева П.П. Влияние кибераддикции на личность подростка. // П.П. Щербачева, Н.А. Устинова. / Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 2. – С. 93-98.
52. Ярыгина И.И. Тренинг как форма профилактики интернет-зависимости подростков. // Гаудеамус. – 2019. – № 3. – С. 127-131.

Приложение 1

Методика «Шкала Интернет-зависимого поведения (CIAS)»

Симптомы интернет зависимости (IA-Sym) / **№ испытуемого**	**Последствия интернет-зависимости (IA-RP)**	**Общий CIAS балл**	**Компульсивные симптомы (Com)**	**Симптомы отмены (Wit)**	**Симптом толерантности (Tol)**	**Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем (IH)**	**Проблемы с управлением временем (TM)**	**Общий балл (IA-RP)**
1	11	10	8	29	14	10	24	53
2	9	9	6	24	11	8	19	43
3	5	8	8	21	10	8	18	39
4	10	9	13	32	19	13	32	64
5	6	7	8	21	8	7	15	36
6	9	6	8	23	10	8	18	41
7	8	11	8	27	17	7	24	51
8	7	6	7	20	8	7	15	35
9	11	10	10	31	13	9	22	53
10	17	14	16	47	20	16	36	83
11	12	11	9	32	12	10	22	54

12	19	13	7	39	15	10	25	64
13	9	12	8	29	8	6	14	43
14	9	7	6	22	11	7	18	40
15	7	7	9	23	13	8	21	44
16	8	7	5	20	8	6	14	34
17	8	16	11	35	15	15	30	65
18	11	11	9	31	10	9	19	50
19	10	15	9	34	12	14	26	60
20	12	8	10	30	13	10	23	53
21	7	10	10	27	9	7	16	43
22	7	8	8	23	12	9	21	44
23	9	8	7	24	9	8	17	41
24	6	7	8	21	10	8	18	39
25	7	6	9	22	10	7	17	39
26	13	14	11	38	11	9	20	58
27	12	12	8	32	15	12	27	59
28	10	8	10	28	13	11	24	52
29	18	14	12	44	17	15	32	76
30	7	8	10	25	9	9	18	43
31	14	12	15	41	16	16	32	73
32	7	7	5	19	9	6	15	34
33	7	6	5	18	8	8	16	34
34	6	6	6	18	10	7	17	35

35	15	16	11	42	11	12	23	65
36	8	6	7	21	11	9	20	41
37	8	6	6	20	11	8	19	39

Приложение 2

Сводная таблица по методике «Самоотношение» Столина В.В.

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

10	11	4	2	5	6	2	3	1	3	7	5	3
11	15	8	7	8	5	6	6	5	5	6	3	0
12	4	3	3	5	2	0	3	2	3	7	1	0
13	23	11	10	11	8	6	5	3	4	1	7	3
14	21	9	12	11	8	6	5	6	4	3	7	3
15	15	5	11	7	6	4	2	7	2	3	7	2
16	22	11	12	11	8	6	5	7	6	3	7	3
17	13	4	10	7	5	5	3	5	3	5	3	2
18	19	11	12	11	5	5	7	6	6	3	6	3
19	17	7	11	10	7	5	5	5	2	4	6	2
20	15	9	7	8	6	3	5	4	5	6	7	2
21	20	8	13	11	5	7	5	7	4	2	5	2
22	10	5	9	5	4	1	4	4	5	4	4	0
23	17	8	12	8	4	5	4	3	2	2	5	3
24	22	9	14	12	7	7	6	7	5	1	6	2

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

Результаты сравнительного статистического анализа (U-критерий Манна-Уитни)

Методика «Самоотношение» Столина В.В.

Шкала интегральная	19,6429	10,2857	**6**	**0,001**
Шкала самоуважения	9,7143	4,7143	25	0,067
Шкала аутосимпатии	10,7143	5,8571	31	0,171
Шкала ожидания положительного отношения других	9,5714	5,8571	**9**	**0,002**
Шкала самоинтереса 1	6,8571	4,1429	32,5	0,206
Шкала самоуверенности	5,2857	3,1429	46,5	0,849
Шкала ожидания отношения других	5,2143	3,2857	41,5	0,557
Шкала самопринятия	5,6429	3,2857	46	0,82
Шкала самопоследовательности	4	2,8571	48	0,938
Шкала самообвинения	3,3571	5,7143	**7,5**	**0,002**
Шкала самоинтереса 2	5,9286	3,2857	42,5	0,62
Шкала самопонимания	3,0714	1,8571	24,5	0,058

Приложение 3

Сводная таблица по методике теста-опросника 14PF-142 Р. Кеттелла

№ испытуемого	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**	**I**	**J**	**O**	**Q2**	**Q3**	**Q4**
1	5	5	5	4	3	8	7	11	2	7	5	8	5	4
2	14	3	13	9	7	6	8	13	5	11	9	9	11	11
3	5	8	5	7	5	7	8	11	7	5	8	4	4	7
4	7	11	7	8	5	12	3	9	4	5	8	4	8	4
5	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
6	15	1	14	9	14	13	12	17	10	6	9	4	10	11

7	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
8	12	6	11	15	9	11	14	12	11	9	7	7	8	10
9	3	9	5	4	8	5	2	5	4	8	9	5	9	7
10	14	4	2	16	10	12	9	6	12	15	14	9	10	13
11	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
12	12	3	9	11	12	7	9	11	6	7	10	12	12	8
13	13	7	14	7	15	10	18	12	10	8	6	4	11	10
14	7	3	7	5	9	11	7	8	3	3	7	5	7	9
15	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
16	5	11	5	2	7	8	3	4	5	5	2	9	5	5

17	12	2	11	13	14	11	8	10	5	8	9	7	11	13
18	11	5	15	11	11	7	16	10	11	7	10	11	16	7
19	15	3	15	17	8	13	14	15	7	5	14	7	16	14
20	8	4	8	7	5	10	5	4	7	3	5	9	7	3
21	11	2	12	10	15	13	13	18	6	9	7	8	14	11
22	5	5	3	4	4	8	5	5	7	5	5	7	7	8
23	4	9	7	11	4	8	7	5	5	7	5	5	7	5
24	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
25	4	7	9	3	7	7	9	7	7	3	4	7	3	5
26	13	4	10	9	10	13	13	9	10	6	10	7	11	9

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

37	10	3	9	16	7	15	7	8	16	12	15	11	10	16

Результаты теста-опросник подростковой 14 факторной методике Кеттелла Р.

A	7,4286	9,5714	33,5	0,243
B	5,9286	4,5714	28,5	0,123
C	7,7857	7,5714	42,5	0,622
D	8	12	**21,5**	**0,038**
E	8,6429	11,7143	29,5	0,14
F	9,3571	10,2857	38	0,408
G	8,8571	7,5714	41,5	0,57
H	8,5714	7,8571	44,5	0,735
I	8,2143	7,8571	46,5	0,848
J	6,5	9,7143	31	0,174
O	6,2143	9,8571	**20,5**	**0,033**
Q2	6,4286	7,8571	34,5	0,273
Q3	7,4286	10	25	0,07

Q4	6,9286	9	33	0,228

Приложение 4

Сводная таблица по методике «Самооценка психических состояний Айзенка»

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

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

Результаты по методике самооценки психических состояний Айзенка

Тревожность	5,6429	11,7143	**10,5**	**0,004**
Фрустрация	5,0714	11,4286	**10**	**0,003**
Агрессивность	6,3571	14	**10,5**	**0,004**
Ригидность	6,2857	13,8571	**3,5**	**0,001**

Примечание: статистически значимые различия выделены жирным шрифтом

АНТИПЛАГИАТ
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Фомина Ксения
Проверяющий: Фомина Ксения (ksenyaoil@yandex.ru / ID: 9597960)

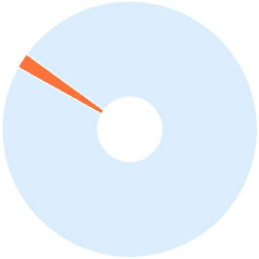
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 1
Начало загрузки: 16.01.2022 15:46:36
Длительность загрузки: 00:00:02
Имя исходного файла: ВКР Фомина КА 20650.pdf
Название документа: ВКР Фомина КА 20650
Размер текста: 105 кБ
Символов в тексте: 107502
Слов в тексте: 12042
Число предложений: 996

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 16.01.2022 15:46:39
Длительность проверки: 00:00:08
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
2,47%	0%	0%	97,53%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	0,85%	ANI-PiP-2018-3(24) (4/5) http://napravo.ru	18 Июл 2020	Интернет Free
[02]	0,85%	Диссертация Корягина Т.М. 21.11.pdf http://dissovet.rudn.ru	10 Дек 2019	Интернет Free
[03]	0,34%	ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ - Студенческий научный форум https://scienceforum.ru	19 Июл 2020	Интернет Free

Еще источников: 5
Еще заимствований: 0,44%