Курсовая работа

**Особенности склонностей к интернет-зависимости у спортсменов-подростков**

**Введение**

психологический зависимость интернет подросток

В настоящее время молодое поколение отчаянно зависимо от наличия интернета. Интернет стал для них всем, ведь он может дать ответы на многие вопросы, там можно найти себе друзей, единомышленников, возлюбленного. В интернете есть то, чего нет в настоящей, реальной жизни - свободы. По крайней мере, так считает большинство тех, кто часами готов сидеть в интернете и переходить с сайта на сайт, с форума на форум, менять прозвища и становиться кем угодно, но только не собой. Ведь это, как они считают, и есть свобода от всех ограничений реальной жизни. Особенно падкими на прелести интернета оказались подростки, которые наиболее впечатлительны и восприимчивы к тому, что они видят на просторе всемирной сети. Все это приводит к возникновению у них множества личностных, эмоциональных, интеллектуальных и других проблем, связанных с общением, персонификацией и идентификацией себя в обществе.

Путям решения указанных проблем посвящен ряд научных исследований. В частности, А. Голдберг предложил определение интернет-зависимости и набор диагностических критериев для его определения. К. Янг, одна из первых ученых, заинтересовавшаяся темой интернета, провела первые в мире исследования на тему интернета и интернет-зависимости. Дж. Морэйхан-Мартин предложила терминологию, с помощью которой можно различать интернет-аддикцию, зависимость от интернета, излишнее применение интернета, а также компульсивное, патологическое, проблематичное, разрушительное применение интернета. А.Е. Войскунский - один из наиболее известных сейчас специалистов в изучении интернета и интернет-зависимости, автор многих статей, посвященных его психологическим исследованиям данной области. К.С. Лисецкий предложил различать «растворенность» в интернете (недооценка времени в интернете, переоценка значимости и объема произведенного с его помощью продукта) и «нерастворенность» (переоценка времени в интернете, адекватная оценка значимости и объема произведенного посредством интернета продукта). Ю.М. Кузнецова и Н.В. Чудова провели исследования и сопоставили интернет-зависимость с длительностью применения интернета и с психологическими особенностями пользователей, включая идентичность, личностное развитие, эмоциональную сферу, самосознание и др.

Исследований на тему интернет-зависимости множество, но большая часть исследователей сходится в том, что основная масса пользователей сети Интернет - подростки. Есть ли тогда различия в том, какой образ жизни ведут подростки? Есть ли различия в склонности к интернет-зависимости у подростков, которые ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и подростков, что негативно относятся к такому времяпрепровождению?

Однако ответов на сформулированные нами вопросы в психологической науке нам обнаружить не удалось. По-видимому, им пока недостаточно уделено внимания в публикациях, отражающих в том числе и проблему интернет-зависимости. Именно этим и обусловлен наш выбор темы «Различия в склонности к интернет-зависимости у подростков-спортсменов и не спортивных подростков».

Объектом нашего исследования является интернет-зависимость у подростков, а предметом - особенности склонности к интернет-зависимости у подростков из контрастных групп по признаку увлеченности спортом.

Цель исследования заключается в выявлении различий в склонности к интернет-зависимости у подростков, занимающихся спортом и негативно относящихся к спорту.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

) определить сущность интернет-зависимости и симптоматическую характеристику различных ее видов;

) выявить возрастные особенности подростков, приводящие к возникновению интернет-зависимости;

) создать модель исследования на выявление различий в склонности к интернет-зависимости у подростков-спортсменов и не спортивных подростков;

) выявить особенности склонностей к интернет-зависимости у подростков из контрастных групп.

Гипотезы:

) у подростков, занимающихся спортом, интернет-зависимость менее выражена, чем у подростков, равнодушных к спорту;

) существуют различия в склонности к интернет-зависимости у подростков, занимающихся спортом, и подростков, не занимающихся спортом.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, тестирование, анкетирование.

Используемые методики: тест на интернет-зависимость, разработанный Кимберли Янг, выполненный и адаптированный В.А. Буровой; «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского); тест на выявление уровня самооценки (Карелин А.); «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

В исследовании участвовало 15 подростков, занимающихся спортом, в возрасте 15-17 лет и 15 подростков, равнодушных к спорту, находящихся в том же возрасте.

**1. Интернет-зависимость и возрастные особенности**

**.1 Психологическая характеристика интернет-зависимость**

Термин Internet-addiction (по-русски «интернет-аддикция» или «интернет-зависимость») появился в 1996 году. Его предложил американский психолог, доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в интернете. Хотя обсуждение данной проблемы началось еще в 1994 году.

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования интернетом» [1, с. 246]. В некоторых психологических словарях интернет-зависимость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета [2, с. 4]. Так же применяются такие понятия, как «зависимость от интернета», или «интернет-аддикция», а также «избыточное / патологическое применение интернета».

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг, который и предложил определение интернет-зависимости. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от интернета. 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 по данному вопросу [3, с. 83]. 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 работе А.Е. Войскунского под интернет-аддикцией понимается [4]:

 зависимость от компьютера (различные игры, общение и т.п.)

 зависимость от «кибер-отношений»

 зависимость от «киберсекса»

Развитие интернет-аддикции проходит стадийно, то есть имеет определенные стадии, такие как:



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.

Среди российских специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко [5], [6]. «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» [6].

Так что же, можно заболеть интернетом? Ведь интернет - это не вирус, попавший в кровь. От соединения с сервером и путешествия по информационному простору вовсе не вытекает возникновения «патологической» зависимости.

Вопрос о том, что работа в интернете может стать источником болезни, и является наркоманией в буквальном смысле слова [7].

Другие говорят, что «не очень ясно, правомерно ли вообще говорить об интернет-зависимости [8]. Web-серфинг, очевидно, является не столь разрушительным занятием, как употребление наркотиков. Непонятно также, где пролегает граница между невинным увлечением и болезненным пристрастием: куда, например, отнести любовь к музыке?

Третьи утверждают, что сеть предоставляет возможность приятно провести время и не вызывает физиологической зависимости [9]. Это «экологически чистый» помощник от стрессов.

Университет в Хертфоршир провел исследование [10]. Оно основывалось на опросе 445 пользователей в Великобритании, и его результаты были предоставлены Британскому психологическому обществу. «Фанатами», т.е. зависимыми, себя считают 46% пользователей. Эти люди постоянно находятся в интернете и считают это замечательным. Большинству из тех, кто считает себя зависимым, около 30 лет. Как видно, на сетевую иглу «садятся» далеко не только подростки и студенты. Отличается, что быстрее и чаще привыканию подвержены гуманитарии, притом с высшим образованием. У многих из них само понятие зависимости от сети вызывает активную неприязнь, хотя они и подмечают сильную склонность к виртуальному общению.

Большинство зарубежных специалистов полагают, что если можно говорить об интернет-зависимости, то она характерна для весьма небольшого числа пользователей интернета; тем самым они не подтверждают мнения, согласно которым подобный вид зависимости характерен для многих миллионов пользователей.

Если сравнивать интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт [11, с. 193]. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди имеющие такие черты попадают в группу риска. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решениях.

Специалисты же, изучающие интернет-зависимость, достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому) [12, с. 110]. Так, отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в интернете; способность и склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.; стремление и способность освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное «забывание» о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Кимберли Янг, известная своими исследованиями в области интернета и зависимости от него, приводит следующие четыре симптома, свойственные тем, кто страдает интернет-зависимостью [12]:

) навязчивое желание проверить e-mail;

) постоянное ожидание следующего выхода в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет.

Кимберли Янг определила, что интернет-аддикция может сочетаться с психопатологией, а именно со степенью депрессивности. Чтобы не быть отвергнутыми в реальной жизни, они живут и общаются в виртуальном. Так же она выделяет пять основных категорий интернет-зависимости:

) киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от киберпорнографии.

2) киберотношения*.* Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

) чрезмерная сетевая вовлеченность*.* Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

) информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

) компьютерная зависимость*.* Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из предложенных им, а их всего 6:

. Толерантность:

 Количество времени, проводимое в сети вырастает вдвое.

 Если субъект не умножает количество часов, которое проводит в сети, то эффект значительно снижается.

2. Синдром отказа:

 Характерный прекращением или сокращение времени, проводимое в сети. Симптомы развиваются в течение некоторого времени (от нескольких дней до месяца), а именно:) Психомоторное возбуждение;

b) Тревога;) Фантазии (мечты) о действиях в сети;) Навязчивые мысли о том, что происходит в данный момент в сети;) Произвольные или непроизвольные действия пальцами, похожие на печатание на клавиатуре и т.п.

 Применение интернета разрешает избежать симптомов «синдрома отказа».

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

. Появляется постоянное желание или неудачные попытки прекратить или начать контролировать время, проведенное в сети.

. Тратится огромное количество времени на различную деятельность в сети, а именно:

 Покупка различной продукции: книги, CD и т.п.;

 Поиск новых браузеров;

 Поиск провайдеров.

6. Проявление социальных, профессиональных или психологических проблем:

 Недосыпание;

 Семейные проблемы;

 Плохое настроение;

 Пренебрежение профессиональными обязанностями;

 Чувство изолированности от других людей.

А.Е. Войскунский обобщил все ранее описанные поведенческие характеристики интернет-зависимости [13]:

. Неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете, и 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;

. Подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках интернета, обсуждение их с окружающими.

Орзак М. выделяет следующие психологические симптомы интернет - зависимости [14]:

. Депрессивность, ощущение пустоты. Также может проявляться раздражение вдали от компьютера, Интернета;

2. Отличное настроение - эйфория, проводимое в сети;

. С каждым днем количество времени, проводимое в сети - увеличивается;

. Отсутствует возможность остановиться;

. Проявляется пренебрежительное отношение к семье, друзьям, коллегам и т.п.;

. Появляются проблемы, связанные с трудовой и профессиональной деятельностью, то есть на работе, учебе;

. Интернет-аддикт скрывает или лжет членам семьи, работодателям о своей деятельности.

По мимо психологических симптомов, доктор Орзак выделяет ряд физических симптомов:

. Головные боли (в частности мигрени);

2. Нарушения питания (пропуск приемов пищи);

. Различные виды болей спины;

. Различные расстройства сна (нарушение режима сна);

. Появление сухости в глазах;

. Длительное перенапряжение мышц.

Также можно выделить и отметить определенные черты личности интернет-аддикта:

. Личность проявляет эгоцентризм;

. Проявляется пониженная самооценка;

. Проявление инфантильности личности;

. Личность проявляет безответственность;

. Наблюдаются аффективные колебания личности;

. Отсутствует общение в реальном мире.

Бурова В.А. отмечает понятие интернет, как средство «ухода» от реального мира. Она предлагает выделить некоторые причины интернет-аддикции, а именно [4]:

. Анонимное «проживание» в сети: главной особенностью здесь является чувство защищенности, безопасности;

2. Формирование новых образов «Я» (различные вымыслы, фантазии);

. Огромная возможность поиска нового собеседника. Легко можно найти собеседника, отказаться от него, продолжать искать нового;

. Доступ к информации.

Кимберли Янг отмечает, что интернет-аддикты чаще всего используют виртуальное пространство для:

 Получения социальной поддержки;

 Получения сексуального удовлетворения;

 Получения признания окружающих;

 Возможное изменение «Я».

По статистике, к интернет-зависимости склонны люди с двумя типа дезориентации: социальной и сексуальной [15, C.57].

*Социальная дезориентация* выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, не умением высказать, поделиться своими переживаниями, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества.

*Сексуально дезориентированные* интернет-зависимые - это вообще новый тип человека, достойный отдельного описания. По статистике, каждый пятый пользователь так или иначе вовлечён в сексуальную онлайновую деятельность. Драматизм данного вида зависимости для подростков заключается в том, что он настигает их в переходном возрасте, в момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе. Для понимания, что делает киберсекс зависимостью, К. Янг предлагает следующую модель: доступность - контроль - возбуждение, которые являются тремя базовыми причинами этой зависимости [12].

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это основная причина, объясняющая пристрастие к интернету. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры и интернет.

Вывод. После анализа психологической литературы о сущности интернет-зависимости можно сказать, что обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. Сам термин «интернет-зависимость» в 1996 году предложил доктор А. Голдберг. В настоящее время феномен «зависимости от интернета» интенсивно обсуждается и исследуется, но целостного и всеобъемлющего подхода к данной проблеме в виде «интернет-зависимости у подростков» мы так и не нашли.

**1.2 Интернет-зависимость как следствие подросткового возраста**

Сегодня человечество столкнулось с проблемой последствий связи «компьютер-психика». В данный момент уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое интернет может оказать на личность пользователя, является глубоким и системным. А.Е. Войскунский с соавторами, подводя итог начальному этапу психологических исследований интернета, указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при, так называемой, интернет-аддикции, существует возможность позитивного развития отдельных способностей [16]. Да, в цепочке «подросток - компьютер - интернет» возможно два варианта развития их взаимосвязи: «положительный» и «отрицательный». Во втором случаи при частом использовании компьютера и интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которая выражается в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом [17, C.22].

А кто такой подросток? Подросток - это развивающая личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: «Кто я?», «Зачем я?», «Для кого я?» и «Каков я?» [18, C.172]. В подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека.

Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, и именно он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания [19]. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной деятельности, отвечающей мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности. В этот период онтогенеза складываются наиболее благоприятные условия для проявления и закрепления общественной сущности человека.

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обусловливает его исключительную сложность и противоречивость. В возрастной физиологии критические периоды рассматриваются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается чувствительность ребенка к формированию воздействий. В отличие от стабильных, критические периоды являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости [18]. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Итак, психологические особенности возраста определяются комплексом обстоятельств, прежде всего общественными условиями и образом жизни подростка, воспитанием и характером его практической деятельности. В этот период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности.

Неудивительно, что подросток ищет себя не в реальности, как это было раньше, а в интернете, что возможно сейчас. Не стоит забывать и про то, что в подростковый период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности.

Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. А что же привлекает подростков в интернете? Конечно же, удовлетворение собственных потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк [20, с. 33]. Помимо жизненно необходимых (физиологических и безопасности), среди них важное место занимают социальные потребности (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации).

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью интернета. Среди них:

 потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);

 потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании*;*

 удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;

 потребность в обладании;

 познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

В результате использования интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

Кроме этого существует краткий список того, что же привлекает любого подростка в настоящее время использовать интернет, как средство «ухода» из реальности в виртуальный мир [18]:

) возможность анонимного общения;

2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и / или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире);

) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым запросам и критериям отбора;

) неограниченный доступ к информации.

Будет не лишним повторить простые и хорошо известные аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как виртуальный мир [20].

*Идентификация.* Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе «общемировые» вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в виртуальном мире. Ведь подростки четко уверены, что в интернете есть ответы на всех их вопросы.

*Интимность и принадлежность.* В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Интернет предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям и склонностям.

*Сепарация (отделение) от родителей и семьи.* Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут интернет дает уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир или создавать свой собственный? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволит тебе все это делать одновременно.

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

Для В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой факторы риска формирования интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков: склонностью к поиску новых ощущений, агрессивностью и тревожностью, асоциальными копинг-стратегиями, эмоциональной отчужденностью, низкой коммуникативной компетентностью и др. Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной сетью и находятся в одной группе риска.

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 [20]. Используя интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты, потому что знают, что ничего им за это не будет. 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 упадок нравственности.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с интернетом [21, с. 95].

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям. Можно выделить три основных вида деятельности [22, с. 106]:

. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

. Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

. Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная.

Основные проблемы «жителя интернета» концентрируются в области самопринятия [23]. 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. Отметим еще, что 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, меняют свою личность [24]. Это уже не та гармоническая личность, а личность уже аддиктивная. Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он ***-*** интернет-зависимый, завтра ***-*** любовный аддикт, после завтра ***-*** патологический игрок, а немного спустя ***-*** он ушел в наркотики или алкоголизм. Во-вторых, 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, мы считаем Интернет-зависимость следствием подросткового возраста. Это обусловлено следующими возрастными особенностями, присущими данному возрасту: потребностью в автономии и самостоятельности, сепарации от родителей и семьи; потребностью в самореализации и признании, в идентификации; потребностью в признании и познании*;* удовлетворением социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребностью в обладании; познавательной потребностью, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации; избавлением от фрустрации. Так же известно, что интернет привлекает подростков возможностью анонимного общения; возможностью для реализации представлений, фантазий с обратной связью; широкая возможностью поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым запросам и критериям отбора; доступом к огромному количеству всевозможной информации.

**2. Обсуждение возможностей и результатов исследования**

**2.1 Модель диагностики интернет-зависимости у подростков**

Анализ психодиагностической литературы привел нас к выводу о том, что возможна следующая модель диагностики Интернет-зависимости.

) **Тест на «Интернет-зависимость» Кимберли Янг** (Приложение А).

Этот тест направлен на выявление уровня зависимости от сети интернет. Содержит в себе 20 вопросов относительно пользования интернетом, на которые предлагается ответить при помощи следующей шкалы с баллами: 1 - редко; 2 - иногда; 3 - часто; 4 - очень часто; 5 - всегда; 0 - не применимо. Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования интернета. Анкета имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов:

- 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;

- 49 баллов**:** средний пользователь сети;

- 79 баллов**:** начальный уровень зависимости от интернета;

- 100 баллов**:** зависимость от сети интернет.

**2) «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского)** (Приложение Б)

Тест направлен на определение уровня коммуникабельности человека. Содержит 16 вопросов, отвечать на которые следует, используя 3 варианта ответов - «да», «иногда» и «нет». При оценке результатов ответам испытуемого начисляются следующие баллы: «да» - 2 очка; «иногда» - 1 очко; «нет» - 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору теста определяется, к какой категории относится испытуемый. Классификатор имеет 7 категорий, описывающих уровень коммуникабельности испытуемого:

- 31 очко - некоммуникабельность, проблемы с общением;

- 29 очков - замкнутость, неразговорчивость, одиночество;

- 24 очка - сложность общения с новыми людьми;

- 18 очков - нормальная коммуникабельность, общительность;

- 13 очков - общительность, порой сверх меры, разговорчивость;

- 8 очков - общительность, стремление участвовать во всех коллективных делах;

очка и меньше - болезненный характер коммуникации, говорливость, многословность, навязчивость.

**3) Тест на выявление уровня самооценки (Карелин А.)** (Приложение В)

Он позволяет определить уровень самооценки и удовлетворённости собой. Содержит 10 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. При подсчёте результатов за каждый выбранный вариант ответа присваивается балл. При интерпретации результатов баллы суммируются, и уровень самооценки испытуемого оценивается по следующей шкале:

-38 баллов - уверенность в себе и удовлетворённость собой, доминирование над людьми, неприятие критики в свой адрес;

-24 балла - здоровая самооценка, жизнь в согласии с собой и другими людьми;

-10 баллов - недовольство собой.

**4) «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)** (Приложение Г)

Тест предназначен для оценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Шкала оценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания 21-40) тревожности. На 40 высказываний теста предлагается ответить с помощью следующих вариантов ответов:

A - нет, это не так;

B - пожалуй, так;

C - верно;

D - совершенно верно.

Каждому из них присваивается балл в таблице ответов. Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам. При интерпретации результат оценивается с помощью следующей шкалы:

до 30 - низкая тревожность;

-45 - умеренная тревожность;

и более - высокая тревожность.

Вывод: Данная модель диагностики интернет-зависимости у подростков выбрана нами в связи с тем, что благодаря ей можно диагностировать такие важные составляющие психологического состояния подростка: общительность, самооценка и тревожность. Так как при интернет-зависимости подростку свойственен низкий уровень общительности, низкая самооценка и высокий уровень личностной и реактивной тревожности.

**2.2 Особенности склонностей к интернет-зависимости у подростков из контрастных групп**

) Результаты диагностики по методике **«Анкета на выявление уровня интернет-зависимости»** подростков, которые занимаются спортом.

Анализ результатов, представленных в таблице А.1 и на рисунке 1, позволяет утверждать, что для большинства испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети интернет. Этот результат присущ 33%исследовательской группы.Они испытывают некоторое количество проблем из-за интернета. Им стоит учитывать серьёзное влияние сети на их жизнь, так как это путь к интернет-зависимости, и стараться сокращать время, проводимое во «Всемирной паутине».



Процентное соотношение результатов по методике «Анкета на интернет-зависимость» для подростков, занимающихся спортом

%испытуемых являются зависимыми то сети интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние Интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя «Всемирной паутины».

%испытуемых исследовательской группы являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией.

%непользуются интернетомили проводят там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни.

) Результаты диагностики по методике **«Анкета на выявление уровня интернет-зависимости»** подростков, которые не занимаются спортом.

Анализ результатов, представленных в таблице А.2 и на рисунке 2, позволяет утверждать, что для большинства испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети интернет. Этот результат присущ 53%исследовательской группы.Они испытывают некоторое количество проблем из-за интернета. Им стоит учитывать серьёзное влияние сети на их жизнь, так как это путь к интернет-зависимости, и стараться сокращать время, проводимое во «Всемирной паутине».



Процентное соотношение результатов по методике «Анкета на интернет-зависимость» для подростков, не занимающихся спортом

% испытуемых являются зависимыми то сети интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя интернета.

%испытуемых исследовательской группы являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией и могут контролировать свое пребывание в сети.

%непользуются интернетомили проводят там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни.

) Результаты диагностики по методике **«Оценка уровня общительности»** для подростков, занимающихся спортом,представлены в таблице Б.3 и на рисунке 3.

По результатам диагностики по методике «Оценка уровня общительности» (тест Ряховского) можно утверждать следующее.



Процентное соотношение «Оценки уровня общительности» у подростков, занимающихся спортом

Для 60% исследовательской группы характерна общительность, порой, быть может, даже сверх меры, любопытство, разговорчивость, они любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми, любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбе, хотя не всегда могут это выполнить. Бывают вспыльчивы, но быстро отходят. Им недостаёт лишь усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьёзными проблемами, но при желании они вполне могут заставить себя не отступать.

%испытуемых исследовательской группы характерна позиция «рубаха-парень». Общительность бьёт из них ключом. Они всегда в курсе всех дел, любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьёзные темы могут вызвать у них мигрень или даже хандру. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нём поверхностное представление. Всюду чувствуют себя в своей тарелке. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. По этой самой причине к таким людям относятся с некоторой опаской и сомнениями. Им следует задуматься над этими фактами.

%испытуемых относятся к людям с нормальной коммуникабельностью. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. Но в то же время не любят шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение.

Испытуемых с низкой коммуникабельностью в исследовательской группе выявлено не было.

) Результаты диагностики по методике **«Оценка уровня общительности»** для подростков, не занимающихся спортом,представлены в таблице Б.4 и на рисунке 4.

По результатам диагностики по методике «Оценка уровня общительности» можно утверждать следующее.



Процентное соотношение «Оценки уровня общительности» у подростков, не занимающихся спортом

Для 51% испытуемых исследовательской группы характерна позиция «рубаха-парень». Общительность бьёт из них ключом. Они всегда в курсе всех дел, любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьёзные темы могут вызвать у них мигрень или даже хандру. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нём поверхностное представление. Всюду чувствуют себя в своей тарелке. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. По этой самой причине к таким людям относятся с некоторой опаской и сомнениями. Им следует задуматься над этими фактами.

Для 29% испытуемых относятся к людям с нормальной коммуникабельностью. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. Но в то же время не любят шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение.

Для 14% группы характерна некоторая сложность общения с новыми людьми. И для 6% исследовательской группы характерна общительность, порой, быть может, даже сверх меры, любопытство, разговорчивость, они любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми, любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбе, хотя не всегда могут это выполнить. Бывают вспыльчивы, но быстро отходят.

) Результаты диагностики по методике **«Тест на выявление уровня самооценки»** для подростков, занимающихся спортом,представлены в таблице В.5 и на рисунке 5.

53% группы живут в согласии с собой, знают себя и могут себе доверять. Они обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У них нормальная здоровая самооценка, они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счёт других.



Процентное соотношение «Теста на выявление уровня самооценки» у подростков, занимающихся спортом

27% испытуемых недовольны собой, их мучают сомнения и неудовлетворённость собственным интеллектом, способностями, достижениями, внешностью, возрастом, полом. У них занижена самооценка, и стоит предпринять меры для того, чтобы избавиться от этих проблем в восприятии себя.

% группы довольны собой и уверены в себе. У них большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое я, выделять свое мнение. Им безразлично то, что о них говорят, но сами имеют склонность критиковать других. Есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации.

3) Результаты диагностики по методике **«Тест на выявление уровня самооценки»** для подростков, не занимающихся спортом,представлены в таблице В.6 и на рисунке 6.

60%испытуемых недовольны собой, их мучают сомнения и неудовлетворённость собственным интеллектом, способностями, достижениями, внешностью, возрастом, полом. У них занижена самооценка, и стоит предпринять меры для того, чтобы избавиться от этих проблем в восприятии себя.



Процентное соотношение «Теста на выявление уровня самооценки» у подростков, не занимающихся спортом

40%исследовательской группыживут в согласии с собой, знают себя и могут себе доверять. Они обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У них нормальная здоровая самооценка, они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счёт других.

Испытуемых с высокой самооценкой в исследовательской группе выявлено не было.

4) Результаты диагностики по методике **«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»** для подростков, занимающихся спортом представлены в таблице Г.7 и на рисунке 7-8.

**Реактивная тревожность**

40% имеют умеренную реактивную тревожность, оптимальный уровень «полезной тревоги». Он не мешает их жизни и помогает в деятельности, обеспечивая необходимый уровень беспокойства за результаты деятельности и мотивации труда.



Процентное соотношение методики «Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности» для подростков, занимающихся спортом, реактивность

% испытуемых исследовательской группыимеют низкую реактивную тревожность. Они не испытывают напряжения, беспокойства, нервозности в деятельности. Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.

% имеет высокий уровень реактивной тревожности, что характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания, иногда даже нарушение тонкой координации.

**Личностная тревожность**

53% испытуемых имеют высокую личностную тревожность, что характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.



Процентное соотношение «Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности» для подростков, занимающихся спортом, личностная тревожность

% испытуемых имеют умеренную личностную тревожность. Как и умеренная реактивная тревожность, она не создаёт никаких проблем в их жизни.

% имеет низкую личностную тревожность. Она требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

) Результаты диагностики по методике **«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»** для подростков, не занимающихся спортом представлены в таблице Г.8 и на рисунке 9-10.

Анализ результатов диагностики с помощью методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», представленных в таблице 8 показал следующее.

**Реактивная тревожность**

14% испытуемых исследовательской группыимеют низкую реактивную тревожность. Они не испытывают напряжения, беспокойства, нервозности в деятельности. Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.



Процентное соотношение «Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности» для подростков, не занимающихся спортом, реактивная тревожность

% имеют умеренную реактивную тревожность, оптимальный уровень «полезной тревоги». Он не мешает их жизни и помогает в деятельности, обеспечивая необходимый уровень беспокойства за результаты деятельности и мотивации труда.

% имеет высокий уровень реактивной тревожности, что характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания, иногда даже нарушение тонкой координации.

**Личностная тревожность**

20% имеет низкую личностную тревожность. Она требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».



Процентное соотношение «Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности» для подростков, не занимающихся спортом, личностная тревожность

% испытуемых имеют умеренную личностную тревожность. Как и умеренная реактивная тревожность, она не создаёт никаких проблем в их жизни.

% испытуемых имеют высокую личностную тревожность, что характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Вывод: проанализировав теоретические данные, посвященные вопросу интернет-зависимости у подростков, изучив эмпирические данные, полученные при исследовании двух контрастных групп: подростки 15-17 лет, занимающиеся спортом, и подростки такого же возраста, но не занимающиеся спортом, мы можем сделать вывод, что у подростков, занимающихся спортом, менее выражена зависимость к интернету: 33% **-** начальная стадия зависимости и 27% **-** зависимость от интернета. При этом у подростков, которые не занимаются спортом, интернет-зависимость выражена сильнее, чем у спортсменов-подростков: 53% **-** начальная стадия зависимости от интернета и 20% **-** зависимость от интернета.

Так же можно сделать, что существуют определенные различия в склонности к интернет-зависимости у спортсменов-подростков и подростков, не занимающихся спортом. У подростков, занимающихся спортом, нет проблем с общением, они очень общительны, в то время как у подростков, равнодушных к спорту, есть некоторые проблемы с общением с новыми людьми. Самооценка у подростков-спортсменов превалирует умеренная, а у подростков, не занимающихся спортом, больше выражена низкая самооценка, которая и может их подтолкнуть к интернету, в то время как спортсменам нет сильной необходимости пытаться проявить себя именно в интернете, а не в реальной жизни. Спортсмены участвуют в соревнованиях, побеждают, берут медали - это поддерживает их самооценку на должном уровне. А подростки, которые не увлекаются спортом, не найдя поддержку в этой реальности, уходят в виртуальную. Личностная и реактивная тревожности у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, примерно на одном уровне: им более характерна умеренная реактивная тревожность и более высокая личностная тревожность, что может служить показателем того, что чем бы подросток ни занимался, он все равно останется подростком. А у подростков такой возраст, когда любая ситуация может быть воспринята как угроза.

В общем, можно сказать, что интернет-зависимость в настоящее время присуща большей части подростков и не имеет значения, спортсмен он или нет. Разница лишь в мотивах и стадии самой интернет-зависимости.

**Заключение**

В данной курсовой работе были представлены вопросы о сущности интернет-зависимости, возрастных особенностях подростков, приводящих к возникновению интернет-зависимости и различиях в склонности к ней у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом.

После анализа теоретической и эмпирической части, можно сделать вывод о том, что большая часть пользователей сети интернет сейчас - подростки. Любой подросток в настоящее время, так или иначе, является интернет-зависимым. И этот феномен не зависит от них самих, нет. В наше время почти невозможно никуда деться от использования интернета: интернет повсюду, он захватывает все больше и больше человеческих умов в свои сети. Интернет настолько прочно вошел в наши жизни, что без него уже никуда. И подростки, одна из самых легко поддающихся внушению групп, **-** его главная жертва.

Таким образом, поводя итог курсовой работы, можно сделать следующие выводы:

1) После анализа психологической литературы, посвященной сущности интернет-зависимости, можно сказать, что обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг. Сам термин «интернет-зависимость» в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. В настоящее время этот феномен интенсивно обсуждается и исследуется, но целостного и всеобъемлющего подхода к данной проблеме под названием «интернет-зависимость у подростков» так и не нашли до сих пор.

2) Интернет-зависимость в некотором роде является следствием подросткового возраста. Это обусловлено следующими возрастными особенностями, присущими данному возрасту: потребностью в автономии и самостоятельности, сепарации от родителей и семьи; потребностью в самореализации и признании, в идентификации; потребностью в признании и познании*;* удовлетворением социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребностью в обладании; познавательной потребностью, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации; избавлением от фрустрации. Так же известно, что интернет привлекает подростков возможностью анонимного общения; возможностью для реализации представлений, фантазий с обратной связью; широкая возможностью поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым запросам и критериям отбора; доступом к огромному количеству всевозможной информации.

) Модель диагностики интернет-зависимости у подростков была выбрана нами потому, что благодаря ей можно диагностировать такие важные составляющие психологического состояния подростка: общительность, самооценка и тревожность. Так как при интернет-зависимости подростку свойственен низкий уровень общительности, низкая самооценка и высокий уровень личностной и реактивной тревожности.

) Изучив эмпирические данные, полученные при исследовании двух контрастных групп: подростки 15-17 лет, занимающиеся спортом, и подростки такого же возраста, но не занимающиеся спортом, я могу сделать вывод, что у подростков, занимающихся спортом, менее выражена зависимость к интернету: 33% **-** начальная стадия зависимости и 27% **-** зависимость от интернета. При этом у подростков, которые не занимаются спортом, интернет-зависимость выражена сильнее, чем у спортсменов-подростков: 53% **-** начальная стадия зависимости от интернета и 20% **-** зависимость от интернета.

Так же можно сделать, что существуют определенные различия в склонности к интернет-зависимости у спортсменов-подростков и подростков, не занимающихся спортом. У подростков, занимающихся спортом, нет проблем с общением, они очень общительны, в то время как у подростков, равнодушных к спорту, есть некоторые проблемы с общением с новыми людьми. Самооценка у подростков-спортсменов превалирует умеренная, а у подростков, не занимающихся спортом, больше выражена низкая самооценка, которая и может их подтолкнуть к интернету, в то время как спортсменам нет сильной необходимости пытаться проявить себя именно в интернете, а не в реальной жизни. А подростки, которые не увлекаются спортом, не найдя поддержку в этой реальности, уходят в виртуальную. Личностная и реактивная тревожности у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, примерно на одном уровне: им более характерна умеренная реактивная тревожность и более высокая личностная тревожность, что может служить показателем того, что чем бы подросток ни занимался, он все равно останется подростком. А у подростков такой возраст, когда любая ситуация может быть воспринята как угроза.

В общем, можно сказать, что интернет-зависимость в настоящее время присуща большей части подростков и не имеет значения, спортсмен он или нет. Разница лишь в мотивах и стадии самой интернет-зависимости.

**Список использованных источников**

1. Гриффитс, М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. - 1999. - №5. - С. 246-250.

. Вересаева, О. Психология и интернет на пороге ХХI века / О. Вересаева // Психологическая газета. - 1996. - №12. - С. 4-6.

. Войскунский, А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскунский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. - 2002. - №1. - С. 82-101.

. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. / А.Е. Войскунский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. - 2002. - №2. - С. 84-98.

. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. / Ц.П. Короленко // Обозр. психиат. и мед. психол. -1991. - №1. - С. 8-15.

. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - М.: Екатеринбург, 2000. - С. 460.

. Дроздов, А.Ю. Издержки «виртуального зазеркалья», или кое-что о феномене компьютерной агрессивности / А.Ю. Дроздов. - М.: Екатеринбург, 1997. - С. 465.

. Кудрявцев, В. Интернет, или «экологически чистый» наркотик / В. Кудрявцев // журнал «Воспитание школьников». - 1995. - №5. - С. 35-40.

. Боровкова, Н. Виртуальное зависание / Н. Боровкова // журнал «Человек и наука». - 2002. - №3. - С. 54-71.

10. Mycle, P. About Internet and us / P. Mycle // Cannover. - 2004. - №1. - С. 35-57.

11. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров - СПб.: Речь, 2007. - С. 190.

. Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость / К. Янг // Мир интернет. - 2000. - №2 - С. 24-29.

. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский. - М.: Можайск-Терра, 2000. - С. 100-131.

14. Орзак, М. Computer Addiction Services / М. Орзак // Cannover. - 2003. - №6. - С. 74-98.

15. Арестова, О.Н., Бабанин, Л.Н., Войскунский, А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский - М.: Можайск-Терра, 2000. - С. 431.

. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е., Смыслова, О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский - М.: Можайск-Терра, 2000. - С. 431.

. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н. Кузнецова, В. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2005. - Т.5. - №2. - С. 20-27.

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

. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // М.: Педагогика, 1984. - Т.4. - С. 432.

. Балонов, И.М. Компьютер и подросток / И.М. Балонов // Вопросы психологии. - 2002. - №3. - С. 32-58.

. Бабаева, Ю.Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Ю. Войскунский // Психологический журнал. - 1998. - №1 - С. 89-100.

. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский. - М.: Можайск-Терра, 2000. - С. 100-131.

. Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / А.Е. Войскунский, Ю.Д. Бабаева // Вестник МГУ. - 1996. - №1 - С. 26-38.

. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозр. психиат. и мед. психол. - 1991. - №1 - С. 8-15.