

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СО
СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061358
Гончаровой Александры Сергеевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Доронина Н.Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	7
1.1. Характеристика подросткового возраста.....	7
1.2. Подходы к изучению интернет-зависимости в отечественной и зарубежной психологии.....	16
1.3. Факторы риска формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	38
2.1. Организация и методы исследования.....	38
2.2. Результаты и их обсуждения.....	42
2.3. Описание программы психокоррекции личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	75
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	102
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	113
Приложение 4. Программа «Психокоррекция личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости»	116

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В современном мире уже невозможно представить жизнь без компьютеров и без интернета. Поэтому эта проблема очень важна на сегодняшний момент. Сеть интернет привлекает своей доступностью, безопасностью и возможностью общаться с большим количеством людей практически одновременно. В наибольшей степени данное утверждение касается молодежи, которые ищут и находят в интернете разрешение возрастных проблем. Однако чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на подростка, вызывает отрицательное воздействие на психику и психоэмоциональную сферу. Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных раньше частей общей проблемы. Интернет является удобным средством ухода от реальности, анонимных социальных интеракций, реализации фантазий с обратной связью, получения неограниченного количества информации.

Интернет является одним из основных источников получения учебной информации, эффективным средством связи и общения в межличностном взаимодействии. Легкая доступность информации, быстрота связи расширяют познавательные и коммуникативные возможности, минимизируя временные затраты в образовательном процессе. В подростковом возрасте чрезмерное увлечение интернетом опасно как возникновением социальной дезадаптации, так и разрушающим воздействием на психоэмоциональную сферу подростка.

Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн. Cyber Disorder (CD) войдет в DSM-V на равных с другими нехимическими аддикциями – гэмблингом,

любовными, ургентными аддикциями, аддикциями избегания, отношений, к трате денег и трудоголизмом.

За рубежом вопрос интернет-зависимости рассматривали: К. Янг, И. Голдберг, Дж. Сулер и др. В нашей же стране проблемой интернет-зависимости стали заниматься относительно недавно Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, А.Е. Жичкина, В.Д. Менделевич, Е.И. Рассказова, Г.У. Солдатова и др.

Проблема интернет-зависимости является актуальной, так как исследование, проведенное С.Б. Цымбаленко, А.В. Шариковым, С.Н. Щегловой, свидетельствует о том, что в нашей стране наблюдается рост значимости для современных подростков форм досуга, связанных с компьютерной техникой.

Проблема исследования: каковы личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости?

Цель исследования – изучить личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости и разработать программу психокоррекции личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости.

Объект исследования – личностные особенности подростков.

Предмет исследования – личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: подростки со склонностью к интернет-зависимости характеризуются такими личностными особенностями, как заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, негативное самоотношение.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психологические особенности подросткового возраста.
2. Определить подходы к пониманию интернет-зависимости в отечественный и зарубежной психологии.

3. Обозначить факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков.

4. Изучить личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости.

5. Разработать программу психокоррекции личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости.

Теоретической основой выпускной квалификационной работы являются исследования развития личности в подростковом возрасте таких авторов как Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, подходы к изучению интернет-зависимости таких авторов как Е.П. Белинская, А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- организационные методы (сравнительный);
- эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент);
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ, описательная статистика, методы статистической обработки данных осуществлялись с использованием непараметрического критерия U-критерий Манна-Уитни (для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного);
- методы интерпретации.

Методики исследования:

1. «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков).
2. «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кэттелл) (подростковый вариант).
3. Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин).
4. Методика исследования самооценки (Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан).

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Губкин Белгородской области. В исследовании принимали участие подростки в возрасте 13-15 лет в количестве 90 человек.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости своевременной профилактической работы, которую стоит проводить с подростками со склонностью к интернет-зависимости.

Структура и объем работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Объем работы составляет 73 страниц машинописного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1.1. Характеристика подросткового возраста

В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростничестве заложены в работах Л.И. Божович [5], Л.С. Выгодского [9], Д.И. Фельдштейна [51], Д.Б. Эльконина [55] и др.

Подростковый возраст охватывает период с 10-11 лет до 14-15. Это период завершения детства, вырастания из него, переход от детства к взрослости. В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

Л.И. Божович [5] отмечала, что отрочество – это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление подростка обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Первые признаки отчуждения начинают проявляться в негативизме, в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Негативизм – это первичная форма механизма отчуждения, и она же является началом активного поиска подростком собственной уникальной сущности, собственного «Я».

Д.И. Фельдштейн отмечает: «С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные направления, дисгармоничность личности, свертывание и изменение установившихся интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковой возраст отличается и массой положительных факторов -

возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся все отношения с другими детьми взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, к другим людям и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется его сознательное отношение к себе как члену общества» [51, с. 54].

По мнению Е.Н. Каменской, «подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, бурной активности, энтузиазма, инициативности, стремления к героическим делам, опасности, риску». Заметное развитие в подростковом возрасте приобретают волевые черты - настойчивость, упорство в достижении цели, преодолевать препятствия и трудности на этом пути. Он уже обычно сам ставит перед собой цели, сам планирует деятельность по их осуществлению [19, с. 98].

Аналогичным образом характеризует подростковый возраст и В.Г. Казанская [18]. Выделены четыре доминанты подросткового возраста:

Эгодоминанта – заключается в том, что формирующаяся личность подростка оказывается одним из центральных гнезд его интересов.

Доминанта дали – характеризуется своеобразной установкой подростка на даль, на обширные масштабы, которые для него субъективно более приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние. Автор подчеркивает, что подросток в эту эпоху находится в конфликтных отношениях с окружающей средой, недоволен ею, как бы выпрыгивает из нее, ищет чего-то вне ее, ищет дали, больших масштабов, отказываясь от сегодняшнего, текущего.

Доминанта усилия – характеризуется тягой к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда разрешаются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других проявлениях негативизма. Доминанта усилия непосредственно сближается с другой, также основной целевой установкой подростка, именно с доминантой романтики, которая выражается в особенно

сильных тяготениях ребенка к неизведанному, рискованному, к приключениям, к социальному героизму.

Для подросткового возраста так же является характерной реакция эмансипации, характеризующаяся «стремлением подростков освободиться от опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, наставников, старшего поколения вообще» отмечает А.Е. Личко [27].

Отношения подростка с родителями и конфликтность этих отношений, связанная со стремлением молодого человека, освободится от родительской опеки и контроля, зависит от многих факторов.

Это, во-первых, условия, связанные с материальным положением семьи, ее психологической атмосферой, стилем воспитания, уровнем образования, социальным положением и родом занятия родителей.

Во-вторых, сформированные к этому времени индивидуальные особенности юноши и девушки.

Реакция эмансипации – процесс, затрагивающий различные аспекты социальных отношений. И.С. Кон выделил три вида эмансипации подростков:

«1. Эмоциональную, проявляющуюся в стремлении подростка к большой эмоциональной близости не с родителями, а со сверстником или с представителем противоположного пола.

2. Поведенческую эмансипацию, представляющую собой стремление подростка, освободится от контроля со стороны родителей.

3. Нормативную эмансипацию как стремление молодого человека отвергнуть те нормы и ценности, которых придерживаются родители из всех видов эмансипации наименее драматичны для психологии подростка, является переход эмоциональной автономии как избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей» [24, с. 84].

Стремление поведенческой и нормативной автономии тоже имеет относительный характер. Подростки в действительности и не стремятся к полной свободе, поскольку полная свобода, предоставленная им слишком

быстро, воспринимается ими как отторжение от семьи. С точки зрения Л.А. Ретуш [39], подростки хотят иметь право делать собственный выбор, проявлять свою независимость, спорить со старшими и нести ответственность за свои слова и поступки, однако полная свобода им не нужна. Те из них, кому дается полная свобода, испытывает чувство тревоги, так как не знают, как ею воспользоваться.

Сложность отношений между молодыми людьми и их родителями во многом определяется своеобразной асимметричностью интересов детей и родителей, что подтверждается мнением И.С. Кона: «Родители интересуются всеми сторонами жизни их детей, в то время как подростки, в силу отсутствия у них жизненного опыта и вследствие возрастного эгоизма, мало интересуются теми аспектами жизни родителей, которые выходят за пределы жизни семьи» [22, с. 72].

Как указывает Е.Е. Сапогова [43], С. Холл описывает подростковый возраст, как период «бури и натиска». В этом возрасте рефлексия, сформированная в средних классах школы, направляется подростком на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и более младшими детьми приводит подростка к мысли, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Чувство взрослости является психологическим симптомом начала подросткового периода. К. Левин сравнивает подростковый период со своего рода маргинальностью, выражающуюся в том, что подросток находится как бы между двумя мирами – миром взрослых и миром детей. Он уже не хочет принадлежать к детской культуре, но еще не может войти в сообщество взрослых, встречая сопротивление со стороны реальной действительности, что в свою очередь вызывает «когнитивный дисбаланс». В современном информационном обществе стремление подростка к статусу взрослого – мечта малодоступная. Поэтому в отрочестве подросток обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности.

А.А. Реан [38] отмечает, в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями

с другими людьми, выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Именно в общении со сверстниками в данном возрасте происходит решение задачи личностного самоопределения и достижения Эго - идентичности. В процессе общения со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих взаимоотношений и реализуется потребность к глубокому взаимопониманию, это деятельность, в процессе которой происходит усвоение моральных норм и ценностей. В процессе интимно-личностного общения формируется основное новообразование данного возраста – самосознание.

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых [37] считают, что потребность познать себя и стремление открыть через постоянные рефлексии свою ускользящую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Помимо этого, рефлексия, открывающая подростку все глубины собственного несовершенства, приводит так же к состоянию глубокого кризиса. Однако, благодаря именно тяжести этих переживаний, кризис подросткового возраста открывает перед подростком всю глубину его чувств и мыслей и позволяет впервые овладеть опытом целенаправленного обособления.

С.Р. Пантелеев [33], В.В. Столин [46] обозначают, что самоотношение человека в значительной степени формирует оценку окружающей действительности, представлений о мире и самом себе, прогнозирует свою социальную эффективность и отношение к себе окружающих, регулирует межличностные отношения, постановку и достижение целей, разрешение кризисных ситуаций.

В.В. Столин [47] рассматривал самоотношение как специфику эмоционального отношения личности к собственному «Я». Строение самоотношения включает, по мнению автора, самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой. Он считает, что в самоотношении отражаются социально-индивидуальные и личностно-особенные состояния и признаки.

При позитивном самоотношении человек верит в свои возможности, самостоятельность, энергичность, смотрит оптимистично на свои действия в ситуации неопределённости. Такие люди больше поглощены своими внутренними проблемами, намного реже страдают психосоматическими заболеваниями. При положительном самоотношении человек побуждает себя соблюдать моральные нормы, устой общества.

При негативном самоотношении большая вероятность различных трудностей в общении, так как человек заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Человек полностью поглощён проблемой ценности своего «Я», из-за этого уровень активности повышается и затрудняется выбор адекватного способа взаимодействия, поведение становится ригидным. Такое отрицательное отношение к себе обуславливает отклоняющееся поведение: алкоголизм, табакокурение, совершение правонарушений, агрессивное и суицидальное поведение.

В.В. Столин подчеркивает, самоотношение формируется на двух уровнях самопознания:

«1. Результат сравнения себя с другим человеком («Я - другой»).

2. Сравнение себя, посредством внутреннего диалога («Я - Я»)» [47, с. 54].

С.Р. Пантелеев [32] рассматривает самоотношение как непосредственное представление в сознании личностного смысла «Я». Самоотношение не базируется на оценке социальной желательности представления себя и не является прямым следствием знания о себе.

А.М. Кольшко [21] считает, что оценочное и эмоциональное самоотношение различны по своему содержанию и структуре. В данных подсистемах существует своя собственная структура формирования. У подростков самоотношение развивается гетерохронно. Уважение подростком себя как личности (оценочное самоотношение) становится менее зависимым от родительских оценок, чем аутосимпатия (эмоциональное самоотношение). Основания его формирование начинает передвигаться из области

взаимоотношений с родителями в область контактов со сверстниками, область успешности собственной деятельности и овладения своим поведением, в то время как эмоциональное благополучие в семье, как и раньше, влияет на его эмоциональное отношение к себе.

По мнению Э. Эриксона [56] подростковый период знаменует собой сложный и противоречивый период в жизни человека, сопровождающийся гаммой положительных и отрицательных переживаний, отражающихся в субъективных и субъект-объективных отношениях.

В подростковом возрасте происходит резкое увеличение и расширение объёма и глубины восприятия другого человека. В этом возрасте подросток стремится к общению, его волнует отношение к нему сверстников.

Л.И. Божович [6] отмечает, становление самосознания и его важной составляющей – самооценки – соприкасается с тревожностью, страхами, неуверенностью в себе. Они являются своеобразными эмоциональными индикаторами развития.

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых [36] уточняют, что страхи, которые переживает подросток, в большей степени вызваны противоречием между стремлением подростка быть самим собой, быть индивидуальным, но в то же время быть вместе со всеми, быть включённым в группу, соответствовать нормам и ценностям. Для разрешения страха подросток может уйти в себя, потерять связь с группой, или отказаться от личной свободы и полностью подчиниться группе.

В этом возрасте одно из первых мест занимает страх не быть собой, страх изменения. Подросток испытывает переживания за счёт изменения своего тела, в связи с этим, страх выражается в нетерпимости к изменениям своей фигуры.

В подростковом возрасте довольно важным аспектом является общение. Отношения с родителями могут быть эмоционально тёплые, и, наоборот, конфликтные, поэтому круг общения у подростков сужается до сверстников. Для них важно не потерять этот единственный канал общения.

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых [36] считают, при сложностях преодоления своих страхов может развиваться неуверенность как в самом себе, так и в других людях. Далее это переходит в настороженность и подозрительность. В 13-14 лет тревога чувствуется значительно выше, чем в 15-16 лет. Выявлено, что чем выше и адекватнее самооценка, тем меньше тревожность и больше уверенность в себе и своих возможностях.

В данный период подросток особенно тяжело реагирует на фальшь, наигранность, ему нередко кажется, что его хотят унижить, и ему характерна повышенная потребность в человеческой доброте.

В.В. Столин [47] подчеркивает, что становление самоотношения происходит наряду с самопознанием. Когда подросток испытывает потребность в самопознании своего «Я», которое совершается на самых различных областях: личностной, физической, познавательной, эмоциональной, он определяет это не только с помощью самонаблюдения, но и активно экспериментируя над собой, узнавая и проверяя свои возможности.

Как считают В.В. Столин [47], И.С. Кон [22], самоотношение является ведущим компонентом структуры самосознания подростка.

Самоотношение является ведущим компонентом структуры самосознания подростка, а также эмоционально-оценочным отношением к своей личности. Его становление соприкасается с тревожностью, страхами, неуверенностью в себе; напрямую связано с деятельностью и целями, ценностными ориентациями и выступает важнейшим фактором образования и стабилизации её единства. Отношение к себе определяет социальную активность личности и делится на положительное и отрицательное самоотношение. Именно положительное отношение к себе влияет на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе, самостоятельности, энергичности, оптимистичности и вере в свои возможности.

В.Г. Казанская [18] утверждает, несмотря на то, что социальная ситуация развития, как правило, остается неизменной, в глазах подростка она

резко трансформируется и оценивается по средствам все той же рефлексии, направленной на себя и на других. Все вокруг обретает новые смыслы, иначе расставляются акценты, и подросток обращает свой критичный взор к семейным традициям и ценностям. Однако взрослый по-прежнему значим для подростка, при этом большинство проблем во взаимоотношениях с родителями, как правило, возникают по причине неспособности последних занять новую позицию по отношению к собственному ребенку. Необходимым и обязательным условием благополучных отношений подростка и взрослого является создание общности в их жизни, появление содержательных контактов, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия, лучше всего по инициативе взрослого.

Анализ подросткового возраста является одной из наиболее дискуссионных проблем в возрастной психологии. Сроки его начала и окончания, психологическое содержание ведущей деятельности, перечень новообразований, все это не однозначно трактуется отечественными и зарубежными психологами.

Как мы видим, подростковый возраст характеризуется наличием большого числа противоречий, из которых каждому подростку предстоит сделать свой выбор. В дальнейшем этот выбор станет основой, формирующейся в этот период уникальности собственного «Я», а также основного новообразования возраста – чувства взрослости. Период подростничества связан с перестройкой и отмиранием практически всего, что было сформировано до этого.

Таким образом, период подросткового возраста является переходным и критическим периодом развития человека. В данном возрасте происходят изменения социальной ситуации развития подростков – стремление присоединиться к миру взрослых, ориентирование поведения на ценности и нормы этого мира. Вследствие этого, для подростка характерно проявление чувства взрослости, также развитие самооценки и самосознания, интереса к собственным способностям и возможностям, к себе как к личности. В

подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности сегодняшней жизни, развитие самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

1.2. Подходы к изучению интернет-зависимости в отечественной и зарубежной психологии

В настоящее время наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни, быстрое распространение новых информационных технологий. Компьютеры стали необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно вошли в быт современного человека.

А.Ю. Егоров [13] отмечает, с каждым годом происходит повышение количества пользователей компьютерных технологий, все большее распространение получают компьютерные сети, типа интернет, различного рода программы. Результатом компьютеризации является новое явление, с которым столкнулось человечество – проблема последствий связи «компьютер-психика». Актуальность данной проблемы также постоянно возрастает, о чем свидетельствует тот факт, что в 1996 году в американской официальной классификации психических болезней (DSM) появился новый раздел «кибернетические расстройства», вызванные переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Одним из негативных последствий возросшего значения компьютеров в жизни современного человека является появление так называемого синдрома «интернет-зависимости». При этом человек демонстрирует все признаки нехимических форм зависимости: все больше и больше времени проводит за ПК, «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности (рост

толерантности); теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности от настоящей реальности (потеря контроля); демонстрирует крайне негативные эмоциональные реакции на невозможность зайти в сеть интернета (синдром отмены).

Как и остальные виды аддикций, интернет-зависимость начинается в большей степени в подростковом возрасте, особенности которого делают подростков уязвимой социально-демографической группой в отношении любых форм зависимости. Этому способствует кризис подросткового возраста, связанный с перестройкой организма: возникновением трудностей в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, нестабильным эмоциональным фоном. Поэтому подросткам часто характерны раздражительность, даже агрессивность, смена бурных всплесков энергии упадок сил. У подростков возникает чувство взрослости, при котором родительский авторитет обесценивается, что приводит к частым конфликтам в семье. Нередко подросток реагирует протестом на любые попытки вмешаться в его жизнь. В подростковом возрасте возможно наложение проблем кризисных явлений на развитие интернет-зависимого поведения, что усугубляет течение интернет-зависимости.

А.Ю. Егоров отмечает, под интернет-зависимость в широком смысле подразумевают:

- а) обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- б) компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных;
- в) патологическая привязанность к опосредствованным интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
- г) 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;

д) зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [13, с. 74].

Анализ литературы позволяет утверждать, что можно выделить два наиболее важных направления подобной зависимости. Во-первых, интернет-зависимость влечет за собой нарушения общения, снижение кругозора, проблемы в выборе профессионального пути и т. д. Во-вторых, люди, играющие долгое время и приобретающие компьютерно-игровую зависимость имеют специфические особенности личностного и психического развития.

Также следует сказать, что подростковый возраст является наиболее восприимчивым к внешним влияниям, подростки стремятся к проведению времени за компьютером. Именно на этот период приходится формирование системы мотивов, ценностных ориентаций, мировоззрения, определяющих представления человека о себе, о других людях, о мире. Как всякий критический этап онтогенеза, подростковый возраст отмечен особой сенситивностью к воздействию экзогенных и эндогенных факторов.

Целесообразно разделять увлеченность компьютерными играми и зависимость от таких игр, в случае простой увлеченности, подросток может отвлечься от компьютера, чтобы реализовать свои творческие идеи, воплотить различные задумки в жизнь, а в случае зависимости школьник большую часть внеучебного времени проводит за компьютером, играя в игры, предпочитает компьютер общению с реальными друзьями, уходит из клубов, спортивных секций в связи с чем, пусть даже и имея в голове креативные идеи, не может их воплотить.

М.В.Бредихина [7] отмечает, что одной из ключевых особенностей современного мира является быстрое развитие компьютерных технологий. Компьютеры входят в различные области человеческой практики, оказывают трансформирующее влияние на всю человеческую деятельность, а также все психические процессы.

В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова отмечают: «Зависимое (аддиктивное) поведение – это одна из форм деструктивного отклоняющегося поведения, которое выражается в стремлении человека уйти от реальности при помощи изменения своего психического и психического состояния за счет приема различных веществ или же продолжительной фиксации внимания на каких-либо предметах или активностях, которые сопровождаются развитием у индивида разнообразных интенсивных эмоций» [28, с. 153].

Ц.П. Короленко [23] предложил первую отечественную классификацию аддикций, подразделяющуюся на две категории: химические и нехимические аддикции. Химические – такие формы зависимого поведения, которые связаны с приемом психотропных веществ, изменяющих состояние сознания личности. К нехимическим формам зависимого поведения относятся такие формы зависимости, как гэмблинг (чрезмерное увлечение азартными играми), любовная и сексуальная аддикции, работоголизм, зависимость от постоянных финансовых растрат, ургентная аддикция (ощущение нехватки времени). Промежуточное место между этими двумя категориями аддиктивного поведения занимает пищевая зависимость (голодание или переедание), так как при данной форме зависимого поведения задействованы биохимические механизмы.

Ц.П. Короленко, В.А. Лоскутова [24] считают, зависимость от интернет-сети также относится к категории нехимических аддикций. Ц.П. Короленко определял зависимое поведение как отстранение от реальности путем изменения психического состояния, соответственно, создаваемая виртуальная реальность способна изменять психическое состояние человека. Склонный к возникновению зависимости от киберпространства, во время пребывания в Сети находится в измененном состоянии сознания, то есть в психологическом трансе. «Каменное» лицо, взгляд, направленный на экран монитора, замедленная реакция на внешние раздражители – все это характеризует личность, склонную к интернет-зависимости.

В.С. Жилов [14] отмечает, что термин «интернет-зависимость» появился после описания данного расстройства нью-йоркским психиатром А. Голдбергом. Он предложил ввести данное понятие, хотя и не вкладывал в него медицинский смысл, схожий с зависимостью от алкоголя или наркотических веществ. Понятие интернет-зависимости А. Голдберг рассматривал как поведение с низким уровнем самоконтроля, которое грозит вытеснением нормальной жизни.

Как обозначает В.С. Жилов, «изначально выделяли два диагностических критерия данной аддикции»:

- 1) пользование компьютером и интернетом вызывает у человека дистресс;
- 2) пользование компьютером и интернетом наносит вред физическому, психологическому, экономическому, межличностному или социальному статусу человека» [14, с. 361].

Несмотря на работы А. Голдберга, настоящим родоначальником исследования интернет-зависимости является американский психиатр К. Янг. Она разработала и опубликовала на своем сайте опросник, выявляющий наличие интернет-зависимости. Вскоре К. Янг получила около пятиста ответов от пользователей, прошедших тестирование. Около 90% из них, согласно выбранному критерию, могли считаться людьми, у которых присутствует интернет-зависимость.

Согласно своим исследованиям, К. Янг выделяет 4 симптома, позволяющих говорить о наличии у человека зависимости от интернета:

- «1) навязчивая потребность проверить электронную почту;
- 2) постоянное ожидание последующего выхода в интернет-пространство;
- 3) жалобы окружающих людей на то, что человек проводит в киберпространстве слишком много времени;
- 4) жалобы окружающих людей на то, что человек тратит излишнее количество денег на интернет-ресурсы» [62, с. 24-26].

Впоследствии этот список критериев интернет-зависимости А.Ю. Егоров [13] дополнил другими симптомами, такими как: более частая коммуникация с окружающими людьми с сети интернет, нежели в реальной жизни; игнорирование рабочих и семейных обязательств, а также общественной жизни, сна и научной деятельности вследствие вовлеченности человека в интернет-пространство; «тайное» нахождение в интернете в момент отсутствия членов семьи или других значимых людей, которое сопровождается облегчением и чувством вины одновременно и т.д.

Согласно А.Ю. Егорову, интернет-зависимость характеризуется наличием у человека следующей симптоматики:

«1. Психологические симптомы:

- прекрасное самочувствие, достигающее до эйфории во время нахождения в киберпространстве;
- невозможность прекратить работу за компьютером;
- постепенное увеличение количества времени, проводимого человеком в интернет-сети;
- пренебрежение межличностными контактами в пользу нахождения человека в сети интернет;
- ощущение пустоты, одиночества, раздражения и других негативных эмоций во время нахождения вдалеке от компьютера и интернета;
- проблемы с работой/учебой вследствие длительного нахождения в киберпространстве.

2. Физиологические симптомы:

- ощущение сухости в глазах;
- боли в спине и пояснице;
- нерациональное нерегулярное питание или пропуск приема пищи;
- неряшливый внешний вид или пренебрежение личной гигиеной;
- изменение режима сна или полная его депрекация;
- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)» [13, с. 84].

Н.Н. Мехтиханова [29] считает, что особого внимания заслуживает игровая деятельность на компьютере, так как она привлекает внимание многих людей и зачастую приводит к зависимости. Игровая компьютерная зависимость – форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Эти игры имеют большое психологическое воздействие, привлекая яркими красками, анимацией, специальными присущими компьютерным играм эффектами, возможностью окунуться в мир фантастики, уйти от реальности и почувствовать себя супергероем, которому по плечу возможность покорить любую вершину мира.

По мнению А.В. Гоголева [10], интернет-зависимость есть психологический феномен зависимого поведения от сети интернет, который проявляется в уходе от реальности, когда субъекта затягивает в виртуальный мир настолько, что он начинает отрицать мир реальный.

Отечественные исследователи Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский [2], А.Е. Жичкина [15], занимались изучением мотивов пользования интернетом, а также исследовали социально-психологические причины киберзависимости. А.Е. Жичкина [15] занималась изучением взаимосвязи социальной идентичности с поведением в интернет-среде среди людей, достигших юношеского возраста. Ей была разработана «Шкала интернет-зависимости».

Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский [2] изучали социально-психологические аспекты общения человека в интернет-пространстве, социальные причины возникновения зависимости от интернета, особенно подчеркивая важность атмосферы человека в семье. По их мнению, неблагоприятная атмосфера является одной из фундаментальных причин возможности возникновения интернет-аддикции.

А.Ю. Егоров [13] считает, что интернет в большинстве своем привлекает людей за счет возможности абстрагироваться и уйти от реальности за счет анонимных общественных интеракций. Главным образом,

здесь имеет решающее значение чувство безопасности и анонимности при осуществлении виртуального общения. Также общение в интернет-среде дает возможность реализовать мифические представления человека, его фантазии, получая при этом обратную связь. Помимо всего этого, чрезмерное пребывание в киберпространстве обусловлено неограниченным доступом к информации, которую человек может получить, благодаря посещению различных интернет-ресурсов, что зачастую может привести к «информационной зависимости».

А.В. Минаков [30] выделил несколько феноменов, которые обуславливают привлекательность киберпространства для современного человека. Одним из главных особенностей является то, что интернет-среда, отличающаяся от реальной, обусловлена менее жесткими барьерами и ограничениями, а также в интернет-пространстве допускается гораздо большая степень свободы для личности.

А.Ю. Егоров выделил шесть основных видов интернет-зависимости, которые на сегодня являются первичной классификацией этого расстройства:

«Первый вид зависимости – навязчивый веб-серфинг, когда человек целыми днями напролёт бесконечно "путешествует" по интернету, в поисках любой информации. Иногда этот вид называют информативной интернет-зависимостью.

Второй вид зависимости – навязчивая потребность к общению в интернете, когда человек предпочитает общаться в чатах, на форумах, социальных сетях, вместо обычного общения в реале. Такие люди могут потратить целый день за общением в интернете и даже не заметить того, сколько при этом прошло времени.

Третий вид зависимости – игровая зависимость или игромания, когда человек, увлеченный компьютерными играми, не замечает того, сколько прошло времени.

Четвёртый вид зависимости – финансовая навязчивая потребность. Этот вид зависимости перекликается с пристрастием к покупкам или

азартным играм, через интернет. Такие больные не могут контролировать затраты на покупки через интернет или азарт при играх на деньги, когда человек может спустить все деньги за одну игру.

Пятый вид зависимости – фильмомания в интернете. Больные проводят всё время за просмотром фильмов в интернете только потому, что на просторах Всемирной паутины можно найти любые, даже самые новые фильмы.

Шестой и последний вид зависимости – киберсексуальная зависимость, когда человека неудержимо тянет к порно-сайтам. Порой он предпочитает реальному сексу киберсекс» [13, с. 73].

А.Ю. Егоров описал механизмы возникновения игровой зависимости:

«1. Уход от реальности. Подросток уходит от своих домашних обязанностей, от сложных заданий, от проблем со сверстниками, заменяя при этом одну реальность другой. Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Подростку естественно хотеть избавиться от своих проблем. И выбирает он самый легкий путь.

2. Принятия роли. В основе этого механизма лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. Мы привыкли играть в ролевые игры еще с детства. Играя, мы могли принимать роль взрослого. Взрослея ребенок заменяет ролевые игры на интеллектуальные, но все же потребность принять на себя роль другого человека сохраняется. Поэтому в процессе Компьютерной игры мы можем удовлетворить свою потребность в познании. Но это как раз и плохо ведь ребенок начинает реализовывать свои потребности в виртуальном мире, а не в реальном, а это влечет за собой проблемы с развитием личности ребенка» [15, с. 75].

М.В. Бредихина [7] отмечает, компьютерные игры вызывают у человека настоящий азарт, яркие переживания, которые в силу возрастных особенностей легче всего развиваются у подростков, так как они находятся

на этапе поиска себя в жизни. Переживая сложный период физиологического и психического развития личности, подростки еще не обладают устоявшимися стратегиями поведения в отношении с взрослыми и сверстниками, поэтому испытывают трудности в социальной адаптации и часто находят решение собственных проблем в уходе от реальности в виртуальный мир игры.

Е.А. Репринцева [40] считает, что в процессе игры молодой человек испытывает массу приятных ощущений за счет выделения адреналина и гормонов удовольствия. Постепенно подросток все больше и больше времени начинает уделять этому виду активности. Все это ведет к недостатку времени на учебу и снижению интереса к ней.

А.Ф. Федоров, И.А. Власова [49] подчеркивают, что не зря подростковый возраст характеризуют как переходный, кризисный, переломный, критический – эти критерии считаются фактором уязвимости к компьютерным играм.

Отсюда возрастает опасность, которая заключается в полном посвящении себя компьютерным играм, а значит, времени на учебную деятельность, саморазвитие, нахождение своего пути практически не остается.

Ф.Г. Щеглов [54] уточняет, в современном обществе технического прогресса полностью оградить подростков от компьютерных игр невозможно, родители и педагоги стараются по-разному мотивировать школьников к учебной деятельности. Определенный уровень мотивации несет за собой качество необходимых знаний для полноценного развития подростка.

Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В. Козлов [8] утверждают, что проблема влияния компьютерных игр на эмоционально-личностное развитие подростков привлекает повышенное внимание исследователей в современной психологии, так как многие игры провоцируют агрессивное поведение, тревожные состояния у подростков. Возникают негативные последствия,

которые проявляются в том, что сужается круг интересов подростка, возникает стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах, что в свою очередь ведет к снижению самооценки и неуверенности в себе.

Психологический опыт в современном мире предполагает, что недостаток внимания к ценностным ориентациям молодых людей может способствовать тому, что формирующееся у них самосознание начинает выступать мощным фактором дестабилизации личности и в конечном итоге – интернет-зависимости, которая в подростковом возрасте является негативным последствием неуправляемого применения интернет-технологий.

Таким образом, интернет-зависимость – это одна из форм нехимических зависимостей, характеризующая навязчивым желанием проводить как можно больше времени в киберпространстве, и болезненная неспособность и нежелание выйти из виртуальной реальности. Возникновение сети интернет, а также развитие всех видов информационных технологий – это одно из благ современного человечества. Виртуальная коммуникация позволяет людям мгновенно получать практически любую информацию, увеличивать свою работоспособность и заниматься саморазвитием. Однако у данного феномена есть обратная сторона – зависимость, наносящая вред психологическому здоровью и оказывающая пагубное влияние на отношения с другими людьми в реальной жизни.

1.3. Факторы риска формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте

В возникновении и формировании зависимого поведения считаются ведущими социально-психологические причины. Отклоняющееся поведение у подростков формируется из-за того, что среда и общество начинают предъявлять ему непосильные требования. К тому же подростковый возраст

может выступить как фактор, ускоряющий и подталкивающий развитие нарушений, появившихся в раннем детстве.

Е.В. Змановская выделяет следующие «факторы аддиктивного поведения:

1. Внешне социальные факторы.
2. Групповая динамика.
3. Семья.
4. Младенческая травма.
5. Индивидуальные особенности личности» [18, с. 104].

К внешне социальным факторам можно отнести технический прогресс в области пищевой промышленности или фармацевтической индустрии, выставляющие на рынок всё новые и новые товары – потенциальные объекты зависимости. Этому же способствует и средства массовой информации, которые и рассказывают про новинки в данных индустриях. Высокая доступность психоактивных веществ, отсутствие сдерживающих действий со стороны правоохранительных органов, плохая развитость социальных и досуговых служб для молодёжи, частая смена окружения, безразличие взрослого населения к асоциальному поведению несовершеннолетних.

К причине зависимого поведения следует отнести и то, что по мере урбанизации, межличностные отношения между людьми ослабевают. И человек склонен искать удовлетворение в различных химических веществах или пищевых продуктах, нежели в человеческих взаимоотношениях.

Следующим фактором является групповая динамика. Для подростков может играть значительное вступление в определённую субкультуру.

В данном контексте зависимое поведение выполняют ряд следующих функций:

- поддерживают ощущение взрослости и освобождение от родителей;
- дают возможность отыграть сексуальные и агрессивные побуждения, не направляя их на людей;
- помогают стабилизировать эмоциональное состояние;

- вырабатывают чувство принадлежности к группе и среде неформального общения;
- реализуют креативный потенциал подростков через экспериментирование с различными веществами.

Семья является ведущей в происхождении аддиктивного поведения. Многочисленные исследования показали, что существует связь между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей.

А.В. Гоголева [10] считает, что неполная семья способствуют формированию отклоняющегося поведения, а вслед за ним и зависимого поведения. Но немалое количество подростков, имеющее склонность к этому, выросло в полных, внешне вполне благополучных семьях.

Есть семьи «деформированные», а именно с отчимом или мачехой, или распадающиеся, находящиеся на грани развода. Такие семьи имеют большое значение на развитие ребёнка и его поведения. Постоянные конфликты, где каждый из родителей пытается воспитать подростка по-своему, приводят к противоречивому воспитанию.

Важным фактором, по мнению А.В. Гоголевой [10], считаются асоциальные семьи. Подростки, выросшие в таких семьях, становятся «уличными», находят сверстников с похожими проблемами и группируются с ними. Следующим фактором служит гиперопека в воспитании подростка, подавление малейшее самостоятельности.

А.Ю. Егоров [13] указывает, что толчком к зависимому поведению может быть также эмоциональное отвержение со стороны родителей, особенно матери. Подросток чувствует, что он неинтересен родителям, что у них своя жизнь, что они тяготеет обузой родительского долга. Подростку не хватает искренней любви, эмоционального тепла, заботы, поэтому он ищет этому замену на стороне, употребляя различного рода химические вещества.

Л.Б. Шнейдер [53] обозначает, развитию зависимого поведения служит такой фактор, как отсутствие чётких границ между членами семьи, что приводит к неопределённости круга обязанностей, уходу от ответственности

и стремлению избавиться от чувства вины с помощью курения. Подросток в повседневной жизни стремится в любой ситуации к психологическому комфорту, а при неосуществлении этого стремления может появиться та или иная зависимость (в нашем случае курение). В их основе лежит внутриличностный конфликт или противоречия, с которыми личность не может справиться, не прибегая к уходу от реальности. Значимую роль играет невозможность сепарации ребёнка. В таких семьях аддиктивное поведение даёт ощущение независимости от семьи, взрослости. Усиление семейных проблем способствует усилению зависимого поведения.

По мнению Л.Б. Шнейдер [53], не менее важную роль в формировании аддиктивного поведения играют индивидуальные особенности. Существует избирательность зависимого поведения по половому признаку (игровая зависимость характерна для сильной половины человечества, а пищевая зависимость для женщин), по возрасту (наркоманией в основном страдают от 14 до 25 лет, а алкоголизм характерен для старшего возраста). Психофизиологические особенности человека могут существенно влиять на выбор объекта зависимости, на степень выраженности и возможность её преодоления, на темпы её формирования. Люди с зависимым поведением испытывают серьёзные трудности в поддержании самоуважения.

В особых случаях играют немаловажную роль психологические особенности: скрытый комплекс неполноценности, страх перед социальными контактами, стремление обвинять других, попытки уйти от ответственности в принятии решений, стереотипность поведения, зависимость, тревожность. Подростки с низкой и заниженной самооценкой воспринимают компьютерные игры как средство общения и самоутверждения.

А.Е. Личко [27] связывает предрасположенность человека к зависимому поведению с определёнными акцентуациями характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы).

Также индивидуальным фактором, влияющим на поведение личности, является стрессоустойчивость. Существует мнение, что зависимое поведение не что иное, как сниженная способность личности справляться со стрессом. Люди с зависимым поведением в основном используют такие реакции на стресс, как уход от решения проблемы, отрицание, изоляция.

В.В. Аршинова, В.В. Барцалкина, Т.В. Дуденкова [1] анализируют модель ACE (Accessibility, Control, and Excitement), разработанную К. Янг в 1999 году, и объясняют, как доступность, контроль и возбуждение играют главные роли в развитии интернет-зависимости. Согласно модели, влечение к интернету развивается благодаря трем главным факторам:

- доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.

- персональный контроль и анонимность передаваемой информации.

- внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн. Модели подобные этой упрощают понимание основных проблем и позволяют более эффективно планировать курс лечения.

К.С. Янг указывала, что «возникновение интернет-аддикции 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: по данным К. Янг, 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Кроме того, если долговременные последствия зависимости от алкоголя либо наркотиков хорошо изучены, то применительно к интернет-аддикции отсутствует возможность долговременного наблюдения» [57, с. 24].

Л.С. Иванова отмечала, что важно сказать о том, что состояние дезадаптации ребенка, выступающее причиной формирования интернет-

зависимости, имеет несколько уровней выраженности эмоционально-личностного неблагополучия:

«1. Преддезадаптация. На данном уровне эмоциональное неблагополучие достаточно выражено, проявляется в форме агрессивности, тревожности и реже в форме психосоциальной дезадаптации;

2. Смазанная дезадаптация. Можем отметить, что эмоциональное неблагополучие проявляется в форме психосоциальной дезадаптации, часто незаметно для окружающих;

3. Явная дезадаптация. Эмоциональное неблагополучие ярко выражено и проявляется в большей степени в форме социальной дезадаптации, ярко выраженная тревожность, появление агрессивного поведения;

4. Крайняя дезадаптация. Эмоциональное неблагополучие ярко выражено, проявляется в форме патогенной формы дезадаптации, возможно формирование отклоняющегося поведения» [17, с. 48].

Важность проблемы интернет-зависимости подростков подтверждается еще и тем, что она напрямую связана с повышенным уровнем тревожности. Однако, что есть причина, а что следствие – необходимо выяснять в дополнительных исследованиях. Так, возможно интернет-зависимость способствует повышению тревожности подростков, а с другой стороны – высокий уровень тревожности, возможно, приводит к поиску способов справиться с ней, в качестве которого и выступает пользование сетью интернет, что в свою очередь приводит к формированию у подростков интернет-зависимости.

В подростковом возрасте складывается новая социальная ситуация развития, происходит осваивание области моральных норм, строящиеся социальные взаимоотношения в группе подростков. Ценностная система на данном возрастном этапе еще гибкая и неустойчивая, но уже в полной мере начинает определять поведение молодого человека. Особенности, присущие подростковому периоду, такие как незрелость личности, эмоциональная неустойчивость, проблемы социальной адаптации, постепенно могут

«подталкивать» подростка к бегству в виртуальное пространство. В то же время использование интернета оказывает большое влияние на последующее развитие ценностной сферы подростков.

Л.С. Федорчук, М.А. Наумова [50] считают, что интернет предоставляет новые возможности в общении благодаря своим специфическим характеристикам. Многие особенности интернет-коммуникации позволяют подросткам реализовывать свои потребности в общении посредством Сети. В подростковом возрасте ведущей деятельностью признается интимно-личностное общение, подросток стремится к расширению круга общения, при этом по сравнению с более ранними периодами возрастает избирательность при выборе дружеских контактов.

Е.Н. Крюкова [25] подчеркивает, что в этом возрасте ярко выражено стремление состоять в неформальных группах сверстников.

В.Н. Друзин [12] обозначает, отсутствие пространственных ограничений, свобода выбора собеседника и неограниченность контактов при коммуникации в Сети позволяют подростку значительно расширить круг контактов, найти партнеров по общению, даже если в реальности ребенок является изгоем среди одноклассников. Показательным является встречающееся у подростков добавление «в друзья» в социальных сетях (обмен контактами) большого количества людей ради сугубо количественного увеличения списка «друзей». Дискуссионным остается вопрос о влиянии ухода в общение в Сети на социализацию подростка, развитие коммуникативных навыков в реальности.

Т.В. Коваль [20] утверждает, что возрастными психологическими особенностями подросткового возраста являются стремление к проявлению своей индивидуальности, формирование Я-концепции, развитие самооценки.

Ю.В. Серебренникова [44] подчеркивает, что интернет дает возможность для самовыражения. Ведь если человек знает, что в его реальной жизни не будет никаких последствий его действий в виртуальном мире он будет

поступать так как он захочет сам, а не так как диктуют ему нормы морали и общественные рамки. Зачастую человек в реальной жизни и в виртуальной это два разных человека. Человек как бы получает шанс создать себя таким в глазах собеседника, каким он сам хочет. Другая причина – это неудовлетворенность собственной жизнью. Человек ищет в виртуальном мире то, что ему не достает в реальности.

О.С. Потапова [34] указывает, что возможность конструирования виртуальной личности, произвольного создания своего виртуального образа, возможность скрывать свои реальные характеристики (например, внешность) и наделять «виртуальное Я» желанными качествами широко используется подростками при общении в интернете, в особенности в социальных сетях – наиболее популярных ресурсах для общения среди подростков.

Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина [4] считают, что анонимность и нерегламентированность интернет-коммуникации создает поле для экспериментирования. Интернет для подростка является притягательным в частности благодаря возможности примерить на себя разные роли и модели поведения, что характерно для подростка с его стремлением к поиску себя. Психологами-практиками отмечается рост пользователей с симптомами зависимости от Сети. В подростковом возрасте эта проблема стоит наиболее остро, зачастую у подростка еще не развиты в достаточной степени навыки самоконтроля и планирования времени, часто «зависание» часами в интернете становится поводом обращения родителей подростков к психологу. С другой стороны, интернет может в себе нести социализирующие и компенсирующие функции. Исследования общения в интернете говорят о том, что его характер зависит главным образом от характеристик личности пользователя.

Поэтому можно предположить, что характеристики поведения в Сети у подростков различных психологических типов будут существенно отличаться. Признается, что особенно уязвимыми и подверженными возникновению психологических затруднений являются подростки с

акцентуированным типом характера. Можно предположить, что интернет, как нерегламентированная и неопределенная среда, позволяющая конструировать пользователю свою «кибер-личность», свободно выбирать тип поведения, способствует яркому, рельефному проявлению психологических особенностей подростка при осуществлении коммуникации.

Причиной обращения к интернету как инструменту общения может быть недостаточное насыщение общением при непосредственных контактах и возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживания эмоций, по тем или иным причинам фрустрированных в реальной жизни.

О.И. Самосват, В.Б. Никишина [42] считают, что интернет-зависимость является одним из видов социальных зависимостей, характерным для лиц, имеющих определенные личностные особенности, способствующие ее формированию. Чрезмерное увлечение интернетом с точки зрения психологии зависимости – это уход от реальности в виртуальный мир, нежелание находится с ним в контакте.

В работе Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой компьютерная зависимость рассматривается как альтернативная форма адаптации некоторых подростков к жизненным условиям, как средство их самореализации и эмоционально-психической регуляции. «В то же время игровая компьютерная зависимость, как и любой другой вид поведенческой аддикции, имеет разрушительные последствия для формирующейся личности подростка и его социальной адаптации. Чрезмерное увлечение компьютерными играми проявляется в негативных изменениях поведения, мотивации, эмоционально-аффективной сферы подростков, в снижении успеваемости в школе, ухудшении физического самочувствия. При этом интернет-зависимость как почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической (но, как правило, не физической) зависимости» [45, с. 105].

Интернет создает обстановку, которая позволяет отказаться от повседневных паттернов общения, что дает возможность подросткам получать удовольствие и исследовать свои скрытые или подавляемые фантазии без страха быть наказанными. Анонимность способствует появлению альтернативных онлайн-персонажей, что может создавать иллюзию большего комфорта для общения в виртуальном мире, чем в реальности. Интернет-общение позволяет безопасно экспериментировать со своей идентичностью, что вызывает чувство контроля над содержанием подобных экспериментов.

В.Н. Друзин [12] отмечает, интернет-пространство не является «нормальной формой социализации» для подростков, поскольку имеет место явное нарушение основных характеристик коммуникации, прежде всего из-за отсутствия возможности построения реального образа партнера и бедности характера эмоциональных реакций в виртуальном общении. Смысл коммуникации переносится с ее содержания, эмоционального, социального, когнитивного, на ее форму, а именно: обмен репликами в чатах, форумах и т.п., что свидетельствует о компенсаторном характере общения в интернет-пространстве. Большинство интернет-зависимых остаются в сети из-за общения ради общения. Интернет-зависимые подростки получают в интернете социальное признание в различных формах, вероятно, не получаемое ими в реальной жизни, в своей референтной группе, при взаимодействии с преподавателями.

Так, школьная неуспеваемость, школьная дезадаптация должны навести на мысль о необходимости реализации профилактики у подростков интернет-зависимости со стороны психологов, социальных педагогов, учителей. В связи с этим в современных условиях общеобразовательной школы высокую значимость имеет выявление причин возникновения зависимого поведения молодых людей подросткового возраста в интернет-среде, последствий злоупотребления информационными технологиями для

открытия дороги к первичной психолого-педагогической профилактике и реабилитации подростков с интернет-зависимостью.

Следовательно, мы видим, что факторами зависимого поведения являются семейные отношения, индивидуально-личностные характеристики и внешние социальные факторы. Каждый из них по-своему влияет на формирование и развитие аддиктивного поведения. Семья может не дать ребёнку необходимой любви и не научить его любить себя. Это приведёт к ощущению своей никчёмности, бесполезности, отсутствие веры в себя. Поэтому подросток будет искать замещение в компаниях сверстников, и, чтобы показать там свою значимость, приобрести уважения, он станет подражать тем формам поведения, которые там присутствуют. Сюда может относиться и личностные отклонения, и психические заболевания человека, из-за которых он не может реализовать себя тем или иным способом и, поэтому, ищет веселья и необычных ощущений в приёме спиртного или табака.

Таким образом, анализ научной литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Подростковый возраст определяется как критический в плане социализации. Происходящие в подростковом возрасте изменения характеризуются физиологическими, социальными, личностными и когнитивными преобразованиями.

2. Интернет-зависимость – это одна из форм нехимических зависимостей, характеризующая навязчивым желанием проводить как можно больше времени в киберпространстве, и болезненная неспособность и нежелание выйти из виртуальной реальности.

3. Интернет-зависимость характерна в большей степени в подростковом возрасте, особенности которого делают подростков уязвимой социально-демографической группой в отношении формирования зависимого поведения.

4. Факторами зависимого поведения являются семейные отношения, индивидуально-личностные характеристики и внешние социальные факторы. Низкая устойчивость к эмоциональным нагрузкам, импульсивность, недостаточная социальная адаптация способствуют развитию отклоняющегося поведения выступают факторами риска формирования интернет-зависимости.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Губкина Белгородской области. В исследовании принимали участие подростки в возрасте 13-15 лет в количестве 90 человек.

Исследование проводилось в 2 этапа:

1) на подготовительном этапе проводился теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

2) на втором этапе (организации и проведения исследования) непосредственно проводилась эмпирическая работа по изучению личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости.

Для решения поставленных задач исследования и проверки гипотезы применялись следующие методы:

- организационные методы (сравнительный),
- эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент),
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ, описательная статистика, методы статистической обработки данных),
- методы интерпретации.

Психодиагностические методики:

1. «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков).
2. «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кэттелл) (подростковый вариант).
3. Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин).

4. Методика исследования самооценки (Дембо-Рубинштейн).

1. «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков) использовался нами с целью определения склонности подростков к интернет-зависимости. Методика включает в себя 20 вопросов. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

2. «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кэттелл) (подростковый вариант) (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) разработан под руководством Р.Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Существуют различные варианты опросника в зависимости от возраста изучаемой выборки. В данной работе был использован подростковый 14-факторный вариант опросника. Методика представляет собой адаптацию опросника Кеттелла (Кеттелла) для подростков 12-18 лет. Опросник состоит из 142 вопросов, на каждый из которых может быть дан один из трёх вариантов ответа.

Из методики может быть извлечено 14 показателей – так называемых первичных факторов:

1. А (шизотимия-аффектотимия)
2. В (ложь)
3. С (степень эмоциональной устойчивости)
4. D (флегматичность-возбудимость)
5. Е (подчиненность-доминирование)
6. F (осторожность-легкомыслие)
7. G (степень принятия моральных норм)
8. H (застенчивость-авантюризм)
9. I (реализм-сензитивность)
10. J (неврастения, фактор Гамлета)
11. O (самоуверенность-склонность к чувству вины)
12. Q2 (степень групповой зависимости)
13. Q3 (степень самоконтроля)

14. Q4 (степень внутреннего напряжения).

В данной научно-исследовательской работе больший акцент делали на следующие шкалы: фактор С (степень эмоциональной устойчивости), фактор D (флегматичность-возбудимость), фактор О (самоуверенность-склонность к чувству вины), фактор Q3 (степень самоконтроля), фактор Q4 (степень внутреннего напряжения).

3. Методика исследования самоотношения (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) предназначена для изучения эмоционально-оценочного компонента самоотношения. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина создана в 1989 году, предназначена для углубленного изучения структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения. Содержит 110 утверждений и 9 шкал.

1. Закрытость/открытость определяет преобладание либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

2. Самоуверенность выявляет самоуважение, отношение к себе как к самостоятельному, уверенному, надёжному и волевому человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать.

3. Саморуководство отражает представление личности об источнике собственной активности, достижений и результатов, подчёркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

4. Отражённое самоотношение характеризует представление субъекта о его способности вызвать у других людей симпатию, уважение.

5. Самоценность отражает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

6. Самопринятие позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

7. Самопривязанность отражает степень желания изменяться по отношению к нынешнему состоянию.

8. Внутренняя конфликтность определяет наличие внутренних конфликтов, несогласия с собой, сомнений, выраженность тенденций к рефлексии и самокопанию.

9. Самообвинение указывает на выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

4. Методика исследования самооценки (Дембо-Рубинштейн), модификация А.М. Прихожан предназначена для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки, противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки, зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн основана на непосредственном оценивании (шкалировании) личных качеств: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

Кроме того, нами были использованы малоформализованные методы: беседа и наблюдение.

Для проверки гипотезы были использованы методы математической статистической обработки. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием непараметрического критерия U-критерий Манна-Уитни (для

оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного).

2.2. Результаты и их обсуждения

В исследовании приняли участие 90 подростков в возрасте 13-15 лет. С помощью методики С.А. Кулакова была выявлена склонность к интернет-зависимости у подростков. Результаты изучения представлены на рисунке 2.1.

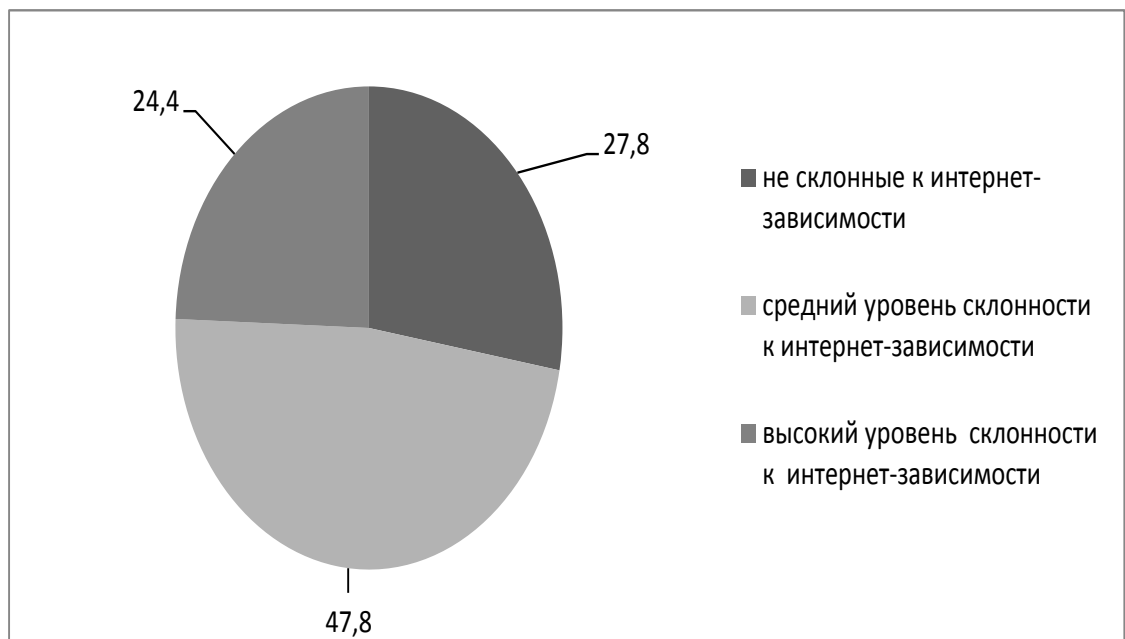


Рис. 2.1. Распределение подростков по показателю склонности к интернет-зависимости (%)

Как видно из рисунка 2.1, из 90 подростков по результатам изучения склонности к интернет-зависимости (с помощью методики «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков) и беседы) у 27,8% (25 человек) подростков риск возникновения интернет-зависимости не обнаружен. Опрошенные относятся к группе обычных пользователей. Интернет

используется ими по необходимости, и даже если по каким-то причинам телефона или компьютера рядом нет, данные подростки находят другие занятия для времяпрепровождения.

Из беседы с данными подростками мы выяснили, что интернетом они пользуются крайне редко, так как родители не разрешают им или ограничивают время нахождения за компьютером. Тяги к интернету данные респонденты у себя не замечают. Компьютерные игры для них носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий.

47,8% испытуемых (43 человека) характеризуются средним уровнем склонности к интернет-зависимости, а именно у данных подростков имеются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Они достаточно долго могут проводить время в интернете, но, если его по каким-то причинам у них нет такой возможности, то они могут переключиться на другую деятельность. Из беседы с ними мы выяснили, что данные подростки играют в игры через сеть, а также проводят достаточно много времени в интернете для подготовки домашних заданий и подготовки к экзаменам. Ответы про подготовку к домашним заданиям дали в основном девочки, мальчики говорили о компьютерных играх в сети.

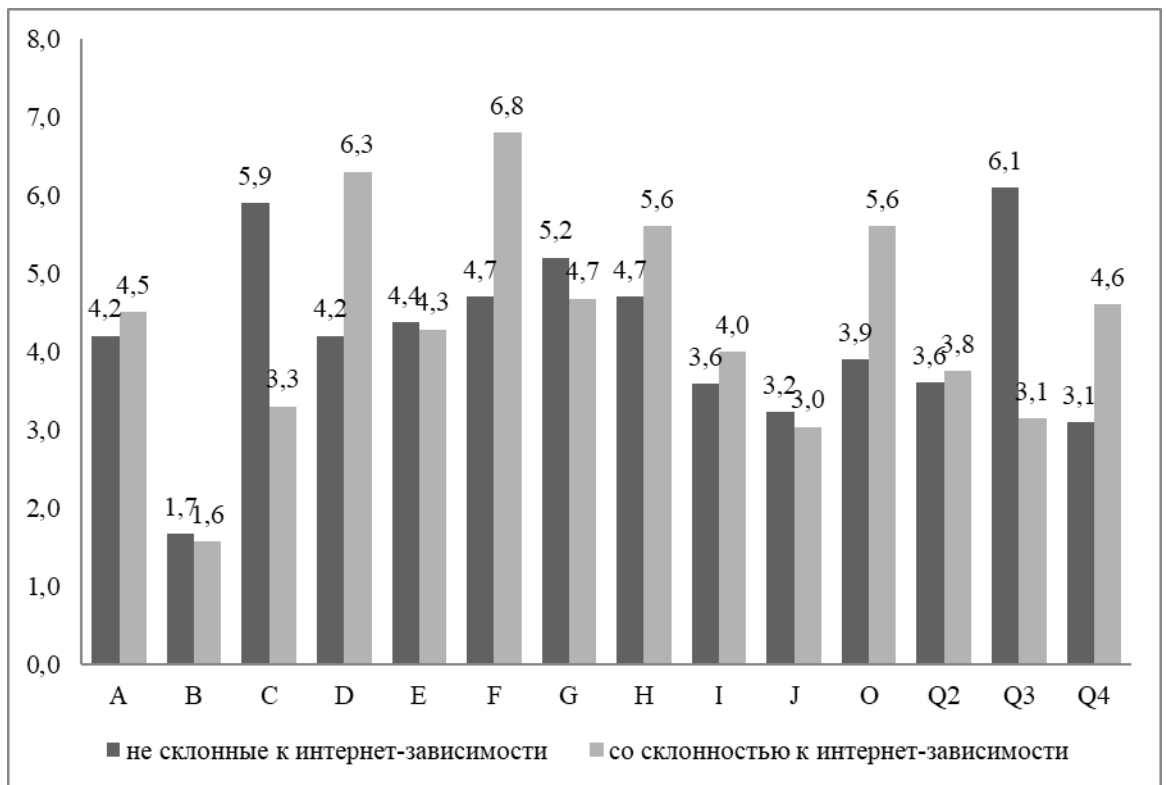
Для 24,4% респондентов (22 человека) свойственен высокий уровень склонности к интернет-зависимости. Данная категория подростков относится к группе риска, с ними должны работать психологи. Все признаки, имеющиеся при интернет-зависимости, в той или иной степени наблюдались у этих ребят, а именно: ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения данные подростки обычно испытывают апатию в отношении к окружению; подростки перестают выходить на улицу; не встречаются с друзьями, теряют контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни; постоянно ведут разговоры об интернет-технологиях, о сайтах, которые они посетили; им характерна потеря режима жизни, плохая ориентация во времени; снижение двигательной активности; проблемы в учебном заведении из-за

невнимательности и неуспеваемости. Компьютерные игры занимают все свободное время подростков, которые постоянно думают о компьютерных играх, о достигнутых результатах и все время стремятся повысить уровень этих результатов. Как следует из результатов беседы, подростки данной группы являются частыми посетителями социальных сетей. Зачастую имеют несколько учетных записей в разных социальных сетях. Это один из факторов, которые делают проблему межличностных отношений актуальной на данный момент. Среди игр, которые подростки выбирают, как правило, фигурируют игры онлайн содержания, то есть те игры, где ведется соревнования не с программой, а с реально существующим человеком, другим игроком.

Основываясь на средних значениях баллов в группах (высокий, средний, низкий уровень склонности к интернет-зависимости), можно сделать вывод о том, что наблюдается тенденция к увеличению негативных личностных особенностей у подростков со склонностью к среднему и высокому уровню интернет-зависимости.

В дальнейшем мы изучали личностные особенности подростков со склонностью к интернет-зависимости: в первую группу вошли 25 подростков, не склонные к интернет-зависимости, во вторую группу включили 65 подростков, со склонностью к интернет-зависимости разной степени выраженности, поскольку предположили, что на формирование интернет-зависимости влияют одинаковые личностные predispositions.

С целью изучения личностных особенностей проанализируем результаты исследования особенностей подростков с помощью методики многофакторного исследования личности (Р. Кэттелл) (подростковый вариант). Результаты представлены на рисунке 2.2.



Примечание: А (шизотимия-аффектотимия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), Е (подчиненность-доминирование), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения), O (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения).

Рис. 2.2. Выраженность личностных качеств подростков со склонностью к интернет-зависимости (средний балл)

Как следует из данных рисунка 2.2, подростки демонстрируют низкие результаты по фактору «В» - ложь, что указывает на отсутствие стремление давать социально-одобряемые ответы. Уровень интеллектуального развития является важной детерминантой эффективной адаптации. Данная особенность может свидетельствовать о сниженном адаптивном потенциале подростков и, в свою очередь, предопределять трудности освоения адекватных форм реагирования и поведения.

По результатам исследования у подростков со склонностью к интернет-зависимости, выявили доминирование факторов (больше 5 баллов): D+

(флегматичность-возбудимость), F+ (осторожность-легкомыслие), H+ (застенчивость-авантюризм), O+ (самоуверенность-склонность к чувству вины). Положительный полюс фактора D+ указывает на то, что подростки характеризуются эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, сверхактивностью. Такие подростки в большей степени требовательны к окружающим, нежели к себе, они проявляют нетерпеливость в общении с другими, несдержанность. Во взаимодействии проявляют демонстративность, стремление привлечь к себе внимание, зачастую не только социально приемлемыми способами. Они самоуверенны, эгоцентричны, обидчивы.

Доминирование фактора F+ свидетельствует о том, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, импульсивны, легкомысленны.

Высокие значения по фактору H+ указывают на непосредственность испытуемых, со склонностью к интернет-зависимости, в проявлении эмоциональных реакций. Они могут небрежно относиться к окружающим.

Повышенные результаты по фактору O+ позволяют утверждать, что подростки данной группы склонны переживать чувство вины. Им свойственны мрачные предчувствия, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа.

Наименьший результат выявлен по факторам C-(степень эмоциональной устойчивости), J- (неврастения), Q3- (степень самоконтроля) (меньше 4 баллов).

Полученные результаты указывают на то, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, характеризуются эмоциональной неустойчивостью, нестабильностью, наблюдается частая смена настроения, склонны к сиюминутному разрешению трудностей, удовлетворению потребностей, что не всегда удается, раздражительны. Им свойственен низкий волевой контроль, они не ориентируются на социальные требования, им характерна низкая интегрированность. Подростки не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно,

подвержены ошибкам.

Средний уровень, однако, с отрицательным знаком, т.к. находятся в диапазоне до 5,5 стев, определен по факторам А (шизотимия-аффектотимия), Е (подчиненность-доминирование), G (степень принятия моральных норм), I (реализм-сензитивность), Q2 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения). Результаты по данным факторам позволяют сделать вывод о том, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, в большей степени ориентированы на свой внутренний мир, критичны к окружающим, ригидны, навязчивы в поведении, подчиняемы, испытывают внутреннее напряжение. Такие подростки неустойчивы в своих поступках, в достижениях цели, не проявляют альтруизм. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя, независимы, склонны принимать решения самостоятельно, но не всегда обдуманно. Обычно недовольны порядком, руководством. Их характеризует низкий порог фрустрационной толерантности, который связан с высокой возбудимостью.

Таким образом, подростки со склонностью к интернет-зависимости характеризуются изменчивостью в поведении, они раздражительны, импульсивны, эмоционально реагируют на удовлетворение или неудовлетворение актуальных потребностей. У них преобладает пониженный фон настроения, свойственны мрачные мысли, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Подростки в своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращают внимания на социальные требования, наблюдается низкая интегрированность, они склонны к импульсивным реакциям. Им характерны такие качества личности, как сверхактивность, возбудимость, беспокойство, нетерпеливость. В эмоциональном плане такие подростки чрезмерно чувствительны по отношению к внешним воздействиям.

Подростки, не склонные к интернет-зависимости, более ответственные, добросовестны уравновешенны. Они соблюдают общепринятые моральные

правила и нормы, характеризуются осознанным чувством долга и ответственности. В своем поведении руководствуются волевым контролем, обращают внимание на социальные требования, в меньшей степени свойственны импульсивные реакции. Испытуемые более постоянны, стабильны в своем поведении и эмоциях. Также стоит отметить, что в беседе подростки отмечали, что менее раздражительны и эмоционально возбудимы, им не свойственна демонстративность, желание привлечь к себе внимание неконструктивными способами.

В результате проведенной статистической обработки данных с использованием U-критерия Манна-Уитни были выявлены достоверные различия среди подростков со склонностью и не склонных к интернет-зависимости. Полученное эмпирическое значение входит в зону значимости по факторам: «степень самоконтроля» ($U_{\text{эмп}}=326$, $p \leq 0,05$), «степень эмоциональной устойчивости» ($U_{\text{эмп}}=318$; $p \leq 0,05$), «степень принятия моральных норм» ($U_{\text{эмп}}=316$, $p \leq 0,05$). Результаты свидетельствуют о том, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, менее терпеливы, более чувствительными по отношению к внешним воздействиям.

Таким образом, на основе полученных данных можно сделать вывод о том, что для подростков со склонностью к интернет-зависимости характерен низкий уровень развития самоконтроля; эмоциональной уравновешенности и сдержанности; высокий уровень эмоционального напряжения.

С целью изучения эмоционально-оценочного компонента самоотношения подростков проанализируем результаты, полученные с помощью методики исследования самоотношения (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев). Результаты представим на рисунке 2.3.

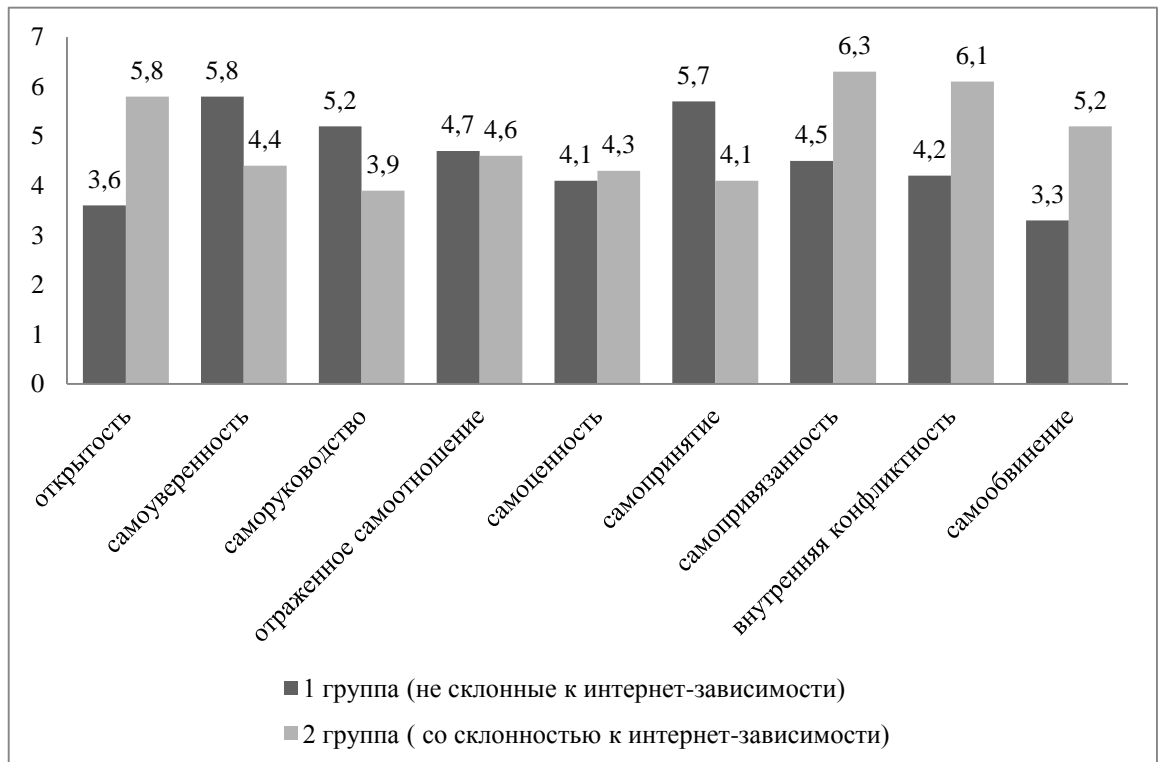


Рис. 2.3. Выраженность показателей самоотношения у подростков (средний балл)

Из рисунка 2.3 видно, что у подростков со склонностью к интернет-зависимости, имеются определенные особенности в эмоционально-оценочном компоненте самоотношения. В целом показатели большинства шкал не выходят за границы средних значений.

По шкале «открытость» выявлены достаточно высокие показатели, что свидетельствует о поверхностной осознанности «Я», сниженной рефлексивности и критичности, стремлении скрывать от себя и других неприятную информацию, несмотря на её значимость (средний балл соответствует 4 баллам). Подростки не склонны к осознанию своих проблем, рефлексии, недостаточно открыты в процессе взаимодействия, снижена уверенность в себе, наблюдается внутреннее напряжение, слабое осознание того, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

По шкале «самоуверенность» были получены сниженные результаты (нижний диапазон средних значений). При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, испытуемые могут проявлять способность к контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Способность к саморуководству снижена, что опосредовано указывает на слабость компонентов целеполагания. Это говорит о некоторой инфантильности подростков и подверженности «Я» влияниям внешних обстоятельств, неспособности противостоять мнению сверстников.

Подростки склонны считать, что их личность, характер, деятельность не способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание. Положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Лица, со склонностью к интернет-зависимости, недостаточно заинтересованы в собственном Я, не склонны проявлять симпатию к себе, снижено ощущение ценности собственной личности и осознание ценности своего Я для других. В отдельных случаях требуется детальная проработка и повышение самооценки подростков.

По шкале «самопринятие» имеются следующие особенности: испытуемым характерно избирательное самопринятие, склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По шкале «самопривязанность» можно отметить, что у подростков наблюдается недостаточное стремление что-то менять в себе. Мы можем говорить, что согласие с самим собой, одобрение своих планов и желаний, находится на достаточно высоком уровне. Таким подросткам не характерно

желание самосовершенствоваться, развиваться в интересующем направлении.

По шкале «внутренняя конфликтность» были получены средние значения, что свидетельствует о наличии внутренних конфликтов у подростков, несогласие с самим собой. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

По шкале «самообвинение» наблюдаются избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Полученные значения говорят о том, что подростки в целом готовы признать свои ошибки, промахи, недостатки, и по своему содержанию эта шкала сходна с психологической структурой шкалы «внутренняя конфликтность», разница в содержании и значении психологического восприятия себя, и если конфликтность у подростков связана с недостатком самоуважения, недооценкой своих способностей, знаний, умений, компетентностей, то значение шкалы «самообвинение» является индикатором отсутствия симпатии к себе, что естественно, сопровождается отрицательными эмоциями в свой адрес, несмотря на высокую самооценку своих качеств.

Таким образом, у подростков наблюдается дисгармония эмоционально-оценочного компонента самоотношения, проявляющаяся в преобладании негативных оценок в свой адрес, пониженном уровне саморукводства, самоуверенности, в ожидании негативного отношения окружающих. Они характеризуются неудовлетворенностью собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, недостаточным уровнем принятия самого себя. Снижены самоконтроль, способность держаться принятой линии поведения, свойственна зависимость от внешних обстоятельств и оценок, определенная пассивность в достижении цели.

Коррекционно-развивающая работа необходима для формирования позитивного самоотношения, положительной самооценки, адекватной

рефлексии своих способностей, поскольку, зачастую уход в виртуальный мир, является одной из форм избегающего поведения от реальности.

У подростков, не склонных к интернет-зависимости, в целом показатели большинства шкал не выходят за границы средних значений.

Показатели по шкале «открытость» свидетельствуют о повышенной осознанности «Я», развитии у них рефлексивности и критичности. Такие подростки не стремятся скрывать от себя и других неприятную информацию, осознавая её значимость. По результатам можно сказать, что подростки умеют анализировать свои проблемы, занимают достаточно открытую позицию в процессе взаимодействия.

Также в беседе сами подростки отмечали уверенность в себе, отсутствие внутреннего напряжения. Со слов испытуемых, они понимают, что основным источником активности и результатов, касающихся их деятельности и личности, являются они сами.

По шкале «самоуверенность» была выявлена тенденция к высокому показателю. Подростки, не склонные к интернет-зависимости, не воспринимают себя как волевых, энергичных, надежных людей, которым есть за что уважать себя.

Положительная тенденция выявлена по шкале «саморуководство».

Таким образом, можно предположить наличие сформированных компонентов целеполагания у испытуемых. Они способны противостоять мнению сверстников, их побуждения и цели более обоснованы и последовательны. Подростки считают, что их личность, характер, деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

По шкале «самопринятие» также выявлена восходящая тенденция. Подростки проявляют более дружеское отношение к себе, согласие с собой, одобрение своих желаний и планов, а также эмоциональное принятие себя таким, как есть. Испытуемые проявляют симпатию к себе, им свойственно

ощущение ценности собственной личности и осознание ценности своего «Я» для других.

Показатели по шкале «внутренняя конфликтность» свидетельствуют о снижении количества внутренних конфликтов у подростков, несогласий с самим собой. Таким образом, даже если возникают неожиданные трудности, подростки способны конструктивно оценивать ситуацию без недооценки собственных возможностей.

Результаты по шкале «самообвинение» свидетельствуют об осознании подростками иррациональности обвинения себя за те или иные поступки и действия.

В результате проведенной статистической обработки данных были выявлены достоверные различия между подростками исследуемых групп. Полученное эмпирическое значение входит в зону значимости по шкалам: «открытость» ($U_{Эмп}=315$, $p \leq 0,05$), «самоуверенность» ($U_{Эмп}=308$, $p \leq 0,05$), «самопринятие» ($U_{Эмп}=305$, $p \leq 0,05$), «внутренняя конфликтность» ($U_{Эмп}=295$, $p \leq 0,05$).

Таким образом, у подростков со склонностью к интернет-зависимости наблюдается негативное самоотношение, что проявляется в преобладании негативных оценок в свой адрес, сниженном уровне саморукводства, самоуверенности, в ожидании отрицательного отношения окружающих. Такие подростки стали не удовлетворены особенностями своей личности, уровнем достижений, собственным поведением, не принимают себя такими, каковыми являются. Им характерен сниженный самоконтроль, они не способны держаться принятой линии поведения, более зависимы от внешних обстоятельств и оценок, а также в меньшей степени проявляют активность в достижении цели.

Для исследования самооценки и уровня притязаний использовали методику самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан). Результаты представим в виде рисунка 2.4.

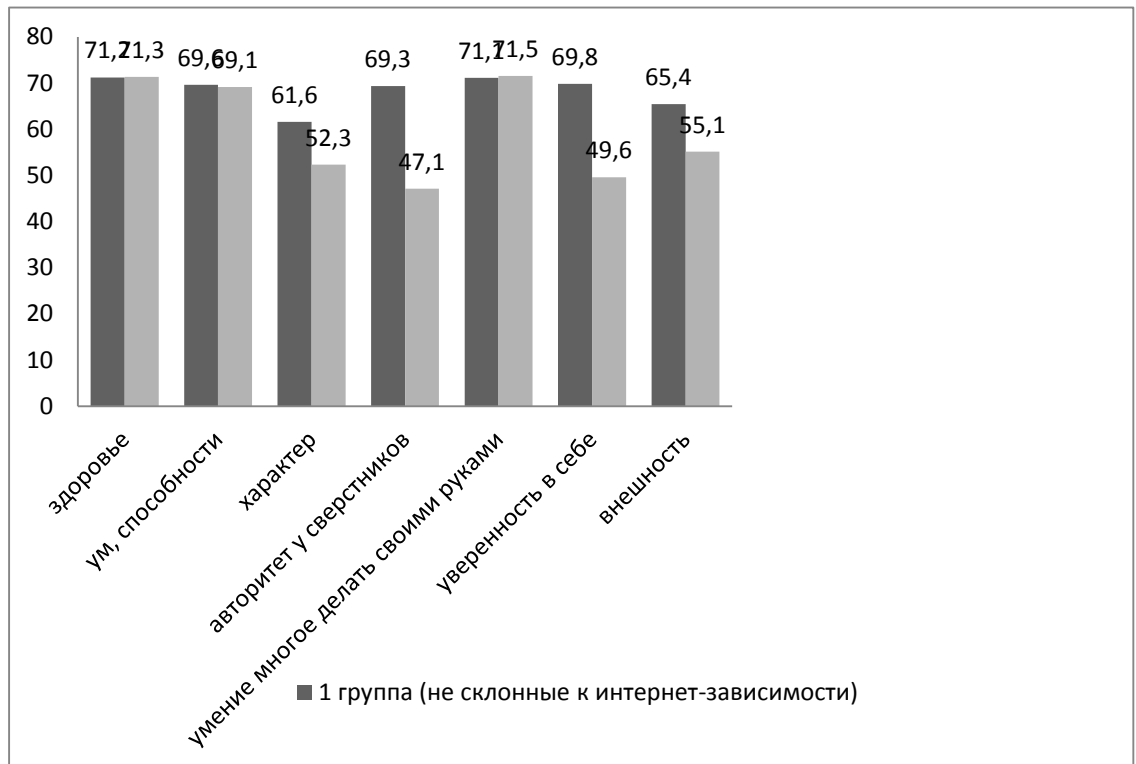


Рис. 2.4. Выраженность компонентов самооценки у подростков (средний балл)

Как видно из рисунка 2.4, у подростков со склонностью к интернет-зависимости наблюдаются более высокие значения по шкалам: «здоровье», «ум, способности», «умение многое делать своими руками», что указывает на то, что они оценивают, как удовлетворительное свое физическое здоровье, самочувствие. Данные результаты соответствуют адекватному уровню, согласно методики (45-74). По результатам шкалы «ум, способности» мы можем сказать, что свои интеллектуальные способности испытуемые оценивают, как высокие. Подростки воспринимают себя счастливыми и оптимистичными.

В результате проведенной статистической обработки данных были выявлены достоверные различия между подростками исследуемых групп. Полученное эмпирическое значение входит в зону значимости по шкалам:

«характер» ($U_{Эмп}=245, p \leq 0,05$), «авторитет у сверстников» ($U_{Эмп}=230, p \leq 0,05$), «уверенность в себе» ($U_{Эмп}=226, p \leq 0,05$), «внешность» ($U_{Эмп}=215, p \leq 0,05$).

У подростков со склонностью к интернет-зависимости, по шкалам «характер», «авторитет у сверстников», «уверенность в себе», «внешность» наблюдаются более низкие показатели. Подростки склонны критично относиться к своему характеру. Шкала «авторитет у сверстников» показывает, согласно субъективной оценке, их авторитет у сверстников не высок. Они оценивают себя, как менее общительные, смелые, зависят от мнения других людей. Подростки, склонные к интернет-зависимости, также не довольны своей внешностью. Чаще причина кроется в страхе быть отвергнутым. Подросток не выражает свои чувства и не высказывает собственное мнение, так как боится, что окружающие сочтут неинтересным общение с таким человеком.

Подростки, не склонные к интернет-зависимости, менее критично относятся к своему характеру. Согласно субъективной оценке испытуемых в настоящий момент, они имеют достаточный авторитет в референтной группе сверстников.

В беседе подростки отмечают смелость, они более общительные, менее зависимы от мнения других людей. Им не свойственен страх, быть отвергнутым. Подростки более объективно относятся к своей внешности. Они более конструктивно выражают свои чувства и высказывают собственное мнение без страха, что окружающие сочтут общение с ними неинтересным.

По шкалам «здоровье», «ум, способности», «умение многое делать своими руками» не было выявлено существенных отличий по сравнению с подростками, склонными к интернет-зависимости. Высокие значения указывают на то, что подростки оценивают, как удовлетворительное свое физическое здоровье, самочувствие, свои интеллектуальные способности испытуемые оценивают высоко, воспринимают себя счастливыми и оптимистичными.

Общий показатель самооценки в 1 группе $M_e=59,2$; во 2 группе $M_e=68,3$. Чем ниже уровень самооценки, тем более подростки проявляют тревожность, снижающую их уровень эмоционального благополучия и социальной адаптивности. Самооценка является определяющим фактором в становлении молодого человека как представителя общества. Личностное развитие подростка тесно связано с процессом общения со сверстниками и формирующейся на этом фоне самооценкой. Особенно отчетливо взаимосвязь самооценки и межличностных отношений наблюдается в подростковом возрасте. Очевидно, что опыт контактов со сверстниками становится основанием для формирования принципов дальнейшего развития подростка.

Подтверждение находим в результатах беседы и наблюдения. Подростки со склонностью к интернет-зависимости, в наименьшей степени оказались склонными к сотрудничеству. Однако овладение навыками взаимодействия с другими людьми, развитие личностных качеств, способствующих построению адекватного взаимодействия с окружающими, позитивно сказывается на самооценке подростка, которая, в свою очередь, определяет его отношение к сверстникам. При этом заниженная самооценка в подростковом возрасте может привести к разрушению системы взаимодействия подростка с окружающими его людьми, в результате чего задерживаются или не реализуются процессы его личностной и социальной идентификации

Результаты исследования уровня притязаний представим в наглядной форме на рисунке 2.5.

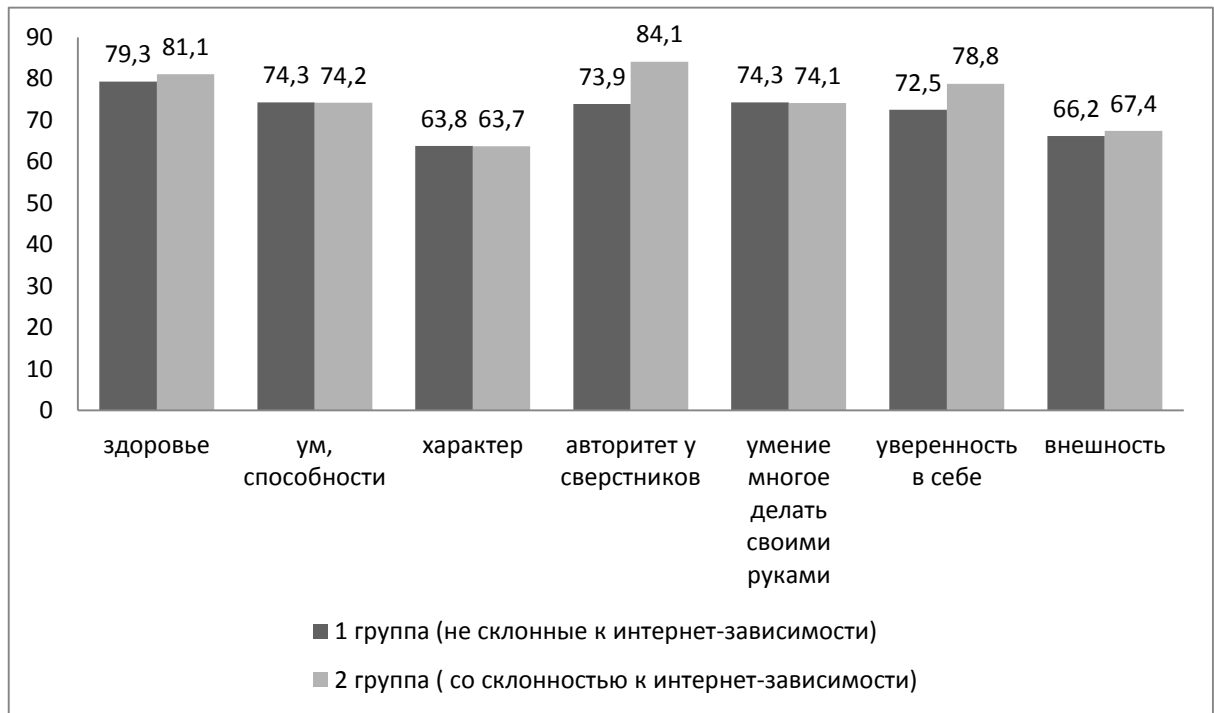


Рис. 2.5. Выраженность уровня притязаний у подростков (средний балл)

Как видно из рисунка 2.5, у подростков со склонностью к интернет-зависимости, более выражен уровень притязаний по шкалам «здоровье», «ум, способности», «авторитет у сверстников», «умение делать своими руками», «уверенность в себе». Однако данные значения, согласно показателям методики, находятся в диапазоне адекватного уровня притязаний.

По шкале «здоровье» уровень притязаний у испытуемых, со склонностью к интернет-зависимости, высокий, но, сравнивая со значением самооценки по данной шкале, видим, что расхождение не значительное, что указывает на то, что подростки довольны своим состоянием здоровья и в целом считают его соответствующим идеальным показателям.

По шкале «ум, способности» наблюдается также более высокий результат, но выявлено не сильное расхождение с самооценкой, что указывает на то, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, довольны своими познавательными способностями и не стремятся к саморазвитию.

По шкале «авторитет у сверстников» выявлено значительное расхождение между уровнем притязания и самооценкой. Подростки со склонностью к интернет-зависимости, стремятся к тому, чтобы их сверстники уважали их. Это обусловлено еще и возрастными особенностями, поскольку в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение со сверстниками. Важнейшей потребностью подростка становится желание быть включенным в групповые взаимодействия, иметь близких друзей, осуществлять общественно полезную коллективную деятельность. Такие виды групповых взаимодействий позволяют подростку соотнести собственные представления о себе с мнением окружающих и скорректировать их, чтобы обрести чувство уверенности в себе.

По показателю «умение делать своими руками» наблюдается также более высокий результат, но выявлено не сильное расхождение с самооценкой, что указывает на удовлетворенность подростков со склонностью к интернет-зависимости, своими навыками, способностью делать что-либо самостоятельно, поэтому не стремятся к совершенствованию навыков.

По шкале «уверенность в себе» наблюдается высокий уровень притязаний, расхождение между показателем самооценки и уровнем притязаний значительное. Это свидетельствует о том, что подростки со склонностью к интернет-зависимости, стремятся стать более уверенными,

Низкие значения уровня притязаний обнаружены по шкалам «характер» и «внешность», что указывает на отсутствие стремления менять в себе что-то.

Общий показатель уровня притязаний в 1 группе $M_e=72,1$; во 2 группе $M_e=74,8$, что соответствует адекватному диапазону, т.е. подростки реалистично оценивают свои возможности.

Выявили, что у подростков со склонностью к интернет-зависимости, наблюдается сниженный уровень самооценки, средний уровень притязаний.

Значительное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний является источником внутреннего эмоционального напряжения, поскольку изначально уровень актуальных возможностей оценивается как низкий, а уровень стремлений планируется как высокий. В результате формируются изначально недостижимые цели, что снижает мотивацию и способствуют еще большему понижению самооценки. Это дает основания прийти к выводу, что между самооценкой личности и уровнем притязаний существует тесная функциональная связь, от этого во многом зависит личностное развитие, способность личности к саморегуляции поведения и деятельности.

У подростков, не склонных к интернет-зависимости, не выявлено существенных расхождений уровня притязаний с самооценкой по показателям «авторитет у сверстников», «умение делать своими руками», «уверенность в себе», «характер» и «внешность», что указывает на удовлетворенность подростков своими навыками, способностью делать что-либо самостоятельно, подростки чувствуют себя достаточно уверенными, а также реалистично оценивает свои возможности.

Таким образом, по результатам исследования определили, что для подростков со склонностью к интернет-зависимости, характерны следующие личностные особенности: эмоциональная неустойчивость, импульсивность, слабо выраженная эмоциональная саморегуляция и волевой контроль, негативное самоотношение, сниженный уровень самооценки, самоуверенности, внутреннее эмоциональное напряжение.

2.3. Описание программы психокоррекции личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости

Для подростков со склонностью к интернет-зависимости, была разработана специальная программа, целью которой являлась психокоррекция таких личностных особенностей, как заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, негативное

самоотношение способствующих формированию интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Психокоррекционная программа, направленная на преодоление негативных личностных особенностей, способствует снижению риска интернет-зависимости.

В соответствии с целью выделены следующие задачи психокоррекционной программы:

1. Формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.
2. Психокоррекция самоотношения подростков.
3. Формирование положительного самопринятия, самоуважения.
4. Развитие эмоциональной саморегуляции.
5. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.
6. Формирование навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Основными принципами психокоррекционной работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные

стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

В рамках психокоррекционной работы возможно использование следующих методов: арт-терапевтические техники, игровые упражнения, дискуссионные методы и методы поведенческой терапии.

Структура занятия:

Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).

Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.

Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.

Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Для реализации психокоррекционной программы предусмотрено 10 групповых занятий, продолжительностью 40 минут. Программа рассчитана на подростков 13-15 лет.

Тематическое планирование психокоррекционной программы представлено в таблице 2.1

Тематическая программа «Психокоррекция личностных особенностей
подростков со склонностью к интернет-зависимости»

№ занятия	Цели и содержание занятия
ЗАНЯТИЕ 1.	Цель: формирование адекватной самооценки и уровня притязаний. Знакомство с содержанием тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор» Упражнение «Я – герой» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 2.	Цель: психокоррекция негативного самоотношения. Упражнение «Похожие состояния» Упражнение «Заполнение дневника чувств» Упражнение «Мои недостатки» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 3.	Цель: обучение навыкам отреагирования негативных эмоций. Упражнение «Мой герб и девиз» Упражнение «Психологическая скульптура» Упражнение «Я и мои чувства» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 4.	Цель: знакомство участников группы с различными эмоциями и чувствами, умение выражать свое настроение с помощью вербальных и невербальных средств. Упражнение «Живые руки» Упражнение «Передай эмоцию» Упражнение «Я среди людей» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 5.	Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Упражнение «Рисунок настроения» Упражнение «Путешествие на воздушном шаре» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 6.	Цель: развитие способности осознавать и понимать свои эмоции; умение конструктивно выражать свои эмоции. Упражнение «Маски» Упражнение «Фантом» Упражнение «Вежливый отказ» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 7.	Цель: знакомство со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Изменить – Избежать – Принять» Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее» Упражнение «Живые руки» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 8.	Цель: формирование положительного самопринятия, самоуважения Упражнение «Нарисуй за минуту» Упражнение «Два королевства»

	Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 9.	Цель: создание положительного образа «Я» и формирование адекватной самооценки, контроль физиологических реакций в стрессовых ситуациях, снижение эмоционального напряжения. Упражнение «Испытание». Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее» Упражнение «Рисование коллективного рисунка» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ 10.	Цель: формирование навыков конструктивного поведения в стрессовой ситуации, формирование позитивного мышления Упражнение «Проблема – задача». Упражнение «Мое мнение» Упражнение «Переговоры» Завершение тренинга. Получение обратной связи.

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 4.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: подростки, склонные к интернет-зависимости характеризуется такими личностными особенностями, как заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, негативное самоотношение. Внедрения в работу с подростками психокоррекционной программы позволит изменить негативные личностные особенности и снизить риск приобретения интернет-зависимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования удалось решить поставленные задачи. Теоретический анализ исследований проблемы личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости показал, что в целом подростковый возраст определяется как критический в плане социализации. Происходящие в подростковом возрасте изменения характеризуются физиологическими, социальными, личностными и когнитивными преобразованиями.

В данном возрасте происходят изменения социальной ситуации развития подростков – стремление присоединиться к миру взрослых, ориентирование поведения на ценности и нормы этого мира. Вследствие этого, для подростка характерно проявление чувства взрослости, также развитие самооценки и самосознания, интереса к собственным способностям и возможностям, к себе как к личности. В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности сегодняшней жизни, развитие самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций

Подростковый возраст характеризуется наличием большого числа противоречий, из которых каждому подростку предстоит сделать свой выбор. В дальнейшем этот выбор станет основой, формирующейся в этот период уникальности собственного «Я», а также основного новообразования возраста – чувства взрослости. Период подростничества связан с перестройкой и отмиранием практически всего, что было сформировано до этого.

Самоотношение является ведущим компонентом структуры самосознания подростка, а также эмоционально-оценочным отношением к своей личности. Его становление сопрягается с тревожностью, страхами,

неуверенностью в себе; напрямую связано с деятельностью и целями, ценностными ориентациями и выступает важнейшим фактором образования и стабилизации её единства. Отношение к себе определяет социальную активность личности и делится на положительное и отрицательное самоотношение. Именно положительное отношение к себе влияет на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе, самостоятельности, энергичности, оптимистичности и вере в свои возможности.

Интернет-зависимость – это одна из форм нехимических зависимостей, характеризующая навязчивым желанием проводить как можно больше времени в киберпространстве, и болезненная неспособность и нежелание выйти из виртуальной реальности. Возникновение сети Интернет, а также развитие всех видов информационных технологий – это одно из благ современного человечества. Виртуальная коммуникация позволяет людям мгновенно получать практически любую информацию, увеличивать свою работоспособность и заниматься саморазвитием. Однако у данного феномена есть обратная сторона – зависимость, наносящая вред психологическому здоровью и оказывающая пагубное влияние на отношения с другими людьми в реальной жизни.

Факторами зависимого поведения являются семейные отношения, индивидуально-личностные характеристики и внешние социальные факторы. Каждый из них по-своему влияет на формирование и развитие аддиктивного поведения. Семья может не дать ребёнку необходимой любви и не научить его любить себя. Это приведёт к ощущению своей никчёмности, бесполезности, отсутствие веры в себя. Поэтому подросток будет искать замещение в компаниях сверстников, и, чтобы показать там свою значимость, приобрести уважения, он станет подражать тем формам поведения, которые там присутствуют. Сюда может относиться и личностные отклонения, и психические заболевания человека, из-за которых

он не может реализовать себя тем или иным способом и, поэтому, ищет веселья и необычных ощущений в приёме спиртного или табака.

Интернет-зависимость характерна в большей степени в подростковом возрасте, особенности которого делают подростков уязвимой социально-демографической группой в отношении формирования зависимого поведения. Низкая устойчивость к эмоциональным нагрузкам, импульсивность, недостаточная социальная адаптация способствуют развитию отклоняющегося поведения выступают факторами риска формирования интернет-зависимости.

Результаты исследования показали, что у подростков со склонностью к интернет-зависимости, наблюдался несколько заниженный уровень самооценки, средний уровень притязаний. Значительное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний являлось источником внутреннего эмоционального напряжения, поскольку изначально уровень актуальных возможностей оценивается как низкий, а уровень стремлений планируется как высокий. В результате у подростков были сформированы изначально недостижимые цели, что снижало мотивацию и способствовало еще большему понижению самооценки. Это дало основания прийти к выводу, что между самооценкой личности и уровнем притязаний существует тесная функциональная связь, от этого во многом зависит личностное развитие, способность личности к саморегуляции поведения и деятельности.

По данным диагностики была разработана специальная программа психологической коррекции, целью которой являлась психокоррекция таких личностных особенностей, как заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, негативное самоотношение – способствующих формированию интернет-зависимости в подростковом возрасте.

По результатам исследования были сформулированы следующие выводы: для подростков со склонностью к интернет-зависимости, характерен низкий уровень самоконтроля, эмоциональная неустойчивость,

раздражительность, импульсивность, слабый волевой контроль, эмоциональное напряжение при неудовлетворении актуальной потребности.

Самоотношение подростков со склонностью к интернет-зависимости отличается следующими характеристиками: негативное представление о себе, низкий уровень самопринятия, самоуважения, внутренняя конфликтность.

Подростков со склонностью к интернет-зависимости характеризует низкий уровень самооценки.

На основе результатов исследования личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости разработана программа «Психокоррекция личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости», которая позволит изменить негативные личностные особенности и снизить риск приобретения интернет-зависимости.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: подростки со склонностью к интернет-зависимости характеризуется такими личностными особенностями, как заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, негативное самоотношение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аршинова В.В. Профилактика гемблинга в Интернет-зависимости в образовательной среде / В.В. Аршинова, В.В. Барцалкина, Т.В. Дуденкова. – М.: МГППУ, 2015. – 20 с.
2. Бабанин Л.Н. Мотивация пользователей интернета / Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 31-34.
3. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байярд, Д. Байярд; пер. с англ. / под. Ред А.Б. Орлова. – 7-е изд. - М.: Академический проект, 2015. – 208 с.
4. Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина // Флогистон 5.0. – 2014. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. – 2-е изд., стереотип.; под редакцией Д.И. Фельдштейна. - Москва – Воронеж, 2001. – 352 с.
6. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе/ Л.И. Божович Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. Бредихина М.В. Педагогическая профилактика игровых зависимостей у подростков в общеобразовательном учреждении: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / М.В. Бредихина. – Владимир, 2007. – 251 с.
8. Бубеев Ю.А. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация / Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В Козлов. – М.: Слово, 2008. – 160 с.
9. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2003. – 1134 с.

10. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – 2-е изд.– стер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2013. – 240 с.
11. Гудси Ф.Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период / Ф.Б. Гудси // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - 2012. - №.1. - С.100-103.
12. Друзин В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2017. – № 5. – С. 75-82.
13. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
14. Жилов В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения / В.С. Жилов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2008. - №54. - С.361-365.
15. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. - 2012. - № 2. - С. 75-78.
16. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская. – 5-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
17. Иванова Л.С. Проблемно-ориентированное сопровождение школьников с проявлениями дезадаптации: диссертация кандидата психологических наук / Л.С. Иванова. Москва, 2003. – 176 с., С. 48.
18. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей / В.Г. Казанская. – СПб: Питер, 2006. – 237 с.
19. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций / Е.Н. Каменская. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224с.
20. Коваль Т.В. Особенности межличностных взаимодействий у подростков, склонных и не склонных к развитию компьютерной зависимости

/ Т.В. Коваль // Психологическая наука и образование: Электронное специализированное научно-практическое периодическое издание (Psyedu.ru). – 2012. – №4. – Режим доступа: www.psyedu.ru/journal/2012/4/3149.phtml.

21. Кольшко А.М. Психология самоотношения / А.М. Кольшко. - Гродно: ГрГУ, 2014. - 102 с.

22. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.

23. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. - 1991. - № 1. - С. 8-15.

24. Короленко Ц.П. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета / Ц.П. Короленко, В.А. Лоскутова // Бюллетень СО РАМН. - 2004. - №3. - С.45-51.

25. Крюкова Е.Н. Формирование межличностных отношений студентов, склонных к интернет-зависимости / Е.Н. Крюкова // Вестник ВЭГУ. – 2016. – № 2. – С. 48-55.

26. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток: пособие для практических психологов / С.А. Кулаков. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Издательство «СОЮЗ», 2015. – 350 с.

27. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013. – 256 с.

28. Менделевич В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. - 2003. - № 2. - С. 153-158.

29. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения: учеб. пособие / Н.Н. Мехтиханова. – 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ, 2008. – 256 с.

30. Минаков А.В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности / А.В. Минаков. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>.

31. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебное пособие / В.С. Мухина. – 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 456 с

32. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения. / С.Р. Пантелеев - М.: Смысл, 1993. - 32с.

33. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. / С.Р. Пантелеев. - М.: МГУ, 1991. - 108с.

34. Потапова О.С. Компьютерная игра в пространстве культуры / О.С. Потапова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2016. – №4. – С. 349-353.

35. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Учебное пособие / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2013. – 668 с.

36. Прихожан А.М. Подросток в учебнике и в жизни: кризис тринадцати лет. / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых - На пороге взросления. Сборник научных статей / Ред.: Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. – М.: МГППУ, 2011. – 297 с

37. Прихожан А.М. Психология подросткового возраста / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 408 с.

38. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Речь, 2015. – 656 с.

39. Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.

40. Репринцева Е.А. Игровая зависимость современных подростков: сущность, признаки, формы проявления / Е.А. Репринцева // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2007. – № 4 (49). – С. 173-180.

41. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 718 с.
42. Самосват О.И. Демонстративное поведение подростков в социальных сетях как способ получения социального одобрения / О.И. Самосват, В.Б. Никишина // Психологические и общекультурные детерминанты здоровья человека: сборник материалов науч.-практ. конф. / отв. ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2015. – С. 255-257.
43. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект пресс, 2016. – 464 с.
44. Серебренникова Ю.В. Влияние компьютерных игр на агрессивность у подростков 14-15 лет / Ю.В. Серебренникова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2017. – № 1. – С. 192-196.
45. Солдатова Г.У. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2013. – Т.34. – №4. – С. 105-114.
46. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дис. д-ра психол. наук / В.В. Столин. - М., 1985. - 530 с.
47. Столин В.В. Самосознание личности. / В.В. Столин - М: МГУ, 1983. - 284 с.
48. Сулер Дж. Люди превращаются в Электроников: основные характеристики виртуального пространства / Дж. Сулер. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/electronic>.
49. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А.Ф. Федоров, И.А. Власова // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 785-787.
50. Федорчук Л.С. Зависимость студентов от интернета и социальных сетей как психологическая проблема / Л.С. Федорчук, М.А. Наумова // Информационные технологии в науке, управлении, социальной

сфере и медицине: сборник трудов науч. конф. – Томск: ТГУ, 2017. – С. 176-177.

51. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. / Д.И. Фельдштейн - М.: Институт практической психологии, 2006. - 345 с.

52. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире (по результатам социологического исследования) / С.Б. Цымбаленко, А.В. Шариков, С.Н. Щеглова. - М.: Юнпресс, 1999. – 84 с.

53. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. / Л.Б. Шнейдер - М.: Академический проект; Трикста, 2005. - 336с.

54. Щеглов Ф.Г. Игровая зависимость / Ф.Г.Щеглов. – СПб.: Речь, 2015. – 448 с.

55. Эльконин Д.Б. Детская психология / Б.Д. Эльконин. - М.: Владос, 2001. - 254 с.

56. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2006. – 352 с.

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. «Тест на интернет-зависимость» (С.А. Кулаков)

Инструкция: Вам необходимо ответить на вопросы, ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

Вопросы:

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети, страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме:

редко – 1 балл;

иногда – 2;

обычно – 3;

часто – 4;

всегда – 5 баллов.

Интерпретация результатов теста

Меньше 20 баллов: «У тебя нет Интернет-зависимости.»

20 – 49 баллов: "Ты много времени проводишь в Интернете и ты в силах себя контролировать."

50 – 79 баллов: У тебя средняя Интернет-зависимость. Интернет оказывает влияние на твою жизнь и является причиной некоторых проблем."

Больше 80 баллов: "У тебя сильная Интернет-зависимость. Интернет является причиной многих проблем в твоей жизни."

2. «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кэттелл)

Инструкция: Тебе будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут. Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа ("в"). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут.

Вопросы:

1. Ты полностью понял инструкцию?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не уверен
1. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:
 - а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
 - б) яблоней во фруктовом саду;
 - в) не уверен.
2. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?
 - а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
3. Когда ты работаешь, то ты обычно:
 - а) с трудом заставляешь себя начинать;
 - б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
 - в) трудно сказать.
4. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?
 - а) да, не хуже;
 - б) нет, аппетит хуже;
 - в) среднее между а) и б)
5. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?
 - а) да
 - б) нет;
 - в) может быть.
6. Твои родители говорят, что ты обычно:
 - а) спишь спокойно;
 - б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
 - в) среднее между а) и б)
7. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:
 - а) да
 - б) нет
 - в) среднее.
8. Ты согласен, когда тебя выбирают вожакom в какой-нибудь игре?
 - а) да
 - б) нет
 - в) среднее.

9. Ты обычно считаешь себя:
- а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое, например, новые правила игры/;
 - б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;
 - в) трудно сказать.
10. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:
- а) про путешествия и открытия;
 - б) смешной и веселой;
 - в) трудно сказать.
11. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?
- а) да
 - б) нет
 - в) не уверен.
12. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся тебе больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
- а) да
 - б) нет
 - в) не уверен.
13. За что тебе делают замечания?
- а) за твою излишнюю активность и общительность;
 - б) за оторванность от общих дел и необщительность;
 - в) трудно сказать.
14. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
15. Ты обычно:
- а) в одном и том же устойчивом настроении;
 - б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;
 - в) трудно сказать.
16. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
- а) да, обязательно болеть;
 - б) нет, достаточно наблюдать;
 - в) трудно сказать.
17. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;
 - б) в многолюдную компанию;
 - в) трудно сказать.
18. Ты часто меняешь одно увлечение другим?
- а) да
 - б) нет
 - в) среднее
19. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да
 - б) нет
 - в) среднее.

20. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
21. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь;
 - б) очень сердишься;
 - в) трудно сказать.
22. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
23. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
24. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
25. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
26. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;
 - б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;
 - в) среднее между а) и б)
27. Если у тебя (когда-нибудь) что-то не получается, то ты:
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;
 - б) стараешься любой ценой справиться сам;
 - в) трудно сказать.
28. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
29. Какие люди больше тебе нравятся:
- а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;
 - б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;
 - в) среднее между а) и б)
30. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с друзьями?
- а) да
 - б) нет
 - в) может быть.
31. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

- а) да
б) нет
в) может быть.
32. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
а) да
б) нет
в) может быть.
33. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?
а) да
б) нет
в) может быть.
34. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:
а) редко дочитываешь ее до конца;
б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;
в) трудно сказать.
35. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?
а) да
б) нет
в) иногда.
36. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?
а) да
б) нет
в) не уверен.
37. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.
а) да
б) нет
в) может быть.
38. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:
а) да
б) нет
в) может быть.
39. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
а) да
б) нет
в) может быть.
40. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:
а) да
б) нет
в) может быть.
41. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:
а) да
б) нет
в) иногда.
42. Ты все ешь, что тебе дают:
а) да
б) нет

- в) трудно сказать.
43. Ты иногда любишь похвастаться:
- а) да
б) нет
в) может быть.
44. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:
- а) да
б) нет
в) может быть.
45. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:
- а) обычно остаешься спокойным;
б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;
в) трудно сказать.
46. Перед каким-то волнующим событием ты:
- а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;
б) остаешься обычно спокойным;
в) среднее между а) и б)
47. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:
- а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;
б) готов буквально кричать от радости;
в) среднее между а) и б)
48. Ты предпочитаешь провести вечер:
- а) в шумной компании;
б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;
в) среднее между а) и б)
49. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?
- а) да
б) нет
в) иногда.
50. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
- а) да
б) нет
в) иногда.
51. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:
- а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;
б) преподавателем физкультуры;
в) трудно сказать.
52. Кем бы ты восхищался больше:
- а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;
б) летчиком-космонавтом;
в) трудно сказать.
53. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:
- а) редко
б) достаточно часто
в) иногда.
54. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:
- а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;

- б) в качестве водителя в турпоходе всего класса;
в) трудно сказать.
55. Обычно ты бываешь:
а) в очень хорошем настроении;
б) несколько грустноват;
в) не уверен.
56. Если бы твоё неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:
а) предпочёл бы спрятаться;
б) не возражал бы;
в) трудно сказать.
57. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:
а) да
б) нет
в) иногда
58. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:
а) да, как правило;
б) нет, почти никогда;
в) может быть.
59. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
б) споришь и ставишь их на место;
в) трудно сказать.
60. Ты предпочёл бы охотнее послушать:
а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,
в) трудно сказать.
61. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
а) да
б) нет
в) может быть.
62. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
а) да
б) нет
в) может быть.
63. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
а) да
б) нет
в) может быть.
64. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
а) да
б) нет
в) может быть.
65. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?
а) никогда не испытываю;
б) как правило, испытываю;
в) может быть.
66. Если люди болтают во время музыки, то ты:
а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;

- б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;
в) среднее между а) и б)
67. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?
а) да
б) нет
в) может быть.
68. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?
а) да
б) нет
в) может быть.
69. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?
а) да
б) нет
в) не уверен.
70. Какие предметы тебе нравятся больше?
а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;
б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;
в) трудно сказать.
71. Тебе легко выражать словами свои мысли?
а) да, как правило, легко;
б) нет, обычно трудно;
в) среднее между а) и б)
72. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть?
а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;
б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;
в) трудно сказать.
73. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?
• а) да
б) нет
в) не уверен.
74. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?
а) да
б) нет
в) может быть.
75. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?
а) да
б) нет
в) может быть.
76. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?
а) да
б) нет
в) может быть.
77. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?
а) да

- б) нет
в) может быть.
78. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?
а) да
б) нет
в) может быть.
79. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания (например, от бокса или футбольного матча):
а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";
б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;
в) не уверен.
80. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:
а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;
б) всегда покидаешь их общество, очень сердитшься, недоволен;
в) трудно сказать.
81. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?
а) да
б) нет
в) возможно.
82. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?
а) да
б) нет
в) возможно.
83. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?
а) да
б) нет
в) не уверен.
84. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?
а) да
б) нет
в) не уверен.
85. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:
а) это меня совершенно не затронуло бы;
б) было бы несколько неприятно;
в) трудно сказать.
86. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?
а) да
б) нет
в) не уверен.
87. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?
а) да
б) нет
в) может быть.
88. Тебе больше нравится:
а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;
в) среднее между а) и б)
89. В музее ты любишь:

- а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать - как только устанешь;
- б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;
- в) трудно сказать.
90. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?
- а) да
- б) нет
- в) трудно сказать.
91. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:
- а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;
- б) всегда имеешь готовый ответ;
- в) среднее между а) и б)
92. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:
- а) да
- б) нет
- в) не уверен.
93. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:
- а) ничего, скоро все забудет;
- б) переживаешь, когда думаешь об этом;
- в) среднее между а) и б)
94. Что тебе больше нравится:
- а) присматривать за меньшими детьми;
- б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;
- в) трудно сказать.
95. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:
- а) да
- б) нет
- в) может быть.
96. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:
- а) некоторые все равно обгоняют тебя;
- б) очень многие отстают и работают не так уверенно;
- в) трудно сказать.
97. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:
- а) членом спасательной команды на пляже;
- б) лесником;
- в) трудно сказать.
98. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?
- а) да
- б) нет
- в) не уверен.
99. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:
- а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
- б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;
- в) среднее между а) и б)
100. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:
- а) да, почти всегда уйду;
- б) почти никогда не уйду;

в) трудно сказать.

101. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

а) в уединенном доме в сельской местности;

б) в городской многолюдной квартире;

в) трудно решить.

102. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?

а) да

б) нет

в) между а) и б)

103. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?

а) да

б) нет

в) не уверен.

104. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?

а) да

б) нет

в) может быть.

105. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:

а) считаешь, что забыли;

б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;

в) трудно сказать.

106. Придя в новую компанию, ты:

а) общаешься дружески со всеми;

б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;

в) среднее между а) и б)

107. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?

а) да

б) нет

в) может быть.

108. Ты предпочитаешь иметь:

а) одного друга;

б) много друзей, хотя и менее близких;

в) трудно сказать.

109. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:

а) редко

б) часто

в) может быть

110. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

а) да

б) нет

в) может быть.

111. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:

а) часто

б) редко

в) может быть.

112. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

113. Оказавшись в Испании XIX века, следует:

- а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;
- б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;

в) не уверен.

114. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

115. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

116. Тебе легко заводить новых друзей?

- а) да
- б) нет
- в) не уверен.

117. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

- а) пока не увидишь, как в нее играют другие;
- б) помощи со стороны других;
- в) среднее между а) и б)

118. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

- а) да
- б) нет
- в) не уверен.

119. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

- а) да
- б) нет
- в) не уверен.

120. Как по-твоему, родители/воспитатели имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

121. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

- а) собирать морские раковины;
- б) заниматься в секции водных лыж;
- в) трудно сказать.

122. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:

- а) да
- б) нет
- в) иногда.

123. Ты когда-нибудь говорил неправду?

- а) да
- б) нет

в) не уверен.

124. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да;

б) очень редко;

в) иногда.

125. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:

а) ты раздражаешься;

б) просто продолжаешь работать;

в) среднее между а) и б)

126. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях;

б) о каких-нибудь важных политических событиях;

в) среднее между а) и б)

127. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;

б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;

в) среднее между а) и б)

128. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные;

б) всегда шумные, живые, беспокойные;

в) трудно сказать.

129. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:

а) да

б) нет

в) трудно сказать.

130. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?

а) да

б) нет

в) может быть.

131. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да

б) нет

в) может быть.

132. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?

а) да

б) нет

в) может быть.

133. Ты предпочел бы получить в подарок:

а) книгу стихов и пьес;

б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;

в) не могу сказать.

134. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;

б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;

в) может среднее а) и б)

135. Думал (думаешь) ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

- а) да
- б) нет
- в) трудно сказать.

136. Тебя иногда беспокоят ничемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

- а) да
- б) нет
- в) среднее между а) и б)

137. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

- а) побеседовать с другом;
- б) почитать что-нибудь интересное;
- в) трудно сказать.

138. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:

- а) да
- б) нет
- в) не уверен.

139. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

- а) как правило, желание самому совершать их;
- б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
- в) может быть.

140. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

141. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

- а) да
- б) нет
- в) может быть.

Обработка результатов

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «б» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Полученное значение каждого фактора переводится в стены (стандартные единицы) с помощью приведенных таблиц.

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «—», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится так называемый «профиль личности».

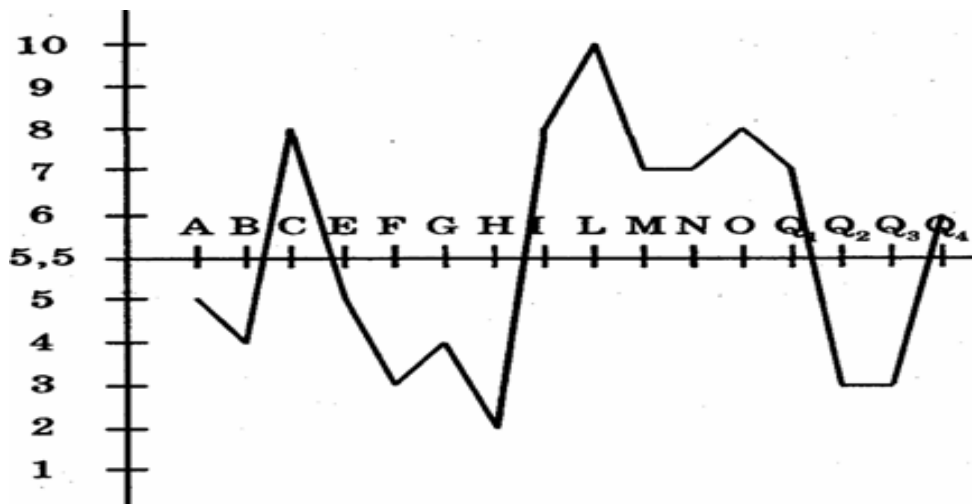
Кроме первоначальных 16 факторов, можно выделить четыре фактора второго порядка.

Формулы расчета четырех вторичных факторов:

Вторичные факторы вычисляются только по стенам.

1. **Тревожность (F1).**
2. **Интроверсия — экстраверсия (F2).**
3. **Чувствительность (F3).**
4. **Конформность (F4).**

Пример построения «профиля личности»:



Интерпретация результатов

Описание первичных факторов

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «-», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый «профиль личности». При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов.

Описание вторичных факторов

При интерпретации уделяется внимание в первую очередь «пикам» профиля, т. е. наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» — от 8 до 10 стенов.

Интерпретация сочетаний первичных факторов

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

- А – общительность
- Н – смелость
- Е – доминантность
- L – подозрительность
- N – дипломатичность
- Q2 – самостоятельность.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

- В – интеллектуальность
- М – мечтательность
- N – дипломатичность
- Q1 – восприимчивость к новому.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

- С – эмоциональная устойчивость
- F – беспечность
- Н – смелость в социальных контактах

- I – эмоциональная чувствительность
- O – тревожность
- Q4 – напряженность

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

- Q3 – самодисциплина
- G – моральная нормативность

Общие принципы

Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Подсчёт сырых баллов

A: 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а

B: 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б

C: 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а

D: 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а

E: 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а

F: 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б

G: 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а

H: 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а

I: 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а

J: 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а

O: 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а

Q2: 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а

Q3: 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а

Q4: 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

Описание факторов

Фактор А (шизотимия-аффектомия)

Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспосабливается, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных

эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

Фактор D (флегматичность-возбудимость)

Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

Фактор E (пассивность-доминантность)

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

Фактор F (осторожность-легкомыслие)

Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На втростепенных ролях функционируют очень хорошо.

Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

Фактор G (степень принятия моральных норм)

Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

Фактор H (робость, застенчивость - смелость, авантюризм)

Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами.

Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

Фактор I (реализм - сензитивность)

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)

Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна сосокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

Фактор Q2 (степень групповой зависимости)

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

Фактор Q3 (степень самоконтроля)

Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая

интегрированность. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интеррированность. Нет цельной личности. Не слишком

чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

3. Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин)

Инструкция: Просим Вас оценить, какие из указанных положений более всего характерны для Вас. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью соответствует Вашим представлениям о себе, то ставьте «+», если нет, то «-».

Вопросы:

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьёз.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что всё равно выйдет не так, как я решил.
28. Моё отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.
31. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнёр по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надёжного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Моё мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я – человек ненадёжный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Моё внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьёзных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому, что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне ещё многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своём месте.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

Шкала 1. Открытость

"+": 1, 3, 9, 53, 56, 65.

"-": 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

"+": 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

"-": 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

"+": 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

"-": 109.

Шкала 4. Зеркальное Я

"+": 2, 5, 29, 41, 50, 102.

"-": 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

"+": 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

"-": 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

"+": 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность

"+": 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.

"-": 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

"+": 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение

"+": 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Перевод сырых баллов в стены

Стены Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Подсчитанные совпадающие ответы вносятся в колонку результатов "балл" на бланке ответов. Полученные "сырые" баллы по специальной шкале переводятся в стандартные оценки "стены" и заносятся в колонку "стены". Психологической нормой считаются стены от 3 до 7.

Интерпретация результатов

Описание шкал**Шкала 1. Открытость**

Шкала 1 – "внутренняя честность" (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2. Самоуверенность

Самоуверенность содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 3. Саморуководство

Саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчётливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. В последующей главе мы рассмотрим более подробно методику диагностики локуса контроля.

Шкала 4. Зеркальное Я

Зеркальное Я (отражённое самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5. Самоценность

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6. Самопринятие

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7. Самопривязанность

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворённости собой.

Шкала 8. Внутренняя конфликтность

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворённость и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9. Самообвинение

Высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако, если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способности), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал определяются три независимых фактора:

1. Самоуважение. В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного “Я” испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремлённости, социальному одобрению.

2. Аутосимпатия. В данный фактор вошли: самооценочность (5), самопринятие (6), и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему “Я”.

3. Внутренняя неустойчивость. Данный фактор содержит шкалы: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

4. Методика исследования самооценки (Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан)

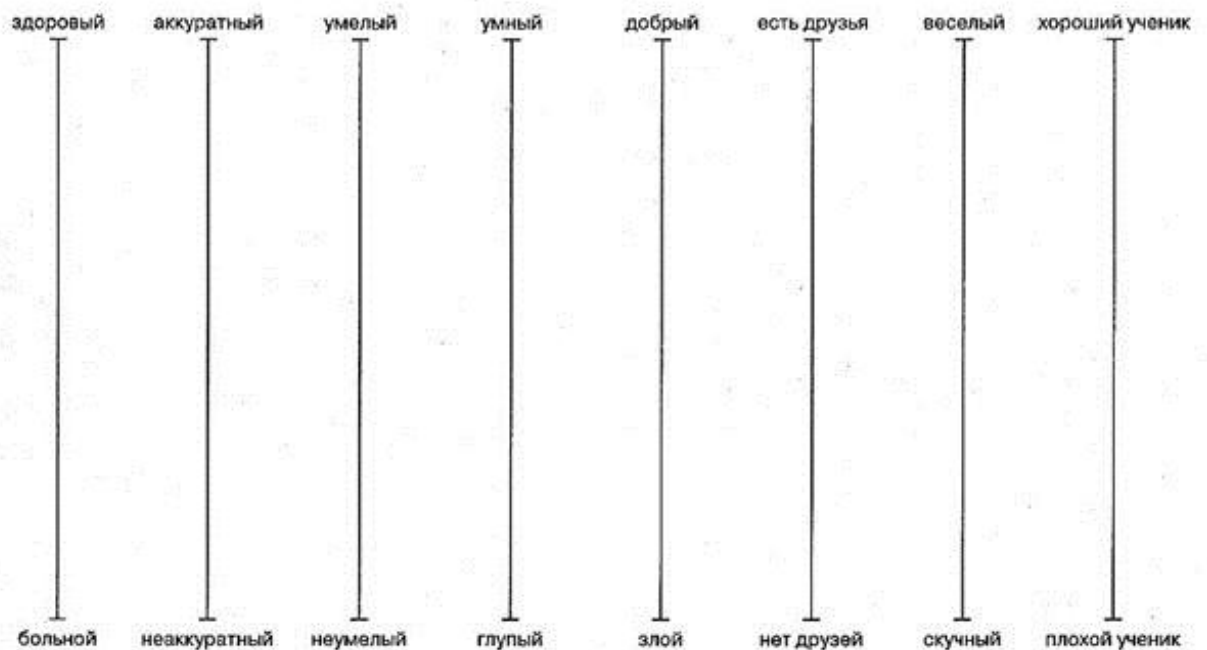
Инструкция: На примере шкалы «Здоровье».

«...Представим себе такую условность: на верхнем полюсе находится самый здоровый человек в мире, внизу – самый больной человек, а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами.

Отметьте *черточкой* на шкале, как вы себя оцениваете в данный момент по... (данному параметру)?

Отметьте *кружком* на шкале, где бы вы мечтали находиться в идеале между этими полюсами?

Отметьте *галочкой* на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности? Чего вы можете добиться, объективно оценивая свои возможности?»



Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно

удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

5. Протокол беседы

Цель: выявить причины возникновения интернет-зависимости.

В течение всего периода исследования и реализации программы по окончании каждой рабочей недели проводилась беседа с подростками. Задавались следующие вопросы:

1. Сколько времени Вы можете провести за компьютерной или видеоигрой?
2. Как часто Вы нервничаете, расстраиваетесь, если Вас прерывают в процессе игры?
3. Как часто Вы проводите время в сети интернет?
4. Как часто Вы ссоритесь с близкими из-за склонности к компьютерным увлечениям?
5. Ловили ли Вы себя на мысли, что, находясь в интернете, Вы бездумно переходите с ссылки на ссылку?
6. Как часто Вы играете на мобильных устройствах (смартфоны, планшеты и т. д.)?
7. Как часто Вы пользуетесь социальными сетями?
8. Интернет для Вас это (выберите несколько):
 - 1) неиссякаемый информационный ресурс;
 - 2) место, где можно отдохнуть;
 - 3) «площадка» для игры;
 - 4) место, где можно общаться.

Наблюдение проводилось в конце каждой рабочей недели, а также во время проведения психокоррекционной программы.

Критерии наблюдения:

1. Эмоциональный фон.
2. Мимика и пантомимика.
3. Особенности речи (темп, эмоциональная окрашенность, паузы).
4. Преобладающий фон настроения.
5. Особенности выполнения задания (включенность в работу, реакция на ошибки, на замечания).

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1

Показатели склонности к интернет-зависимости у подростков (в баллах)

№ п/п испытуемого	Значение показателя	Уровень склонности к интернет- зависимости
1	80	высокий
2	41	средний
3	40	средний
4	48	средний
5	36	средний
6	82	высокий
7	82	высокий
8	40	высокий
9	48	средний
10	38	средний
11	80	высокий
12	47	средний
13	44	средний
14	44	средний
15	82	высокий
16	45	средний
17	81	высокий
18	41	средний
19	48	средний
20	84	высокий
21	44	средний
22	84	высокий
23	56	средний
24	53	средний.
25	81	высокий
26	81	высокий
27	58	средний
28	56	средний
29	58	средний
30	84	высокий
31	59	средний
32	58	средний
33	80	высокий
34	64	средний
35	61	средний
36	62	средний
37	58	средний
38	81	высокий
39	57	средний
40	56	средний
41	57	средний

42	82	высокий
43	54	средний
44	53	средний
45	51	средний
46	66	средний
47	80	высокий
48	80	высокий
49	68	средний
50	52	средний
51	44	низкий
52	44	низкий
53	44	низкий
54	44	низкий
55	80	высокий
56	44	низкий
57	44	низкий
58	51	средний
59	44	низкий
60	55	средний
61	44	низкий
62	44	низкий
63	80	высокий
64	44	низкий
65	44	низкий
66	59	средний
67	44	низкий
68	44	низкий
69	80	высокий
70	44	низкий
71	44	низкий
72	58	средний
73	55	средний
74	58	средний
75	44	низкий
76	44	низкий
77	8	высокий
78	39	низкий
79	44	низкий
80	84	высокий
81	44	низкий
82	44	низкий
83	80	средний
84	44	низкий
85	65	средний
86	44	низкий.
87	44	низкий.
88	80	средний
89	44	низкий
90	80	средний

Результаты исследования личностных особенностей подростков (в баллах)

№ п/п испытуемого	Значение показателя											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	46	23	21	40	23	41	22	43	21	25	20	29
2	41	26	26	48	23	46	25	41	29	18	22	21
3	40	22	22	36	41	49	22	46	26	18	26	25
4	48	26	25	48	40	38	25	48	22	19	21	25
5	36	23	23	42	48	24	24	44	25	21	20	24
6	48	32	21	40	36	28	25	39	22	20	19	36
7	42	25	29	48	48	38	29	48	25	19	32	20
8	40	21	26	38	44	38	21	44	24	21	23	22
9	48	21	22	44	39	29	25	41	25	23	23	26
10	38	26	25	47	48	39	25	40	29	23	26	21
11	44	22	22	44	44	38	24	47	21	21	24	20
12	47	25	25	39	41	22	36	39	25	20	23	19
13	44	23	24	25	40	25	20	47	25	23	25	32
14	44	21	25	44	47	22	22	43	24	19	22	23
15	32	21	29	22	39	25	26	41	21	22	26	23
16	45	26	21	27	47	18	21	46	20	22	25	26
17	47	22	25	18	43	25	20	49	22	25	26	24
18	41	25	25	39	41	21	19	38	26	26	29	23
19	48	22	24	21	46	21	32	26	21	22	24	25
20	44	25	21	20	49	44	23	37	20	22	28	22
21	44	18	20	19	38	22	23	25	19	21	25	26
22	42	25	22	32	24	42	26	23	32	22	24	25
23	41	21	26	23	28	48	24	39	23	22	27	26
24	43	21	21	23	38	21	23	29	23	22	25	29
25	41	19	20	41	38	40	25	26	26	21	32	24
26	40	25	19	40	29	27	22	22	24	22	24	28
27	48	19	32	48	39	36	26	38	23	21	28	25
28	36	21	23	36	38	44	25	22	25	26	29	32
29	48	20	23	48	22	41	26	25	22	22	26	27
30	44	18	26	44	25	42	29	22	26	26	27	25
31	39	19	24	39	22	40	24	25	25	23	21	29
32	48	21	23	48	25	48	28	18	26	19	26	24
33	44	20	25	44	18	41	25	25	29	25	22	28
34	44	19	22	41	25	23	32	21	24	21	25	29
35	41	32	26	40	21	23	27	21	28	21	23	26
36	42	23	25	47	21	41	25	44	25	26	21	27
37	48	23	26	39	44	40	29	22	24	22	29	39
38	48	21	29	47	22	40	24	42	27	17	26	26
39	41	24	24	43	42	36	28	48	25	19	39	37
40	40	23	28	41	48	48	29	21	26	21	26	25
41	47	25	25	46	21	44	26	40	36	21	23	39
42	39	22	24	49	40	39	27	27	48	19	19	39
43	44	22	27	38	27	48	38	36	42	22	25	29

44	43	25	25	24	36	44	26	44	25	19	21	26
45	41	26	26	28	44	41	37	41	24	29	21	37
46	46	22	24	38	41	44	25	42	27	20	26	39
47	48	22	28	38	42	47	23	48	25	21	22	22
48	37	21	29	29	48	39	39	24	26	22	17	39
49	48	22	26	39	48	47	29	23	25	25	19	24
50	42	21	27	38	41	43	26	25	27	22	21	25
51	44	22	26	38	34	42	29	28	29	22	21	32
52	44	22	26	38	34	43	30	27	29	26	19	32
53	44	22	26	38	34	43	30	27	29	23	27	32
54	44	22	26	38	34	43	30	27	29	19	27	32
55	44	22	26	38	34	43	30	26	29	25	27	33
56	44	22	26	38	23	44	30	26	29	21	27	33
57	44	21	26	38	23	44	30	26	30	21	27	33
58	44	21	27	38	41	44	30	26	30	26	27	33
59	44	21	27	38	40	44	30	25	30	22	27	33
60	44	21	27	38	48	45	31	25	30	17	27	33
61	44	21	27	38	36	44	31	25	30	19	27	34
62	44	21	27	38	48	41	31	24	30	21	26	34
63	44	20	27	38	44	42	31	24	30	21	23	34
64	44	18	27	38	39	40	31	24	30	19	19	34
65	44	19	27	38	48	48	31	23	31	23	25	34
66	44	21	22	38	44	41	31	23	31	23	21	35
67	44	20	25	38	41	23	32	23	31	23	21	35
68	44	19	24	48	40	23	32	23	31	23	26	26
69	44	32	25	44	47	41	32	22	31	26	22	23
70	44	23	29	39	39	40	32	48	31	23	17	19
71	44	23	21	48	47	40	32	24	31	19	19	25
72	44	21	25	44	43	36	32	23	31	25	21	21
73	44	24	25	41	41	48	32	25	32	21	21	21
74	44	23	24	40	32	44	25	28	29	21	19	26
75	44	21	21	47	32	39	22	27	24	26	28	22
76	44	21	20	39	32	48	25	27	28	22	28	17
77	41	21	22	47	32	44	24	27	25	17	28	19
78	42	21	26	43	32	41	25	26	24	19	28	21
79	48	21	21	41	32	44	29	26	27	21	28	21
80	48	21	20	46	31	47	21	26	25	21	28	19
81	41	21	28	38	31	39	25	19	26	19	28	37
82	40	20	28	38	31	50	25	18	36	23	28	37
83	47	20	28	38	31	50	24	18	48	23	28	38
84	39	20	28	38	31	51	36	18	42	23	28	38
85	44	20	28	38	31	51	20	18	25	23	28	36
86	43	20	28	38	31	51	22	17	24	23	28	24
87	41	20	28	38	31	51	26	17	33	23	28	38
88	46	20	28	38	31	52	21	17	33	23	28	38
89	48	20	28	38	31	52	20	16	34	23	29	39
90	37	20	28	38	31	52	35	16	34	23	29	39

Примечание: 1 – А (шизотимия-аффектотимия), 2 – В (ложь), 3 – С (степень эмоциональной устойчивости), 4 – Д (флегматичность-возбудимость), 5 – F

(осторожность-легкомыслие), 6 – G (степень принятия моральных норм), 7 – H (застенчивость-авантюризм), 8 – I (реализм-сензитивность), 9 – O (самоуверенность-склонность к чувству вины), 10 – Q2 (степень групповой зависимости), 11 – Q3 (степень самоконтроля), 12 – Q4 (степень внутреннего напряжения).

Показатели самоотношения подростков (в баллах)

№ п/п испыт уемого	откры тость	самоу верен ность	самору ководс тво	Зерка льное Я	самоце нность	самопр инятие	самопр ивязан ность	конфли ктност ь	самообв инение
1	3	6	5	2	2	5	2	4	2
2	4	5	4	3	3	6	3	5	2
3	4	6	2	5	5	5	5	6	2
4	3	5	3	6	6	5	6	4	2
5	3	5	5	4	4	5	4	4	5
6	4	5	6	5	4	6	2	5	2
7	5	6	4	2	5	5	3	4	3
8	4	5	5	2	5	4	5	4	2
9	4	4	2	2	6	6	6	5	3
10	5	6	2	3	4	5	4	5	2
11	4	5	5	5	5	4	5	6	3
12	4	4	2	6	4	5	5	4	2
13	5	5	5	4	4	6	6	5	5
14	4	4	6	5	5	5	4	4	2
15	5	4	3	2	4	5	5	4	2
16	5	5	2	2	4	5	4	5	2
17	4	5	3	5	2	6	4	4	2
18	6	6	2	4	3	5	5	5	4
19	5	4	3	5	4	4	4	4	2
20	4	5	4	6	2	6	2	4	5
21	5	6	5	4	3	5	3	4	3
22	6	6	2	4	5	4	5	4	4
23	4	5	4	5	6	4	6	6	2
24	4	5	2	4	4	4	4	5	3
25	5	4	2	4	5	5	2	4	3
26	4	4	4	5	4	4	3	4	2
27	4	5	6	5	4	4	5	6	2
28	5	4	5	6	5	5	6	4	5
29	5	5	4	4	4	5	4	5	2
30	6	4	6	5	5	6	4	5	2
31	4	4	5	4	4	4	4	6	2
32	5	6	4	4	4	5	4	3	3
33	4	4	5	5	4	4	6	4	2
34	4	6	2	4	4	4	5	4	3
35	5	6	4	5	6	2	4	3	2
36	4	6	4	2	5	3	4	3	3
37	5	4	2	4	4	5	4	4	2
38	4	6	2	4	4	6	4	5	5
39	4	4	4	2	6	4	6	4	2

40	4	5	2	2	4	2	5	4	4
41	4	6	2	4	5	3	4	5	2
42	6	6	2	2	4	5	4	4	2
43	5	4	3	2	2	6	4	4	2
44	4	5	2	2	3	4	4	5	2
45	4	6	4	4	4	2	2	4	2
46	6	5	2	2	2	3	3	5	2
47	4	4	3	2	3	5	5	5	2
48	5	6	2	4	4	6	6	4	3
49	5	6	3	2	2	4	4	6	3
50	6	5	2	3	3	5	6	5	2
51	5	5	3	3	4	4	4	4	3
52	5	5	3	3	4	4	4	4	3
53	5	5	3	3	4	4	4	4	3
54	5	5	3	3	4	4	4	4	3
55	5	5	3	3	4	4	5	4	3
56	5	5	3	3	4	4	5	4	2
57	5	5	3	3	4	4	5	4	2
58	5	5	3	3	4	4	5	4	2
59	5	5	2	3	4	4	5	4	2
60	5	5	2	3	4	4	5	4	2
61	5	5	2	3	3	4	5	4	2
62	5	5	2	3	3	4	5	4	2
63	5	5	2	3	3	4	5	4	2
64	5	5	2	3	3	4	5	4	2
65	5	5	2	3	3	4	5	4	2
66	5	5	2	3	3	4	5	4	2
67	5	5	2	3	3	3	5	4	2
68	5	5	2	3	3	3	5	4	2
69	5	5	2	3	3	3	5	4	2
70	5	5	2	3	3	3	5	4	2
71	5	5	2	3	3	3	5	4	2
72	5	5	2	3	3	3	5	4	2
73	5	5	2	3	3	3	5	4	2
74	5	5	2	3	3	3	5	4	2
75	5	5	2	3	3	3	5	4	2
76	5	5	2	3	3	3	5	4	2
77	5	5	2	3	3	3	5	4	2
78	5	5	2	3	3	3	5	4	2
79	6	5	2	2	3	3	5	4	2
80	6	5	2	2	3	3	5	4	2
81	6	5	2	2	3	3	5	4	2
82	6	5	2	2	3	3	5	4	2
83	6	5	2	2	3	3	5	4	2

84	6	5	2	2	3	3	5	4	2
85	6	5	2	2	3	3	5	4	2
86	6	5	2	2	3	3	5	4	2
87	6	5	2	2	3	3	5	4	2
88	6	5	2	2	3	3	5	4	2
89	6	5	2	2	3	3	5	4	2
90	6	5	2	2	3	3	5	4	2

Показатели самооценки подростков (в баллах)

№ п/п испытуемого	Уровень притязаний	Уровень самооценки
1	47	51
2	45	49
3	40	48
4	48	42
5	36	44
6	48	44
7	42	44
8	40	35
9	48	40
10	56	45
11	64	50
12	72	55
13	80	60
14	88	65
15	32	70
16	45	75
17	50	80
18	48	85
19	47	90
20	45	44
21	44	40
22	42	48
23	41	36
24	43	48
25	41	42
26	40	40
27	48	48
28	36	56
29	48	64
30	44	72
31	39	80
32	48	88
33	44	32
34	44	45
35	41	50
36	42	48
37	48	47
38	48	45
39	41	44
40	40	42
41	47	48
42	39	36
43	60	48
44	58	42
45	56	40

46	53	48
47	51	56
48	49	64
49	48	72
50	42	80
51	44	88
52	44	32
53	44	45
54	35	50
55	40	48
56	45	22
57	50	21
58	55	21
59	60	21
60	65	21
61	70	90
62	75	44
63	80	44
64	85	44
65	90	44
66	44	44
67	44	44
68	44	44
69	50	44
70	49	44
71	48	23
72	47	21
73	46	44
74	45	44
75	44	44
76	44	50
77	41	49
78	42	48
79	48	47
80	48	46
81	41	45
82	40	44
83	47	44
84	39	41
85	44	42
86	43	48
87	41	51
88	46	54
89	48	58
90	37	40

Результаты статистической обработки данных

Расчет критерия УМанна-Уитни

Статистики критерия^а

	В
Статистика U Манна-Уитни	215,300
Статистика W Уилкоксона	1145,400
Z	-2,585
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,024

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	УвС
Статистика U Манна-Уитни	226,300
Статистика W Уилкоксона	1145,400
Z	-2,585
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,024

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	АуС
Статистика U Манна-Уитни	230,300
Статистика W Уилкоксона	1145,400
Z	-2,585
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,024

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Х
Статистика U Манна-Уитни	245,300
Статистика W Уилкоксона	1145,400
Z	-2,585
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,024

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	ВК
Статистика U Манна-Уитни	295,000
Статистика W Уилкоксона	1114,000
Z	-1,821

Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,048
---------------------------------	------

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия

	Сие
Статистика U Манна-Уитни	305,000
Статистика W Уилкоксона	1112,000
Z	-1,721
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,045

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Сво
Статистика U Манна-Уитни	324,000
Статистика W Уилкоксона	1110,000
Z	-1,611
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,035

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Сть
Статистика U Манна-Уитни	308,500
Статистика W Уилкоксона	1103,500
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	О
Статистика U Манна-Уитни	315,500
Статистика W Уилкоксона	1257,500
Z	-3,203
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СС
Статистика U Манна-Уитни	326,500
Статистика W Уилкоксона	1150,500
Z	-3,183

Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,015
---------------------------------	------

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СэУ
Статистика U Манна-Уитни	318,500
Статистика W Уилкоксона	1149,500
Z	-3,179
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,013

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	ССкЧВ
Статистика U Манна-Уитни	316,500
Статистика W Уилкоксона	1106,500
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,003

а. Группирующая переменная: VAR00002

Программа «Психокоррекция личностных особенностей подростков со склонностью к интернет-зависимости»

Цель: психокоррекция личностных особенностей, подростков со склонностью к интернет-зависимости.

В соответствии с целью выделены следующие задачи психокоррекционной программы:

1. Формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.
2. Психокоррекция самоотношения подростков.
3. Формирование положительного самопринятия, самоуважения.
4. Развитие эмоциональной саморегуляции.
5. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.
6. Формирование навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

В рамках психокоррекционной работы использовались следующие методы: арт-терапевтические техники, игровые упражнения, дискуссионные методы и методы поведенческой терапии.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Занятие 1

Цель: формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Введение

Тренинг начинается организационным моментом, в который входят: знакомство, объявление содержания тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения.

Основные задачи:

Научиться распознавать и осознавать свои и чужие эмоции

Выделить собственные успешные стратегии самомотивации

Устанавливать и поддерживать позитивные межличностные коммуникации

Овладеть способами эффективного управления стрессом

Научиться управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом

Специально подобранный набор эффективных упражнений позволит вам развить те из компетенций, которыми вы владеете недостаточно.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Упражнение может выполняться устно или письменно. Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера. После самопрезентации каждого группа аплодирует.

Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор»

Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Упражнение выполняется письменно. Требуется описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После создания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: « Я принимаю себя вместе с этим!»

Упражнение «Я – герой»

Цель: развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное,

хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!».

Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Глубоко вдохните и откройте глаза.

Занятие 2

Цель: психокоррекция негативного самоотношения.

Упражнение «Похожие состояния»

Цель: развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?

Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?

Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Упражнение «Заполнение дневника чувств»

Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

В качестве домашнего задания на время проведения коррекционной программы участникам предлагается вести личные дневники чувств, в которых необходимо отмечать все значимые события и свои реакции на них.

Упражнение «Мои недостатки»

Цель: развитие способности выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в конструктивной форме.

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет свои 3 недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, а он активно

оправдывается и защищается. Обмен чувствами и мыслями после упражнения обязательен.

Занятие 3

Цель: обучение навыкам отреагирования негативных эмоций.

Упражнение «Мой герб и девиз»

Цель: развитие стремления реализовать свой потенциал, ставить и достигать цели.

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций. Герб рисуется в произвольной форме, главное, чтобы он отражал разные аспекты Я-образа его владельца. После создания герба прописывается девиз (жизненное кредо) человека. Каждый представляет свой герб и девиз по кругу по ходу часовой стрелки. Шеринг обязательен.

Упражнение «Психологическая скульптура»

Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Участникам тренинга предлагается в статике и в динамике изобразить разные эмоции, например, радость, испуг, тоску, восторг и т.д. После упражнения необходим обмен чувствами.

Упражнение «Я и мои чувства»

Цель: развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Каждому из участников необходимо ответить на следующие вопросы:

Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, неdestructивным способом выразить свои чувства? Как именно?

Занятие 4

Цель: знакомство участников группы с различными эмоциями и чувствами, умение выразить свое настроение с помощью вербальных и невербальных средств.

Упражнение «Живые руки»

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей

Упражнение выполняется в круге. Тренер пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

Упражнение «Я среди людей»

Цель: развитие способности устанавливать и поддерживать эмоционально удовлетворяющие взаимоотношения.

Каждый участник группы исполняет по очереди роль скульптора. Он «ваяет» скульптурную композицию из других участников группы. Первая тема: «Я среди людей – реальный»; вторая тема: «Я среди людей – идеальный». В символической форме каждый тренируемый изображает свое место среди других более-менее приближенное к реальности; во втором случае – как бы ему хотелось, чтобы было на самом деле. Шеринг

обязателен.

Занятие 5

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Упражнение «Рисунок настроения»

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»

Цель: развитие способности выявлять и определять проблемы, а также находить и внедрять эффективные пути их решения.

Каждый участник путем жеребьевки выбирает себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, повар и т.д. Один участник в микрогруппе – наблюдатель. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает терять высоту и падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове. После завершения дискуссии происходит оценка работы группы: Наблюдатель докладывает, что он заметил в ходе дискуссии:

Использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии

Умение выслушивать друг друга

Авторитарное давление

Сдача без борьбы, тактика ухода от активных действий.

Занятие 6

Цель: развитие способности осознавать и понимать свои эмоции; умение конструктивно выражать свои эмоции.

Упражнение «Маски»

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось задуманное чувство. Когда маски готовы, можно предложить походить в них, озвучить маски, повзаимодействовать с другими масками. Шеринг обязателен.

Упражнение «Фантом».

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость. Шеринг обязателен.

Упражнение «Вежливый отказ»

Цель: Развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Шеринг после упражнения обязателен. Предлагаемые шаги:

Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

Попросить разъяснения, если что-то непонятно.

Оставаться спокойным и сказать «нет».

Объяснить, почему вы говорите «нет».

Если собеседник настаивает и пытается манипулировать вами, давить на чувство вины, повторить «нет» без дополнительных объяснений, кратко и четко.

Занятие 7

Цель: знакомство со способами снятия эмоционального напряжения.

Упражнение «Изменить – Избежать – Принять»

Цель: развитие способности активно и позитивно противостоять стрессогенным ситуациям

Изменить – Избежать – Принять. Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант. Обсуждение результатов и шеринг обязательны.

Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»

Цель: развитие способности видеть светлую сторону жизни и сохранять позитивный настрой в любых, в том числе тяжелых, обстоятельствах

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных неудачах. Остальные участники находят положительные стороны ситуации и озвучивают ее говорящему.

Упражнение «Живые руки»

Цель: развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Занятие 8

Цель: формирование положительного самопринятия, самоуважения.

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Цель: способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Упражнение «Два королевства»

Цель: развитие и отработка умений управлять и подчиняться, развитие способности приспособливать свои мысли, чувства и поведение к изменениям условий и ситуации

Есть два Королевства и есть роли: Король/Королева, Первый министр, Казначей (Министр Финансов), Воевода (он же Министр Вооруженных Сил), и т.д. по понижению статуса до Крестьянина, Батрака и др.

В начале игры распределяются роли по определенным правилам. Например, Короли/Королевы выбираются первыми, сначала идут заявки, и их выбирает народ. Первого министра выбирает Король/Королева. Остальные роли: как участники сами заявят и докажут свое право.

Далее могут быть: интриги (смена должностей), соперничество между Королевствами (конкуренция), приход Супостата, т.е. завоевание более сильной Империей (включение компании в другие корпорации или угроза со стороны сильного конкурента) и т.д.

Правил очень много, и большинство из них выясняется во время игры (как и в жизни). В хорошем приближении к реальности проигрываются ситуации, часто возникающие в деятельности фирмы.

Лидерство и распределение ролей:

1. Кто на какой роли оказался и почему?
2. Что поменялось в процессе игры?
3. Как решались вопросы перемещения по должностям?
4. Какие решения принимались на соответствующей должности и как это отражалось на жизни Королевств?
5. Короли/Королевы, Первый министр и Верхнее сословие: их действия были на благо Королевства, для народа, для себя лично?
Как ведет себя вся команда в целом и отдельные члены во время прихода Супостата – разумно или эмоционально?

Занятие 9

Цель: создание положительного образа «Я» и формирование адекватной самооценки, контроль физиологических реакций в стрессовых ситуациях, снижение эмоционального напряжения.

Упражнение «Испытание».

Цель: развитие способности сопротивляться импульсу к действию, контролировать агрессивность, враждебность и безответственное поведение.

По центру круга ставится стул, на который садятся по очереди участники тренинга. Группа говорит участнику неприятные и обидные фразы. Задача – никак не отвечать на услышанное. В процессе обсуждения итогов важно сделать акцент на следующих моментах: легко ли было молчать в ответ? Какие слова задевали сильнее всего, какой тон? Что помогало сдерживаться и не реагировать? После этого упражнения желательно провести какую-то подвижную игру с юмористическим оттенком.

Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»

Цель: развитие способности видеть светлую сторону жизни и сохранять позитивный настрой в любых, в том числе тяжелых, обстоятельствах

Участники группы по очереди рассказывают о своих ощущениях от предыдущего упражнения. Остальные участники находят положительные стороны ситуации и озвучивают ее говорящему.

Упражнение «Рисование коллективного рисунка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участникам предлагается создать совместный рисунок. Одновременно на большом ватмане не сговариваясь участники начинают рисовать. После окончания рисунок обсуждается.

Занятие 10

Цель: формирование навыков конструктивного поведения в стрессовой ситуации, формирование позитивного мышления.

Упражнение «Проблема – задача».

Цель: развитие способности ясно различать, что происходит в действительности «здесь и сейчас».

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных проблемах. Остальные участники помогают выделить основные задачи решения и озвучивают говорящему.

Упражнение «Мое мнение»

Цель: развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется в парах, аналогично упражнению «Вежливый отказ». Шаги:

Расскажите человеку о своей точке зрения, касаясь какой-либо темы.

Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что бы хотели изменить.

Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным.

Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один (конструктивный).

Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

Упражнение «Переговоры»

Цель: развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение – в парах. Шеринг после упражнения обязателен. Предлагаемые шаги:

Решите, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях.

Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме.

Спросите собеседника, что он думает о проблеме.

Выслушайте внимательно его ответ.

Подумайте, почему другой человек может выбрать этот путь

Предложите компромисс.

Завершение тренинга. Сбор листов обратной связи от участников тренинга:

Общая оценка эффективности тренинга

1. Как вы оцениваете тренинг в целом? 1 2 3 4 5

2. Какая часть тренинга была:

Наиболее удачной?

Наименее удачной?

3. Что Вам не понравилось?

4. На какие вопросы Вы не получили ответы?

5. Какой процент предоставленной на тренинге информации был полезен именно Вам? 100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

6. Оцените, пожалуйста, работу тренера по 5-бальной системе: 1 2 3 4 5

7. Поясните, пожалуйста, свою оценку.

8. Ваши пожелания организаторам тренинга

Оценочный лист участника тренинга

Понравилось и пригодится

Не знаю, может ли пригодиться

Не понравилось и не пригодится