Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретические основы особенностей психологической защиты у Интернет-зависимости у молодых людей

1.1 Сущность зависимого поведения

.2 Понятие и виды Интернет-зависимости

.3 Особенности личности, склонной к Интернет-зависимости

1.4 Особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости

Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования

2.1 Организация исследования

.2 Диагностические методы исследования

.3 Методы статистического анализа данных

Глава 3. Эмпирическое исследование особенностей психологической защиты от Интернет-зависимости у молодых людей

3.1 Анализ результатов исследования

.2 Практические рекомендации по избавлению от зависимости

Общие выводы

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Актуальность исследования. Информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта "Интернет в России / Россия в Интернете", проводимого фондом "Общественное мнение", по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию, и занимает третье место в мире. В период с 2002 по 2014 годы число Интернет-пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн. человек) до 36% (42 млн. человек), а уровень суточной аудитории - с 2,1 до 23,9 млн. человек [32, c. 23]. Таким образом, каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой - посещает Интернет ежедневно.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий является сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости. Неуклонно растущая компьютеризация российского общества все более актуализирует проблему патологического использования Интернета.

За рубежом проблема Интернет-зависимости изучается более 20 лет. Продолжительное время Россия была вне указанной проблемы. Но внезапно открывшимися Интернет-возможностями заинтересовалась большая часть молодежи. Согласно опросам фонда "Общественное мнение", преобладающей группой пользователей Интернета в России (48%) являются молодые люди в возрасте от 16 до 24 лет. Увеличение количества пользователей Интернета, разработка новых скоростных программ виртуального общения с одной стороны; и отсутствие комплексных профилактических мероприятий с другой - привело к стремительному росту числа Интернет-зависимых пользователей.

Неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных Интернет-зависимости, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. Американским психологом К. Янг были выделены основные предпосылки и стадии развития данного вида зависимости; установлено, что у четверти пользователей интернет-зависимость формируется уже после полугода его использования. В ее центре была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению Интернета. И. Голдбергом, К. Янг, были предложены диагностические критерии Интернет-зависимости. Доктор М. Орзак выделила физические и психологические симптомы, характерные для данной зависимости. М. Гриффитсом была рассмотрена возможность формирования Интернет-зависимости на базе других форм зависимого поведения. Р. Дэвисом была предложена когнитивно-поведенческая модель патологического использования Интернета.

В России проблема Интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. А.Е. Войскунским были разработаны критерии данной зависимости. В.Д. Менделевич выделил типы Интернет-зависимых личностей. В.А. Лоскутовой были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. А.Е. Жичкиной, А.Ю. Егоровым, Н.А. Кузнецовой, Е.А. Петровой, И.В. Чудовой были исследованы особенности личности Интернет-зависимых пользователей.

Актуальность исследования Интернет-зависимости в юношеском возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков и юношей - пользователей интернета (около 80% в настоящее время); во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет-зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался. Чрезвычайно мало работ посвящено проблеме Интернет-зависимости в юношеской среде. И это еще одна причина, по которой психологическое изучение негативной стороны опосредствованной Интернетом деятельности является актуальной и перспективной областью в исследовательской деятельности.

Актуальность разработки темы исследования подтверждается наличием противоречия между значительным преобладанием среди пользователей Интернета лиц молодого возраста (48%) и отсутствием исследований по выявлению среди них Интернет-зависимых, определению степени их зависимости и психологических характеристик личности.

Имеющееся противоречие позволило сформулировать проблему исследования: каковы особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости и основные направления профилактики Интернет-зависимости у них?

Тема работы: Особенности психологической защиты у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

Учитывая актуальность данной темы, имеющиеся противоречия и сформулированную проблему исследования, целью нашего исследования явилось выявление особенностей психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

Объект исследования - личность в юношеском возрасте.

Предмет исследования - особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

В соответствии с целью, объектом и предметом были сформулированы гипотезы исследования: у молодых людей с интернет зависимостью преобладают психологические защиты по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации. У них отмечается застенчивость, заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе. У них наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира.

Для доказательства гипотезы были определены следующие задачи исследования:

1. Выявить сущностные характеристики и критерии Интернет-зависимости.

2. Определить особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

. Определить основные направления психологической профилактики Интернет-зависимости у юношей и девушек.

Для изучения психологических особенностей интернет зависимости у испытуемых использовались следующие методики:

. Анкета, направленная на выявление значимости Интернета у человека,

. 16-факторная методика Р. Кеттелла,

. Опросник выявления доминирующих механизмов психологической защиты Келлермана-Плутчика.

## Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №83 г. Ростова-на-Дону. В исследовании приняли участие 80 учеников 10-11-х классов в возрасте 15-17 лет.

Методологические основы исследования. Теоретические положения исследования базируются на представлениях Голдберга А., Войскунского А.Е., Жичкиной А.Е., Егорова А.Ю., Короленко Ц.П., Янг К. и других специалистов, о последствиях применения компьютерных технологий, в частности - зависимость от интернета.

Научная новизна исследования определяется недостаточной разработанностью в социально-психологическом знании проблемы Интернет-зависимости в целом, отсутствием эмпирических данных о связи свойств личности с Интернет-зависимостью на различных этапах онтогенеза. В частности в данном исследовании изучаются особенности психологических защит у молодежи, склонной к интернет-зависимости с Интернет-зависимостью в юношеском возрасте.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть востребованы практическими психологами в организации практической работы с Интернет-зависимыми и склонными к Интренет-аддикции юношами и девушками, т.к. устанавливая связи, практик получает возможность целенаправленно влиять на индивидуальность человека, устраняя противоречия между отдельными ее свойствами, содействуя гармонизации человека в целом.

Глава 1. Теоретические основы особенностей психологической защиты у Интернет-зависимости у молодых людей

.1 Сущность зависимого поведения

Зависимость и аддикция принадлежат к числу относительно новых для отечественной науки терминов - немногим более десяти лет назад они фигурировали в составленном А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым "Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России". За рубежом они употребляются значительно шире. В условиях терминологической разноголосицы одни авторы понимают аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения, третьи не различают данные термины или делают это непоследовательно.

В бытовой речи, и в научных сочинениях постоянно упоминаются "телемания" (постоянный просмотр телепрограмм), трудоголизм, увлеченное коллекционирование, исключительная забота о собственном здоровье (следование диетам, изнурения себя физическими упражнениями, избыточная вера в целителей и т.п.), страсть к азартным играм, стремление к частой смене половых партнеров, привычка к посещению магазинов и приобретению товаров длительного пользования, беспрестанные разговоры по телефону… Наверное, почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психической (но, как правило, не физической) зависимости. Не последнее место в перечне поведенческих зависимостей занимает зависимость от Интернета [19, c. 22]. Применение компьютерных сетей ведет к структурным и функциональным изменениям в психологической структуре деятельности человека. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы, трансформируют операциональное (исполнительское) звено деятельности, процессы целеполагания, потребностно-мотивационную регуляцию деятельности [19, c. 23].

Психологические формы зависимости, не сопровождающие зависимость физическую, дают основание ставить вопрос о пересмотре основополагающих взглядов и парадигм: для квалификации аддикции может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дарит следование аддиктивным формам поведения. Среди отечественных специалистов последовательно отстаивают самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко. Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгаясь в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Необходимость физического компонента зависимости в последнее время все упорнее отрицается. Такое отрицание подкрепляется сравнением процессов протекания поведенческих зависимостей с клинической картиной, характерной для традиционных форм зависимостей, а так же установлением критериев для диагностики поведенческих зависимостей. К примеру, М. Гриффитс предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

Приоритетность - излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);

Изменение настроения - относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью;

Толерантность - для достижения привычного эффекта требуется количественные увеличения параметров деятельности;

Симптомы разрыва - возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном прекращении возможностей заниматься любимой деятельностью;

Конфликт - относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим, межличностным, с другими видами деятельности.

Рецидив - возврат к излюбленной деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода [19, c. 157].

Анализ современных подходов (Г. Марлатт, Е.В. Змановская, Ц.П. Короленко, Н.Н. Мехтиханова) к пониманию аддиктивного поведения позволил определить его как аутодеструктивное поведение, выражающееся в стремлении личности уйти от реальности за счет употребления определенных веществ или постоянного сосредоточения внимания на определенных видах деятельности с целью искусственного изменения своего психического состояния. Термины "аддиктивное поведение" и "зависимое поведение" используются как синонимы (Н.Н. Мехтиханова).

Суть зависимого поведения заключается в стремлении человека путем искусственного изменения собственного психического состояния уйти от существующей реальности с формированием устойчивой связи между желаемым состоянием и действием, приведшим к нему.

В развитии зависимого поведения можно условно выделить несколько этапов: на первом этапе происходит формирование социальных и генотипических предпосылок к развитию зависимого поведения; на втором - формируется аддиктивная установка, представляющая совокупность поведенческих, когнитивных и эмоциональных характеристик, способных вызвать зависимое отношение к жизни. Благодаря формированию аддиктивной установки объект зависимости становится жизненной целью личности, а его использование - образом жизни. В рамках третьего этапа происходит уход от реальности и замещение ее новой [19, c. 159].

В качестве основных особенностей зависимого поведения выделяют: цикличность, скачкообразное нарастание, желание получения удовольствия с последующим расслаблением, развитие потребности в объекте зависимости и учащение аддиктивной активности личности с последующей ее центрацией на самом зависимом поведении с потерей собственного внутреннего мира и социальных связей.

В своем развитии зависимое поведение проходит ряд стадий: возникновение эмоционального подъема, установление индивидуального ритма взаимодействия с агентом зависимости, стереотипизация зависимого поведения и доминирование зависимости над другими видами поведения с развитием патологической деформации личности.

Таким образом, анализ источников, посвященных проблеме зависимого поведения, позволил заключить, что в основе его формирования лежит чередование эмоционального напряжения и положительных эмоциональных ощущений, возникающих в результате применения агента зависимости с фиксацией позитивной связи с данным агентом как со способом преодоления трудностей. В результате данной фиксации формируется сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости, что приводит к превращению его в цель зависимого поведения. Объектом нехимических зависимостей выступает не химический агент, а определенный стереотип поведения.

.2 Понятие и виды Интернет-зависимости

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 80-х годов. Первыми с ним столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, которые используют в своей деятельности Интернет и несут потери в случаях, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания. К тому же, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение - к различным заболеваниям глаз. Среди всех описанных диагнозов, как наиболее близкую модель, можно использовать "патологическое влечение к азартным играм". Если следовать этой модели, то привыкание к Интернету можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами. Сейчас существует предположение, что Cyber Disorder (кибер-зависимость) войдет в международную классификацию болезней DSM-V наряду с другими нехимическими аддикциями - гэмблингом, любовными, сексуальными, ургентными, аддикциями избежания отношений, патологическим влечением к трате денег и работоголизмом.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американских ученых: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, а так же и сам термин "интернет-зависимость" для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999 гг.К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 г, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована - не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

В настоящее время активно рассматриваются современные проблемы психологии зависимости (или аддиктологии), связанные с попытками выделения так называемых поведенческих форм зависимостей (аддикций). Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблематичной зависимости от Интернета. Фактически ставится вопрос о многообразии способов "ухода" из реальной жизни путем изменения состояния сознания [5, c. 11].

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко. "Элементы аддиктивного поведения, - пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, - свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности" [26, c. 105].

В настоящее время появились новые работы как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены следующим аспектам:

 проблеме компьютерной зависимости;

 влиянию виртуальных взаимоотношений на личность;

 исследованию идентичности у пользователей компьютерной сети и процессов самопрезентации в сети;

 психологическим аспектам коммуникативных процессов в сети.

В настоящее время выделяют 5 типов компьютерной зависимости :

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

 страсть к онлайновым биржевым торгам и азартным играм;

 виртуальные знакомства;

 киберсекс (увлечение порносайтами);

 компьютерные игры [26, c. 105].

Существует разница и между типом деятельности в сети.

Компьютерные аддикты большую часть времени втянуты в социальную активность, такую как участие в новых группах, чатах, форумах, интернет-пейджерах. (М-агент, ICQ. QIP). Не-аддикты большую часть времени путешествуют в сети в поисках информации на сайтах и используют свой почтовый ящик (e-mail). Ключевая разница состоит в том, что аддикты пробуют создать новые взаимоотношения в сети, в то время, как не-аддикты лишь поддерживают уже существующие связи посредством почты.

Зависимые от компьютера чаще испытывают дистресс как минимум в одном из пяти сфер: социальной, профессиональной, учебной, финансовой или физической. Проблемы всегда возникают как следствие зависимости от компьютера и пренебрежения различными аспектами жизни взамен на виртуальную реальность. Согласно гипотезе Д. Гриффина, развитие компьютерной зависимости может быть обусловлено разными факторами: процессом печатания, средой коммуникации, отсутствием межличностного общения, чрезмерным интересом к порнографическим сайтам, социальной активностью в сети (чаты, компьютерные игры).

Ученые приводят различные вариации распространенности компьютерной зависимости среди пользователей. Ранние исследования указывали на 15-40%, а последние - на 60-74% компьютерозависимых в целом мире. Не менее чем 15% проводят более 10 часов в неделю в сети. Использование Интернета в неделю растет прямо пропорционально увеличению доступа и скорости Интернета. Согласно исследованию клинического психолога Кимберли Янг из Питтсбургского университета в Бредфорде, распространенность Интернет-аддикции подобна патологической зависимости от азартных игр. Последней страдают приблизительно 5% пользователей Интернетом. Нужно отметить, что у специалистов компьютерных технологий этот вид зависимости развивается чаще, чем у лиц гуманитарных профессий или без высшего образования [13, c. 11].

На сегодняшний день существуют два базовых определения расстройства, связанного с компьютером, которые имеют связь с существующими критериями диагностики патологического гэмблинга и зависимыми состояниями. Первое определение интернет-зависимости - "расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера", было дополнено следующими словами: "включает в себя любой вид деятельности в сети".

В настоящее время "интернет-зависимость" трактуется как навязчивое или компульсивное желание войти в интернет, находясь off- line, и невозможность выйти из интернета, находясь on-line. Синонимы - "интернет-аддикция", "виртуальная ад-дикция", "кибераддикция", "нетаголизм".

Доктор Кимберли Янг ввела второе понятие - "проблемное использование Интернета" (сокращённо ПИИ) в 1998 году.

Главная проблема определений данной аддикции - это то, что они никак не связаны с причинными факторами, не выделяют главные и дополнительные критерии, не определяют время пребывания в сети, не отграничивают норму от патологии.

Э.Дэвид в 1999году предложил когнитивно-бихевиоральную модель для ПИИ, а именно выделил такие категории, как специфическое патологическое использование Интернета и генерализованное патологическое использование Интернета. Первое включает в себя активацию уже существующих специфических видов компьютерных аддикций - гэмблинг или порнографические сайты, а второе - все виды компьютерных технологий (чаты, поиск информации и другое). Дэвид выделил главное содержание, показал, что патологическое использование Интернета может активизировать уже существующую патологию или выступить как отдельный вид зависимости.

Алекс Хэлл и Джефри Парсон в 201 году представили третий термин - интернет-зависимое поведение (ИЗП). Они согласны с тем, что избыточное использование интернета может навредить когнитивной, поведенческой и аффективной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека, но они не считают это патологией. В контрасте с двумя первыми определениями, ученые представляют избыточное использование Интернет "доброкачественным" расстройством, которое рассматривается как компенсация недостатков поведения в реальной жизни. Считают, что данная патология может быть компенсирована за счет когнитивно-бихевиоральных взаимоотношений [34, c. 9].

Изучение законов психического отражения и психического развития в условиях использования компьютеров позволило выявить ряд важных закономерностей психологии взаимодействия человека и компьютера. Компьютеризация может вызывать как позитивные, так и негативные эффекты.

Позитивные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

 развитие логического, прогностического и оперативного мышления;

 усиление интеллектуальных способностей при решении все более сложных и неординарных задач;

 адекватная специализация познавательных процессов - восприятия, мышления, памяти;

 повышение самооценки и уверенности в себе;

 формирование позитивных личностных черт: деловая активность, точность и аккуратность, уверенность в себе.

Негативные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

 снижение интеллектуальных способностей при решении примитивных задач (например, использование функции "Проверка орфографии", "математические действия" и т.п., что провоцирует редукцию элементарных школьных знаний);

 при длительной работе с компьютером - снижение гибкости познавательных процессов;

 чрезмерная психическая вовлеченность в работу или игры с компьютером порождают зависимое поведение;

 деформация личностной структуры;

 деструктивные формы поведения [34, c. 10].

Однако взаимодействие человека и компьютера не ограничивается только позитивными и негативными эффектами. Оно гораздо глубже и многоаспектнее.

Широкое распространение компьютеров дает основание говорить о том, что наступает эпоха киберкультуры. Николай Носов в своей книге "Виртуальная психология" отмечает, что современная культура сейчас вступила в очередной виток повышенного интереса к необыденным явлениям человеческой психики. Этот интерес находит свое выражение в самых разных формах: от изучения и практикования различных эзотерических систем до увлечения трансперсональной психологией, мистикой, астрологией и т.д. вплоть до широкого употребления наркотиков. Наличие этого интереса является проявлением определенной потребности. Виртуальная компьютерная технология вполне может стать таким средством. В психологии был описан особый тип психических состояний, существующих только актуально. Этот тип психологических состояний был назван "виртуальными состояниями" [20, c. 24].

Идея виртуальности становится все более признанной, асоциальная потребность в новых способах объяснения мира и управления им продолжает существовать. Выделены следующие специфические свойства виртуальной реальности независимо от ее "природы" (физическая, психологическая, социальная, техническая и проч.), а именно: порожденность, актуальность, автономность, интерактивность.

Порожденность. Виртуальная реальность продуцируется активностью какой-либо другой реальности, внешней по отношению к ней.

Актуальность. Виртуальная реальность существует актуально, только "здесь и теперь", только пока активна порождающая реальность.

Автономность. В виртуальной реальности свое время, пространство и законы существования. В виртуальной реальности для человека, в ней находящегося, нет внеположного прошлого и будущего.

Интерактивность. Виртуальная реальность может взаимодействовать со всеми другими реальностями, в том числе и с порождающей как онтологически независимая от них.

Интересную интерпретацию психологической виртуальной реальности дает известный американский психолог Чарлз Тарт. Он написал статью о возможности интерпретации природы психики как виртуальной. Проводя аналогии с компьютерно-генерируемой виртуальной реальностью, он рассматривает психологическую виртуальную реальность как образ мира, заново порождаемый в каждый момент времени, существующий лишь актуально в данный момент времени. Психологическая виртуальная реальность - это не постоянная, а переменная составляющая образа ситуации (воспринимаемого объекта). Помимо психологической виртуальной реальности существует также как актуальное образование Процессуальный Стимулятор. Ч. Тарт различает виртуальную реальность и ординарную реальность, существующую стабильно относительно виртуальной реальности и "нормально" относительно измененных состояний [36, c. 87].

Можно указать еще на один случай употребления термина "виртуальный" в современной психологии. Крупнейший советский психолог А.Н. Леонтьев, решая проблему существования высших психических функций, пришел к выводу, что в веществе мозга они не могут находиться: "Виртуально Мозг заключает в себе не те или иные специфические человеческие способности, а лишь способность к формированию этих способностей".

Из понятия виртуальности следует, что человек может осуществить полноценно свою жизнь только на своей родине, понимая ее в виртуальном смысле. Человек может жить своей жизнью и умереть своей смертью только там, где жизнь его виртуальна, т.е. там, где все центрировано на нем, там, где он может сам строить свою жизнь, - это и будет его родиной. Так, может, киберпространство и становится для многих этой "родиной"?

Много работ посвящено изучению психологических особенностей взаимодействия человека с компьютерами. Интернет-зависимость является одним из средств аддиктивной реализации, характерной для лиц, которые имеют определенный фон.

Определен ряд факторов, которые делают Интернет привлекательным, как средство ухода от реальности и получения удовольствия, то есть аддиктивным агентом.

Первый из них - это уход в виртуальную реальность. Бурная жизнь в сети легко заменяет реальное существование: люди там влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются легче и чаще, чем в "реале". Представления заполняют пустоту, оставленную чувствами. Интернет заменяет реальную жизнь. Особенно это важно для тех людей, жизнь которых по разным (внешним или внутренним) причинам межличностно обеднена. А в сети имеется эксклюзивная возможность поиска нового собеседника, который отвечает любым критериям. Важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного человека, потому что в любой момент можно найти нового. Компьютеры создают иллюзию товарищеских отношений без требования дружбы.

Н.А. Носов для виртуальной реальности ввел "принцип меланжевой нити". "Меланжевая нить - это нить одного цвета, в которую постепенно вплетается нить другого цвета, так что в начале новый цвет практически незаметен, но его становится все больше и больше, а старого цвета - все меньше и меньше, и, в конце концов, новый цвет полностью вытесняет старый". Таким же образом одна реальность может плавно, без видимых "стыков" переходить в другую - виртуальную, и наоборот.

Виртуал, в отличие от других психических производных типа воображения, характеризуется тем, что человек воспринимает и переживает его не как порождение своего собственного ума, а как объективную реальность. Выделено восемь свойств виртуала.

Непривыкаемость. Сколько бы раз виртуал не возникал, каждый раз он переживается как необычное и непривычное событие.

Спонтанность. Нет временной границы довиртуального и виртуального режима, как, впрочем, нет грани виртуального и послевиртуального режима. Возникновение виртуала не контролируется сознанием и не зависит от воли (намерений и желаний) человека. Другими словами, переход в виртуал не фиксируется человеком - он всегда либо "здесь", либо уже "там".

Фрагментарность. У человека, находящегося в виртуале, появляется эффект отделенности, отдельности частей своего тела от себя (в таком случае говорят, например, что руки не слушаются или же, наоборот, руки все делают сами). Виртуал порождается фрагментом человеческой деятельности, а переживается всем человеческим существом.

Объективированность. О чем бы человек не говорил - об изменениях в протекании деятельности, о наплыве чувств, о затемнении сознания и т.п. - он говорит о себе не как об активном начале, от которого исходят эти события, эти мысли, эти действия, а как об объекте, которого охватывают мысли, переживания, действия. Рассказ идет о том, что происходит с человеком, о том, чему он оказывается подвластным.

Измененность статуса телесности. В виртуале изменяются ощущение собственного тела и ощущение внешнего пространства. В гратуале (от латинского gratus - "привлекательный") тело человека становится легким и приятным, а пространство, в котором человек действует, расширяется и переживается как привлекательное, аттрактивное. В ингратуале (от латинского ingratus - "непривлекательный") тело становится чужим, неподвластным, человек замыкается в каком-то отдельном фрагменте собственного тела, а пространство, в котором он действует, становится вязким, тяжелым и переживается как непривлекательное.

Измененность статуса сознания. В виртуале меняется характер функционирования сознания. В гратуале сфера деятельности человека расширяется - человек легко схватывает и перерабатывает весь необходимый объем информации. В ингратуале сфера деятельности уменьшается - информация схватывается и перерабатывается с трудом. Находясь в гратуале, говорят о предельной ясности сознания, об обострении чувства прогнозирования и т.п. Находясь в ингратуале, говорят о сознании сузившемся, "темном"; мышление становится при этом вязким, внимание - рассеянным и т.п.

Измененность статуса личности. В виртуале человек иначе оценивает себя и свои возможности. В гратуале при сверхэффективной и чрезвычайно легко текущей деятельности у человека появляется чувство своего могущества: возможность преодолеть все препятствия, свернуть горы, ощущение окрыленности. В ингратуале же при очень трудно текущей деятельности у человека появляется чувство своего бессилия, ощущения подавленности.

Измененность статуса воли. В виртуале меняется роль воли в деятельности человека. В гратуале деятельность совершается без волевых усилий со стороны человека, как бы самопроизвольно, кажется текущей сама собой, становится самодействующей силой. В ингратуале, напротив, осуществление деятельности возможно только с помощью напряжения волевых усилий, деятельность "не идёт", "сопротивляется", тело человека "не слушается" и т.п.

В каждом конкретном случае каждое из этих свойств может проявляться с различной степенью интенсивности [43, c. 22-23].

В сети существует возможность создания новых образов "Я", оригинальных вариантов самопрезентаций; воплощения представлений, и/или фантазий, невозможных в повседневной жизни. Чаще всего это киберсекс, ролевые игры в чатах, разные варианты представления идентичности и социальных ролей. В Интернете существует возможность анонимных социальных интеракций. Особенное значение имеет ощущение безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, ICQ и тому подобное. Используя Интернет, человек может включаться в разные виртуальные социальные звенья, и, как следствие, имеет возможность получения какого-либо социального статуса (поиск самоутверждения). Этот фактор имеет большое значение для тех, кто не смог достичь желаемого положения в обществе в реальной жизни.

Кроме подмены реальности, привлекает внимание и своеобразие средств общения, принятых в Интернете. Разница между людьми в виртуальной среде скрыта, нет затормаживаемого влияния невербальных компонентов реального общения. Невзирая на то, что человек посредством компьютера в своих представлениях взаимодействует с другим человеком (людьми), в действительности он видит перед глазами фрагменты текста с комбинациями символов, условно принятых в виртуальной среде для отображения эмоций (например ":)" - "смайлик", от англ. "smile" - улыбка означает хорошее настроение, или " ;) " - "подмигнуть"). Таким образом, происходит выход за границы повседневного "Я", включая обычное ролевое поведение.

Представляется достаточно интересным тот факт, что подобные особенности письменной речи более ста лет назад наблюдал и изучал итальянский психиатр Цезарь Ломброзо. В своей работе "Гениальность и помешательство" Ломброзо убедительно доказал, что подобная форма письма обусловливается "потребностью дополнить значение слова или рисунка, в отдельности недостаточно сильных для выражения данной идеи с желаемой ясностью и полнотой". Оказывается, подобное письмо было характерно для многих древних культур с доминирующим мифологическим сознанием. Важную роль при этом играет возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью. В древнеегипетской культуре подобным символам присвоили даже специальное название - "определительные".

Иными словами, письменность современных пользователей компьютерных сетей, в силу определенных причин, приобрела атавистические особенности, некогда характерные для всей древней письменной культуры.

Если обратить внимание на саму речь, а не на форму ее записи, то можно отметить следующие особенности: краткость, разорванность высказываний, по большей части, отсутствие четких, структурированных, законченных диалогов или смысловых единиц, наблюдаются выраженные регрессивные тенденции.

Следующая удивительная особенность психики, которая проявляется в Интернете, называется "эффект дрейфа цели". Во время поиска информации ("информационный вампиризм") первоочередная цель замещается другой, более или менее связанной с предыдущей, но отмечается информационная нагрузка, нарушение ощущения времени, отвлечения от окружающей среды. Авторы отмечают одновременное возникновение "эффекта азарта", то есть привлечение в сам процесс поиска информации, во вред ее изучению, анализу и синтезу. Акцент смещается с аналитической деятельности на поисковую активность, которая является более архаичной и менее энергоемкой.

Новая информационная среда, в отличие от физической, характеризуется значительно меньшей жесткостью барьеров и ограничений и допускает значительно больше степеней свободы для своих "жителей". "В виртуальной среде вы можете быть кем угодно, выглядеть, как угодно, быть существом любого пола по выбору, словом, у вас нет ограничений, характерных для реального мира", - определяет доктор Г. Кэлли. Некоторые действия возможны и в нашей жизни, но нуждаются в значительных расходах и усилиях, другие - невозможны в принципе [19, c. 25].

Анализ разных форм общения в Интернете позволяет сделать вывод, что Интернет, благодаря своим особенностям, является удобным средством для изучения идентичности. Среди таких особенностей авторы выделяют анонимность, доступность, невидимость, множественность, безопасность, простоту использования.

Формирование основной недостаточности приводит к аддиктивному развитию личности. Аддикция может стать временной точкой кристаллизации, вокруг которой человек попробует собрать себя, консолидируя "Я" вокруг этой точки. Построенная таким образом личность может быть названа аддиктивной. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает себя: других, систему ценностей, преимуществ, своеобразное мышление, эмоции, мечты. На фоне нового ощущения и восприятия себя предыдущая жизнь по контрасту кажется дефектной, серой, жухлой.

К сожалению, пока еще тяжело представить, к чему в будущем приведут психологические изменения и изменения поведения пользователей Интернетом.

1.3 Особенности личности, склонной к Интернет-зависимости

В настоящее время широко обсуждаются достоинства и недостатки работы в Интернете. С одной стороны, она приводит к расширению контактов, возможности обмена социокультурными ценностями, развитию процессов воображения, интенсификации иностранных языков и ряду других позитивных эффектов. С другой стороны - она может привести к "синдрому зависимости" от компьютерной сети [8, c. 3-4].

Определенные свойства, присущие Интернету, делают его аддиктивным агентом. К их числу относятся: cверхличностная природа межличностных взаимоотношений; возможность анонимных социальных интеракций; возможность для реализации представлений и фантазий с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей; вуайеристический аспект; уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание; расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса; неограниченный доступ к информации [8, c. 9].

Термин "интернет-зависимость" был предложен в 1994 г. И. Голдбергом для описания непреодолимого желания пользоваться Интернетом. И. Голдберг утверждает, что интернет-зависимость пагубно влияет на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы деятельности [9, c. 22].

Голдберг в 1995г предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно - психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 г., как замечает Сурратт, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована - не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологический помощи.

В самом общем виде интернет-зависимость (Internet addiction) определяется как не-химическая зависимость от пользования Интернетом [9].

Впервые научный подход к изучению феномена "Интернет-зависимости" продемонстрировала К. Янг в 1996 г., разместившая на одном из сайтов Интернета оригинальный тест для выявления интернет-зависимых лиц. Согласно исследованиям К. Янг опасными сигналами (предвестниками Интернет-зависимости) являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса он-лайн; увеличение времени, проводимого он-лайн; увеличение количества денег, расходуемых он-лайн [11, c. 141].

Психологи, быть может, потому столь активны в разработке проблематики зависимости от Интернета, что это едва ли не единственная исследовательская область во всем спектре исследований в Интернете, на которую никто, кроме клинических психологов и психотерапевтов, длительное время не обращал внимания. В других исследовательских направлениях социологи или специалисты по информатике гораздо заметнее, чем психологи.

Зависимость от Интернета - явление многомерное. Оно включает проявления эскейпизма (т.е. бегства в "виртуальную реальность" людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых своими близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением), а наряду с этим - поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность (т.е. возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение) [12, c. 10].

Чаще всего зависимость от Интернета понимается максимально расширительно - в нее включаются: обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных; патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам; зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; зависимость от "киберсекса", т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах и закрытых группах "для взрослых" [7, c. 4].

Исследователь В.Д. Менделевич выделяет следующие типы интернет-зависимых людей: Интернет-гемблеры - пользуются разнообразными Интернет-играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.; Интернет-трудоголики - реализуют свой работоголизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и т.д.); Интернет-сексоголики - посещают разнообразные порносайты, занимаются виртуальным сексом; Интернет-эротоголики - любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети; Интернет-покупатели - реализуют свою аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок он-лайн; Интернет-аддикты отношений - часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т.д., т.е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную [29, c. 514].

Интернет-зависимость в отличие от других видов зависимостей (табакокурение, наркомания, алкоголизм) формируется значительно быстрее: 25% опрошенных К. Янг приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года.

Исследователь С.Э. Давтян описывает три стадии формирования Интернет-зависимости. Первая стадия обычно носит характер увлечения "новой игрушкой" и всегда сопровождается анозогнозией, как, например, трудно преодолимое, желанное влечение к сеансу общения в Сети, зачастую в ущерб другим, более важным занятиям. Среди симптомов - появление душевного подъема, радостного возбуждения в предвкушении начала он-лайн общения, искажение чувства времени в Сети (резкое ускорение субъективного темпа времени), причем, как правило, человек старается утаить от близких, что долго "сидел" в Интернете, или заигрался так, что просто не мог остановиться [30, c. 27].

Вторая, абстинентная стадия включает в себя: нарушение внимания, снижение умственной работоспособности, навязчивые мысли, представления и воспоминания, возникающие при продолжительном воздержании от общения в Сети; эмоциональную неустойчивость, перепады настроения с эпизодами немотивированной эйфории и раздражительности; бессонницу, снижение аппетита вплоть до полной утраты чувства голода, прием пищи "не отходя от компьютера"; резкое повышение в таких "естественных" стимуляторов общения, как курение, кофе, алкоголь; сомато-вегетативные расстройства, как следствие недосыпания, недоедания, психического и физического переутомления, потливость, тахикардия, колебания артериального давления, головные боли, тошнота, озноб, боли в спине, глазах, запястье.

Стадия социальной дезадаптации: появляется постоянная потребность в сетевом общении при отсутствии ощутимого удовольствия от него; выраженное депрессивное состояние при непродолжительном воздержании от общения в Сети; нарастающая апатия, вялость, сужение круга интересов, резкое снижение активности; профессиональный крах, глубокие семейные проблемы, социальная изоляция.

Таким образом, можно сделать вывод: Интернет-аддикция, обладая рядом характерных симптомов, представляет собой вид аддиктивной реализации, которая оказывает деструктивное влияние как на психическое, так и на физическое здоровье человека.

Кимберли Янг говорит об Интернет - зависимости, используя старый тезис психотерапевтов, работающих с наркоманами. Зависим не тот, кто регулярно употребляет некое химическое вещество. Наркоман - тот, кто, так или иначе, страдает от этого употребления, но не может прекратить его. Доктор Янг переводит этот постулат в сферу кибернетической зависимости: по ее мнению, показатель наличия такой зависимости - не количество ежесуточных Интернет - часов, а сумма потерь в реальной жизни [37, c. 8].

Уход в виртуальный мир обеспечивают следующие свойства Интернет - коммуникации:

Автокоммуникация: тексты, посылаемые другому, одновременно становятся доступны и адресату и адресанту. То, что обычно разнесено во времени и соответственно требует разделения ролей, в Интернете реализуется "здесь и сейчас". Появление автокоммуникации принципиально меняет психологические условия для пользователя как личности. Согласно Ю.М. Лотману, "если коммуникативная система Я-Он обеспечивает лишь передачу некоторого константного объема информации, то в канале Я-Я происходит ее качественная трансформация, которая приводит к перестройке самого Я".

Страсть к дискуссиям, спорам и обсуждениям, что в первую очередь сказывается на развитии самосознания. Л.С. Выготский вслед за Ж. Пиаже отмечал, что "именно возникновение спора приводит ребенка к систематизации собственных мнений" [248, c. 81].

Использование "ника" является воплощением опосредующей функции слова. "Ник" выступает средством обобщения текстов, которые им маркируются, и за ним со временем и для собеседников, и для самого автора начинает поступать его предметная отнесенность;

Анонимность накладывает ограничения на само понимание личности в этой сфере. В Интернете телу отказано в семиотическом статусе, точнее этот статус признан нулевым. В этом случае граница личности не включает ни телесное "Я" человека, ни его свойства как субъекта социальных отношений: и физическое, и социальное "лицо" человека как раз и скрыты в Интернете под маской анонимности.

Согласно многим психологическим концепциям (Р. Бенедикт, К. Левин, З. Фрейд, Э. Эриксон) психическое развитие юноши носит кризисный характер, выражающийся в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями.

Одним из проявлений неполного разрешения кризиса встречи с взрослостью является нарушение процесса адаптации молодого человека. Своеобразной формой адаптации личности к сложной жизненной реальности является зависимость, проявляющаяся в сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и в форме бегства от реальных проблем в некий иллюзорный мир.

После приобретения способности к манипуляциям с Интернетом в жизни студенчества автоматически возникла дополнительная реальность, которая называется "виртуальной".

Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей молодого человека, предлагая легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью за счет возможности создания нового образа "Я", проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации.

В ходе анализа отечественных и зарубежных исследований (А.Е. Войскунский, А.В. Котляров, В.А. Лоскутова, Н.А. Носов, К. Янг) было установлено, что благодаря неограниченному объему информации, расширению возможностей для коммуникации, сверхличностной природе межличностных отношений, возможности конструирования новой реальности и создания желаемого образа "Я" происходит превращение сети Интернет в объект зависимости. При формировании зависимости происходит перенос жизненных целей личности в виртуальную реальность.

Обращение к работам отечественных и зарубежных авторов (Т.Ю. Больбот, А.Е. Войскунский, И. Голберг, М. Гриффитс, А.Е. Жичкина, А.В. Котляров, Н.А. Носов, Л.Н. Юрьева, К. Янг) позволило представить интернет-зависимость как нехимическую зависимость, компенсирующую недостатки поведения в реальной жизни за счет смещения личностных целей в виртуальную реальность.

В современной литературе не существует единых критериев Интернет-зависимости. В ходе анализа отечественных (А.Е. Войскунский, Н.И. Алтухова и К.Ю. Галкин, Н.П. Фетискин) и зарубежных (П. Карнес, Дж. Томер, И. Голдберг, М. Орзак, К. Янг) исследований, в качестве основных критериев Интернет-зависимости были выделены: наличие проблем контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети; психофизиологические симптомы.

Популярность различных форм занятий в Интернете выглядит таким образом (по убывающей):

Компьютерные игры.

"Зависание" в чатах Интернета.

Просмотр порнографических сайтов.

Использование электронной почты.

Электронные покупки [9, c. 239].

Обстоятельный анализ феномена зависимости от Интернета провел А.Е. Войскунский (2000). Работа в Интернете обладает свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Среди поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому синдрому, отмечаются:

 - неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу;

 досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;

 стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;

 побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходованием припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги;

 готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

 способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;

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

 нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;

 пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время; избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета;

 пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка "личное" время, работая в Интернете; постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [7, c. 105].

В настоящее время еще не сформулированы строгие критерии отделения Интернет-зависимости от игромании и трудоголизма. Описаны случаи, когда систематическое увлечение Интернетом продолжалось у отдельных людей по 18 и более часов в сутки, по 100 и более часов в неделю. По мнению К. Янг (1998), глубина зависимости определяется не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни. Ущерб от Интернет-зависимости претерпевают такие существенные стороны бытия, как участие в жизни собственной семьи, выполнение повседневных обязанностей, полноценный сон, чтение книг и периодики, просмотр телепередач, общение с друзьями, занятия спортом, хобби, социальные контакты (посещение концертов, хождение в гости и т.п.), половая жизнь. Именно эти 10 видов деятельности чаще всего называют сами зависимые.

К. Янг сообщает о трагедии в американской семье: 12-летний школьник застрелил свою мать, запрещавшую ему применять компьютер для участия в чатах, а после этого самого себя. Имеются сведения о попытках самоубийства в результате депрессии, вызванной отказом от применения Интернета (Yang, 2000). Сообщается о побегах подростков из дому, возникновении семейных проблем вплоть до разводов, неразумном расходовании сбережений или кредитов, залезании в долги для обеспечения доступа к Интернету, смертных случаях как результате хронического недосыпания [36, c. 28].

Появились известные основания говорить об эпидемическом типе развития процессов зависимости от Интернета. При этом возникновение зависимости от Интернета не подчиняется закономерностям формирования зависимостей, выведенным на основании наблюдений за курильщиками, наркоманами, алкоголиками или патологическими игроками: если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: 25% опрошенных К.Янг аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года [36, c. 11]. Кроме того, если долговременные последствия зависимости от алкоголя либо наркотиков хорошо изучены, то применительно к зависимости от Интернета отсутствует сама возможность долговременного наблюдения.

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

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

. Информационный подход, обеспечивающий предоставление информации о зависимом поведении и его негативных последствиях.

. Социальный подход, объясняющий зависимое поведение влиянием социальной среды на человека.

. Компетентностный подход, подразумевающий помощь в достижении личных целей, повышение устойчивости к влияниям социума и индивидуальной компетентности путем обучения социальным и личностным умениям.

. Личностно-ориентированный подход, согласно которому для профилактики зависимого поведения необходимо развитие эмоциональной, коммуникативной и мотивационной сфер личности.

. Духовно-ориентированный подход, при котором зависимое поведение понимается как выражение кризиса духовности в обществе. Цель профилактики зависимого поведения состоит в формировании нравственного поведения и определенной системы ценностей.

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

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

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя интернет, юноша вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать". Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности.

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

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

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

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

В наиболее расширительном понимании к проявлениям зависимости от интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям интернета. Драматизм последнего вида зависимости заключается в том, что он настигает подростков в переходном возрасте, либо это момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь.

Проведенные учёными исследования свидетельствуют о том, что основные проблемы "жителя интернета" концентрируются в области самопринятия. Как известно, подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического "Я" и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ; эту склонность контролировать они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции.

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

## Как правило, те, кто становятся Интернет-зависимыми, меняются. Это уже не та гармоническая личность, а аддиктивная. И главная опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными.

Существует мнение, что интернет-зависимость это не официальный диагноз, что она скорее является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). А если учесть, что подростковый возраст наиболее подвержен разного рода отклонения в поведении, то можно сделать вывод, что формирование зависимости от интернета наиболее вероятно у подростков, а также можно констатировать, что она будет оказывать разрушающие воздействие на личность ребенка. Таким образом, психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа.

В юном возрасте чрезмерное увлечение компьютерной деятельностью становится характерным для лиц с выраженными чертами инфантилизма, такими как слабо развитое чувство долга, ответственности, стремление к развлекательным мероприятиям, незамедлительному удовлетворению своих желаний и т.д. Например, взрослый мужчина, проживая с женой и ребенком в одной комнате, может играть на компьютере ночи напролет, не обращая внимания, что создает неудобства для остальной семьи. Или психолог-консультант в рабочее время запирается в кабинете и часами играет на компьютере, в то время как его безуспешно разыскивают клиенты.

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

Таким образом, ученые приходят к выводу, что компьютерными аддиктами не обязательно становятся только хорошо образованные в настоящее время мужчин, использующие компьютер только в поисках информации. Современные данные указывают на то, что компьютерные аддикты могут быть любой расы, пола, в возрасте от 8 до 55 лет, в среднем с 15-летним стажем образования. Зависимыми от компьютера оказываются больше по социальным причинам, чем интеллектуальным. Компьютерные технологии становятся все более доступными и разнообразными, поэтому вскоре такие характеристики как возраст и образование также утратят значение.

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

У зависимых людей возникают и финансовые проблемы. Вместо того чтобы уменьшить количество времени, проведенного в сети, чтобы избежать расходов, люди не останавливаются до тех пор, пока на счету не закончатся все деньги. Однако на сегодня эта проблема отходит на второй план. В настоящее время провайдеры предоставляют неограниченный доступ в интернет за сравнительно небольшую сумму, что ведет к возрастанию времени, проведенного в интернете, потому что люди больше не должны платить за каждую минуту.

Независимые пользователи проводят 2-5 часов в неделю в Интернете. Интернет-зависимые тратят в среднем от 3 до 16 часов в день.

1.4 Особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости

Психологическая защита определяется как нормальный механизм, предохраняющий психику от дезорганизации и направленный на предупреждение расстройств поведения. Такого рода психическая деятельность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые позволяют сохранить достаточный уровень самоуважения в условиях эмоционального конфликта. Механизм психологической защиты связан с реорганизацией системы внутренних ценностей личности, изменением иерархии ценностей, направленным на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания для того, чтобы свести к минимуму психологические травмирующие моменты. Функции психологической защиты по своей природе противоречивы: с одной стороны они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой - могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

Конструктивный эффект действий защитных механизмов - переживание чувств безопасности и совладания с проблемой (фрустрацией или конфликтом) - проявляется в следующих видах [6, с. 17]:

1. Интенсификация усилий по достижению желаемой цели. Такая интенсификация усилий часто приводит к преодолению препятствий или разрешению конфликта. Но если препятствия слишком велики и компенсация не достигается, часто может последовать приспособительное действие иного типа.

2. Замена средств достижения цели. Обретение нового взгляда на ситуацию, пересмотр своих предыдущих действий, нахождение нового пути к цели.

. Замена цели. Расширение поля поиска и обнаружение альтернативной цели, удовлетворяющей потребность или желание.

. Переоценка ситуации. Объединение изолированных и противоречивых элементов ситуации, свершение выбора, обеспечивающего адаптацию. В целом, такая переоценка ситуации означает привлечение самим человеком новых элементов или расширение воспринимаемого контекста проблемы. Переоценка ситуации может происходить неожиданно, в результате инсайта, но может быть и более постепенной в ситуации хронической фрустрации.

Термин "защитные механизмы" предложил З.Фрейд. По его мнению, защита - необходимое условие сохранения стабильности личностной структуры в условиях постоянного патогенного конфликта между разными уровнями самосознания. Механизмы психологической защиты считались направленными на уменьшение тревоги и представляли собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых сохраняется целостность и адаптивность личности.

По мере развития психоаналитических идей эта концепция подвергалась определенным изменениям. В основе некоторых современных представлений о механизмах психологической защиты доминируют познавательные теории (Гжеголовская). "Эти механизмы определяются как защитные переоценки (реинтерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей. В основе защитной деятельности, целью которой является снижение психического дискомфорта или повышение самооценки, лежит защита "Я" посредством искажения процесса отбора и преобразования информации. Благодаря этому сохраняется соответствие между имеющимися представлениями об окружающем мире, себе и поступающей информации" [10].

Наиболее полно эта сторона активности системы психологической защиты отражается в структурной теории Р. Плутчика, согласно которой психологическая защита выступает как последовательное искажение когнитивной и эмоциональной составляющих образа реальной конфликтной ситуации с целью уменьшения эмоциональной напряженности, угрожающей индивиду в случае полного и адекватного отражения реальности. Таким образом, душевный покой и социальная адаптация достигаются путем блокирования или переструктурирования образа реальности и образа субъекта.

В отечественной психологии и психотерапии понятие психологической защиты рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида (на это указывает Ф.В. Бассин [6] и другие психологи). При этом защитная перестройка, которая происходит в системах взаимосвязанных психологических установок и отношений в субъективной иерархии ценностей, направлена на изменение патогенного эмоционального напряжения, что на некоторое время предотвращает развитие психофизиологических нарушений. В личностно-ориентированной (реконструктивной) психологии и психотерапии (Карвасарский, Исурина, Ташлыков) психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на "Я-концепцию" индивида.

Такие негативные переживания как страх, тревога, гнев, стыд и др., а также любой эмоциональный стресс, вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, представлений о себе в целях ослабления психического дискомфорта и сохранения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс происходит зачастую в рамках неосознаваемой деятельности психики. "Упрощая, можно сказать, что для того, чтобы защитный механизм был эффективен, он в первую очередь должен ввести в заблуждение самого индивида. При этом неважно, обманываются ли на этот счет окружающие" [6, с. 14].

Некоторые механизмы психологической защиты действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие - на уровне трансформации (искажения) информации (например, рационализация). Примирение человека с реальностью происходит за счет долгосрочного искажения воспринимаемой и оцениваемой информации.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

 Они действуют на неосознанном уровне (и поэтому являются средством обмана, в том числе и самого себя)

 Они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

При правильном функционировании психологическая защита предотвращает дезорганизацию психической деятельности и поведения. Наличие защиты позволяет избежать состояния "жертвы" - переживание чувств бессилия, беспомощности и обреченности. Общие ее функции - уничтожение страха и сохранение самооценки. Каждый из нас развивает собственную систему защиты своего самоуважения.

Мы используем психологические защиты (а также защитно-компенсаторные механизмы и их комплексы) для того, чтобы обеспечить себе (в состоянии безопасности) переживание вдохновения, творческих и душевных порывов, ощущения легкости и уверенности в себе, высокой самооценки, ощущения общей бодрости, активного стремления к достижению высоких результатов. Мы стремимся избежать болезненного самочувствия, плохого настроения, низкой работоспособности, физического или нервного переутомления, переживания негативных эмоций.

Мы защищаем себя (т.е. собственные представления о себе) от разрушающих воздействий, исходящих со стороны другого субъекта или со стороны собственного опыта (например, от конфликтов между противонаправленными желаниями), так как опыт есть результат переживаемых отношений - интертипных, интерперсональных, межличностных и межиндивидуальных. Мы защищаем себя от "других" (людей, обстоятельств, требований жизни) и - от "самого себя" (от проникающих в сознание измененных представлений о себе, которые складываются на основе текущего жизненного опыта).

Мы защищаем "позитивный образ Я" для максимальной эффективности взаимодействия с окружающей средой при минимальном ущербе для себя на разных этапах жизни. Защитные механизмы возникают во фрустрирующих ситуациях и обеспечивают адаптацию личности. При повторении сходных ситуаций механизмы защиты вновь актуализируются и закрепляются. Человек переживает определенные психические состояния, вызванные как внешней ситуацией, так и состоянием внутреннего мира.

"Психическое состояние - интегральная характеристика психики человека в конкретный момент времени - рассматривается как результат приспособительной реакции психики человека в ответ на изменение внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата и проявляющийся в степени мобилизации возможностей. Актуализация ресурсов, регуляция внутренних процессов в организме, поведение и деятельность человека полностью детерминируется психическим состоянием. От того, в каком психическом состоянии находится человек, зависит протекание всех процессов регуляции функционирования организма (биохимических и физиологических), психических процессов (ощущение, память, мышление, эмоции и др.), зависит степень выраженности проявления свойств личности человека (тревожность, агрессивность, мотивационные установки и др.)" [28, с. 660-661].

Защита может осуществляться с целью компенсации, совладания, манипуляции и креативного приспособления (цель определяется теми психическими состояниями, которые - бессознательно или умышленно - желает пережить человек), что достигается за счет обеспечения эмоциональными переживаниями при осознании аспектов информационного потока. "Психическое состояние (состояние субъекта) детерминирует количественные и качественные характеристики психических процессов, выраженность проявления психических свойств, субъективных проявлений состояния - чувств, переживаний, настроений" [33, с. 290]. "Психическое состояние - результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение полезного результата, проявляющийся в переживаниях и степени мобилизации функциональных возможностей человека" [33, с. 296].

Защита с целью компенсации (компенсаторная защита) осуществляется когда например, человек может посвящать почти все свое время и все душевные силы работе (аспект "деловой логики"), работая сверх всякой меры. Однако увлеченность человека своей работой имеет определенную критическую величину, за которой начинается заболевание, именуемое "трудоголизм". Трудоголизм (как и алкоголизм) начинает подтачивать организм, и тогда никакая карьера не сможет сделать человека по-настоящему счастливым.

Компенсация считается одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для социально зрелой личности. Психофизиологические процессы компенсации затрагивают процессы эмоциональной и когнитивной самооценки, которые проявляются на уровне сознания, что допускает возможность осознанной рефлексии по поводу активности этой психологической защиты. Компенсация направлена на снижение интенсивности чувств печали, уныния и тоски, возникающих в ситуации реальных или мнимых утрат и неудач. Снижение выраженности этих чувств может быть достигнуто с помощью переключения внимания человека с оценок и анализа травмирующих собственных свойств и опыта на другие, более нейтральные или позитивные качества и навыки.

Если компенсация как одна из самых эффективных психологических защит личности не сформирована, и человек не может с помощью переключения внимания на вдохновляющее состояние психики или с помощью переключения активности на другую, более успешную деятельность справиться с постигшем его разочарованием, то возможны патологические варианты компенсаторного поведения. Наиболее распространенными из последних являются все формы зависимости (начиная от алкоголизма и заканчивая фанатичной верой во что-либо и служением чему-либо и кому-либо). Судя по тому, как стремительно возрастает число злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, у современных людей плохо и неэффективно действуют механизмы естественной компенсации (переключение внимания на духовные принципы и переживание высших психических состояний), что и создает базу для облегчения искусственными способами тяжелых эмоциональных переживаний и реакций.

Защита с целью совладания (защитное совладание, копинг-стратегии - от англ. "coping"). Механизмы совладания - активные, преимущественно сознательные усилия человека, направленные на овладение ситуацией или проблемой. Р. Лазарус [17] определял копинг-механизмы как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы.

Сублимация. Принципиальная особенность сублимации заключается, прежде всего, в специфике задействованных психологических процессов, основным из которых является реализация творческих способностей - способностей создания нового на материальном, идеальном и социальном уровнях жизни. Сублимация переводит поведение на более сложные энергозатратные формы, результатом чего могут стать различные плоды творчества: открытия, изобретения, художественные произведения, социальные действия и поступки. Творческая деятельность обязательно сопровождается чувством удовольствия и радости от самого процесса творчества.

Одна из специфических характеристик сублимации заключается в возможности организации позитивно окрашенных, социально ожидаемых и одобряемых форм деятельности. Очевидно, что сублимация является наиболее эффективной защитой, использование которой приводит к развитию творческой личности. В дальнейшем, благодаря сублимации, человек может освободиться от необходимости ее использования в разрешении жизненных проблем, так как в случае благополучного развития творчество само по себе становится смыслом жизни, субъект которой уже не нуждается в психологической защите.

Сублимация в процессе своего действия как бы сама себя "отрицает", давая импульс творчеству. В результате применения сублимации личность имеет возможность более полной самореализации. Частое использование сублимации характеризует саморазвивающуюся личность, у которой имеется определенный потенциал креативности. Юмор и альтруизм также могут быть разновидностями сублимации, действующей в системе социальных отношений. Применение сублимации в качестве психологической защиты возможно при наличии творческих способностей и таланта, толчком для развития которых может быть включение этой защиты в неблагоприятных социальных ситуациях или при ухудшении здоровья.

Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей по двум причинам:

 Она благоприятствует конструктивному поведению, полезному для группы;

 Она разряжает импульс вместо того, чтобы тратить огромную эмоциональную энергию на трансформацию его во что-либо другое (или на противодействие ему противоположно направленными силами, например, отрицанием или репрессией).

Защита с целью манипуляции (манипулятивная защита) предназначена для того, чтобы "вписаться" в непривычные условия, когда человек играет некую роль, помогающую социализироваться. Личность развивает в себе качества, как бы соответствующие определенным нормам, предъявляемым обществом к индивидууму.

Реверсия - это способ справиться с чувствами, которые представляют психологическую угрозу собственному "Я" с помощью проигрывания сценария, переключающего отношения человека с субъекта на объект или наоборот.

Достоинством реверсии является то обстоятельство, что человек перемещает сильные аспекты трансакций (социальных взаимодействий) таким образом, чтобы играть скорее роль инициирующую, чем отвечающую социальным ожиданиям. Это явление еще называют трансформацией пассивного в активное. Если в реальности развивается положительный сценарий, защита работает конструктивно. Если же имеет место отрицательный сценарий - деструктивно.

Интеллектуализация - это контроль над эмоциями и импульсами путем размышлений и рассуждений по их поводу вместо непосредственного переживания. Характерным признаком является "объективное" отношение к ситуации, чрезмерно рассудочный способ представления конфликтных тем и попытки их решения без ощущения связанных с ситуацией аффектов. Интеллектуализацию считают одной из самых эффективных психологических защит. Различные авторы по-разному рассматривают этот термин. Во многих исследованиях интеллектуализация объединяет целый ряд разнообразных защитных процессов, таких как изоляция, подавление и рационализация.

Изоляция - психологический уход в другое состояние сознания (почти автоматическая реакция), изоляция от чувства понимания, отделение эмоционального аспекта переживания от своей когнитивной составляющей, некий "эмоциональный ступор", благодаря чему достигается снижение эмоционального напряжения.

Подавление (форма репрессии, или вытеснения) - мотивированное забывание или игнорирование. Избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых аффектогенных импульсов и конфликтов. Создается впечатление, что включение подавления происходит более или менее осознанно, когда человек пытается "выбросить вон из головы" неугодные и травмирующие его самолюбие переживания. В аналитической теории репрессия рассматривается как средство, с помощью которого человек справляется с нормальными (с точки зрения развития), но неосуществленными желаниями. Фрейд писал, что при репрессии нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него.

Степень выраженности изоляции и подавления в значительной мере определяется эмоционально-мотивационными характеристиками личности

Рационализация - это нахождение приемлемых причин и объяснений для неприемлемых мыслей и действий. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено на снятие напряжения при переживании эмоционального дискомфорта с помощью квазилогичных объяснений своего поведения, которое благодаря этой ложной аргументации выглядит вполне разумным и потому справедливым в глазах окружающих. Естественно, что такие "оправдательные" объяснения мыслей и поступков более этичны и благородны, нежели истинные мотивы.

Люди, пользующиеся рациональной защитой, стараются на основании различных точек зрения построить свою концепцию как панацею от беспокойства. Заранее обдумывают все варианты своего поведения и их последствия. А эмоциональные переживания часто маскируют усиленными попытками рационального истолкования и приписывания ответственности другим участникам этих событий, даже если другие замечают их эмоциональную неискренность (обусловленную усиленным использованием защиты). Что вполне соответствует предназначению психологических защит - избавлению от тревоги и сохранению "позитивного образа себя". В собственных глазах.

О проекции как о механизме психологической защиты следует сказать более подробно. Вероятно, проекция - одна из самых конфликтогенных психологических защит, так как в поведении личности с доминирующей проекцией проявляется мотивация самоутверждения и опережающая оборонительная агрессия. При возникновении внутренних конфликтов проекция служит целям освобождения "Я-концепции" от негативных оценок с помощью негативного охарактеризования кого-либо из окружающих близких людей.

Проекция в своих пагубных формах несет опасное непонимание и огромный ущерб межличностным отношениям. В тех случаях, когда спроецированное отношение состоит из отрицательных и резко негативных частей собственного "Я", возникают всевозможные проблемы. Кто-то может возмущаться тем, что его неправильно понимают. Если этому человеку приписывают, например, предубежденность, зависть или преследование (эти качества чаще всего игнорируют у себя и приписывают другим), то человек платит тем же.

Человек, пользующийся защитным механизмом проекция, часто убежден в чужой непорядочности, хотя сам втайне склонен к этому. ("На воре шапка горит"). Также к поиску негативных причин успеха у коллег, окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для неприязни к ним и самопринятия на этом фоне. В любой реальной диспозиции проекция формирует враждебность и склонность к зависти, заставляет человека исполнять роль прокурора, обвиняющего окружающих в своих промахах и неудачах, приписывающего свои негативные качества окружающим по принципу "в чужом глазу соринку замечает, а в своем бревна не видит". Проецируя, индивид обвиняет других именно в том, чего он боится в самом себе, трактует поведение других, исходя из собственных мотивов. В таких ситуациях человек, не осознавая что-либо в себе самом, может бессознательно достаточно точно "отслеживать" это в других людях (одно из предназначений 7-й функции информационного метаболизма).

Е.С. Романова и Л.Р. Гребенников перечисляют такие черты личности, свойственные человеку, активно и стабильно применяющему проекцию в качестве ведущей защиты: "гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, несговорчивость, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и к другим, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности" [28, с. 588].

Проекция, по представленности среди защитных механизмов, является наиболее часто используемой. Высокая эффективность ее применения достигается благодаря отсутствию у субъекта чувства ответственности за свои поступки. Очевидно, что формирование зрелой и социально полноценной личности с присущей ей свободой выбора решения в конфликтной ситуации и ответственностью за последствия этих решений несовместимо с интенсивным использованием проекции в качестве доминирующей психологической защиты. Путь избавления от проекции и предоставление свободы личностному росту - критическое отношение к самому себе, к своим мыслям, чувствам и действиям. (Надо сначала вынуть бревно из собственного глаза, прежде чем пытаться удалить сучок из глаза другого).

Следует заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты, - обычно они применяют различные защитные механизмы для ослабления тревоги и для разрешения конфликта. Психоаналитические мыслители полагают, что каждый человек предпочитает определенные наборы защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Такой предпочтительный набор является результатом сложного взаимодействия четырех факторов:

 врожденного темперамента;

 природы стрессов, пережитых в раннем детстве;

 защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые люди;

 усвоенных на собственном опыте последствий использования некоторых защит (эффект подкрепления).

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от негативных переживаний, от восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и позволяют сохранить в ситуации конфликта самоуважение и стабильную самооценку. С другой стороны они могут оцениваться и как негативные. Обычно действие защит длится до тех пор, пока нужна "передышка" для новой активности. Однако, если состояние эмоционального благополучия (обеспеченного действием защит) фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия и/или самообманом.

Отрицательное влияние защитных механизмов заключается в том, что они в значительной степени приводят к отрицанию реальности. Психологическая защита действует без учета долговременной перспективы. Поскольку редко можно безнаказанно игнорировать факты действительности, такое отрицание рано или поздно ведет к весьма тяжелым последствиям. По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита становится все менее эффективной.

Частое использование защитных механизмов, устойчивость в их повторении, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения могут привести к патологическим изменениям личности. Нарушения и изменения личности человека, как правило, связаны с дезадаптацией в социальном плане. В основе этих состояний лежит дезинтеграция личности, которая проявляется, по мнению Л.Н. Собчик, "слабостью самоконтроля, неустойчивой или неадекватной самооценкой, размытостью границ собственного "Я", регрессивными формами переживания и поведения" [31, с. 12].

Однако феномены, которые называют защитами, имеют множество полезных функций. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного "Я" от какой-либо угрозы, их можно рассматривать как "защиты", и это название вполне оправдано. Защитные механизмы не только охраняют самоуважение человека, но и помогают ему справляться с жизненными трудностями. Они часто подсказывают возможные решения проблем, а также дают передышку и убежище от неприятностей, избежать которых у человека нет реальной возможности. Они появляются как здоровая, творческая адаптация, которая затем продолжает действовать на протяжении всей жизни.

Воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта личности, даже при нарушении последней социальных норм и запретов, поскольку, снижая действенность социального контроля, наличие защиты создает почву для самообладания и самооправдания. Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознании представление о своем несовершенстве, о недостатках, проявляющихся в конкретных действиях, то он становится на путь их преодоления. Он может изменить свои поступки, а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь.

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

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

Таким образом, в теоретической части были рассмотрены различные точки зрения как зарубежных, так и отечественных психологов на Интернет-зависимость как психологический феномен.

Интернет-зависимость - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функции. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность "компьютерщиков" делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Юношеский и подростковый возраст - группа риска для формирования Интернет-зависимости. Риск формирования Интернет-зависимости связан с личностными особенностями подростков. Интернет для них, обеспечивая анонимность, дает чувство безопасности, возможность насытить потребность в общении, знакомиться с новыми людьми, открывать мир, избавиться от фрустрации. Во многом интернет-общение носит компенсаторный характер, как например при непринятии подростком своей внешности, что не решает проблемы, но может способствовать формированию Интернет-аддикции.

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

Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования

## 2.1 Организация исследования

Актуальность данного исследования определяется тем, что во-первых, отсутствуют эмпирические данные об особенностях психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости, во-вторых, основной группой риска для развития Интернет-аддикции является подростковый и юношеский возраст, так как этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении (Егоров, Игумнов, 2005, с.191). Поэтому в данном исследовании рассматриваются особенности психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

Целью работы является изучение особенностей психологических защит у молодежи, склонной к Интернет-зависимости.

Объект исследования - личность в юношеском возрасте.

Предмет исследования - особенности психологических защит у молодежи, склонной к интернет-зависимости.

В соответствии с целью, объектом и предметом были сформулированы гипотезы исследования: у молодых людей с интернет зависимостью преобладают психологические защиты по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации. У них отмечается застенчивость, заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе. У них наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира.

Для доказательства гипотезы были определены следующие задачи исследования:

4. Выявить сущностные характеристики и критерии Интернет-зависимости.

5. Определить психологические особенности интернет зависимости у юношей и девушек.

. Определить основные направления психологической профилактики Интернет-зависимости у студентов.

## Эмпирическая часть исследования проводилась в сентябре-ноябре 2013 года. В тестовом испытании приняли участие 80 человек. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №83 г. Ростова-на-Дону. В исследовании приняли участие 80 учеников 10-11-х классов в возрасте 15-17 лет.

## 2.2 Диагностические методы исследования

Для изучения психологических особенностей интернет зависимости у испытуемых использовались следующие методики:

. Анкета, направленная на выявление значимости Интернета у человека (Приложение 1). Перевод теста Кимберли Янг, выполненный и адаптированный В.А. Буровой.

Тест содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (1 балл), иногда (2 балла), время от времени (3 балла), часто (4 балла), всегда (5 баллов). По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать.

Сумма баллов от 50 до 79 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом.

При сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

. 16-факторная методика Р. Кеттелла, состоящая из 105 вопросов, в которой, кроме самих факторов, нас интересовали их сочетания по которым определяются социально-психологические особенности: экстраверсия-интроверсия, коммуникативные свойства личности, эмоциональные и интеллектуальные характеристики личности.

Описание факторов:

Фактор MD - "уровень самооценки", фактор А - "замкнутость - общительность", фактор В - "интеллект", фактор С - "эмоциональная неустойчивость -устойчивость", фактор Е - "подчиненность - доминантность", фактор F - "сдержанность - экспрессивность", фактор G - "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения", фактор Н -" робость - смелость", фактор I - "жесткость - чувствительность", фактор L - "доверчивость - подозрительность", фактор М - "практичность - развитое воображение" , фактор N - "прямолинейность - дипломатичность", фактор О - "уверенность в себе - тревожность", фактор Q l - "консерватизм - радикализм", фактор Q2 - "конформизм - нонконформизм", фактор Q3 - "низкий самоконтроль - высокий самоконтроль", фактор Q4 - расслабленность - напряженность"

. Опросник выявления доминирующих механизмов психологической защиты Келлермана-Плутчика.

Тип теста: Вербальный. Вопросов: 92.

Описание опросника: Каждому респонденту был представлен тест, который содержит в себе 92 высказывания, на которые нужно было ответить в соответствии со своим поведением и состоянием на данный момент. Каждый участник должен был при тестировании отвечать на высказывание плюсом, если он с этим высказыванием согласен и оно ближе по его мнению. Женщина при ответах на тест должна полагаться исключительно на себя, то есть, отвечать без помощи посторонних лиц, потому что от её ответов зависит достоверность исследования (вопросы и ключ к тест - опроснику Келлермана-Плутчика см. Приложение 1).

2.3 Методы статистического анализа данных

Для оценки достоверности полученных результатов нами был использован критерий Стьюдента.

С целью выявления взаимосвязи между шкалами теста Р. Кеттела и степенью выраженности зависимости от интернета, был использован коэффициент линейной корреляции Пирсона.

Глава 3. Эмпирическое исследование особенностей психологической защиты от Интернет-зависимости у молодых людей

### .1 Анализ результатов исследования

На первом этапе исследования проводился тест на интернет зависимость К. Янг. Полученные результаты приведены в приложении №2 к работе и в таблице № 1, рисунке № 1 ниже.

Таблица 1

Уровень зависимости от интернета у испытуемых по методике К. Янг, %

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Количество испытуемых |
| Низкий (20-49 баллов) | 25 |
| Средний (50-79 баллов) | 53 |
| Высокий (свыше 80 баллов) | 22 |

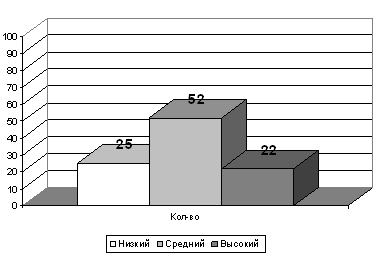


Рис. 1. Уровень зависимости от интернета у испытуемых по методике К. Янг, %

Таким образом, было выявлено 18 человек (22%) у которых выявлены высокие показатели по методике, выявляющей интернет зависимость. У 52% выявлены начальные признаки зависимости. Для целей дальнейшего исследования мы разделили всю группу испытуемых на 2 подгруппы: в первую группу вошли 62 человека с низким или начальным уровнем зависимости от интернета, во вторую со сложившимся синдромом (18 человек).

Далее проводился опросник выявления доминирующих механизмов психологической защиты Келлермана-Плутчика.

Полученные результаты приведены в приложении №2 к работе и в таблице №2, рисунке №2 ниже.

Таблица 2

Доминирующие механизмы психологической защиты по Келлерману-Плутчику у испытуемых, средний балл в группе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Результаты по тесту Кимберли Янг | гиперкомпенсация | отрицание | замещение | регрессия | компенсация | проекция | вытеснение | рационализация |
| Показатели в группе с интернет зависимостью | 81,94 | 6,89 | 9,78 | 8,50 | 5,72 | 7,56 | 6,50 | 5,33 | 6,06 |
| Показатели в группе без интернет зависимости | 55,24 | 5,47 | 4,87 | 5,48 | 3,69 | 5,55 | 5,75 | 5,50 | 5,39 |

Р. Плутчик выделяет 8 защитных механизмов, составляющих сферу психологической защиты. Из них же были синтезированы общие определения каждого механизма. Каждое определение используется для обозначения универсального содержания каждой защиты.

Отрицание - отсутствие осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, болезненных в случае их осознания.

Компенсация - интенсивная попытка исправить или найти подходящую замену реальной или мнимой, физической или психологической несостоятельности.

Рационализация - нахождение правдоподобных причин для оправдания действий, вызванных подавленными, неприемлемыми чувствами.

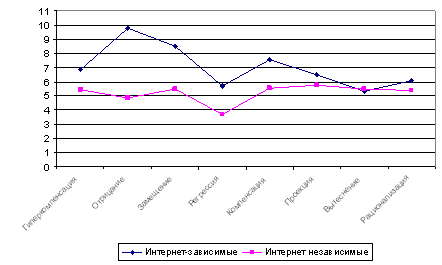
Регрессия - возвращение в состоянии стресса к ранним или более незрелым паттернам поведения и удовлетворения.

Замещение - высвобождение скрытых эмоций, обычно гнева, на предметах, животных или людях, воспринимаемых, как менее опасные для индивида, чем те, которые действительно вызвали эмоции.

Проекция - бессознательное отражение собственных эмоционально неприемлемых мыслей, свойств или желаний и приписывание их другим людям.

Образование реакции - предупреждение выражения неприемлемых желаний, особенно сексуальных или агрессивных, путем развития или подчеркивания противоположного отношения и поведения.

Подавление - исключение из сознания смысла и связанных с ним эмоций, или опыта и связанных с ним эмоций.



интернет зависимость психологический молодёжь

Доминирующие механизмы психологической защиты по Келлерману-Плутчику у испытуемых, средний балл в группе

Изучение доминирующих механизмов психологической защиты по Келлерману-Плутчику у испытуемых выявило преобладание в группе интернет зависимых защит по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации.

Отрицание искажает информацию на входе. Такой индивид как бы не видит происходящего. Оно не допускает, чтобы неприятное попало психику. Отрицание активно работает, когда индивиду кажется, что окружающие безразлично или неприязненно относятся к нему. Отвержение со стороны окружения подвергает серьезному испытанию чувство собственной ценности. Противопоставить ему можно либо четкую, устойчивую концепцию Я, либо психологические защиты, в том числе отрицание.

Когда активно действует отрицание, человек подменяет принятие со стороны окружающих их вниманием к себе. С этим связано демонстративное поведение, показная резкость, эпатаж: желание приковать к себе внимание, "пусть меня все видят". Низкое качество общения индивид пытается компенсировать большим количеством. Поскольку ощущение самоценности у зависимого нарушено, концепция Я рыхлая, зависимый вынужден на включать отрицание. Характерно: алкоголик обычно имеет большую компанию, состоящую из случайных людей, не объединяемых ничем, кроме выпивки. Также и Интернет-зависимый человек создает себе иллюзию общения с большим количеством людей: через социальные сети, мессенджеры, форумы, блоги и прочие средства.

Замещение также распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием "смещение". Действие этого защитного механизма проявляется в разряде подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на игру на компьютере или в сети, на виртуального обидчика. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъектом могут совершаться неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Ряд исследователей толкуют значение этого защитного механизма значительно более широко, включая в него не только замену объекта действия, но и его источника, и самого действия, подразумевая под этим различные варианты замещающей деятельности.

По нашему же мнению, данный вид психологической защиты социально полезен, так как позволяет человеку выплеснуть негативные эмоции без вреда другим людям или обществу.

При защите по типу регрессии, человек как бы впадает в детство. "Я маленький, я ни за что не отвечаю, ничего не понимаю, ничего не знаю, хочу шоколадку". Зависимые часто ощущают себя беспомощными и требуют, чтобы их спасали. Чаще всего им кажется, что спасение заключается в том, чтобы дали денег на новый компьютер, на игру и пр. Регрессия грубо искажает восприятие себя, вынуждает отказываться от собственных ресурсов совладания.

Компенсация как механизм психологической защиты нередко объединяют с "идентификацией". Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит в ситуациях необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому, не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что "компенсацию" можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или ситуаций сверхудовлетворением в других сферах -, например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение за счет унижения виртуального обидчика в игре, с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых "компенсация" - наиболее характерный тип психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Для оценки достоверности полученных результатов нами был использован критерий Стьюдента. Этот метод используется для проверки гипотезы о достоверности разницы средних, при анализе количественных данных в выборах с нормальным распределением.

Средние значения по всем тестам в целом приведены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты статистической обработки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала теста | t-критерий\* | Уровень значимости, p |
| Отрицание | 6,4 | 0,01 |
| Замещение | 4,7 | 0,01 |
| Регрессия | 3,5 | 0,01 |
| Компенсация | 2,5 | 0,05 |

\* Критические значения t-критерия: 1,99 при уровне значимости 5% и 2,64 при уровне значимости 1%.

Как можно заметить по таблице 3 практически по всем выделенным нами шкалам значения в группах достоверно различаются: "Отрицание" (р<0,01), "Замещение" (р<0,01), "Регрессия" (р<0,01) и "Компенсация" (р<0,05).

Следовательно, психологическими особенностями личности интернет зависимых молодых людей являются психологические защиты по типам: отрицание - отсутствие осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, болезненных в случае их осознания, компенсация - интенсивная попытка исправить или найти подходящую замену реальной или мнимой, физической или психологической несостоятельности, регрессия - возвращение в состоянии стресса к ранним или более незрелым паттернам поведения и удовлетворения и замещение - высвобождение скрытых эмоций, обычно гнева, на предметах, животных или людях, воспринимаемых, как менее опасные для индивида, чем те, которые действительно вызвали эмоции.

Использование 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило выявить индивидуально-психологические особенности личности испытуемых с разной степенью выраженности зависимости от интернета (таблица 4).

С целью выявления взаимосвязи между шкалами теста Р. Кеттела и степенью выраженности зависимости от интернета, был использован коэффициент линейной корреляции Пирсона.

Установлено, что испытуемые с разной степенью выраженности зависимости от интернета статистически достоверно различаются показателями по шкалам G, I, L, MD теста Р. Кеттела.

При корреляционном анализе полученных данных выявлена прямая положительная зависимость между степенью выраженности зависимости от интернета и показателями шкал Е, L, MD теста Р. Кеттела.

Фактор Е - "подчиненность - доминантность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Влияние данного фактора на зависимость от интернета объясняется тем, что испытуемые с зависимостью от интернета застенчивы, склонны уступать дорогу другим. Они часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожатся о возможных своих ошибках. Им свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

Фактор G - "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Испытуемые с зависимостью от интернета имеют высокие оценки по этой шкале. При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность. Значит, их деятельность жестко подчинена различным нормам и запретам, и они регулируют поведение и отношения человека.

Таблица 4

Среднегрупповые показатели по шкалам опросника Р. Кеттелла у испытуемых с разной степенью выраженности интернет зависимости, балл

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Отсутствие интернет зависимости (группа 1) | Интернет зависимость в фазе формирования (группа 2) | Сформировавшаяся интернет зависимость (группа 3) | Достоверность различий между группами (р< 0,05) |
| A (замкнутость - общительность) | 4,2 | 6,0 | 6,2 |  |
| B (интеллект) | 5,2 | 4,1 | 5,2 |  |
| C (эмоциональная неустойчивость -устойчивость) | 5,4 | 5,3 | 4,5 |  |
| E (подчиненность - доминантность) | 2,8 | 4,5 | 5,7 | Группа 1 и 3 |
| F (сдержанность - экспрессивность) | 3,1 | 5,2 | 5,1 |  |
| G (подверженность чувствам - высокая нормативность поведения) | 4,8 | 6,5 | 7,5 | Группа 1 и 3 |
| H (робость - смелость) | 3,4 | 5,0 | 6,2 |  |
| I (жесткость - чувствительность) | 3,8 | 5,5 | 6,5 | Группа 1 и 2 |
| L (доверчивость - подозрительность) | 2,8 | 4,4 | 5,8 | Группа 1 и 2, 1 и 3 |
| M (практичность - развитое воображение) | 3,2 | 3,9 | 4,0 |  |
| N (прямолинейность - дипломатичность) | 6,2 | 6,5 | 6,8 |  |
| O (уверенность в себе - тревожность) | 4,2 | 6,2 | 5,5 |  |
| Q1 ()консерватизм - радикализм | 5,0 | 5,0 | 4,9 |  |
| Q2 (конформизм - нонконформизм) | 6,2 | 6,5 | 4,8 |  |
| Q3 (низкий самоконтроль - высокий самоконтроль) | 6,7 | 6,7 | 3,6 | Группа 1 и 3 |
| Q4 (расслабленность - напряженность) | 5,2 | 5,5 | 5.5 |  |
| MD (уровень самооценки) | 5,7 | 5,5 | 8,0 | Группа 1 и 3, 2 и 3 |

Фактор I - "жесткость - чувствительность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

У испытуемых с зависимостью от интернета наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей. Это оказывает значительное влияние на формирование зависимости от интернета.

Фактор L - "доверчивость - подозрительность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Испытуемые с зависимостью от интернета характеризуются подозрительностью, им свойственно большое самомнение. Их интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен. В целом фактор говорит об эмоциональном отношении к людям.

Фактор Q3 - "низкий самоконтроль - высокий самоконтроль" (при р<0,05).

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках - развитый самоконтроль, точность выпол¬нения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор G) этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

Низкие показатели в группе зависимых от интернета означают, что данные молодые люди испытывают трудности в самоконтроле, зависимость не позволяет им контролировать в полной мере свое поведение и поступки.

Фактор MD - "уровень самооценки" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

У испытуемых с зависимостью от интернета наблюдаются низкие значения - заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе. Это оказывает значительное влияние на формирование зависимости от интернета.

.2 Практические рекомендации по избавлению от зависимости

М. Орман (1996) рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, выполнять следующие действия:

. установить предел времени, которое можно проводить в Интернете,

. заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете,

. программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета,

. установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности),

. ввести чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений,

. налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания,

. заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим,

. научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете,

. обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно,

. избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддиктивному поведению.

Д. Гринфилд (1999) предлагает сокращать продолжительность сессий в Интернете и устраивать „выходные дни" (для начала один раз в неделю), избегая при этом контактов с теми людьми, которые могли бы побудить не "выдержать характер". Как и М. Орман, он рекомендует ни от кого, и в особенности от друзей и членов семьи, не скрывать свое увлечение применением Интернета, а при необходимости обратиться к специалисту по психическому здоровью. Рекомендуется также найти новые интересы, новых друзей и приятелей.

Для избавления от виртуальной зависимости Д. Гринфилд рекомендует физические упражнения и сокращение длительности просмотра телепередач. Полезно понять, какое преобладающее настроение и какие формы собственного поведения чаще всего провоцируют на излишне долгие и несвоевременные сеансы работы в Интернете. Если избежать подобных настроений и поведенческих ритуалов не удается, то следует относиться к ним как к "фактору риска" и не позволять себе "залипать" в чатах, играх, электронных магазинах, форумах или веб-серфинге. В борьбе с болезненной зависимостью от Интернета Д. Гринфилд предлагает опираться на духовные интересы высшего порядка (религия, духовное совершенствование, литература и искусство и т.п.).

Стратегия оценки долговременных последствий зависимости от Интернета требует честного ответа самому себе на вопросы: Кому из близких тебе людей ты причиняешь боль своим поведением? Что будет, если тебя выгонят с работы или исключат из учебного заведения? Не стоит ли получше распорядиться своими временем, силами и энергией? Хочется ли тебе превратиться в совсем другую личность, чем та, что была тобой до увлечения Интернетом? На самом ли деле тебе так уж хочется посвящать Интернету столь много времени? Если подобные долговременные последствия покажутся неприемлемыми, это придаст силы для частичного (хотя бы) отказа от наиболее саморазрушительных способов работы в Интернете.

Набор симптомов, на основании которых менеджер может сделать заключение о проявлении работниками зависимости от Интернета, включает быструю утомляемость, частые ссылки на нездоровье и необходимость обратиться к врачу; уменьшение продуктивности работы и увеличение числа ошибок; повышенную раздражительность либо, наоборот, депрессивность; минимизацию общения с коллегами и нетерпеливость при рабочих контактах; повышенную готовность говорить об Интернете - либо, наоборот, избегание этой темы в разговорах с коллегами; излишне частую проверку электронного почтового ящика.

Существует ряд рекомендаций родителям и воспитателям. Необходимо приучить детей прибегать к помощи взрослых, которым они доверяют, если удаленный собеседник призывает их к неэтичным или запрещенным родителями действиям. К примеру, ребенок не должен сообщать личную информацию о себе или о своей семье незнакомым людям ни при случайной встрече с ними на улице, ни по телефону, ни посредством Интернета. Для распознавания зависимости ребенка от Интернета полезно знать следующие признаки: ребенок выглядит утомленным, у него ухудшается успеваемость, наблюдается утрата интереса к увлечениям и хобби, он сторонится друзей и приятелей, перестает слушаться, особенно когда это касается регулирования работы в Интернете.

Как помочь такому ребенку? Несведущим в применении Сети взрослым предстоит повысить свою "компьютерную грамотность". Полезно было бы рассказать ребенку о возможных опасностях, которые неотделимы от Интернета, обсудив вместе с ним пути избегания этих опасностей. Следует проявлять подлинную заботу о ребенке, это эффективнее критики и обвинений. Можно открыто сообщить ребенку о желании проконтролировать, сколь долго и какими ресурсами Интернета он пользуется - если он принимает это желание в штыки и/или лжет, такое поведение демонстрирует, скорее всего, что ребенок отрицает свою зависимость. Не стоит восстанавливать ребенка против себя, наказывая его или устанавливая неприемлемые для него правила или режим работы в Интернете: намного предпочтительнее выработать вместе с ним компромиссный вариант. Желательно, чтобы компьютер был установлен в общедоступном месте - одно это способно иной раз разрушить приватность и секретность переписки. Полезно постараться заинтересовать ребенка чем-то еще (так, театральная студия может оказаться альтернативой ролевой игре в Интернете).

Общие выводы

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №83 г. Ростова-на-Дону. В исследовании приняли участие 80 учеников 10-11-х классов в возрасте 15-17 лет.

В ходе исследования было выявлено 18 человек (22%) у которых выявлены высокие показатели по методике, выявляющей интернет зависимость. У 53% выявлены начальные признаки зависимости. Для целей дальнейшего исследования мы разделили всю группу испытуемых на 2 подгруппы: в первую группу вошли 62 человека с низким или начальным уровнем зависимости от интернета, во вторую со сложившимся синдромом (18 человек).

Изучение доминирующих механизмов психологической защиты по Келлерману-Плутчику у испытуемых выявило преобладание в группе интернет зависимых защит по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации.

Использование 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило выявить индивидуально-психологические особенности личности испытуемых с разной степенью выраженности зависимости от интернета (таблица 4).

Установлено, что испытуемые с разной степенью выраженности зависимости от интернета статистически достоверно различаются показателями по шкалам G, I, L, MD теста Р. Кеттела.

При корреляционном анализе полученных данных выявлена прямая положительная зависимость между степенью выраженности зависимости от интернета и показателями шкал Е, L, MD теста Р. Кеттела.

Фактор Е - "подчиненность - доминантность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Влияние данного фактора на зависимость от интернета объясняется тем, что испытуемые с зависимостью от интернета застенчивы, склонны уступать дорогу другим. Они часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожатся о возможных своих ошибках. Им свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

Фактор G - "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Испытуемые с зависимостью от интернета имеют высокие оценки по этой шкале. При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность. Значит, их деятельность жестко подчинена различным нормам и запретам, и они регулируют поведение и отношения человека.

Фактор I - "жесткость - чувствительность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

У испытуемых с зависимостью от интернета наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей. Это оказывает значительное влияние на формирование зависимости от интернета.

Фактор L - "доверчивость - подозрительность" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

Испытуемые с зависимостью от интернета характеризуются подозрительностью, им свойственно большое самомнение. Их интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен. В целом фактор говорит об эмоциональном отношении к людям.

Фактор Q3 - "низкий самоконтроль - высокий самоконтроль" (при р<0,05).

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках - развитый самоконтроль, точность выпол¬нения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор G) этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

Низкие показатели в группе зависимых от интернета означают, что данные молодые люди испытывают трудности в самоконтроле, зависимость не позволяет им контролировать в полной мере свое поведение и поступки.

Фактор MD - "уровень самооценки" связан с зависимостью от интернета (при р<0,05).

У испытуемых с зависимостью от интернета наблюдаются низкие значения - заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе. Это оказывает значительное влияние на формирование зависимости от интернета.

Полученные в ходе исследования результаты убедительно свидетельствуют о том, что гипотеза исследования была подтверждена: у молодых людей с интернет зависимостью преобладают психологические защиты по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации. У них отмечается застенчивость, заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе. У них наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира.

Заключение

В первой главе работы было выявлено, что интернет-зависимость - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функции. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность "компьютерщиков" делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №83 г. Ростова-на-Дону. В исследовании приняли участие 80 учеников 10-11-х классов в возрасте 15-17 лет.

Нами было выявлено 18 человек (25%) у которых выявлены высокие показатели по методике, выявляющей интернет зависимость. У 53% выявлены начальные признаки зависимости. Для целей дальнейшего исследования мы разделили всю группу испытуемых на 2 подгруппы: в первую группу вошли 62 человек с низким или начальным уровнем зависимости от интернета, во вторую со сложившимся синдромом (18 человек).

Изучение доминирующих механизмов психологической защиты по Келлерману-Плутчику у испытуемых выявило преобладание в группе интернет зависимых защит по типу отрицания, замещения, регрессии и компенсации.

Использование 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило выявить индивидуально-психологические особенности личности испытуемых с разной степенью выраженности зависимости от интернета.

Установлено, что испытуемые с разной степенью выраженности зависимости от интернета статистически достоверно различаются показателями по шкалам G, I, L, MD теста Р. Кеттела.

При корреляционном анализе полученных данных выявлена прямая положительная зависимость между степенью выраженности зависимости от интернета и показателями шкал Е, L, MD теста Р. Кеттела.

Полученные в ходе исследования результаты убедительно свидетельствуют о том, что цель исследования была достигнута, а гипотеза подтверждена.

Феномен зависимости от Интернета постоянно видоизменяется вместе со стремительным развитием Интернета и заслуживает досконального изучения. Применяться должны и качественные, и количественные исследовательские методы. Ведущаяся в настоящее время работа способствуют развитию методологии психологического исследования и потому высоко актуальна.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психологическая модель Интернет-зависимости // Мир психологии. - 2004. - №1.

2. Антропов Ю.Ф. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. / Ю.Ф. Антропов, ЮС. Шевченко. М. Речь, 2002.

. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: история, практика. - М.: ООО "Издательство АСТ"; Харьков: "Фолио", 2001. - 768 с.

. Балонов, И.М. Оценка компьютерной игровой зависимости. / И.М. Балонов - М: Наука, 2006.-140с.

. Барлас Т.В. О "параллельных реальностях": размышления психолога и Интернет-пользователя / Т.В. Барлас // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2008. - №4. - С. 1-14.

. Бассин Ф.В. О силе "Я" и психологической защите // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара, Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000. - 656 с.

. Белинская Е. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. / Е. Белинская, А.М. Жичкина. М: ЮНИТА-ДАНА, 2004.

. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернет/ А.Е. Войскунский // Психологический журнал. - 2004. - №1. - С. 1-15.

. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Ред. А.Е. Войскунский. М., 2000. c. 100-130.

. Войскунский А.Е. Психологическое исследование феномена Интернет-аддикции // 2-ая Российская конференция по экологический психологии. Тезисы. М. - 2000

. Дрепа М.И. Место интернета в жизни современной молодежи. // Проблемы информатики в образовании, управлении, экономике и технике: Сб. статей Всерос. научно-техн. конф. - Пенза: ПДЗ, 2008. - С. 239-241.

. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера [Текст] / М. Иванов - М.: Наука, 2006 г. - 432 с.

13. Краснова С.В., Казарян Н.Р., Тундалева В.С. Как справиться с компьютерной зависимостью. Серия: Бросить - легко! - Изд.: Эксмо, 2008 г.

14. Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н. Фрустрация, конфликт, защита // Журнал "Вопросы психологии", М., 1991, №6.

15. Кузнецова Ю.М. Психология жителей Интернета. / Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова. - М.: УРСС, 2007.

. Лаврович А.И. Интернет-аддикция в подростковом возрасте/ А.П. Лаврович, Т.А. Попкова// Адукацыя i выхаванне. - 2003. - С. 3-19.

. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989.

. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и её актуальность в современной социокультурной ситуации / И.Л. Матасова // Вестник МГПУ. - 2006. - №1. - С. 138-141.

. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. - Мн., 2004.

. Ноздрев М. Сеть / М. Ноздрев// Планета. - 2007. - №11. - С. 24-33.

. Панов С. Детская компьютерная, игровая и Интернет-зависимость [Текст] / С. Панов // Педагог. - 2006. - №7. - С. 14.

. Попов В.А., Кондратьева О.Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи // Социологические исследования. 2007. 6.

. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. - СПб.: Питер, 2008. - 652 с.: ил.

. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс,2007. - 251 с.

. Психология: Учебник / Под ред. А.А. Крылова. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Изд-во Проспект, 2004. - 752 с.

. Психосоциальная аддиктология. Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. Новосибирск, Издательство "Олсиб", 2001 - 251с.

. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) - Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2001. - 672 с.

. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара, Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000. - 656 с.

. Руководство по аддиктологии/ В.Д. Менделевич [и др.] под общ. ред. В.Д. Менделевича. - Спб.: Речь, 2007. - 768 с.

. Степанов Р.Ю. Патологическая зависимость от компьютера или интернета / Р.Ю. Степанов; под ред. В.В. Новицкого, Л.М. Огородовой // Материалы Всерос. 65-й итоговой студенческой конференции им. Н.И. Пирогова (Томск, 26-28 апреля 2006 г.). - Томск: Сибирский гос. мед. ун-т, 2006. - С. 138-140.

31. Собчик Л.Н. Характер и судьба: Введение в психологию индивидуальности. М., 1995. - 125 с.

32. Спиркина Т.С. Особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. №6. URL: http:// medpsy.ru

33. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами: Пособие для врачей. - СПб., 1992.

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

. Франкл В. Человек в поиске смысла. - М.: Прогресс, 2001

. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование Я в опосредованном компьютером общении // Гуманитарные исследования Интернета / под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000.

. Чудова И.В. Особенности образа Я Жителя Интернета// Психологический журнал. 2002. Т. 22. 1.

. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

. Фомичева Ю.В., Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Сер 14. Психология, 1991. - №3. - С. 27-39.

40. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. - С. 258

41. Фрейд З., Я и Оно / Труды разных лет (в двух томах). Тбилиси: Мерани, 1991.

42. Хейзинга Й. Человек играющий [Текст] / Й. Хейзинга - М.: Прогресс, 1992. - 464 с.

43. Чистая, А. Интернет-зависимость - болезнь XXI века / А. Чистая // Минская школа сегодня. - 2008. - №6. - С. 22-27.

. Чудова Н.В. Особенности образа "Я" "жителя Интернета" // Психол. Журн. 2002. Т. 23. №1. С. 113-117.

45. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость - новая форма аддиктивного поведения у подростков / А.Ф. Шайдулина // Материалы конгресса по детской психиатрии (Москва, 25-28 сентября 2001 г.). - М.: РОСИНЭКС, 2001.

46. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А. Шапкин // Психологический журнал, 1999 - №1 - с. 86-102.

. Щепетнев В. Интернет - зависимость как способ существования белковых тел // Семья и школа. 2004. №9. С. 22-23.

. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон - М.: Прогресс, 1996.

49. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. - 2004. - №17 (234) 17 сентября. - 22-24 с.

. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет / 2000, №2.

### Приложения

### Приложение 1

Тест на интернет зависимость Кимберли Янг

Как часто Вы замечаете, что находитесь в Интернете дольше запланированного времени?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Как часто Вы откладываете свои домашние дела из-за необходимости находиться в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Как часто Вы предпочитаете общение в Интернете общению со своими друзьями?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы заводите новые знакомства в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы ощущаете недовольство и обеспокоенность со стороны окружающих относительно Вашей виртуальной жизни?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы не успеваете подготовиться к экзаменам, выполнить школьное домашнее задание или взятую на дом работу из-за того, что Вы потратили время, находясь в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы принимаете свою электронную почту прежде чем выполнить другое неотложное дело?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Ваши производительность труда или успехи в учебе снижаются из-за нахождения в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы стараетесь избегать разговоров в реальной жизни о том, чем Вы занимаетесь в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли, когда сильно раздражены или испытываете беспокойство в реальной жизни Вы пытаетесь успокоить себя мыслями об Интернете или увлечениями, связанными с ним?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Ваш выход в Интернет является заранее запланированным?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Как часто Вы думаете о том, что Ваша жизнь без Интернета была бы скучна, пуста и неинтересна?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли во время нахождения в Интернете Вы раздражаетесь если кто-то пытается отвлечь Вас от компьютера?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Как часто Вы подключаетесь к Интернету ночью с 00ч. до 07ч.?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Как часто, находясь в оффлайне Вы думаете об онлайне?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы говорите себе: "еще несколько минут и выхожу", находясь в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы делаете попытки сократить время нахождения в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы пытаетесь не говорить о том, сколько часов в день проводите в Интернете?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вам приходится находится в Интернете дольше запланированного времени из-за того, что Ваш интернет-собеседник отключается позже?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Часто ли Вы чувствуете себя раздраженным и "не в своей тарелке" когда не находитесь в Интернете, а когда подключаетесь, то настроение сразу улучшается?

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Всегда

Это ко мне не относится

Интерпретация факторов теста Кеттела

Фактор MD - "уровень самооценки"

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени человеку свойственно завышать свои возможности и переоценивать себя. В случае если сумма баллов по данному фактору превышает 9 - результаты тестирования забраковываются, т.к. испытуемый явно завысил оценки и пытается представить себя в наиболее социально выгодном свете.

При низких значения - заниженная самооценка, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенность собой, своими способностями, неуверенность в себе.

Низкие значения - 0-4 балла, средние значения - 5-7 баллов, высокие значения - 8-9 баллов

Фактор А - "замкнутость - общительность"

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми может быть откровенным.

При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на любые события.

В целом фактор ориентирован на измерение общительности человека в малых группах.

Низкие значения - 0-4 балла, средние значения - 5-7 баллов, высокие значения - 8-12 баллов.

Фактор В - "интеллект"

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.При оценке выраженности того или иного качества необходимо учитывать конкретное количество набранных баллов по тому или иному фактору. Количество баллов как раз и определяет степень выраженности. Приводимая интерпретация представляет их крайние значения (противоположные полюса). При средних значения можно говорить о хорошей сбалансированности в структуре личности противоположных полюсов того или иного качества.

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость. Существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

Низкие значения - 0-3 балла, средние значения - 4 балла, высокие значения - 5-7 баллов.

Фактор С - "эмоциональная неустойчивость - устойчивость"

При низких оценках выражены низкая эмоциональная толерантность (порог устойчивости) по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к резким и частым сменам настроениям, раздражительность, утомляемость, невротические синдромы, ипохондрия.

При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов. У него отсутствует нервное утомление. В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. По некоторым данным фактор связан с силой нервной системой, лабильностью и преобладанием процесса торможения,

Низкие значения - 0-5 баллов, средние значения - 6-8 баллов, высокие значения - 9-12 баллов.

Фактор Е - "подчиненность - доминантность"

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных своих ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства, но и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

Низкие значения - 0-3 балла Средние значения - 4-6 баллов Высокие значения - 7-12 баллов

Фактор F - "сдержанность - экспрессивность" При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких значениях человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен, социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспансивен, искренен в отношениях между людьми. Эмоциональность, динамичность, общения приводит к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности, верит в удачу. В целом оценка по этому фактору отражает эмоциональную окраску и динамичность общения.

Низкие значения 0-3 балла, средние значения - 4-6 баллов, высокие значения - 7-12 баллов.

Фактор G - "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения"

При низких оценках человек склонен к непостоянству, подвержен влиянию случая и обстоятельств. Не делает усилий по выполнению групповых требований и норм. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, гибкими установками по отношению к социальным нормам. Свобода от влияния норм может привести к асоциальному поведению.

При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

В целом фактор определяет, в какой мере различные нормы и запреты регулируют поведение и отношения человека.

Низкие значения - 0-5 баллов, средние значения -6-8 баллов, высокие значения - 9-12 баллов.

Фактор Н - "робость - смелость"

При низких значениях человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. Большому обществу предпочитает одного-двух людей, друзей. Отличается повышенной чувствительностью к угрозе.

При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно, расторможено.

В целом фактор определяет реактивность на угрозу в социальных ситуациях и определяет степень активности в социальных контактах.

Низкие значения - 0-5 баллов, средние значения - 6-8 баллов, высокие значения - 9-12 баллов.

Фактор I - "жесткость - чувствительность"

При низких оценках человеку свойственна мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность,

некоторая жесткой ь. суровость, черствость по отношению к окружающим.

При высоких оценках наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

Низкие значения - 0-5 баллов

Средние значения - 6-8 баллов

Высокие значения - 9-12 баллов

Фактор L - "доверчивость - подозрительность"

При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью, уживчивостью, человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе.

При высоких оценках человек ревнивый, завистливый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Его интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

В целом фактор говорит об эмоциональном отношении к людям. Низкие значения - 0-2 балла, средние значения - 3-4 балла, высокие значения - 5 баллов и более.

Фактор М - "практичность - развитое воображение" При низких оценках человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам. При высокой оценке можно говорить о развитом воображении, ориентировании на внутренний мир, высоком творческом потенциале человека.

Низкие оценки - 0-4 балла, средние значения - 5-7 баллов Высокие значения - Н - 12 баллов

Фактор N - "прямолинейность - дипломатичность"

При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения. При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

Низкие значения -0-3 балла, средние значения -4-6 баллов, высокие значения -7-12 баллов.

Фактор О - "уверенность в себе - тревожность"

При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе. При высоких оценках человеку свойственна тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

Низкие значения - 0-3 балла, средние значения - 4-6 баллов, высокие значения - 7-12 баллов.

Фактор Q l - "консерватизм - радикализм"

При низких оценках человек характеризуется консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям, от знает, во что должен верить, и несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищет новых, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям. Он противится переменам и не интересуется аналитическими и интеллектуальными соображениями.

При высоких оценках человек критически настроен, характеризуется наличием интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления, стремится быть хорошо информированным. Более склонен к экспериментированию, спокойно воспринимает новые не устоявшиеся взгляды и перемены, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает.

Низкие показатели - 0-6 баллов, средние показатели - 7-8 баллов, высокие показатели - 9-12 баллов.

Фактор Q2 - "конформизм - нонконформизм"

При низких оценках человек зависим от группы, следует за общественным мнением (мнением группы), предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает собственные решения, независим, следует по выбранному им самим пути, сам принимает решения и сам действует, однако он не всегда доминантен, т.е. имея собственное мнение, он не стремится навязать его окружающим.

Нельзя сказать, что он не любит людей, он просто не нуждается в их одобрении и поддержке.

Низкие значения - 0-3 балла, средние значения - 4-6 баллов, высокие значения - 7-12 баллов.

Фактор Q3 - "низкий самоконтроль - высокий самоконтроль"

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках - развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор G) этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

Низкие показатели - 0-4 балла, средние показатели - 5-7 баллов, высокие показатели - 8-12 баллов.

Фактор Q4 - расслабленность - напряженность"

При низких оценках человеку свойственна расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет результат повышенной мотивации. Ему свойственно активное неудовлетворение стремлений.

Низкие показатели - 0-3 балла, средние показатели - 4-6 баллов, высокие показатели - 7-12 баллов.

Опросник выявления доминирующих механизмов психологической защиты Келлермана-Плутчика

Инструкция к тесту:

Прочитайте приведенные ниже высказывания. Те из них, которые соответствуют Вашему поведению и состоянию, отметьте в бланке для ответов знаком "+".

Со мной очень легко договориться.

Я сплю больше, чем другие мои знакомые.

Я всегда нахожу человека, на которого хочу походить.

Если меня лечат, я стараюсь узнать, почему мне это все делают.

Если я чего-нибудь захочу, не могу дождаться, пока не получу.

Я часто краснею.

Одно из самых больших моих достоинств - сдержанность.

Иногда у меня появляется побуждение пробить стену кулаком.

Я несдержанный.

Если меня кто-нибудь затянет в толпу людей, я готов его убить.

Я редко запоминаю свои сны.

Меня злят люди, которые командуют другими.

Мне часто бывает плохо.

Я - высоконравственный человек, как мало кто другой.

Чем больше приобретаю имущества, тем счастливее себя чувствую.

Я всегда нахожусь в центре своих мечтаний.

Мне делается неловко даже от мысли, что члены моей семьи ходили бы голыми.

Люди уже мне говорили, что я часто хвастаюсь.

Если меня кто-нибудь отвергает, у меня иногда даже возникает желание покончить с жизнью.

Люди мною часто любуются.

Я иногда бывал так ожесточен, что даже ломал вещи.

Меня очень раздражают люди, сочиняющие всякие сплетни.

Я всегда вижу лучшую сторону жизни.

Я хочу и все время стараюсь с помощью физзарядки изменить свой внешний облик.

Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила бы окружающий мир.

Я не суеверен.

Мне уже говорили, что я бываю слишком импульсивным.

Меня раздражают люди, которые рисуются перед другими.

Ненавижу недружелюбных.

Я очень стараюсь никого не обидеть.

Я из тех людей, которые не плачут.

Я очень много курю.

Мне очень трудно расстаться с тем, что мне принадлежит.

Я плохо запоминаю лица.

Я много занимаюсь онанизмом.

Я с трудом запоминаю фамилии.

Если мне кто-то мешает, я ему ничего не говорю, а сразу же жалуюсь кому-нибудь.

Люблю выслушивать различные мнения по обсуждаемому вопросу, даже если знаю, как его надо решать.

Мне никогда люди не надоедают.

Я не могу спокойно усидеть на месте.

Я мало, что помню из своего детства.

Я долго не замечаю отрицательные стороны своих знакомых.

Прежде чем сердиться, надо все хорошо обдумать.

Обо мне говорят, что я доверчив.

Мне неприятны люди, которые одним прыжком достигают своей цели.

Неприятные мысли я стараюсь выбросить из головы.

Я никогда не теряю оптимизма.

Перед путешествием я обдумываю каждую мелочь.

Иногда я сам вижу, что сержусь на кого-то больше, чем следовало бы.

Если дела идут не так, как мне хочется, я иногда становлюсь угрюмым.

Во время спора я люблю указывать другим на ошибки в их рассуждениях.

Если мне бросают вызов, у меня появляется сильное желание его принять.

Неприятные фильмы меня бесят.

Я раздражаюсь, если на меня не обращают внимания.

Люди говорят про меня, что я не эмоционален.

Приняв какое-то решение, я даже после этого обдумываю его.

Если кто-нибудь говорит, что моих способностей недостаточно, чтобы сделать что-либо, то я обязательно стараюсь сделать это.

Когда я вожу автомобиль, мне иногда хочется разбить другую машину.

Многие люди меня раздражают потому, что они эгоисты.

Уезжая в отпуск, я всегда беру с собой какую-то работу.

Я брезгую некоторыми пищевыми продуктами.

Я иногда грызу ногти.

Говорят, что я склонен обходить острые вопросы.

Я любитель выпить.

Я возмущаюсь, когда слышу вульгарные шутки.

Мне иногда снятся вещи, вызывающие неприязнь.

Карьеристы меня раздражают.

Я много вру.

Я брезгую порнографией.

Из-за своего характера я имел неприятности по работе.

Больше всего я ненавижу несчастных людей.

Разочарование в чем-либо приводит меня в плохое настроение.

Если я слышу или читаю о какой-нибудь трагедии, это не меняет моего настроения.

Прикосновение к чему-то слизистому вызывает у меня отвращение.

Когда я в приподнятом настроении, то начинаю вести себя как ребенок.

Я все-таки много спорю с людьми.

Я никогда не испытываю неприятных ощущений на похоронах от того, что нахожусь в одном помещении с покойником.

Не люблю людей, которые стараются быть в центре внимания.

Многие люди меня раздражают.

Мыться не в своей ванне для меня настоящее мучение.

Мне неловко произносить нецензурные слова.

Я раздражаюсь, когда чувствую, что нельзя доверять людям.

Мне нужно, чтобы обо мне говорили, что я сексуально привлекателен.

Что бы я ни начинал, я никогда не заканчиваю начатого дела.

Я стараюсь одеваться так, чтобы выглядеть более привлекательным.

Я придерживаюсь более строгих моральных принципов, чем мои знакомые.

В споре мои аргументы, как правило, бывают более логичными, чем у других.

Люди безнравственные мне неприятны.

Когда кто-то меня толкает, я способен взбеситься.

Я часто влюбляюсь.

Говорят, что я человек объективный.

Вид крови не вызывает у меня никакого волнения.

Бланк для ответов:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4748495051525354555657585960616263646566676869 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7071727374757677787980818283848586878889909192 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

С помощью данного опросника выявляются характерные для испытуемого механизмы психологической защиты. Опросник содержит 8 шкал:

Реактивные образования: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.

Отрицание реальности: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.

Замещение: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.

Регрессия: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75,84

Компенсация: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.

Проекция: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.

Вытеснение: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.

Рационализация: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

КЛЮЧ:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 7 | 4 | 5 | 7 | 4 | 7 | 3 | 8 | 2 | 4 | 7 | 2 | 8 | 2 | 6 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4748495051525354555657585960616263646566676869 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 8 | 3 | 4 | 8 | 5 | 1 | 4 | 7 | 8 | 5 | 3 | 6 | 8 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 6 | 4 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7071727374757677787980818283848586878889909192 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 6 | 4 | 7 | 1 | 4 | 3 | 7 | 8 | 6 | 1 | 1 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 8 | 6 | 3 | 2 | 8 | 7 |

Приложение 2

Результаты диагностики испытуемых

|  |  |
| --- | --- |
| № испытуемого | Результаты по тесту Кимберли Янг |
| 1. | 28 |
| 2. | 51 |
| 3. | 42 |
| 4. | 25 |
| 5. | 88 |
| 6. | 47 |
| 7. | 52 |
| 8. | 75 |
| 9. | 58 |
| 10. | 56 |
| 11. | 78 |
| 12. | 82 |
| 13. | 35 |
| 14. | 55 |
| 15. | 38 |
| 16. | 71 |
| 17. | 50 |
| 18. | 74 |
| 19. | 81 |
| 20. | 52 |
| 21. | 38 |
| 22. | 39 |
| 23. | 41 |
| 24. | 56 |
| 25. | 80 |
| 26. | 50 |
| 27. | 81 |
| 28. | 41 |
| 29. | 77 |
| 30. | 74 |
| 31. | 52 |
| 32. | 71 |
| 33. | 82 |
| 34. | 62 |
| 35. | 32 |
| 36. | 39 |
| 37. | 44 |
| 38. | 85 |
| 39. | 82 |
| 40. | 80 |
| 41. | 41 |
| 42. | 77 |
| 43. | 74 |
| 44. | 52 |
| 45. | 71 |
| 46. | 59 |
| 47. | 44 |
| 48. | 80 |
| 49. | 39 |
| 50. | 82 |
| 51. | 52 |
| 52. | 80 |
| 53. | 41 |
| 54. | 77 |
| 55. | 74 |
| 56. | 72 |
| 57. | 81 |
| 58. | 70 |
| 59. | 58 |
| 60. | 82 |
| 61. | 75 |
| 62. | 58 |
| 63. | 56 |
| 64. | 51 |
| 65. | 42 |
| 66. | 64 |
| 67. | 78 |
| 68. | 83 |
| 69. | 51 |
| 70. | 42 |
| 71. | 75 |
| 72. | 58 |
| 73. | 56 |
| 74. | 82 |
| 75. | 50 |
| 76. | 81 |
| 77. | 51 |
| 78. | 42 |
| 79. | 83 |
| 80. | 72 |

Опросник Келлермана-Плутчика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | гиперкомпенсация | отрицание | замещение | регрессия | компенсация | проекция | вытеснение | рационализация |
| 1. | 8 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 7 |
| 2. | 6 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 3. | 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 10 |
| 4. | 7 | 7 | - | - | 1 | 4 | 5 | 4 |
| 5. | 10 | 11 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 6. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 7. | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 8. | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 |
| 9. | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | 4 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 11. | 4 | 7 | 5 | 8 | 3 | 9 | 5 | 5 |
| 12. | 6 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 4 | 6 |
| 13. | 3 | 4 | 3 | 10 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| 14. | 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | 8 | 4 | 7 |
| 15. | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 16. | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 17. | 2 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 |
| 18. | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 |
| 19. | 4 | 10 | 11 | 6 | 11 | 6 | - | 10 |
| 20. | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 |
| 21. | 8 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 10 |
| 22. | 6 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 23. | 3 | 4 | 3 | 10 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| 24. | 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | 11 | 4 | 7 |
| 25. | 1 | 10 | 10 | 8 | 11 | 3 | 6 | 5 |
| 26. | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 27. | 2 | 11 | 10 | 3 | 9 | 6 | 3 | 5 |
| 28. | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 |
| 29. | 4 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | - | 10 |
| 30. | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 |
| 31. | 8 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 10 |
| 32. | 6 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 33. | 3 | 10 | 10 | 10 | 11 | 7 | 5 | 7 |
| 34. | 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | 9 | 4 | 7 |
| 35. | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 36. | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 37. | 2 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 |
| 38. | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 39. | 4 | 9 | 10 | 6 | 10 | 6 | - | 10 |
| 40. | 3 | 9 | 10 | 5 | 10 | 5 | 5 | 4 |
| 41. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 42. | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 43. | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 |
| 44. | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 45. | 5 | 10 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 46. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 47. | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 48. | 10 | 8 | 5 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 49. | 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 10 |
| 50. | 9 | 7 | 5 | 8 | 1 | 4 | 5 | 4 |
| 51. | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 52. | 11 | 10 | 10 | 6 | 10 | 6 | - | 10 |
| 53. | 3 | 9 | 10 | 5 | 10 | 5 | 5 | 4 |
| 54. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 55. | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 56. | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 |
| 57. | 8 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 58. | 6 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 59. | 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 10 |
| 60. | 9 | 10 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 61. | 8 | 11 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 62. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 8 | 5 | 8 |
| 63. | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 64. | 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | 9 | 4 | 7 |
| 65. | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 66. | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 67. | 5 | 8 | 3 | 4 | 1 | 8 | 2 | 4 |
| 68. | 10 | 11 | 8 | 3 | 8 | 6 | 7 | 5 |
| 69. | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 70. | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 71. | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 72. | 9 | 9 | 8 | 7 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| 73. | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 74. | 9 | 9 | 8 | 4 | 9 | 8 | 4 | 7 |
| 75. | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 76. | 9 | 10 | 8 | 3 | 5 | 9 | 9 | 7 |
| 77. | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 78. | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 79. | 10 | 11 | 5 | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 |
| 80. | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |

Показатели в группе с интернет зависимостью

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Результаты по тесту Кимберли Янг | гиперкомпенсация | отрицание | замещение | регрессия | компенсация | проекция | вытеснение | рационализация |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | 88 | 10 | 11 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | 82 | 6 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 4 | 6 |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | 81 | 4 | 10 | 11 | 6 | 11 | 6 | - | 10 |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | 80 | 1 | 10 | 10 | 8 | 11 | 3 | 6 | 5 |
| 26. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | 81 | 2 | 11 | 10 | 3 | 9 | 6 | 3 | 5 |
| 28. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | 82 | 3 | 10 | 10 | 10 | 11 | 7 | 5 | 7 |
| 34. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | 85 | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 39. | 82 | 4 | 9 | 10 | 6 | 10 | 6 | - | 10 |
| 40. | 80 | 3 | 9 | 10 | 5 | 10 | 5 | 5 | 4 |
| 41. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | 80 | 10 | 8 | 5 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 49. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | 82 | 9 | 7 | 5 | 8 | 1 | 4 | 5 | 4 |
| 51. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | 80 | 11 | 10 | 10 | 6 | 10 | 6 | - | 10 |
| 53. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. | 81 | 8 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 58. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60. | 82 | 9 | 10 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 61. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | 83 | 10 | 11 | 8 | 3 | 8 | 6 | 7 | 5 |
| 69. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74. | 82 | 9 | 9 | 8 | 4 | 9 | 8 | 4 | 7 |
| 75. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76. | 81 | 9 | 10 | 8 | 3 | 5 | 9 | 9 | 7 |
| 77. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79. | 83 | 10 | 11 | 5 | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 |
| 80. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ср. | 81,94 | 6,89 | 9,78 | 8,50 | 5,72 | 7,56 | 6,50 | 5,33 | 6,06 |

Показатели в группе без интернет зависимости

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого Результаты по тесту Кимберли Янггиперкомпенсацияотрицаниезамещениерегрессиякомпенсацияпроекциявытеснениерационализация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 28 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 7 | 8 |
| 2. | 51 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 | 6 |
| 3. | 42 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 10 | 5 |
| 4. | 25 | 7 | - | - | 1 | 4 | 5 | 4 | 7 |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | 47 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 | 5 |
| 7. | 52 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 | 6 |
| 8. | 75 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 | 6 |
| 9. | 58 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 10. | 56 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 11. | 78 | 7 | 5 | 8 | 3 | 9 | 5 | 5 | 4 |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | 35 | 4 | 3 | 10 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 |
| 14. | 55 | 5 | 3 | 3 | 1 | 8 | 4 | 7 | 6 |
| 15. | 38 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 | 1 |
| 16. | 71 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 | 7 |
| 17. | 50 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| 18. | 74 | 7 | 1 | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 | 6 |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | 52 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 21. | 38 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 10 | 8 |
| 22. | 39 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 | 6 |
| 23. | 41 | 4 | 3 | 10 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 |
| 24. | 56 | 5 | 3 | 3 | 1 | 11 | 4 | 7 | 6 |
| 25. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | 50 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 | 7 |
| 27. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | 41 | 7 | 1 | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 | 6 |
| 29. | 77 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | - | 10 | 4 |
| 30. | 74 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 31. | 52 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 3 | 10 | 8 |
| 32. | 71 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 | 6 |
| 33. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | 62 | 5 | 3 | 3 | 1 | 9 | 4 | 7 | 6 |
| 35. | 32 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 | 1 |
| 36. | 39 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 | 7 |
| 37. | 44 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| 38. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | 41 | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 |
| 42. | 77 | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 43. | 74 | 5 | 10 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 44. | 52 | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 45. | 71 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 46. | 59 | 10 | 8 | 5 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 47. | 44 | 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 10 |
| 48. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | 39 | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 50. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | 52 | 3 | 9 | 10 | 5 | 10 | 5 | 5 | 4 |
| 52. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | 41 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 54. | 77 | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 | 3 | 6 |
| 55. | 74 | 8 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 56. | 72 | 6 | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 5 | 5 |
| 57. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58. | 70 | 9 | 10 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 59. | 58 | 8 | 11 | 8 | 7 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 60. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | 75 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 7 |
| 62. | 58 | 6 | 5 | 3 | 3 | 1 | 9 | 4 | 7 |
| 63. | 56 | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 64. | 51 | 7 | 3 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 6 |
| 65. | 42 | 5 | 8 | 3 | 4 | 1 | 8 | 2 | 4 |
| 66. | 64 | 10 | 11 | 8 | 3 | 8 | 6 | 7 | 5 |
| 67. | 78 | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 68. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69. | 51 | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 70. | 42 | 9 | 9 | 8 | 7 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| 71. | 75 | 5 | 6 | 3 | 3 | - | 11 | 5 | 8 |
| 72. | 58 | 9 | 9 | 8 | 4 | 9 | 8 | 4 | 7 |
| 73. | 56 | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 74. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75. | 50 | 1 | 5 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 76. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77. | 51 | 10 | 11 | 5 | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 |
| 78. | 42 | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| 79. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80. | 72 | 6 | 10 | 9 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 |
| Ср. | 55,24 | 5,47 | 4,87 | 5,48 | 3,69 | 5,55 | 5,75 | 5,50 | 5,39 |

Приложение 3

#### Расчеты

#### Расчет t-критерия Стьюдента по шкале "Отрицание"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|  | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 11 | 3 | 1.22 | -1.79 | 1.4884 | 3.2041 |
| 2 | 10 | 2 | 0.22 | -2.79 | 0.0484 | 7.7841 |
| 3 | 10 | 2 | 0.22 | -2.79 | 0.0484 | 7.7841 |
| 4 | 10 | 0 | 0.22 | -4.79 | 0.0484 | 22.9441 |
| 5 | 11 | 3 | 1.22 | -1.79 | 1.4884 | 3.2041 |
| 6 | 10 | 3 | 0.22 | -1.79 | 0.0484 | 3.2041 |
| 7 | 10 | 4 | 0.22 | -0.79 | 0.0484 | 0.6241 |
| 8 | 9 | 3 | -0.78 | -1.79 | 0.6084 | 3.2041 |
| 9 | 9 | 4 | -0.78 | -0.79 | 0.6084 | 0.6241 |
| 10 | 8 | 5 | -1.78 | 0.21 | 3.1684 | 0.0441 |
| 11 | 7 | 3 | -2.78 | -1.79 | 7.7284 | 3.2041 |
| 12 | 10 | 3 | 0.22 | -1.79 | 0.0484 | 3.2041 |
| 13 | 10 | 3 | 0.22 | -1.79 | 0.0484 | 3.2041 |
| 14 | 10 | 1 | 0.22 | -3.79 | 0.0484 | 14.3641 |
| 15 | 11 | 1 | 1.22 | -3.79 | 1.4884 | 14.3641 |
| 16 | 9 | 1 | -0.78 | -3.79 | 0.6084 | 14.3641 |
| 17 | 10 | 2 | 0.22 | -2.79 | 0.0484 | 7.7841 |
| 18 | 11 | 3 | 1.22 | -1.79 | 1.4884 | 3.2041 |
| 19 |  | 2 |  | -2.79 |  | 7.7841 |
| 20 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 21 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 22 |  | 1 |  | -3.79 |  | 14.3641 |
| 23 |  | 1 |  | -3.79 |  | 14.3641 |
| 24 |  | 1 |  | -3.79 |  | 14.3641 |
| 25 |  | 2 |  | -2.79 |  | 7.7841 |
| 26 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 27 |  | 2 |  | -2.79 |  | 7.7841 |
| 28 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 29 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 30 |  | 1 |  | -3.79 |  | 14.3641 |
| 31 |  | 1 |  | -3.79 |  | 14.3641 |
| 32 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 33 |  | 7 |  | 2.21 |  | 4.8841 |
| 34 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 35 |  | 6 |  | 1.21 |  | 1.4641 |
| 36 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 37 |  | 8 |  | 3.21 |  | 10.3041 |
| 38 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 39 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 40 |  | 9 |  | 4.21 |  | 17.7241 |
| 41 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 42 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 43 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 44 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 45 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 46 |  | 11 |  | 6.21 |  | 38.5641 |
| 47 |  | 4 |  | -0.79 |  | 0.6241 |
| 48 |  | 5 |  | 0.21 |  | 0.0441 |
| 49 |  | 5 |  | 0.21 |  | 0.0441 |
| 50 |  | 3 |  | -1.79 |  | 3.2041 |
| 51 |  | 8 |  | 3.21 |  | 10.3041 |
| 52 |  | 11 |  | 6.21 |  | 38.5641 |
| 53 |  | 7 |  | 2.21 |  | 4.8841 |
| 54 |  | 7 |  | 2.21 |  | 4.8841 |
| 55 |  | 9 |  | 4.21 |  | 17.7241 |
| 56 |  | 6 |  | 1.21 |  | 1.4641 |
| 57 |  | 9 |  | 4.21 |  | 17.7241 |
| 58 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 59 |  | 5 |  | 0.21 |  | 0.0441 |
| 60 |  | 11 |  | 6.21 |  | 38.5641 |
| 61 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| 62 |  | 10 |  | 5.21 |  | 27.1441 |
| Суммы: | 176 | 297 | -0.04 | 0.02 | 19.1112 | 632.2742 |
| Среднее: | 9.78 | 4.79 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 6.4

#### Расчет t-критерия Стьюдента по шкале "Замещение"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|  | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 8 | 7 | -0.5 | 1.61 | 0.25 | 2.5921 |
| 2 | 11 | 8 | 2.5 | 2.61 | 6.25 | 6.8121 |
| 3 | 11 | 6 | 2.5 | 0.61 | 6.25 | 0.3721 |
| 4 | 10 | 0 | 1.5 | -5.39 | 2.25 | 29.0521 |
| 5 | 10 | 3 | 1.5 | -2.39 | 2.25 | 5.7121 |
| 6 | 10 | 4 | 1.5 | -1.39 | 2.25 | 1.9321 |
| 7 | 9 | 4 | 0.5 | -1.39 | 0.25 | 1.9321 |
| 8 | 10 | 2 | 1.5 | -3.39 | 2.25 | 11.4921 |
| 9 | 10 | 7 | 1.5 | 1.61 | 2.25 | 2.5921 |
| 10 | 5 | 8 | -3.5 | 2.61 | 12.25 | 6.8121 |
| 11 | 5 | 10 | -3.5 | 4.61 | 12.25 | 21.2521 |
| 12 | 10 | 3 | 1.5 | -2.39 | 2.25 | 5.7121 |
| 13 | 9 | 8 | 0.5 | 2.61 | 0.25 | 6.8121 |
| 14 | 6 | 6 | -2.5 | 0.61 | 6.25 | 0.3721 |
| 15 | 8 | 3 | -0.5 | -2.39 | 0.25 | 5.7121 |
| 16 | 8 | 5 | -0.5 | -0.39 | 0.25 | 0.1521 |
| 17 | 8 | 5 | -0.5 | -0.39 | 0.25 | 0.1521 |
| 18 | 5 | 7 | -3.5 | 1.61 | 12.25 | 2.5921 |
| 19 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 20 |  | 10 |  | 4.61 |  | 21.2521 |
| 21 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 22 |  | 6 |  | 0.61 |  | 0.3721 |
| 23 |  | 5 |  | -0.39 |  | 0.1521 |
| 24 |  | 6 |  | 0.61 |  | 0.3721 |
| 25 |  | 5 |  | -0.39 |  | 0.1521 |
| 26 |  | 7 |  | 1.61 |  | 2.5921 |
| 27 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 28 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 29 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 30 |  | 6 |  | 0.61 |  | 0.3721 |
| 31 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 32 |  | 4 |  | -1.39 |  | 1.9321 |
| 33 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 34 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 35 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 36 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 37 |  | 5 |  | -0.39 |  | 0.1521 |
| 38 |  | 2 |  | -3.39 |  | 11.4921 |
| 39 |  | 9 |  | 3.61 |  | 13.0321 |
| 40 |  | 10 |  | 4.61 |  | 21.2521 |
| 41 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 42 |  | 4 |  | -1.39 |  | 1.9321 |
| 43 |  | 9 |  | 3.61 |  | 13.0321 |
| 44 |  | 2 |  | -3.39 |  | 11.4921 |
| 45 |  | 6 |  | 0.61 |  | 0.3721 |
| 46 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 47 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 48 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 49 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 50 |  | 1 |  | -4.39 |  | 19.2721 |
| 51 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 52 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 53 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 54 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 55 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 56 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 57 |  | 8 |  | 2.61 |  | 6.8121 |
| 58 |  | 9 |  | 3.61 |  | 13.0321 |
| 59 |  | 3 |  | -2.39 |  | 5.7121 |
| 60 |  | 5 |  | -0.39 |  | 0.1521 |
| 61 |  | 9 |  | 3.61 |  | 13.0321 |
| 62 |  | 9 |  | 3.61 |  | 13.0321 |
| Суммы: | 153 | 334 | 0 | -0.18 | 70.5 | 410.7102 |
| Среднее: | 8.5 | 5.39 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 4.7

#### Расчет t-критерия Стьюдента по шкале "Регрессия"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|  | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 7 | 3 | 1.28 | -0.63 | 1.6384 | 0.3969 |
| 2 | 9 | 2 | 3.28 | -1.63 | 10.7584 | 2.6569 |
| 3 | 6 | 3 | 0.28 | -0.63 | 0.0784 | 0.3969 |
| 4 | 8 | 1 | 2.28 | -2.63 | 5.1984 | 6.9169 |
| 5 | 3 | 0 | -2.72 | -3.63 | 7.3984 | 13.1769 |
| 6 | 10 | 2 | 4.28 | -1.63 | 18.3184 | 2.6569 |
| 7 | 5 | 1 | -0.72 | -2.63 | 0.5184 | 6.9169 |
| 8 | 6 | 2 | 0.28 | -1.63 | 0.0784 | 2.6569 |
| 9 | 5 | 6 | -0.72 | 2.37 | 0.5184 | 5.6169 |
| 10 | 8 | 3 | 2.28 | -0.63 | 5.1984 | 0.3969 |
| 11 | 8 | 6 | 2.28 | 2.37 | 5.1984 | 5.6169 |
| 12 | 6 | 1 | 0.28 | -2.63 | 0.0784 | 6.9169 |
| 13 | 5 | 1 | -0.72 | -2.63 | 0.5184 | 6.9169 |
| 14 | 4 | 2 | -1.72 | -1.63 | 2.9584 | 2.6569 |
| 15 | 3 | 1 | -2.72 | -2.63 | 7.3984 | 6.9169 |
| 16 | 4 | 7 | -1.72 | 3.37 | 2.9584 | 11.3569 |
| 17 | 3 | 2 | -2.72 | -1.63 | 7.3984 | 2.6569 |
| 18 | 3 | 3 | -2.72 | -0.63 | 7.3984 | 0.3969 |
| 19 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 20 |  | 6 |  | 2.37 |  | 5.6169 |
| 21 |  | 1 |  | -2.63 |  | 6.9169 |
| 22 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 23 |  | 7 |  | 3.37 |  | 11.3569 |
| 24 |  | 1 |  | -2.63 |  | 6.9169 |
| 25 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 26 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 27 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 28 |  | 1 |  | -2.63 |  | 6.9169 |
| 29 |  | 1 |  | -2.63 |  | 6.9169 |
| 30 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 31 |  | 1 |  | -2.63 |  | 6.9169 |
| 32 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 33 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 34 |  | 7 |  | 3.37 |  | 11.3569 |
| 35 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 36 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 37 |  | 8 |  | 4.37 |  | 19.0969 |
| 38 |  | 6 |  | 2.37 |  | 5.6169 |
| 39 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| 40 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| 41 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 42 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 43 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| 44 |  | 8 |  | 4.37 |  | 19.0969 |
| 45 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 46 |  | 7 |  | 3.37 |  | 11.3569 |
| 47 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 48 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 49 |  | 8 |  | 4.37 |  | 19.0969 |
| 50 |  | 6 |  | 2.37 |  | 5.6169 |
| 51 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 52 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 53 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 54 |  | 2 |  | -1.63 |  | 2.6569 |
| 55 |  | 7 |  | 3.37 |  | 11.3569 |
| 56 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 57 |  | 4 |  | 0.37 |  | 0.1369 |
| 58 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| 59 |  | 8 |  | 4.37 |  | 19.0969 |
| 60 |  | 3 |  | -0.63 |  | 0.3969 |
| 61 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| 62 |  | 5 |  | 1.37 |  | 1.8769 |
| Суммы: | 103 | 225 | 0.04 | -0.06 | 83.6112 | 294.4678 |
| Среднее: | 5.72 | 3.63 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 3.5

Расчет t-критерия Стьюдента по шкале "Компенсация"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|  | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 1 | 8 | -6.56 | 2.63 | 43.0336 | 6.9169 |
| 2 | 10 | 8 | 2.44 | 2.63 | 5.9536 | 6.9169 |
| 3 | 11 | 5 | 3.44 | -0.37 | 11.8336 | 0.1369 |
| 4 | 11 | 4 | 3.44 | -1.37 | 11.8336 | 1.8769 |
| 5 | 9 | 11 | 1.44 | 5.63 | 2.0736 | 31.6969 |
| 6 | 11 | 8 | 3.44 | 2.63 | 11.8336 | 6.9169 |
| 7 | 9 | 7 | 1.44 | 1.63 | 2.0736 | 2.6569 |
| 8 | 10 | 4 | 2.44 | -1.37 | 5.9536 | 1.8769 |
| 9 | 10 | 5 | 2.44 | -0.37 | 5.9536 | 0.1369 |
| 10 | 2 | 9 | -5.56 | 3.63 | 30.9136 | 13.1769 |
| 11 | 1 | 7 | -6.56 | 1.63 | 43.0336 | 2.6569 |
| 12 | 10 | 8 | 2.44 | 2.63 | 5.9536 | 6.9169 |
| 13 | 9 | 3 | 1.44 | -2.37 | 2.0736 | 5.6169 |
| 14 | 5 | 9 | -2.56 | 3.63 | 6.5536 | 13.1769 |
| 15 | 8 | 6 | 0.44 | 0.63 | 0.1936 | 0.3969 |
| 16 | 9 | 8 | 1.44 | 2.63 | 2.0736 | 6.9169 |
| 17 | 5 | 5 | -2.56 | -0.37 | 6.5536 | 0.1369 |
| 18 | 5 | 8 | -2.56 | 2.63 | 6.5536 | 6.9169 |
| 19 |  | 8 |  | 2.63 |  | 6.9169 |
| 20 |  | 7 |  | 1.63 |  | 2.6569 |
| 21 |  | 11 |  | 5.63 |  | 31.6969 |
| 22 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 23 |  | 8 |  | 2.63 |  | 6.9169 |
| 24 |  | 6 |  | 0.63 |  | 0.3969 |
| 25 |  | 5 |  | -0.37 |  | 0.1369 |
| 26 |  | 8 |  | 2.63 |  | 6.9169 |
| 27 |  | 8 |  | 2.63 |  | 6.9169 |
| 28 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 29 |  | 3 |  | -2.37 |  | 5.6169 |
| 30 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 31 |  | 6 |  | 0.63 |  | 0.3969 |
| 32 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 33 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 34 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 35 |  | 0 |  | -5.37 |  | 28.8369 |
| 36 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 37 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 38 |  | 3 |  | -2.37 |  | 5.6169 |
| 39 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 40 |  | 10 |  | 4.63 |  | 21.4369 |
| 41 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 42 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 43 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 44 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 45 |  | 5 |  | -0.37 |  | 0.1369 |
| 46 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 47 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 48 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 49 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 50 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 51 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 52 |  | 8 |  | 2.63 |  | 6.9169 |
| 53 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 54 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 55 |  | 2 |  | -3.37 |  | 11.3569 |
| 56 |  | 0 |  | -5.37 |  | 28.8369 |
| 57 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 58 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 59 |  | 1 |  | -4.37 |  | 19.0969 |
| 60 |  | 5 |  | -0.37 |  | 0.1369 |
| 61 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| 62 |  | 9 |  | 3.63 |  | 13.1769 |
| Суммы: | 136 | 333 | -0.08 | 0.06 | 204.4448 | 660.4678 |
| Среднее: | 7.56 | 5.37 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 2.5