

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»

Кафедра психологии труда и организационной психологии

«Допустить к защите»

Зав. кафедрой,

докт. пс. наук профессор

_____ А.В. Карпов

Выпускная квалификационная работа бакалавра

**Разработка и апробация психодиагностической методики определения
зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов**

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

_____ Ю.В. Филиппова

«__» _____ 20__ г.

Исполнитель:

обучающийся группы ПС-42БО

_____ Н.В. Жигалина

«__» _____ 20__ г.

Ярославль

2019

Работа выполнена на кафедре психологии труда
и организационной психологии
Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова

Научный руководитель: кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии труда и организационной психологии
_____ Ю.В. Филиппова

Решение кафедры о допуске работы к защите
протокол № _____ от _____

Заведующий кафедрой психологии труда
и организационной психологии _____ А.В. Карпов

Реферат.

Объем: 114с., 3 главы, 6 рисунков, 14 таблиц, 30 литературных источников, 13 приложений.

Ключевые понятия: Интернет-зависимость, видеоблог, видеоролик, аддиктивное поведение, разработка психодиагностической методики, личностные характеристики.

Объект исследования: зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Предмет исследования: возможность психологической диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Цель работы: разработка и апробация психодиагностической методики определения зависимости от видеороликов и видеоблогов.

Основные результаты: В процессе работы было доказано, что зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов имеет природу Интернет-зависимости. Разработана методика диагностики симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов и детерминирующих её факторов. Методика прошла психометрическую проверку и может использоваться в практических и исследовательских целях. В процессе апробации методики исследованы личностные особенности людей с высокой и низкой степенью выраженности данной зависимости на уровне отдельных личностных качеств и их структурной организации.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ "ЗАВИСИМОСТЬ"	9
1.2 Виды зависимостей	11
1.3 Симптомы зависимого поведения	14
ГЛАВА 2. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ	16
2.1 Определение Интернет-зависимости	16
2.2 Классификация Интернет-аддикций	26
2.3 Видеоблогинг как форма Интернет-зависимости	29
2.4 Технология разработки психологического теста	31
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПРОСМОТРА ВИДЕОРОЛИКОВ И ВИДЕОБЛОГОВ»	47
3.1 Категориальный аппарат исследования	47
3.2 Разработка психодиагностической методики на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов	51
3.2.1 Исследование природы зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов	51
3.2.2 Разработка методики на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов:	54
3.2.3 Личностные предпосылки зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	89
ПРИЛОЖЕНИЯ	92

Введение

Последние два десятилетия Интернет оказывает такое сильное влияние на нашу жизнь, что уже трудно представить как без него обходились люди 15-20 лет назад. Сегодня у пользователей есть сразу несколько возможностей коммуникации: текстовые сообщения, фото, голосовые и видеозвонки по Skype и т.д.

Несколько лет назад возникло такое явление как интернет-дневник или блог. Раньше для него были характерны только текстовые записи, которые могли включать в себя фото или другие мультимедиа. Теперь любой человек может загружать видеозапись в сеть и общаться со зрителем в комментариях. Видеоблог — явление новое, но стремительно набирающее популярность в всех странах мира. Каждый пользователь теперь может увидеть и услышать из первых уст о том, как живут и о чём говорят обычные люди не только в их городе, но и в других уголках мира. Блогеры популярных каналов становятся известны не только в Интернет-пространстве, но и в реальной жизни. Вследствие ежедневной связи со зрителем посредством своих видео, видеоблогеры становятся лучшим другом, объектом подражания и восхищения для своих зрителей. Каждый день всё большее и большее количество людей подписывается на видеоблогеров, тем самым попадая под их влияние, а часто даже становится зависимыми от таких роликов.

В связи с высокой популярностью и слабой изученностью психологических составляющих данного явления, актуальным является решение вопроса о его природе, а также о том, как возникает такая зависимость и какие люди ей более подвержены. Однако в литературе не представлены специфические диагностические методы определения зависимости от видеороликов и видеоблогов. В этой связи актуальным для нас видится вопрос разработки и апробации специальной психодиагностической методики, направленной на измерение данного гипотетического конструкта.

Цель работы: разработка и апробация психодиагностической методики определения зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Данная общая цель конкретизировалась в **задачах**:

Теоретические задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу на тему понятий «зависимость», «Интернет-зависимость» и «зависимость от видеороликов и видеоблогов»;
2. Описать процедуру и этапы разработки психодиагностической методики.

Практические задачи:

1. Определить природу зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов;
2. Разработать и апробировать психодиагностическую методику на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов;
3. Исследовать взаимосвязь выраженности зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов с личностными качествами человека.

Объект исследования: зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Предмет исследования: возможность психологической диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Гипотезы исследования:

1. Зависимость от просмотра видеороликов, видеоблогов является частной формой Интернет-зависимости.
2. Авторская методика диагностики зависимости от просмотра видеороликов

и видеоблогов в сети Интернет может являться эффективным диагностическим средством оценки данного феномена

3. Существует закономерная связь между отдельными личностными качествами человека и формированием симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов

Характеристика выборки: Общий объем выборки на всех этапах исследования составил 557 человек в возрасте от 12 до 38 лет*

Методы исследования:

Диагностические:

- методика К. Янг на выявление Интернет-зависимости;
- методика В. Менделевича на определение склонности к зависимости от компьютерных игр;
- «Методика определения субъективного уровня ощущения одиночества» Рассела и Фергюсона;
- Опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (шкала "факторы зависимости" - потребность в сенсорной стимуляции, нецеленаправленность поведения);
- «Шкала поиска ощущений» Цукерман;
- 16-факторный личностный опросник Кеттелла.

Математико-статистические:

- Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена);
- Непараметрический коэффициент определения достоверности различий Манна-Уитни;
- Коэффициент психометрической надёжности Спирмена-Брауна;
- Коэффициент корреляции произведения моментов Пирсона (коэффициент надёжности измерения);

- Коэффициент надёжности внутренней согласованности характеристик Альфа-Кронбаха;
- t-критерий Стьюдента (для определения критериальной и конструктивной валидности);
- Критерий оценки характера распределения Колмогорова-Смирнова.

*На разных этапах исследования для их реализации привлекалось разное количество испытуемых

Глава 1. Анализ понятия "Зависимость"

1.1 Определение зависимости

В жизни человека существует две реальности: внутренняя реальность и внешняя. Внутреннюю реальность составляют его мысли, чувства, переживания, воспоминания, фантазии — в общем, всё то, что не имеет материальной природы. Внешнюю же реальность составляют материальные объекты: начиная с его тела и заканчивая различными предметами живой и неживой природы.

Жизнь человека представляет собой постоянное освоение и расширение внутренней и внешней реальности. Оно подразумевает под собой несколько стадий, которые человек проходит в течение своей жизни.

Первая стадия, когда человек перемещает внимание на себя, пытается исследовать самого себя, разобраться в себе, в том, что же представляет его индивидуальность. На этом этапе человек частично осознаёт, что «его», и что он из себя представляет. Когда это происходит, человек переходит ко второму этапу.

Во второй стадии он переключает своё внимание на внешний мир, сосредотачивается на том, что и кто его окружает. Он пытается найти применение своим способностям, реализовать себя, тем самым изменив окружающую реальность под себя. Также во второй стадии человек взаимодействует с другими людьми, вместе с которыми преобразует мир.

Изменяя внешнюю реальность вокруг себя, человек обнаруживает несовершенство внутренней. Ему кажется, что та частичка себя, которую он нашёл на первом этапе не полностью характеризует его как личность или вообще ему не соответствует. Тогда он снова перемещает свою цель на исследование внутреннего мира. Так раз за разом эти стадии человек проходит на протяжении всей жизни. В идеале человек полностью выражает себя во внутренней реальности и осваивает внешнюю. Так человек выполняет своё предназначение.

Однако поиск себя во внешней и внутренней реальности сопровождается ряд трудностей и препятствий. Исследование внутренней реальности может быть

очень болезненным и неприятным процессом, потому что то, что мы обнаруживаем о себе не всегда нам нравится. Причём, чем глубже человек погружается в себя, тем больнее ему воспринимать то, что он видит. Внешний мир тоже оказывается далеко не самым приятным местом для реализации своих планов. Для того, чтобы достичь успеха в реальном мире, человек должен приложить усилия, изменить себя под обстановку. А это сделать довольно тяжело, особенно когда в игру вступают другие мешающие внешние факторы.

В этот момент человека могут окружать различные приманки, которые обещают достижение цели без преодоления препятствий или вообще могут заменить истинную цель. Такие приманки и являются материалом, из которого человеку предлагают построить новую, искусственную реальность и заменить ею настоящую. В этой реальности достичь цели очень просто, а иллюзии могут избавить его от чувства внутреннего дискомфорта. Но такая цель, вокруг которой строится данная иллюзия, является ложной. Человек посвящает свою жизнь ложной цели, в итоге заменяя ею собственную цель и внутреннюю реальность. Соответственно он выражает себя во внешнем мире в соответствии с этой искусственной целью. В итоге человек живёт ненастоящей жизнью, не выражает себя в реальном мире. Он всё меньше внимания уделяет собственному внутреннему миру и всё больше иллюзорному. Человек как бы становится заложником данной иллюзии, вкладывая в неё все свои силы и действия.

Выходит, что у человека есть выбор: следовать цели внутренней или внешней. Состояние отсутствия выбора и называется зависимостью. Зависимость суживает разнообразие того, что можно говорить, что делать, как себя вести. Это и является следствием ограниченности выбора — то есть зависимости.

Когда человека перестаёт удовлетворять та реальность, в которой он находится (следовательно, и цель, которая навязывается), человек пытается скрыть дискомфорт и вызвать положительные эмоции. Внутреннюю неудовлетворённость он пытается скрыть едой, покупкой ненужных вещей,

наркотиками. При зависимости человек раз за разом получает то, что ухудшает его жизнь и препятствует достижению его собственной цели. Жизнь становится шаблонной, предсказуемой. Человек каждый раз выбирает одно и то же диктуемое зависимостью, становится рабом искусственного мира.

Таким образом, зависимость — это непреодолимая, неконтролируемая, чрезмерная, нарастающая подчинённость своего выбора внешней ложной цели, сопровождающаяся полной невозможностью и выраженным дискомфортом выбора собственных целей, их прогрессирующим забвением [15]

Аддиктивное (зависимое) поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. То есть происходит процесс, во время которого человек не только отказывается решать важные для себя проблемы, но и останавливается в своём личностном развитии.

Доклинические и клинические исследования показывают, что основной биологический механизм аддиктивных расстройств связан с обработкой сигналов, поступающих в систему награды по цепочке вентральная область покрышки / прилежащее ядро / орбитальная лобная кора.

1.2 Виды зависимостей

Количество зависимостей огромно, их изучают не только медицинские науки (психология, психиатрия), но и социология, философия. Существует даже отдельная наука, занимающаяся различными зависимостями — аддиктология. Предмет зависимости зависит от того, каким способом человек избегает реальности в которой находится. Различают химические (фармакологические) зависимости и психические (субстанциональные).

К химическим зависимостям относятся алкогольная(алкоголизм), наркотическая (наркомания) и никотиновая (курение). Они характеризуются способностью вызывать сильную физическую и химическую аддикцию, настоятельной потребностью в многократном употреблении и оказанием разрушающего воздействия на организм.

Психическая зависимость характеризуется большим желанием или непреодолимым влечением к употреблению психоактивного вещества, тенденцией к увеличению дозы для достижения желаемого эффекта, непринятие вещества вызывает психический дискомфорт и тревогу [8]

Физическая зависимость — состояние, когда употребляемое вещество становится постоянно необходимым для поддержания нормального функционирования организма и включается в схему его жизнеобеспечения. Лишение этого вещества вызывает синдром отнятия (абстинентный синдром), вызывающий соматические, неврологические и психические расстройства [8]

Зависимости от химических веществ наиболее понятны и изучены как с точки зрения медицины, так и с психической.

Результаты многочисленных исследований аддиктивного поведения обусловили расширение первоначального подхода к его определению как к поведению сопровождающего химическую зависимость. Это позволило отнести к аддиктивным различные формы поведения, в частности:

1. Зависимое пищевое поведение (анорексия, ожирение, булимия). В этом случае еда используется в виде аддиктивного агента, применяя который человек уходит от субъективной реальности.

2. Любовная аддикция. Данный термин можно применить к лицам, которые навязчиво добиваются восстановления прежнего, доставляющего удовольствия уровня отношений с бывшим объектом любви.

3. Информационная зависимость (от СМИ, TV, рекламы). Характеризуется навязчивым просмотром новостей, телевизионных передач, рекламы.

4. Зависимость от азартных игр - гемблинг. Представляет собой постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается и углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как потеря всех денег, нарушение отношений с семьёй и близкими людьми.

5. Шопоголизм. Влечение к покупке различных товаров при отсутствии необходимости в них.

6. Интернет-зависимость

7. Зависимость от гаджетов. Поведенческая аддикция, характеризующаяся продолжительным использованием различных гаджетов.

Так же следует отметить, что вид зависимости определяется, исходя из её источника.

1.3 Симптомы зависимого поведения

В литературе выделяются психологические и физиологические симптомы зависимого поведения [19]:

К психологическим симптомам, отличающих зависимого человека относят:

- Пассивное, поверхностное взаимодействие с окружающей реальностью и восприятие её только на основе внешних признаков;
- Искусственная реальность воспринимается как единственный метод решения проблемы, игнорирование других ценностей, явлений, событий;
- Попытки отказаться от искусственной реальности безуспешны, предпринимая их зависимый испытывает чувство вины, пустоты, депрессии;
- Невозможность воспринимать новую информацию, так как эта функция ограничена зависимостью. Происходит полное устранение из действительности;
- Скрытность, лживость, пренебрежение людьми/друзьями/семьёй и восприятие их как врагов. Смена окружения на новое, которое одобряет его зависимость и помогает войти в искусственную реальность;
- Ухудшение работы внимания и памяти, рассеянность.

К физиологическим симптомам, отличающих зависимого человека относят:

- Трата большого количества времени и сил на добывание вещества (хищение, кража), прием вещества (непрерывное курение, сеанс за компьютером), или восстановление после его воздействия;
- Частые синдромы интоксикации и невозможность выполнять определённые действия (похмелье, ломка);
- Потеря дозового контроля и чувства меры;
- Неестественный цвет глаз, размер зрачка (сильно расширен, либо очень маленький), зрачок не реагирует на перепад светового потока,

повышенный блеск глаз (у наркозависимых);

- Перепады настроения, нестабильное эмоциональное состояние. Зачастую наблюдается излишняя раздражительность, необоснованные вспышки гнева;
- Нестабильный аппетит. Прием пищи становится крайне неразумным. Либо он не ест долгие периоды времени, либо ест чрезмерно много. Возможно, меняются вкусовые пристрастия, и он усиленно налегает на сладкое или молочные продукты. Это лишний раз подтверждает, что в организме кардинально нарушен обмен веществ, «печень требует глюкозы». Причиной тому является перенасыщение организма химическими веществами: наркотиками, алкоголем и др. ПАВ;
- Нарушение сна. Зависимый всё чаще не спит по ночам, смотрит телевизор, ходит по квартире, засыпает после рассвета или днем (сбой работы биологических часов).

Глава 2. Интернет-зависимость, как форма аддиктивного поведения

2.1 Определение Интернет-зависимости

Интернет как средство коммуникации, развлечения и познания вошёл с жизнь современного человека хоть и совсем недавно, но очень стремительно. Современный человек (особенно люди в возрасте 12-27 лет) не представляет своей жизни без постоянной проверки почты, социальных сетей, онлайн-игр или просмотра видео. Действительно, это так удобно и доступно. Практически в каждом современном доме и каждой квартире есть своя беспроводная сеть, откуда человек получает круглосуточный доступ в Интернет с любого гаджета или мобильного устройства. Интернет-зависимость захватывает жизнь человека и подчиняет себе целиком и полностью, не оставляя времени и сил на другую деятельность. В связи с этим в настоящее время активно обсуждается феномен «(нарко)зависимости от Интернета» или «Интернет-зависимости».

Отто Фенихель (1949) первый занялся вопросом о «наркомании без наркотиков». С тех пор некоторые авторы затрагивали данную тему, но большинство из них предпочитают использовать термин "зависимость" как пристрастие к различным психоактивным веществам.

Обсуждение феномена интернет-зависимости началось совсем недавно, что обусловлено появлением всемирной системой компьютерных сетей в 1969 г. В 1994 г. К.Янг разработала и разместила на web-сайте специальный опросник и получила почти 500 ответов, из которых около 400 были оставлены, согласно выбранному критерию, аддиктами.

В своих исследованиях Марк Гриффитс (1996) делит Интернет-аддиктов на две группы: зависимые первого и второго порядков. Аддикты первого порядка чувствуют себя в хорошем настроении во время игры, любят играть компаниями в Сети, получают положительное подкрепление со стороны компании, когда побеждают, и именно это является для них главным. Компьютер для них является

средством получить социальное вознаграждение.

Аддикты второго порядка используют ПК для побега от проблем в реальной жизни, и их зависимость от компьютера — симптом более глубоких проблем (физические недостатки, низкая самооценка и т.д.). Ряд авторов считают, что Интернет-зависимость — не является самостоятельным заболеванием. Это сразу несколько опасных для человека психопатологических состояний, которые можно объединить в один комплекс. Они отличаются по степени опасности и областям действия, и единственное, что их объединяет, это пагубное влияние на человеческую психику.

Интересен подход Л. Хеттерер к изучению средовых и персональных факторов аддиктивного поведения. В процессе исследования он ввёл понятие «аддиктивный комплимент». Аддиктивный комплимент — это лицо, группа или среда, которые поддерживают аддиктивное поведение. Хеттерер выявил, что в некоторых случаях другой человек может стать для зависимого аддиктивным комплиментом, то есть провокатором. Он не обязательно может иметь пристрастие к объекту аддикции, но обязательно будет играть важную роль в аддиктивном процессе.

В 1995 г, И. Голдберг предложил набор диагностических критериев, основанный на признаках патологического пристрастия к азартным играм.

Критерии для диагностики интернет-зависимости (по Голдбергу).

1. Количество времени, которое необходимо провести в сети Интернет, чтобы достичь удовлетворения заметно возрастает.

2. Если человек не увеличит количество времени, которое он проводит в Интернете, то эффект удовлетворения заметно снизится.

Комментарии: первые два пункта отражают возникновение такого феномена, как толерантность. Схожие признаки можно наблюдать у курящих людей, алкоголиков и наркоманов, которые для получения удовольствия постоянно увеличивают дозировку. В случае зависимости от интернета

«дозировкой» является количество времени, затраченного на пребывание в виртуальном мире.

3. Пользователь предпринимает попытки отказаться от Интернета или хотя проводить в нем меньше времени.

Исследователи выделяют два типа интернет-зависимости:

- **Общение.** Этот тип зависимости характеризуется тем, что человек постоянно общается в сети. Он может осуществлять это различными способами: через аккаунты социальных сетей и с помощью различных форумов, чатов, блогов.

- **Развлечения.** Сюда можно отнести поиск различной информации, например, поиск необходимого видеофайла, изображения или текста. Так же многие люди в интернете зарабатывают деньги с помощью сети. Но основу этого списка все же составляют различные онлайн- игры [11]

Прекращение использования или сокращение времени, уделяемого Интернету, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:

- эмоциональное и двигательное возбуждение;
- тревога;
- навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете;
- фантазии и мечты об Интернете;
- произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Такие эмоциональные изменения, которые происходят с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от сети Интернет и на языке психиатров называются «синдром отказа» или «абстинентный синдром». В случае с

Интернет-аддикторами он сильно отличается от «абстинентного синдрома» курильщиков, наркоманов, алкоголиков и переедающих людей, т. к. у них развивается не только психологическая, но также и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного серьезнее.

Развитие зависимости от компьютера рано или поздно приводит к изменениям образа жизни: нарушению режимов сна/бодрствования и отдыха/работы, в результате чего страдает не только производительность, а также физическое и психическое здоровье. Длительное пребывание в сидячей позе, большая нагрузка на глаза, позвоночник, мышцы верхних конечностей (особенно правой), несвоевременное питание, отсутствие физической нагрузки (за счет централизации времени на использование Интернета) — все это приводит к ухудшению здоровья: увеличивается усталость, появляется риск возникновения физических нарушений — симптомов патологического использования компьютера, к которым относятся: мигреноподобная головная боль и боль в позвоночнике, сухость в глазах, синдром карпального канала (онемение и боль в руках).

По данным В. А. Лоскутовой (2000) приблизительно 80% пользователей Интернета говорят о том, что чувствуют ни на что не похожее чувство интеллектуальной воли, когда «путешествуют» по виртуальному миру. Но никто до конца не понимает, что виртуальная реальность может породить только виртуальное чувство воли, которое обладает наркотическим свойством зависимости и требует постоянного подкрепления. Пользователь, который проводил по несколько часов в день в Интернете и внезапно лишился возможности доступа к определённой информации, похож на наркомана в состоянии «ломки» — вплоть до некоторого подобия симптомов: тревожность, рассеянность, повышенная возбудимость, раздражительность и другие. Кроме того, при относительно длительном пребывании в данном состоянии субъект начинает испытывать чувство неполноценности и, влекущее за собой снижение самооценки [26]

Известно, что человеческий мозг состоит из клеток — нейронов. На протяжении всей жизни одни нейроны умирают, другие рождаются. Нейроны образуют связи, и эти связи, обеспечивающие все наши когнитивные способности, меняются и формируются в течении нашей жизни. И именно наш образ жизни влияет на то, как изменяются эти соединения и связи. Если мы долго практикуем какое-либо действие, то связи, отвечающие за него становятся более сильными. Например: чем больше мы решаем задач по математике на определённую тему, тем лучше у нас это получается. Так же если мы долго фокусируемся на каком-либо объекте (например, книге при чтении), то нейронные связи отвечающие за внимание и концентрацию становятся более сильными и прочными, и с каждым разом нам всё легче и легче концентрироваться.

Что же происходит, когда человек постоянно и бездумно сидит в интернете: обновляет страницы, читает краткие обзоры из различных сфер жизни, не задерживая своё внимание на них?

Стоит начать с того, что интернет устроен так, чтобы максимизировать количество просмотров и кликов на существующие ссылки и страницы. Поэтому мы без конца переходим с одного сайта на другой, с одной ссылки на другую. Наш мозг вылавливает различные факты (которые зачастую никак не связаны между собой) с разных страниц и постоянно переключает свою активность с одной информации на другую. Даже когда мы читаем обычный текст, в котором присутствует ссылка, наш мозг задерживается на этой ссылке на долю секунды и принимает решение: перейти по ней или нет.

В связи с постоянным перепрыгиванием и переключением нашего внимания, оно становится очень слабым и расщеплённым. И нейронные связи, отвечающие за быстрое переключение, начинают укрепляться.

Даже в повседневной жизни, интернет-пользователи отдают предпочтение коротким видеороликам и статьям в блогах с минимальным количеством слов, в целях экономии времени. Но это ведёт к негативным последствиям, а именно к

ослабеванию нейронных связей, ответственных за глубокую концентрацию. [29]

Также ещё одна негативная сторона чрезмерного влияния интернета на человека — информационная перегрузка. Количество поступающей информации слишком велико и превосходит возможности её восприятия, то есть человек накапливает информацию, но не способен её усвоить.

У Интернет-зависимости практически отсутствует физиологический компонент, в этом её отличие от других зависимостей. Синдром «отмены» (реакция организма, возникающая при прекращении или снижении времени сеанса в Интернете и проявляющаяся ухудшением состояния пациента) вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

1. Использование Интернета позволяет избежать «синдрома отмены»
2. Интернет сеанс слишком долгий, или его использование чаще, чем было задумано.
3. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или видоизменяются в связи с использованием Интернета.

Использование Интернета продолжается, несмотря на знание о появляющихся или постоянных физических, психологических, социальных, профессиональных проблемах, которые вызываются использованием Интернета (недосып, семейные (социальные) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями).

Сложность разграничения обычного использования Интернета от сформированной зависимости заключается в том, что им ежедневно пользуется подавляющее большинство людей, нередко проводя у монитора или у экрана смартфона много часов подряд. В связи с этим фактор времени, проведенного за компьютером, не может рассматриваться в качестве основного или единственного критерия Интернет-зависимости. Зависимость (аддикция) начинается там, где возникает замещение удовлетворения реальных

потребностей новой сверхценной потребностью к доступу в виртуальное пространство, позволяющему в иллюзорно-виртуальном ключе избегать проблем, реализовать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и так далее [24].

В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические Web-службы по проблематике Интернет-зависимости. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К.Янг, Д.Гринфилд, К.Сурратт). Следует отметить, что большая часть исследований построена как сетевые опросы, интервью и групповые обсуждения с при участии испытуемых, которые чувствовали дискомфорт и сами являлись инициаторами взаимодействия с исследователями. Контрольные группы, как правило, не формируются. Большую роль в исследовательской практике занимают качественные методы. [6]

С целью диагностики интернет-зависимости в настоящее время используются следующие методики:

- тест Кимберли Янг (Internet Addiction Test (IAT));
- тест В. Лоскутовой (русскоязычная адаптация теста Кимберли Янг);
- критерии диагностики компьютерной зависимости;
- тест Интернет-зависимости Чена (шкала CIAS);
- способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости;
- диагностический опросник интернет-аддикции (ДИА)[6]

Важно заметить, что возникновению интернет-аддикции не подчиняется закономерностям формирования химических зависимостей (наркомания, алкоголизм, курение). Для появления интернет-зависимости требуется значительно меньше времени. Так по исследованиям К. Янг 25% аддиктов получили зависимость в течении полугода, после начала использования сети Интернет, 58% в течении второго полугодия и 17% по прошествии года.

После освоения компьютера в жизни человека возникает дополнительная

реальность, которая называется «виртуальной». Она имитирует чувства и действия человека, которые он может испытывать в материальной реальности.

Виртуальная реальность занимает тем больше места в жизни человека, чем больше он взаимодействует с компьютером. Она заполняет «пустые» места, позволяет имитировать эмоции, действия и конструировать новую реальность.

Виртуальный мир имеет схожие признаки с реальным: он так же непредсказуем и загадочен, пользователь может оставаться незамеченным или скрываться под чужой маской (что сокращает риск быть пойманным или наказанным), имеет больше свободы мысли и слова.

В деятельности Интернет-зависимого наблюдается глубокая заинтересованность, бескорыстное любопытство, гипермотивированность. Интернет-аддикция граничит с описанием субъекта, увлеченного процессом познания, испытания себя или творчества. У зависимого возникает чувство переноса в другую реальность, сопровождающееся нарушением чувства времени, отвлечением от окружающей материальной и социальной среды. Кроме того, его деятельность в Интернете граничит с вызовом имеющихся у субъекта знаний, умений, навыками и способностями в решении проблем. Кроме того, существует разница между типом деятельности в сети. Интернет-зависимые большую часть времени проявляют социальную активность в сети: участие в новых группах, чатах, форумах, т.е. знакомство с новыми людьми. Не аддикты время в интернете проводят с целью поиска нужной информации поддержания контакта со старыми знакомыми посредством e-mail или других социальных сетей. То есть ключевая разница между аддиктом и нет в том, что зависимый человек ищет новые знакомства в Интернете, тогда как не зависимый использует Интернет для поддержания общения с реальными знакомыми.

К физическим симптомам, отличающих интернет-зависимого человека относят:

- Синдром карпального канала;
- Сухость в глазах;
- Головные боли по типу мигрени;

- Боли в спине;
- Нерегулярное питание (пропуск приёмов пищи);
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Расстройства сна, изменение режима сна;

К психическим симптомам, отличающих Интернет-зависимого человека относят:

- Всепоглощённость интернетом;
- Потребность проводить в сети всё больше и больше времени;
- Повторные попытки уменьшить время использования Интернета неудачны;
- При прекращении Интернет-сеанса возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- Чрезмерное, немотивированное время присутствия в сети, не обусловленное профессиональной, научной или иной социальной деятельностью;
- Фокусирование интересов в сфере Интернета и резкое сужение круга всех остальных имевших место ранее интересов;
- Избирательное изменение эмоциональности в ситуации вовлеченности в виртуальное пространство и утрата эмоциональности при включении в реальную ситуацию (например, равнодушие, холодность к проблемам в семье, пренебрежение семьей и друзьями);
- Использование возможностей Интернета как преобладающего средства коммуникации;
- Создание и эксплуатация виртуальных образов «Я», крайне далеких от реальных характеристик;
- Синдром измененного сознания (при поглощённости компьютерной деятельностью);
- Депрессивный синдром (в том числе, ощущения пустоты, подавленности,

раздражения при нахождении вне сети, пренебрежение к внешнему виду и личной гигиене, отсутствие аппетита и нерегулярное питание, расстройства сна и изменение ритмов сон/бодрствование — сонливость днем, бессонница ночью и другие);

- Навязчивое стремление часто проверять электронную почту;
- Увеличение количества денег, расходуемых онлайн;
- Проблемы контроля времени;
- Проблемы с окружением (родственники, друзья, коллеги);
- Изменение настроения при использовании Интернета.

Опасными сигналами(предвестниками) Интернет-зависимого поведения являются:

1. Навязчивое стремление постоянно проверять почту. К этому пункту можно отнести бесцельное обновление страницы, когда пользователь не ждёт важного сообщения.
2. Увеличение времени пребывания в сети и предвкушение следующего сеанса в онлайн.

Эмпирические исследования позволили выявить, что уровень тревожности и агрессивности у подростков, имеющих Интернет-зависимость, значительно выше, чем у подростков, не имеющих зависимости. Интернет-зависимые менее стрессоустойчивы и в 2 раза чаще имеют неадекватный уровень самооценки [2]

Итак, Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Однако, часть исследователей говорят о том, что Интернет-зависимость это миф или как минимум преувеличенное явление. Их аргументы в основном строятся на отсутствии чётких критериев Интернет-зависимости. Ведь очень сложно отличить зависимость от простого увлечения. Сеть — служит средством,

а не целью. Кроме того, некоторые учёные утверждают, что зависимость от Интернета — это следствие уже имеющихся психологических проблем, но никак не причина их появления.

Так что же приводит людей к добровольной зависимости от Интернета? Психологи давно столкнулись с такой проблемой в современном мире, как «одиночество в толпе»: человек, находясь в коллективе, все равно остается одиноким, и поэтому проводит большую часть своего времени наедине с компьютером, и это, конечно же, не может не накладывать свой отпечаток на особенности поведения личности. А между тем, человеку нужна не только возможность чувствовать себя частью общества, но и также очень важно выделиться как личность, показать свои особенности и способности, чему очень помогает нахождение в социальных сетях. Время, проводимое человеком за просмотром фотографии из жизни знакомых, обменом сообщениями иногда сильно превышает время, отведенное на выполнение профессиональных обязанностей, что приводит к снижению работоспособности, именно поэтому многие управляющие запрещают работникам своей фирмы пользоваться сетью, блокируют доступ к Интернет-ресурсам и корпоративным сетям [5]. Больше всего зависимости от Интернет-общения подвержены люди застенчивые, неуверенные в себе с присутствием комплекса неполноценности, а также ведущие достаточно скучный образ жизни. Посредством нахождения в сети они повышают свою самооценку, пытаются выдать информацию, представленную на своей Интернет-странице, за действительную, некоторые настолько верят в созданный ими образ, что начинают избегать личных встреч и общения, дабы не разрушить сложившееся о себе мнение [4].

2.2 Классификация Интернет-аддикций

Существует несколько различных классификаций Интернет-зависимого поведения.

Классификация на основании деятельности аддикта в сети:

- Интернет-гемблеры — участвуют в различных тотализаторах, аукционах, лотереях;
- Интернет-геймеры — проводят время за различными онлайн-играми, особенно ролевыми;
- Интернет-сексоголики — посещают различные порносайты, занимаются виртуальным сексом;
- Интернет-трудооголики — используют время в сети для поиска баз данных, составления программ и др.;
- Интернет-эротоголики — знакомятся, заводят романы посредством сети;
- Интернет-покупатели — «шопооголики онлайн», реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок в Интернете;
- Интернет-аддикты отношений — часами общаются в чатах, по несколько раз за час проверяют почту, то есть заменяют реальное общение виртуальным
- Увлечение просмотром фильмов через Интернет, когда зависимый может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сеть предоставляет возможность осмотреть практически любой фильм или передачу. [10]

Р. Дэвис в 2001 году выделил две когнитивно-поведенческих модели патологического использования интернета:

1. Специфическое патологическое использование Интернета - является зависимостью от какой-либо специфической функции Интернета (газеты онлайн, онлайн-аукционы, онлайн-продажа акций, онлайн-гемблинг). Тематика аддикции сохраняется, а также может быть реализована и вне Интернета.
2. Генерализованное патологическое использование Интернета-представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети

без определённой цели: общение в чатах, просмотр новостей в ленте, бессмысленные переходы с сайта на сайт т.е. в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета.

Интернет зависимость - широкое понятие, которое обозначает большое количество проблем поведения и контроля над влечением (К. Янг). Дэвис дополнил определение Янг, выделил главное содержание, показал, что патологическое использование Интернета может активизировать уже существующую патологию или выступить как отдельный вид зависимости.

Алекс Холл и Джеффри Парсонс (2001) представили третий термин - Интернет-зависимое поведение (ИЗП). Они согласились с тем, что чрезмерное использование Интернета может навредить когнитивной, поведенческой и эмоционально-чувственной сферам жизни человека, то есть оказать влияние на состояние здоровья, но они не поддерживают патологическую причину этой проблемы. В контрасте с двумя первыми определениями (Янг и Дэвиса) ученые представляют избыточное использование Интернет «доброкачественным» расстройством, которое рассматривается как компенсация недостатков поведения в реальной жизни [26]

2.3 Видеоблогинг как форма Интернет-зависимости

Понятие видеоблог появилось всего лишь несколько лет назад, но уже занимает прочное место в социальной среде Интернета. Сложно сказать, существует ли такой род зависимости, как зависимость от просмотра роликов на YouTube, так как в связи с новостью данного явления, оно является малоизученным.

Стоит отметить, что данное явление граничит с зависимостью от Интернета, зависимостью от просмотра TV, зависимостью от СМИ и зависимостью от человека, так как сочетает в себе все четыре этих компонента, но одновременно является чем-то целостным и отличным от них.

Сам слово «Видеоблог» появилось лишь в 2004 году, и придумал его американец Стив Гарфилд. Рынок видеоблогов растёт высокими темпами. Сегодня президент РФ встречается с видеоблогерами, а нескольким проектам удалось попасть на центральное телевидение. Также участников неоднократно приглашали на различные передачи центрального и местного телевидения что свидетельствует об их сильно возросшей популярности среди населения.

Сейчас видеоблог – это не просто площадка для творчества и самовыражения, а вполне рабочий инструмент массовой коммуникации. Видеоблогер из примелькавшейся медийной персоны постепенно превращается в лидера мнений, к которому всерьез прислушиваются. Индустрия красоты, спорт, здоровье, компьютерные игры, высокие технологии, развлекательные видео, еда, путешествия, социальные эксперименты – трудно представить тему, не охваченную блогерами. Среди растущего числа различных форм и типов видеоблогов У. Льюерс выделяет жанр личного дневника, экспериментальный, документальный жанры и наиболее сложный в технологическом исполнении жанр коллажа (*mash-up*), сходной чертой которых, по мнению автора, является последовательное вовлечение в жизнь и микромир человека [28]. Также он указывает на подражание некоторых популярных видеоблогов телевизионным жанрам, в частности, жанру новостного выпуска (*newscast*) и комедийного шоу

(*sitcom*). В зависимости от освещаемой тематики видеоблоги могут подразделяться на тематические (*beauty*-влоги, *gaming*-влоги, *travel*-влоги и т. д.) или смешанные.

Просмотр видеороликов многим напоминает просмотр телевизора, но тут пользователь сам волен выбирать что и кого ему смотреть. Многие видеоблогеры выпускают видео каждый день и зритель сам (осознанно или нет) уже ждёт этого момента, когда он придёт домой, сядет за компьютер и на n-ое количество времени забудет о своих делах и заботах. Для него будет существовать только человек на экране и его жизнь. Возможно, именно это и привлекает такое большое количество людей к просмотру онлайн чужой жизни — возможность забыться. Зачастую пользователь злоупотребляет этой возможностью, и искусственная реальность становится постоянным местом пребывания, ему кажется, что он не может без этого существовать. Именно так и формируется зависимость.

2.4 Технология разработки психологического теста

Практика психолога включает в себя применение методов диагностики психических характеристик личности, позволяющих провести консультационную и коррекционную работу, различных психологических экспертиз и научных исследований. Поэтому метод теста один из лидирующих в методическом арсенале психолога. На сегодняшний день существует и разрабатывается огромное количество различных тестовых методик, что привлекает внимание специалистов к вопросам методологии разработки и использования тестов.

Общая схема разработки тестов

Первый этап — *организационный*, является основой любого серьёзного исследования. На этом этапе принимаются ключевые решения, влияющие на выбор методов и моделей, используемых на разных этапах разработки. Здесь формулируются предварительные характеристики будущей методики и составляется подробный план, включающий описание исследовательских программ и методов, а также принимаются организационные решения, призванные обеспечить практическое продвижение проекта. На этом этапе задаются предварительные характеристики будущего теста (такие как цель тестирования, область применения, контингент испытуемых и т.д), которые в общих чертах обрисовывают желаемый конечный результат. Только чёткое представление о конечном результате позволяет спланировать конкретные действия, выбрать методы и исследовательские модели, которые будут привлечены в процессе разработки.

Второй этап — *содержательный*, это начало непосредственной работы над тестом. На данном этапе проводится серьёзная теоретическая работа по определению измеряемого концепта, и закладываются основы валидности будущего теста. Содержательный этап состоит из двух шагов. Сначала

определяется и детально прописывается содержание изучаемого явления. Затем на основе такой проработки проводится операционализация содержания и составляется спецификация теста, которая будет инструкцией ко всем дальнейшим действиям, вплоть до разработки схем интерпретации.

Сюда относятся составление *спецификации теста*, в которой определяются все его формальные характеристики. Здесь фиксируются:

- тип теста
- формат пунктов
- описание невербального стимульного материала
- состав и количество шкал
- выбор шкалы ответов
- количество пунктов (в целом и для каждой шкалы в отдельности)
- способы обработки результатов
- тип стандартизированных результатов
- формы отчётов о результатах

Также сюда входит шаг - *разработка пунктов теста*. Она включает: непосредственное формулирование пунктов, их профессиональная редакция и создание банка пунктов.

Третий этап — *исследовательский*. На этом этапе исследуются эмпирические характеристики отдельных тестовых пунктов, шкал, определяются психометрические характеристики в целом. Исследовательский этап один из самых важнейших в разработке: здесь подвергаются проверке на практике все идеи, положения и материалы, которые были разработаны на предыдущих этапах. Этот этап состоит из 3х пунктов:

- Апробация пунктов и конструирование тестовых шкал

Информацию, полезную для отбора пунктов, предоставляет их эмпирическая апробация, в результате которой каждый из пунктов получает статистические характеристики, говорящие о его пригодности или непригодности для дальнейшей работы. Из пунктов, прошедших отбор, конструируются тестовые шкалы и собираются целостные формы теста.

- Уточнение процедуры тестирования
- Проверка внутренней согласованности и дискриминативности шкал

Если один из показателей не выдерживает проверки, высокое значение второго не имеет смысла. Если шкала не обладает внутренней согласованностью, то полученные с ее помощью данные невозможно интерпретировать; если шкала не способна дифференцировать испытуемых, то интерпретировать просто будет нечего. Для определения внутренней согласованности можно использовать коэффициент альфа Кронбаха. Коэффициент внутренней согласованности должен быть не ниже 0,7; является «хорошим» – от 0,8 до 0,89 и «отличным» – 0,9 и более.

- Изучение и проверка надёжности и валидности
- Нормативно — референтная интерпретация

НАДЁЖНОСТЬ:

Под надёжностью понимается устойчивость, или согласованность (*consistency*) результатов теста, получаемых при повторном его применении к тем же испытуемым в различные моменты времени, при использовании разных наборов эквивалентных заданий или же при изменении других условий

обследования. Такое понимание надёжности лежит в основе вычисления *ошибки измерения* отдельного показателя, благодаря чему мы можем предсказывать диапазон случайных колебаний тестового балла у конкретного человека, возникающих, вероятно, под действием посторонних или неизвестных

факторов.

Понятие надежности обычно охватывает несколько аспектов устойчивости тестовых показателей. В самом широком смысле надежность теста показывает, в какой степени индивидуальные различия в тестовых показателях могут быть отнесены на счет «истинных» различий в изучаемых свойствах, а в какой могут быть приписаны случайным ошибкам.

Что касается надежности показателя, суть дела заключается в определении дисперсии ошибок. Факторы, которые применительно к одним задачам можно было бы считать источниками случайной вариации показателя (т. е. дисперсии ошибок), при решении других задач могут быть отнесены, и не без основания, к причинам его истинной дисперсии. То есть если наш тест предназначается для измерения более устойчивых характеристик личности, какие-либо ежедневные колебания показателя попали бы уже в разряд дисперсии ошибок.

В сущности, любое условие тестирования, которое не имеет отношения к цели теста, представляет собой источник дисперсии ошибок. Но и при оптимальных условиях тестирования ни один тест не является абсолютно надежным инструментом. Поэтому каждый тест следует сопровождать сведениями о его надежности. Сообщаемая мера надежности характеризует тест только в случае его проведения в стандартных условиях и с людьми, имеющими сходство с теми, кто входил в состав нормативной выборки. Следовательно, при описании теста нужно точно указывать и характеристики этой выборки, вместе с типом измеренной на ней надежности.

Теоретически, разновидностей тестовой надежности может быть очень много — столько же, сколько и условий, влияющих на показатели теста, так как любое из этих условий может оказаться нерелевантным конкретной цели тестирования и потому отнесенным к источникам дисперсии ошибок.

Поскольку все типы надежности касаются степени согласованности или соответствия между двумя независимо полученными множествами показателей,

их все можно выразить в виде *коэффициента корреляции*. По существу, коэффициент корреляции (r) выражает степень соответствия или *связи* между двумя множествами показателей. Коэффициенты корреляции можно вычислять разными способами, в зависимости от природы данных. Наибольшее распространение получил *коэффициент корреляции произведения моментов Пирсона*. Этот коэффициент учитывает не только положение индивидуума в группе, но и степень его отклонения в ту или иную сторону от среднего уровня группы.

Типы надежности

Ретестовая надежность. Самый очевидный и понятный метод определения надежности результатов теста — его повторное проведение. В этом случае коэффициент надежности (r_{tt}) просто равен корреляции между показателями, полученными теми же испытуемыми в каждом из двух случаев проведения теста. Дисперсия ошибок соответствует случайным колебаниям в выполнении заданий от одного сеанса тестирования к другому. Эти колебания могут отчасти быть результатом неконтролируемых условий тестирования — таких, как резкие изменения погоды, внезапные шумы и другие отвлекающие факторы или, скажем, сломавшийся некстати карандаш. В какой-то степени они могут быть вызваны и изменениями в состоянии самих тестируемых — например болезнью, утомлением, эмоциональным напряжением, беспокойством, недавними приятными или неприятными переживаниями и т. д. Ретестовая надежность показывает, в какой степени результаты теста можно распространить на различные случаи его применения. Чем выше надежность, тем менее чувствительны тестовые показатели к случайным суточным изменениям состояния тестируемых и обстановки тестирования.

Приводя в руководстве к тесту его ретестовую надежность, всегда следует указывать, в каком интервале времени она измерена. Поскольку ретестовые корреляции постепенно снижаются по мере увеличения этого интервала, для

любого теста существует не один, а бесконечное множество ретестовых коэффициентов надежности. Желательно также давать некоторые сведения о событиях, происшедших за время между двумя сеансами тестирования с теми, на ком измерялась надежность теста, и касающихся их учебы, работы, семейной жизни, консультирования, психотерапии и т. д.

Кроме желательности сообщения длины интервала между двумя тестированиями, хорошо бы знать, какими соображениями направлялся выбор именно этого интервала? Можно привести немало примеров тестов, надежность которых остается высокой в течение нескольких дней или недель, но спустя десять-пятнадцать лет их результаты уже практически не коррелируют с первоначальными. Так, многие из тестов интеллекта для дошкольников дают достаточно устойчивые показатели на протяжении дошкольного периода, но совершенно бесполезны в качестве инструментов предсказания IQ в позднем детстве или во взрослости. На практике, однако, чаще всего следуют простому правилу в установлении границ ретестового интервала. Обычно дисперсия ошибок тестового показателя определяется кратковременными, случайными колебаниями, происходящими в интервалах от нескольких часов до нескольких месяцев. Поэтому, при проверке этого типа тестовой надежности, стараются придерживаться небольших временных интервалов. При тестировании маленьких детей этот период должен быть еще короче, чем у испытуемых старшего возраста, поскольку в первые годы жизни, связанные с возрастным развитием изменения наблюдаются ежемесячно и даже быстрее. В целом, для любого типа обследуемых лиц ретестовый интервал, по-видимому, редко превышает шесть месяцев.

Какие-либо дополнительные изменения в относительном выполнении теста одними и теми же людьми, происходящие в более длительные промежутки времени, уместнее относить к кумулятивным и прогрессирующим, а не к чисто случайным. Кроме того, такие изменения, вероятно, характеризуют более широкую сферу поведения, чем та, которая проявляется при выполнении данного

теста. Так, общий уровень способности человека к обучению, пониманию технических устройств или искусства мог за 10 лет существенно измениться вследствие каких-то произошедших с ним неординарных событий. Его статус с годами мог заметно возрасти или упасть относительно статуса других людей того же возраста вследствие обстоятельств жизни дома, в школе или условий социального окружения, а также по таким причинам, как физическая болезнь или эмоциональное расстройство.

Понятие надежности в основном ограничивается сферой краткосрочных случайных изменений, характеризующих технические характеристики самого теста, а не тестируемую область поведения.

Следует отметить, что различные поведенческие функции сами могут различаться по степени обнаруживаемых суточных колебаний. Например, для оценки физиологических изменений конкретного человека нужно проводить регулярное тестирование в течение нескольких дней, так как на некоторые характеристики могут влиять множество факторов, соответственно они будут являться не устойчивыми. Всякий раз мы должны обращаться к анализу целей теста и всестороннему осмыслению того поведения, для предсказания которого предназначен данный тест.

Несмотря на кажущуюся простоту и очевидность методики повторного тестирования, ее применение к большинству психологических тестов представляет немалые трудности. Улучшение показателей как результат тренировки при повторении теста будет, вероятно, различным у разных людей. Кроме того, если промежуток времени между первым и вторым тестированием достаточно мал, испытуемые могут припомнить многие из своих прежних ответов. Иными словами, та же картина правильных и ошибочных ответов может воспроизводиться благодаря работе одной только памяти. Следовательно, результаты двух предъявлений теста не будут независимыми, и корреляция между ними окажется обманчиво высокой. К тому же повторное проведение может изменить саму сущность теста. В первую очередь это относится к задачам,

требующим логических рассуждений или сообразительности. Испытуемый, однажды ухватив принцип решения или построив всю цепь рассуждений, в дальнейшем может воспроизводить правильный ответ, минуя промежуточные ступени. Методика повторного тестирования применима только к тем тестам, на которые их повторное проведение на одних и тех же испытуемых не оказывает заметного влияния.

Надёжность по однородности:

Данный способ оценки надёжности теста предполагает наличие внутренней согласованности между заданиями теста и их «суммарную работу на общую цель – точное измерение тестируемой характеристики». Процедура проверки предполагает вычисление интеркорреляционных связей между заданиями, составляющими тест.

Расщепление теста на две половинки является наиболее простым способом определения надёжности как внутренней согласованности. Если теоретически предположить, что мы можем расщеплять тест на сколько угодно частей, то конечным результатом будет расщепление теста до такой степени, когда каждая его часть будет представлять одно задание. Эквивалентность частей теста в этом случае подразумевает, что задания теста должны быть однородны по содержанию и трудности. Данный способ определения надёжности как внутренней согласованности часто называют *надёжность по однородности*.

Наиболее простым способом определения надёжности по однородности является метод Кьюдера–Ричардсона, она используется при дихотамической шкале. Для многоступенчатой шкалы используется коэффициент «Альфа», предложенный Л. Кронбахом.

ВАЛИДНОСТЬ:

Валидность теста — понятие, относящееся к тому, *что* тест измеряет и *насколько хорошо* он это делает. Валидность любого теста может сказать о том, какие выводы следует сделать из полученных по нему показателей. Следует отметить, что название теста выполняет функцию коротких, удобных опознавательных признаков, и только. По большей части эти названия слишком широки и расплывчаты, чтобы по ним можно было установить, к какой именно области поведения относится тот или иной тест. Правда, в последнее время наметилась тенденция давать тестам более конкретные и эмпирически обоснованные названия. Установить, какое свойство измеряет данный тест, можно лишь на основе изучения объективной информации и эмпирических операций, применявшихся при установлении его валидности. Да и сами сведения о валидности теста невозможно представить в общих чертах. Ни о каком тесте нельзя сказать, что он имеет «высокую» или «низкую» валидность вообще. Его валидность должна устанавливаться в отношении того конкретного применения, ради которого он выбирается.

В принципе, все методы определения валидности теста имеют дело с тем, как выполнение теста соотносится с другими независимо наблюдаемыми фактами исследуемых характеристик поведения. Существуют многочисленные методы исследования подобных соотношений, описанные к тому же под различными названиями. Их традиционные названия отражают разные аспекты валидности, равно как и особый интерес к отдельным областям применения тестов. Вместе с развитием тестов и расширением сферы их применения видоизменялись и понятия валидности.

Типы валидности

Конструктивная валидность

Одна из тенденций в современном этапе тестирования - признание ценности конструктов в том, что касается описания и понимания поведения

человека. Конструкты — это широкие категории, выводимые логическим путем из общих признаков, свойств или черт, обнаруживающих себя в непосредственно наблюдаемых поведенческих переменных. Сами же конструкты, будучи теоретическими категориями, недоступны непосредственному наблюдению.

Интерес к конструктам привел к введению нового понятия, а именно **конструктивной валидности**. Со временем конструктивную валидность признали в качестве основного, базисного понятия валидности, включающего все ее остальные виды, поскольку именно она точно определяет, что измеряется данным тестом. Методы установления содержательной и прогностической валидности относятся к разряду тех многих средств получения информации, которые способствуют более точному определению и пониманию конструктов, оцениваемых тестами. В то же время эти методы дают информацию, представляющую самостоятельную ценность, и сохраняют свое первостепенное значение при оценке применяемых в ряде областей тестов. А потому понятия (и соответствующие термины) содержательной и прогностической валидности остались в употреблении, несмотря на их интеграцию в единое понятие конструктивной валидности.

Конструктивная валидность теста показывает, насколько его результаты могут рассматриваться в качестве меры некоего теоретического конструкта или свойства. Это один из основных видов валидности, отражающий степень репрезентации исследуемого психического свойства в результатах теста. С помощью конструктивной валидности исследователь определяет область теоретической структуры психологических явлений, которые измеряет тест. Понятие конструктивной валидности указывает на высокую зависимость эмпирических связей теста от теоретических представлений автора теста об измеряемом свойстве.

Смысл валидации по конструкту заключается в том, чтобы выделить основное понятие, конструкт, на измерение которого направлен тест, поставить ему в соответствие набор эмпирических индикаторов (собственно тестовых

заданий) и обосновать это соответствие. Именно в этом обосновании заключается сложность конструктивной валидации.

Одним из способов проверки конструктивной валидности является сопоставление исследуемого теста с другими методиками, конструктивное содержание которых известно. Между баллами по двум тестам подсчитывается коэффициент корреляции. Положительная корреляция указывает на то, что разрабатываемый тест измеряет примерно ту же сферу поведения, способность, психологическое качество, что и эталонная методика.

Во многих случаях бывает трудно найти какой-либо апробированный тест на измеряемое свойство, валидность которого была бы известна. В этом случае исследователь формулирует ряд предсказательных гипотез о том, как будет коррелировать его новый тест с другими тестами, измеряющими родственные характеристики. Эти гипотезы выдвигаются на основании теоретических представлений об измеряемом свойстве. При этом конструктивная валидность характеризуется не только связями проверяемого теста с близкородственными показателями, но и с теми, с которыми исходя из гипотезы значимых связей наблюдаться не должно. Эти подходы определяются как конвергентная и дивергентная валидность.

Критериальная валидность

Критериальная валидность – это наиболее часто используемый вид валидности. Критериальная валидность отражает соответствие диагноза или прогноза, определяемого на основе тестовых оценок определенному кругу жизненных критериев измеряемого качества. Критериальная валидность измеряется путем корреляции баллов по тесту и показателей по внешнему параметру, избранному в качестве критерия, при этом это должен быть именно внешний, т.е. жизненный, независимый от тестирования критерий. Критериальная валидность делится на текущую и прогностическую.

В эмпирических исследованиях критериальной валидности наибольшая

трудность заключается в поиске соответствующей критериальной меры. Несмотря на то, что в качестве критериальной меры может выступать любая оценка поведения, практически подобрать соответствующую критериальную меру бывает достаточно сложно.

Критерии могут быть следующими:

1. Критерии исполнительской природы имеют ярко выраженные поведенческие характеристики. В индустриальной психологии они обычно представляются в виде результативности выполнения работы.

2. Субъективные критерии охватывают различные виды ответов, которые отражают субъективные реакции людей (установки, мнения, суждения, предпочтения и т.п.). Обычно их получают методами интервью, опросников и рейтинговых оценок, даваемых экспертами. Наиболее распространенный тип субъективного критерия – рейтинги.

3. Физиологические критерии включают такие меры, как сердечный ритм, кровяное давление, электрическое сопротивление кожи и т.п. Обычно такие критерии используются при изучении влияния окружающей среды или других ситуативных факторов.

4. Количество несчастных случаев можно считать критерием валидации тогда, когда стоит цель изучения правил безопасности.

Показателем критериальной валидности всегда выступает статистический коэффициент. Наиболее часто используются различные виды корреляционного анализа связи между индивидуальными оценками по тесту и оценками по критерию. В зависимости от конкретной ситуации применяется тот или иной коэффициент. Если оба ряда переменных представляют собой количественные континуумы, используется коэффициент корреляции произведений моментов Пирсона.

Если изучается связь качественных переменных, измеряемых в

порядковых шкалах и шкалах наименований, то используется корреляция качественных признаков. В случае порядковых шкал (например, когда сравнивается степень устойчивости внимания испытуемого: очень устойчивое, устойчивое, лабильное, рассеянное – с его академической успеваемостью) применяется ранговая корреляция, рассчитываемая по коэффициентам Спирмена и Кендалла.

Нормативно-референтная интерпретация

Данный вид интерпретации тестовых баллов является традиционным и наиболее распространенным в практике психологического тестирования. Норма представляет собой количественную меру оценки результата тестирования, определяющую степень выраженности психологического свойства как объекта измерения, которая показывает, какое место занимает данный индивид в эталонной группе людей с определенными признаками (социально-демографическими, половыми, возрастными и т.п.).

Тестовые нормы как некие относительные (производные) показатели служат двум целям: 1) они указывают положение обследуемого относительно эталонной (нормативной) выборки, что позволяет оценить выполнение им теста на фоне других лиц; 2) нормы позволяют непосредственно сравнивать данные, полученные с помощью разных тестов.

Любая норма, в чем бы она ни выражалась, ограничивается конкретной группой людей, для которой она вырабатывалась. Это означает, что нормы в психологическом тестировании не могут быть абсолютными, постоянными и универсальными. Они отражают выполнение теста испытуемым из определенной выборки стандартизации. При формировании такой выборки пытаются получить репрезентативный срез популяции, на которую ориентирован тест. В статистике обычно используют термины: «генеральная совокупность» («популяция», «генеральная популяция») и «выборка» («выборочная совокупность», «выборочная популяция»).

Генеральная совокупность – множество элементов, объединенных общей характеристикой, указывающей на их принадлежность к определенной системе. Однако на практике охватить тестированием всю генеральную совокупность невозможно, поэтому из этой совокупности извлекается некая ее репрезентативная (представительная) часть, получившая название выборка.

Выборка – это часть элементов генеральной совокупности, являющаяся репрезентативной по отношению к ней, но имеющая меньший объем. Качественный и количественный состав выборки определяется характером и природой изучаемого явления и определяется его универсальностью и однородностью генеральной совокупности.

При разработке тестовых норм на выборку стандартизации следует обращать существенное внимание. Для обеспечения стабильности нормативных значений выборка должна быть достаточно большой по объему, чтобы при отборе другой аналогичной выборки из той же популяции не было существенных различий в нормативных данных. Объем выборки может варьироваться в широких пределах, но на практике должен приближаться к минимальному порогу, необходимому для получения достоверных результатов. Размер выборки стандартизации является важной, но далеко не основной ее характеристикой. Другой особенностью выборки является ее качественный состав. Она должна охватывать все группы генеральной совокупности по основным социально-демографическим характеристикам. Например, процентное соотношение мужчин и женщин в выборке стандартизации должно соответствовать процентному соотношению данного признака в генеральной совокупности.

Существуют различные классификации тестовых норм. Можно выделить универсальные нормы, групповые нормы, локальные нормы.

Универсальные нормы устанавливаются для широкого контингента лиц. Они в малой степени зависят от таких признаков, как пол, возраст и т.п. Например, нормы для лиц в возрасте от 16 до 60 лет. Различия между группами

в соответствии с этими признаками могут быть статистически незначимыми.

Групповые нормы разрабатываются для больших групп людей, отличающихся наличием какого-либо признака. Примерами таких норм могут быть профессиональные нормы, национальные нормы, возрастные нормы и т.д.

Локальные нормы устанавливаются и применяются для узких категорий людей в соответствии с конкретными целями тестирования. Например, нормы для отбора претендентов на соответствующую работу будут включать возраст, пол, уровень и специфику образования (коэффициент интеллекта для мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, имеющих высшее гуманитарное образование).

Процедура разработки норм связана с использованием закона нормального распределения. Поэтому на практике, прежде чем перейти к построению норм, необходимо проверить предположение о нормальном распределении полученных тестовых данных. Эта проверка осуществляется путем сопоставления сведений о свойствах полученных величин и условий изучения со свойствами функций нормального распределения. Данное сопоставление производится сначала с помощью качественных методов, а потом подкрепляется специальной количественной обработкой.

Для качественного анализа характера распределения осуществляется графическое представление полученных результатов тестирования путем составления таблицы частотного распределения и построения графика. График может быть построен в виде полигона частот или гистограммы.

Дальнейшая процедура разработки тестовых норм связана с выбором типов шкал, с помощью которых будет производиться сравнение результатов теста с групповыми данными. Одной из распространенных в психологической диагностике форм такого оценивания является расчет перцентилей. Также среди наиболее часто применяемых шкал стандартных показателей необходимо отметить шкалы IQ Д. Векслера и Р. Амтхауэра, которые используются при расчете нормативных показателей для тестов интеллекта, тестов способностей и

тестов достижения, а также шкалу «стэнов» Р. Кеттелла, используемую при расчете нормативных показателей для личностных опросников. Одной из причин введения производной шкалы вместо первичных показателей является стремление к сопоставимости показателей различных тестов.

Глава 3. Эмпирическая разработка психодиагностической методики «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов»

3.1 Категориальный аппарат исследования

Цель исследования: разработка и апробация психодиагностической методики определения зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Данная общая цель конкретизировалась в **задачах**:

Теоретические задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу на тему понятий «зависимость», «Интернет-зависимость» и «зависимость от видеороликов и видеоблогов»;
2. Описать процедуру и этапы разработки психодиагностической методики.

Практические задачи:

1. Определить природу зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов;
2. Разработать и апробировать психодиагностическую методику на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов;
3. Исследовать взаимосвязь выраженности зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов с личностными качествами человека.

Объект исследования: зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Предмет исследования: возможность психологической диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Гипотезы исследования:

1. Зависимость от просмотра видеороликов, видеоблогов является частной формой Интернет-зависимости.
2. Авторская методика диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов в сети Интернет может являться эффективным диагностическим средством оценки данного феномена.
3. Существует закономерная связь между отдельными личностными качествами человека и формированием симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Характеристика выборки:

1) На этапе определения природы зависимости в исследовании приняло участие 39 человек (10 лиц юношей и 29 девушек) в возрасте от 13 до 25 лет

2) На этапе анализа пунктов теста на трудность и дискриминативность в исследовании приняло участие 62 человека (9 юношей и 53 девушки) в возрасте от 12 до 23 лет

3) На этапе проверки на ретестовую надёжность в исследовании приняло участие 42 человека (20 девушек и 22 юноши от 15 до 23 лет).

4) На этапе проверки надёжности по однородности выборка составила 136 человек (62 мужского и 74 женского пола в возрасте от 13 до 38 лет).

5) На этапе оценки критериальной валидности по двум параметрам в совокупности выборка составила 120 человек.

6) На этапе проверки на конструктивную валидность приняло участие 100 человек (52 девушек и 48 юношей от 13 до 38 лет).

7) Для проверки на нормальность распределения использовались данные

136 человек (62 мужского и 74 женского пола в возрасте от 13 до 38 лет).

8) На этапе исследования взаимосвязи зависимости от видеороликов и видеоблогов с личностными качествами человека в исследовании приняло участие 320 человек в возрасте от 12 до 36 лет

Общий объём выборки на всех этапах исследования составил 557 человек в возрасте от 12 до 38 лет.

Методы исследования:

Диагностические:

- методика К. Янг на выявление Интернет-зависимости;
- методика В. Менделевича на определение склонности к зависимости от компьютерных игр ;
- «Методика определения субъективного уровня ощущения одиночества» Рассела и Фергюсона ;
- Опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (шкала "факторы зависимости" - потребность в сенсорной стимуляции, нецеленаправленность поведения;
- «Шкала поиска ощущений» Цукерман ;
- 16-факторный личностный опросник Кеттелла

Математико-статистические:

- Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена);
- Непараметрический коэффициент определения достоверности различий Манна-Уитни;
- Коэффициент психометрической надёжности Спирмена-Брауна;
- Коэффициент корреляции произведения моментов Пирсона (коэффициент надёжности измерения);
- Коэффициент надёжности внутренней согласованности характеристик

Альфа-Кронбаха;

- t-критерий Стьюдента (для определения критериальной и конструктивной валидности);
- Критерий оценки характера распределения Колмогорова-Смирнова.

3.2 Разработка психодиагностической методики на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов

3.2.1 Исследование природы зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов

Задачей первого этапа исследования являлось определение психологической природы зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов и определение ее взаимосвязи с Интернет-зависимостью. На этом этапе в исследовании приняли участие 39 человек (10 юношей и 29 девушек) в возрасте от 13 до 25 лет.

Была проведена диагностика уровня склонности к просмотру видеороликов в сети Интернет, определённая с помощью авторской анкеты. Анкета была разработана на основе выделения в ходе теоретического анализа [19] симптомов склонности к просмотру видеороликов и видеоблогов и операционализации соответствующих им признаков. Были выделены следующие симптомы проявления данного феномена:

- Потеря дозового контроля и чувства меры;
- Изменение образа жизни;
- Эмоциональные нарушения;
- Физиологические изменения.

Далее были выделены признаки, соответствующие данным симптомам и проведена их операционализация в форму вопросов. Текст анкеты представлен в приложении № 1. Также был определён уровень Интернет-зависимости и уровень склонности к зависимости от компьютерных игр (по методикам К. Янг и В. Менделевича соответственно). Полученные результаты были занесены в статистическую матрицу (Приложение № 2) и подвергнуты статистической

обработке.

На этапе статистической обработки была предпринята попытка доказать, что зависимость от видеороликов является частным видом Интернет-зависимости. Для этого был определен коэффициент корреляции между уровнем выраженности склонности к просмотру видеороликов в сети Интернет и известными стандартизированными шкалами, диагностирующими Интернет-зависимость. Для взаимосвязи зависимости от просмотра видеороликов в сети Интернет с Интернет-зависимостью (К.Янг) и склонностью зависимости от компьютерных игр использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Полученные результаты представлены в таблице №1:

Таблица №1

Взаимосвязь показателей зависимости от видеороликов с показателями Интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр

	Valid	Spearman	t(N-2)	P-level
Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов & Интернет-зависимость	39	0,67	5,49	0,001
Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов & склонность к зависимости от компьютерных игр	39	0,39	2,60	0,01

Полученные коэффициенты корреляции значимы и положительные. Следовательно, полученные результаты позволяют нам предположить, что зависимость от видеороликов и видеоблогов имеет природу Интернет-зависимости. Это объясняется схожей симптоматикой данных зависимостей, а именно: потерей дозового контроля и чувства меры, изменением образа жизни, эмоциональными нарушениями и физиологические изменениями.

Далее было определено количество испытуемых с высоким и средним уровнем Интернет-зависимости, которые подтверждают наличие более половины признаков входящих в симптомы зависимости от видеоблогов. Общие результаты представлены в приложении № 2.

Полученные результаты вычислений средних значений по данному симптому представлены в таблице №2:

Таблица №2

Средние значения выраженности симптомов у людей с высоким и средним уровнем Интернет-зависимости

	Потеря дозового контроля и чувства меры	Изменение образа жизни	Эмоциональные нарушения	Физиологические изменения
Высокий уровень Интернет-зависимости	0,45	0,46	0,29	0,35
Средний уровень Интернет-зависимости	0,31	0,32	0,15	0,1

Таким образом, полученные результаты показывают, что испытуемые с высоким уровнем Интернет-зависимости в среднем подтверждают большее количество признаков входящих в симптомы зависимости от видеоблогинга.

Поводя итог, можно говорить о том, что зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов имеет природу Интернет-зависимости. Также можно отметить что полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная анкета потенциально может рассматриваться как средство диагностики зависимости к просмотру видеороликов и видеоблогов.

3.2.2 Разработка методики на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов:

Теоретическое определение диагностируемого конструкта, его операционализация и разработка первичной версии

Первым этапом разработки опросника на выявление зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов стало формирование первичного варианта теста, основой которого стало выделение симптомов и факторов, детерминирующих зависимое поведение от просмотра видеороликов и видеоблогов, и операционализация соответствующих им признаков. В процессе теоретического анализа выделены следующие симптомы проявления данного феномена:

- Потеря дозового контроля и чувства меры;
- Изменение образа жизни;
- Эмоциональные нарушения;
- Физиологические изменения.

К факторам, определяющим возникновение и развитие зависимого поведения, в соответствии с точкой зрения Н.Н. Мехтихановой [19] были отнесены:

- Социальные факторы;
- Личностные факторы;
- Биологические факторы.

В соответствии с этим в качестве теоретического определения конструкта использовалось следующее: *Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов - это специфическая форма аддикции, которая детерминируется социальными, личностными и биологическими факторами и выражается в наличии следующих симптомов: потеря дозового контроля и чувства меры,*

изменением образа жизни, эмоциональными нарушениями и физиологическими изменениями.

Далее нами были выявлены признаки, соответствующие выделенным выше симптомам и факторам и проведена их операционализация в форму прямых и обратных вопросов (таблица № 3)

Таблица №3

Операционализация симптомов и их признаков в форму вопросов

Симптом	Признак	Вопрос
Потеря дозового контроля и чувства меры	Потребность проводить в сети всё больше и больше времени	1)Я смотрю YouTube каждый день, если есть возможность. 2)Я смотрю видеоролики во время еды, уборки по дому, выполнения домашних заданий и т.п. 3)Сейчас я провожу больше времени за просмотром видеороликов на YouTube чем год назад. 4)Я довольно часто пишу комментарии под видео, которое посмотрел. 5)YouTube стал неотъемлемой частью моей жизни, и я бы ни за что не отказался от его использования. 6)Я провожу больше времени за просмотром видеороликов, чем собирался 7)Бывает, что я просматриваю видеоролики в неподходящем месте (на лекции, на работе и т.п.) 8) Часто замечал(а) как собираясь посмотреть один ролик, переходил на другой и проводил в сети больше времени, чем собирался. 9) <i>Я спокойно могу прожить месяц, не заходя на YouTube</i> 10) <i>Обычно я смотрю пару пятиминутных роликов, не больше</i>

	<p>Всепоглощённость интернетом</p>	<p>1)Я с нетерпением жду выхода нового ролика любимого блогера на YouTube 2) Я буквально считаю минуты до выхода нового видеоролика любимого блогера. 3)Если бы у меня сломался компьютер, я бы смотрел видеоролики на YouTube с других устройств (телефон, планшет, TV и т.д). 4)Я помню, как выглядят все (или почти все) популярные личности на YouTube, даже если не всегда понимаю язык, на котором они говорят. 5) Я не замечаю, как летит время на YouTube 6)<i>Я спокойно могу нажать кнопку «стоп» на середине видео и заняться своими делами</i> 7)<i>Если я сел посмотреть какое-то конкретное видео, то посмотрю только его, и не буду переходить по ссылкам «предлагающим» другие видео</i></p>
	<p>Повторные попытки уменьшить время использования интернета неудачны</p>	<p>1)Я стараюсь сократить время, проводимое в сети, но эти попытки неудачны 2)Я всегда смотрю онлайн-трансляции, если знаю, что их не будет в записи 3) Я смотрю онлайн-трансляции даже когда мне это не удобно по времени</p>
<p>Изменение образа жизни</p>	<p>Расстройства сна, изменение режима сна</p>	<p>1)Иногда я ложусь спать позже, чем следовало бы, из-за просмотра видеороликов перед сном. 2)Я могу забыть про важные дела, когда выходит новый ролик любимого блогера. 3)Я могу встать утром на час раньше, чтобы посмотреть новые видео на YouTube. 4) Думаю, я не готов меньше времени уделять Интернету,</p>

Эмоциональные нарушения	Нерегулярное питание (пропуск приёмов пищи)	<p>даже если это негативно отражается на моём самочувствии (не высыпаюсь, ухудшилось зрение и т.д.).</p> <p>1)Иногда я так увлекаюсь видеороликами, что забываю позавтракать (пообедать, поужинать)</p> <p>2)Я люблю перекусывать во время просмотра видеороликов</p> <p>3)Если я перекусываю во время просмотра видеороликов, я съедаю больше, чем положено</p> <p>4)Я не помню, когда последний раз принимал пищу с выключенным компьютером.</p>
	Изменение настроения при использовании Интернета	<p>1)При виде некоторых видеоблогеров меня охватывает сильное раздражение.</p> <p>2)Смотря видеоролик, я активно сопереживаю участникам: подсказываю им в уме, иногда вслух ругаюсь</p> <p>3)Я часто думаю, как бы я повёл себя на их месте героев видеоблога.</p> <p>4)У меня есть любимые и нелюбимые видеоблогеры, и я ревностно слежу за их взаимодействием</p> <p>5) <i>Чей-то видеоблог не может изменить моё настроение</i></p>
	Чрезмерная эмоциональная привязанность к экранной личности	<p>1) Мне кажется, что человек по ту сторону экрана (видеоблогер) - мой лучший друг, я знаю про него всё.</p> <p>2) Некоторые видеоблогеры для меня служат эталоном красоты: я копирую их иногда в одежде, в причёсках, в манере разговаривать и т. п.</p> <p>3)Я знаю многие "коронные фразы", которые использует мой любимый блогер и</p>

		<p>пользуюсь ими в своей жизни</p> <p>4) Иногда я думаю и фантазирую, что в данный момент делает блогер, которого я смотрю</p> <p>5) Я переживаю неудачи и неприятности любимой медийной личности как свои собственные</p> <p>6) <i>Я не люблю смотреть видеоблоги и меня мало волнует личность на экране компьютера</i></p>
	<p>Проблемы окружением(родственники, друзья, коллеги)</p>	<p>с</p> <p>1) Я смотрю видеоролики чаще, чем общаюсь со своими родителями</p> <p>2) Я замечаю, что вижу героев видеороликов чаще, чем своих друзей</p> <p>3) Мои друзья обижаются на меня из-за того, что я предпочитаю Интернет общению с ними</p> <p>4) Родные и близкие говорили мне, что я уделяю излишне много времени просмотру различных развлекательных видео</p> <p>5) <i>У меня есть реальные друзья, есть к кому обратиться за советом и поддержкой</i></p>
<p>Физиологические изменения</p>	<p>Сухость и боль в глазах</p>	<p>1) Я стал замечать, что моё зрение ухудшилось</p> <p>2) После долгого просмотра роликов мои глаза болят и чешутся.</p> <p>3) На последнем приёме окулиста врач посоветовал мне носить очки.</p>
	<p>Боли в спине</p>	<p>1) Я замечаю, что у меня ухудшилась осанка и часто болит спина</p> <p>2) Бывает, что от долгого сидения перед экраном у меня затекают ноги</p> <p>3) Окружающие говорят, что я начал сутулиться.</p>

	Головные боли по типу мигрени	1) Меня часто преследуют сильные головные боли, особенно после длительных Интернет-сеансов 2) Я стал замечать, что несколько раз в неделю пью таблетки от головной боли. 3) Зачастую таблетки от головной боли мне не помогают
--	-------------------------------	--

*курсивом выделены обратные вопросы

Также была проведена операционализация выделенных выше факторов развития зависимости от видеороликов и видеоблогов (таблица № 4)

Таблица № 4

Операционализация факторов и их признаков в форму вопросов

Фактор		Признак	Вопрос
Социальные факторы	Семейные факторы	1) Нарушение взаимоотношений в семье 2) Конфликтные отношения 3) Эмоционально-холодные отношения 4) Негативное воздействие на детей со стороны родителей 5) отсутствие духовного(культурного) общения 6) нарушенная система семейных ценностей 7) социальное неблагополучие родителей	1) Я могу охарактеризовать свои отношения с родителями как трудные и не доверительные 2) Я часто ссорюсь с родителями 3) Я не могу сказать, что близок со своими родителями 4) У меня почти нет друзей в реальной жизни 5) Я редко хожу в театры/кино/выставки 6) Мы редко празднуем что-то с родителями или выбираемся куда-то вместе 7) У меня неполная семья 8) Мне сложно заводить новые контакты и поддерживать тёплые и близкие отношения с людьми 9) Я могу сказать, что я одинокий человек 10) Мне тяжело общаться с людьми и договариваться о чём-то 11) Большинство своих вечеров я провожу дома перед экраном компьютера или телевизора 12) Родители часто били и наказывали меня в детстве 13) У меня есть пара близких друзей, которым я доверяю

			<p>14) Я люблю читать или слушать аудиокниги, часто смотрю полнометражные фильмы на разные тематики</p> <p>15) Моя семья не идеальная, но у нас достаточно доверительные отношения и мы любим друг друга</p> <p>16) Мне есть с кем посоветоваться, к кому обратиться за помощью</p> <p>17) Мои родители всегда уделяли мне достаточно внимания, но при этом не давили своим контролем</p>
Личностные факторы	<p>1) Сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуация</p> <p>2) скрытый комплекс неполноценности, с внешне проявленным превосходством</p> <p>3) внешняя общительность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами</p> <p>4) стремление говорить неправду</p> <p>5) стремление обвинять других, зная, что они невиноваты</p> <p>6) стремление уходить от ответственности в принятии решений</p> <p>7) стереотипность, повторяемость поведения</p> <p>8) тревожность</p>	<p>1) Я лучше справляюсь с кризисными ситуациями, чем с повседневными трудностями</p> <p>2) Я очень неуверенный в себе человек, но никогда в этом не признаюсь</p> <p>3) Я достаточно общительный человек, но мне тяжело завязывать близкие и долгие отношения с людьми</p> <p>4) Часто я выдумываю что-то про свою или чужую жизнь просто от скуки</p> <p>5) Я ни за что не признаю, что я не прав</p> <p>6) Часто я обвиняю других в своих промахах</p> <p>7) Я часто перекладываю принятие решения на других людей</p> <p>8) Если у меня есть одна стратегия которая работает, я не буду придумывать что-то новое</p> <p>9) Мне очень знакомо чувство тревоги</p> <p>10) Можно сказать, что я постоянно переживаю по пустякам</p> <p>11) Довольно часто мне сложно сформулировать своё мнение касательно какой-либо проблемы</p> <p>12) У меня есть хобби вне интернета</p> <p>13) Я могу назвать себя вполне уверенным в себе человеком</p> <p>14) Я принимаю недостатки других и редко кого-либо осуждаю</p>	

			<p>15) Если мне что-то не нравится, я говорю об этом прямо и открыто</p> <p>16) Меня не очень интересуют чужие «скелеты в шкафу», особенно малознакомых людей</p>
Биологические факторы	<p>Особенности эмоциональной сферы</p>	<p>1) трудность в определении и описании своих чувств</p> <p>2) трудность проведения различий между чувствами и телесными ощущениями</p> <p>3) снижение способности к символизации, о чём свидетельствует бедность фантазии и других проявлений воображения</p> <p>4) фокусировка в большей степени на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях</p>	<p>1) Иногда мне сложно понять, что именно я чувствую</p> <p>2) Бывает, что мне сложно понять почему я злюсь или раздражён(а)</p> <p>3) Ловлю себя на мысли, что мне сложно придумывать что-то новое, изобретать</p> <p>4) Я редко анализирую свои чувства и ощущения. Для меня важнее окружающие меня реальные события</p> <p>5) Как правило, я понимаю какие чувства вызывает во мне та или иная ситуация и могу их объяснить</p> <p>6) Я постоянно рисую, пишу или мастерю что-то спонтанно возникшее в моей голове</p> <p>7) Я считаю, что все проблемы в реальной жизни начинаются с головы. Нужно сначала решить внутренние проблемы, тогда внешние рассосутся сами.</p>
		<p>1) степень изначальной толерантности к предмету зависимости</p> <p>2) мозговые дисфункции и органические повреждения мозга</p>	<p>1) Я спокойно отношусь к долгим играм в компьютерные игры или просмотру видеороликов</p> <p>2) Я не вижу ничего плохого в том, чтобы провести несколько часов в день перед компьютером, посещая различные развлекательные сайты или бесцельно блуждая по просторам интернета.</p> <p>3) У меня никогда не было сотрясений или иных травм мозга</p> <p>4) Мне кажется что интернет полезная, но очень опасная вещь и нужно очень аккуратно ей пользоваться</p> <p>5) Я очень скептически отношусь к любой информации в сети</p> <p>6) Я думаю, что не стоит много рассказывать про себя в интернете. Поэтому обо мне</p>

		<i>можно найти очень мало информации.</i>
--	--	---

*курсивом выделены обратные вопросы

Полный текст первичного варианта опросника представлен в приложении № 3.

Таким образом, нами были сформированы первичные варианты двух шкал разрабатываемого опросника: шкала "Проявление симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов" и шкала "Факторы, детерминирующие зависимое поведение", которые проходили относительно независимую психометрическую проверку.

Анализ пунктов теста на трудность и дискриминативность

В процессе апробации опросника был проведен анализ пунктов теста на трудность и дискриминативность. Индекс трудности — процентное соотношение испытуемых, ответивших в соответствии с «ключом». Дискриминативность — способность отдельных заданий теста и теста в целом дифференцировать обследуемых относительно «максимального» и «минимального» результатов теста. Для статистической обработки данных были использованы два коэффициента: коэффициент Спирмена-Брауна и коэффициент Альфа-Кронбаха. Коэффициент Альфа Кронбаха использовался для анализа дискриминативности пунктов теста. Его суть состоит в определении коэффициента корреляции между ответом испытуемого на каждый пункт опросника с итоговым баллом по шкале, в которую входит этот пункт. Это доказывает, что каждый пункт измеряет тот же самый конструкт, что и шкала в целом. Уравнение Спирмена - Брауна отражает трудность пунктов теста и определяется через анализ изменения надежности теста при изменении количества заданий.

На данном этапе в исследовании приняло участие 62 человека (9 юношей и 53 девушки) в возрасте от 12 до 23 лет (Приложение №4). Анализ был проведён

в программе PsyStat, результаты представлены в таблице № 5

Таблица № 5

Результаты проверки пунктов теста на трудность и дискриминативность

Шкала проявления симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов			Шкала факторов, детерминирующих зависимое поведение		
Номер вопроса	Трудность	Дискриминативность	Номер вопроса	Трудность	Дискриминативность
1	0,780	0,238	1	0,403	0,601
2	0,531	0,401	2	0,511	0,396
3	0,659	0,347	3	0,295	0,414
4	0,570	0,405	4	0,466	-0,008
5	0,456	0,296	5	0,525	0,317
6	0,446	0,270	6	0,377	0,231
7	0,633	0,046	7	0,554	0,078
8	0,275	0,252	8	0,410	0,289
9	0,580	0,215	9	0,551	0,449
10	0,551	0,355	10	0,459	0,576
11	0,338	0,526	11	0,656	0,030
12	0,649	0,509	12	0,748	0,245
13	0,630	0,610	13	0,567	0,461
14	0,289	0,132	14	0,590	0,080
15	0,521	0,485	15	0,364	0,222
16	0,459	0,435	16	0,469	0,547
17	0,584	0,530	17	0,708	0,262
18	0,528	0,408	18	0,446	0,603
19	0,577	0,416	19	0,662	0,256
20	0,361	0,504	20	0,354	-0,018
21	0,403	0,408	21	0,643	0,470
22	0,459	0,502	22	0,413	0,550
23	0,272	0,321	23	0,328	0,385
24	0,718	0,520	24	0,587	0,584
25	0,289	0,362	25	0,407	0,053
26	0,410	0,588	26	0,338	0,208
27	0,554	0,445	27	0,498	0,389

28	0,751	0,390	28	0,590	0,508
29	0,430	0,466	29	0,489	0,580
30	0,361	0,209	30	0,508	0,612
31	0,656	0,403	31	0,738	0,471
32	0,387	0,652	32	0,521	0,145
33	0,275	0,352	33	0,597	0,079
34	0,400	0,606	34	0,311	0,329
35	0,315	0,363	35	0,587	0,191
36	0,364	0,525	36	0,630	0,462
37	0,590	0,217	37	0,466	0,201
38	0,380	0,257	38	0,446	0,562
39	0,439	0,176	39	0,436	0,198
40	0,593	0,148	40	0,518	0,628
41	0,252	0,228	41	0,679	0,445
42	0,433	0,507	42	0,420	0,352
43	0,436	0,348	43	0,616	0,426
44	0,689	0,464	44	0,459	0,029
45	0,390	0,543	45	0,302	0,440
46	0,302	0,359	46	0,502	0,590
47	0,292	0,410			
48	0,682	0,209			
49	0,318	0,476			
50	0,744	0,229			
51	0,410	0,489			
52	0,466	0,527			
53	0,384	0,246			
Коэф. Спирмена-Брауна 0,883			Коэф. Спирмена-Брауна 0,836		
Коэф. альфа Кронбаха 0,885			Коэф. Альфа Кронбаха 0,842		

Вопросы, не прошедшие проверку выделены жирным шрифтом

Таким образом, все вопросы прошли проверку на трудность. В шкале проявления симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов симптомов 11 вопросов не прошло проверку на дискриминативность. В шкале на определение факторов, детерминирующих зависимое поведение проверку на дискриминативность не прошло 16 вопросов. Вопросы, которые не прошли проверку (выделены в таблице цветом) были исключены из теста. Итоговый

вариант опросника, сформированный по результатам анализа пунктов теста представлен в приложении № 5.

Психометрическая проверка на ретестовую надёжность и надёжность по однородности

На следующем этапе работы была проведена проверка методики на ретестовую надёжность. Для этого были собраны дважды данные по разрабатываемой методике у одних и тех же испытуемых с интервалом в два месяца. В исследовании приняло участие 42 человека, среди них 20 девушек и 22 юноши (полученные тестовые данные представлены в Приложении №6 и Приложении №7). Результаты были обработаны при помощи коэффициента корреляции Пирсона.

Полученные результаты представлены в таблице № 6:

Таблица № 6

Результаты проверки методики на ретестовую надёжность

	Шкала симптомов	Шкала факторов	Общий
Коэффициент корреляции Пирсона (r)	0,81 (p<0,001)	0,75 (p<0,001)	0,86 (p<0,001)

Из полученных показателей видно, что коэффициент корреляции по обеим шкалам и по всему опроснику значимый. Из этого можно сделать вывод, что тест прошёл проверку на ретестовую надёжность. Результаты, полученные с его помощью, устойчивы во времени и их можно распространить на различные случаи применения опросника. Можно сказать, что тестовые показатели устойчивы к случайным изменениям состояния тестируемых и обстановки тестирования.

Также была проведена проверка опросника на надёжность по однородности. Данный способ оценки надёжности теста предполагает наличие внутренней согласованности между заданиями теста. Процедура проверки предполагает вычисление интеркорреляционных связей между заданиями,

составляющими тест. На этом этапе выборка составила 136 человек (62 мужского и 74 женского пола) в возрасте от 13 до 38 лет (Приложение №8)

Полученные результаты представлены в таблице № 7:

Табл. № 7

Результаты проверки методики на надёжность по однородности

	Шкала симптомов	Шкала факторов	Общий
Коэффициент Альфа-Кронбаха	0,89	0,79	0,89

Полученные коэффициенты положительные и высокие, что свидетельствует о том, что данная методика прошла проверку на надёжность по однородности. Это означает, что все вопросы теста вместе работают на общую цель — точное измерение тестируемой характеристики, а именно зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов.

4. Проверка методики на критериальную и конструктивную валидность

Следующим этапом работы стала проверка теста на критериальную валидность. Это понятие отражает соответствие диагноза или прогноза, определяемого на основе тестовых оценок определённому кругу жизненных критериев измеряемого качества.

В качестве одного из критериев, используемых при валидации, была выбрана *возрастная дифференциация*. В частности, испытуемые были поделены на две возрастные группы, в соответствии с периодизацией Д. Бромлей [21]. Были выделены группы испытуемых, находящиеся в периоде ранней юности (12-16 лет) и ранней взрослости (21-25 лет). Данный критерий был выбран в соответствии с полученными ранее результатами и данными, представленными в литературе, которые свидетельствуют о том, что данной зависимости больше подвержены подростки.

В каждой из возрастных групп выборка составила 30 человек. Всего в исследовании на данном этапе приняли участие 60 человек (Приложение №9) Анализ результатов был произведён в программе PsyStat, результаты были обработаны при помощи t-критерия Стьюдента.

Результаты представлены в таблице № 8:

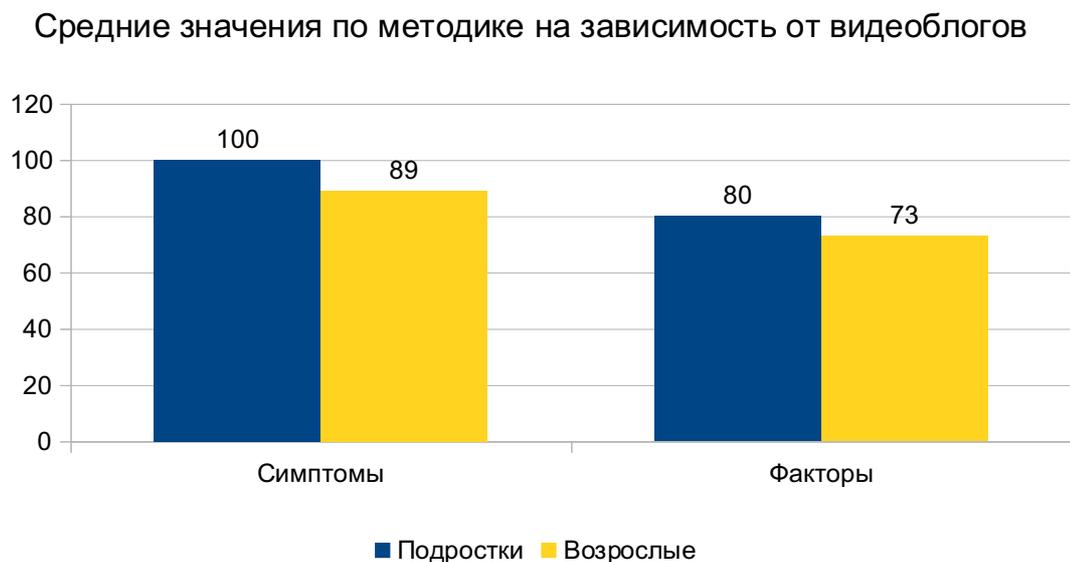
Таблица № 8

**Результаты проверки методики на критериальную валидность
(по критерию возраст)**

	Шкала симптомов	Шкала факторов	Общий
Т-критерий Стьюдента	2,04 (p<0,05)	1,83 (p<0,1)	2,17 (p<0,05)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что общий показатель и показатель по шкале симптомов статистически значимый (p<0,05), а по шкале факторы находится на грани статистической значимости. Это говорит о том, что данный критерий может быть использован в качестве критерия валидации методики на диагностику зависимости от видеоблогов. Это соответствует результатам Солдатовой Г.У.[15], которая отмечает, что в целом более зависимы от интернета и от просмотра видеороликов подростки, что обусловлено их открытостью новому и сравнительно большим количеством свободного времени.

На рис.1 представлены соотношения средних значений набранных баллов по методике на определение зависимости от видеоблогов двух групп: группы подросткового возраста и группы ранней взрослости.



В качестве следующего критерия валидации был использован пол испытуемого. В исследовании приняло участие 100 человек в возрасте от 12 до 38 лет (48 лиц мужского и 52 лица женского пола).

Для обработки результатов нами использовался критерий определения достоверности различий Манна - Уитни. Полученные результаты представлены в таблице:

Таблица №9

Достоверность различий склонности к просмотру видеороликов в сети Интернет между мужским и женским полом

	U (Манна-Уитни)	p-level
Общий	1004	0,09
Симптомы	1061	0,19
Факторы	1020,5	0,12

Полученные результаты показали, что достоверных половых различий в склонности к просмотру видеороликов и видеоблогов не выявлено.

Отсутствие половых различий мы связываем с тем, что и юноши и девушки могут найти для себя интересующую их информацию в видеороликах. Свои каналы на YouTube ведут как женщины, так и мужчины. Поэтому видео

способны заинтересовать в равной степени оба пола.

Также в процессе валидизации был использован ещё один критерий для проверки теста на предмет критериальной валидности, а именно — качественный состав семьи. Была выдвинута гипотеза, что молодые люди из неполных семей будут больше склонны к зависимости от видеоблогов, так как, как указывает Войкунский А.Е. [5], она во многом детерминируется социальными и личностными факторами (такими как: нарушение взаимоотношений в семье, эмоционально-холодные отношения с родителями, скрытый комплекс неполноценности и т.д.), на которые в свою очередь влияет данный критерий. На этом этапе исследования приняло участие 30 испытуемых, воспитывающихся в полной семье, и 30 человек из неполных семей, в возрасте от 13 до 21 года. Приложение №10). Анализ результатов был произведён в программе PsyStat, результаты были обработаны при помощи t-критерия Стьюдента и представлены в таблице №10

Таблица №10

**Результаты проверки методики на критериальную валидность
(по критерию качественный состав семьи)**

	Шкала симптомов	Шкала факторов	Общий
Т-критерий Стьюдента	1,02 ($p>0,05$)	2,96 ($p<0,01$)	2,1 ($p<0,05$)

Общий показатель и показатель по шкале факторов значимые ($p<0,05$ и $p<0,01$ соответственно). Следовательно, можно сделать вывод о том, что данный критерий может быть использован в качестве критерия валидизации методики на диагностику зависимости от видеоблогов. Также из полученных результатов можно сделать вывод о том, что испытуемые из неполных семей более склонны оказаться под влиянием данной зависимости. Это объясняется тем, что благоприятная домашняя атмосфера не является средой из которой хочется «сбежать» в Интернет. По мнению Мехтихановой Н.Н [19], так как семья считается одним из наиболее значимых факторов риска и предотвращения

зависимости, можно предположить, что исследуемые, не получившие совета и поддержки от своих близких, стремятся найти решение проблем и узнать чье-либо мнение о них в виртуальной реальности. Однако, как видно из полученных результатов по шкале симптомов, неблагоприятная семейная обстановка или семья, состоящая из одного родителя, не всегда является показателем или сопутствующим фактором к проявлению симптомов диагностируемой зависимости. Можно предположить, что испытуемые из данной группы проявляют аддиктивное поведение в какой-либо другой области (алкоголь, курение, ПАВ и т.д.) и не испытывают особого интереса к видеороликам.

На следующем этапе работы была проведена проверка методики на конструктивную валидность. Конструктивная валидность теста показывает, насколько его результаты могут рассматриваться в качестве меры некоего теоретического конструкта или свойства. Для данной проверки нами были использованы следующие диагностические методики: «Методика определения субъективного уровня ощущения одиночества» Рассела и Фергюсона, Опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (шкала "факторы зависимости" - потребность в сенсорной стимуляции, нецеленаправленность поведения), а также «Шкала поиска ощущений» Цукерман. Выбор методик базировался на исследованиях К.А. Джагарян [9], где были получены высокие показатели по данным методикам коррелирующие с Интернет-зависимостью. А так как зависимость от видеороликов и видеоблогов рассматривается нами, как частная форма Интернет-зависимости, следовательно, нами была выдвинута гипотеза о том, что показатели по данным методикам будут коррелировать с показателями зависимости от видеороликов и видеоблогов. В исследовании приняло участие 100 человек (52 женщины и 48 мужчин в возрасте от 13 до 26 лет, Приложение №8). Анализ результатов был произведён в программе PsyStat, результаты были обработаны при помощи коэффициента корреляции Пирсона. Полученные данные представлены в таблице № 11

Результаты проверки методики на конструктивную валидность

	Шкала симптомов	Шкала факторов	Общий
Субъективный уровень одиночества	0,35 (p<0,001)	0,63 (p<0,001)	0,56 (p<0,001)
Нецеленаправленность поведения	0,35 (p<0,001)	0,26 (p<0,01)	0,38 (p<0,001)
Потребность в сенсорной стимуляции	0,25 (p<0,01)	0,11 (p>0,05)	0,18 (p>0,05)
Поиск ощущений	-0,10 (p>0,05)	-0,14 (p>0,05)	-0,11 (p>0,05)

Полученные результаты показывают, что испытуемые с высоким показателем по шкале «Факторы, детерминирующие развитие зависимости от видеороликов и видеоблогов» получили высокий балл по методике на определение субъективного уровня одиночества. Также балл по шкале симптомов и общий балл по методике составляют высокую и значимую корреляционную связь с данным показателем. Это подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что люди, которые чувствуют себя одинокими, ищут друзей в Интернете. При этом специфика формата видеоблога такова, что пользователю не обязательно давать «обратную связь» блогеру. Поэтому диалога между ними, как правило, не происходит. Зритель «сбегает» в виртуальную реальность, чтобы получить новую информацию, обменяться эмоциями и мнениями, чего он не может сделать с близкими людьми друзьями или родственниками. Но и в этой виртуальной реальности он редко бывает услышанным и поэтому чувство одиночества никуда не пропадает. Психологи давно столкнулись с такой проблемой в современном мире, как «одиночество в толпе»: человек, находясь в коллективе, всё равно остается одиноким, и поэтому проводит большую часть своего времени наедине с компьютером, и это, конечно же, не может не накладывать свой отпечаток на особенности поведения личности.

Также получены высокие коэффициенты корреляции по шкале «Нецеленаправленность поведения» и обеим шкалам нашей методики. Это

свидетельствует о том, что зависимые не имеют конкретной цели своего поведения в Интернете. Они легко переходят с одного видеоролика на другой и не могут остановиться. Зачастую забывают, что искали или наоборот - заходят на сайт, когда хотят «убить время», не имея какой-либо цели своих действий и остаются там на длительное время.

Стоит отметить, что наблюдается значимая корреляционная связь между шкалой симптомов и шкалой «Потребности в сенсорной стимуляции». Также имеется тенденция к значимой положительной корреляции между этой шкалой и общим баллом, определяющим зависимость. Это можно объяснить тем, что на разных зрителей влияют разные факторы: кому-то более важна красивая и яркая картинка, а кому-то информация, звучащая в видео. По результатам исследования Дж. Вармбродт [30] предпочтения использования аудиовизуального канала коммуникации видеоблогеры связывают с высокой интерактивностью, возможностью «реального» общения и создания СМИ с «человеческим лицом», большим по сравнению с письменным каналом коммуникации набором средств для самовыражения, персонифицированностью, а также лёгкостью использования.

Значимой корреляционной связи между разрабатываемой методикой и методикой «Поиск ощущений» обнаружено не было.

Разработка тестовых норм для стандартизации методики

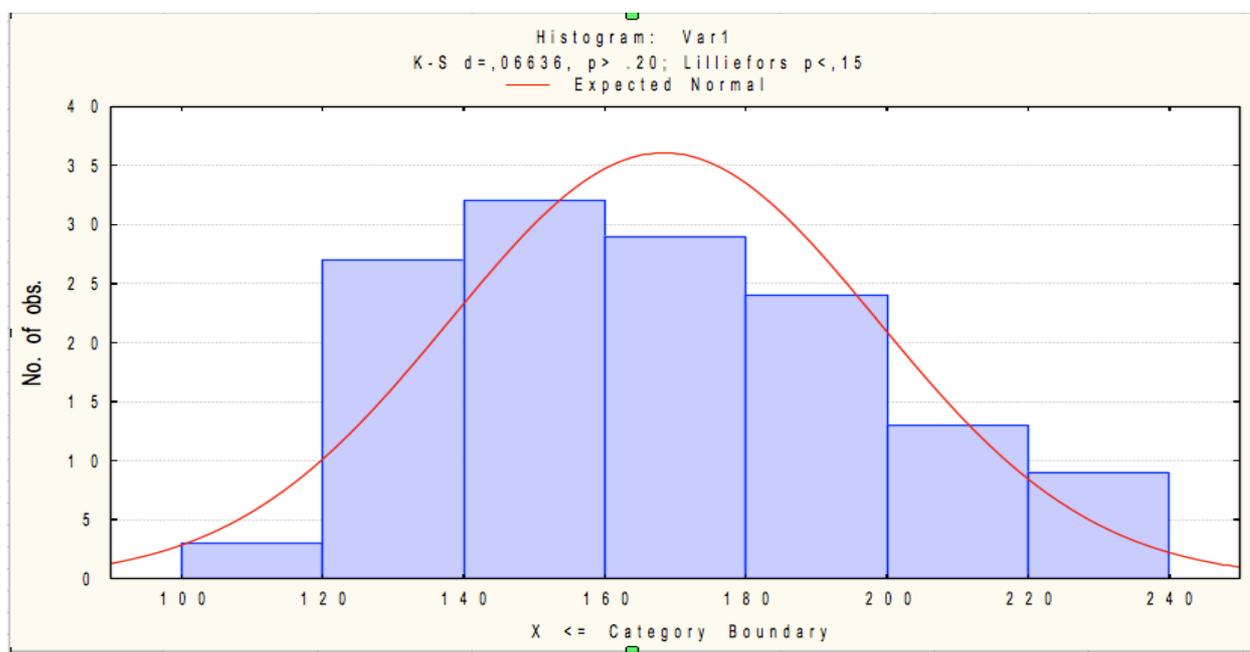
Для разработки норм стандартизации методики необходимо проверить распределение оценок по отдельным шкалам на нормальность распределения. Норма представляет собой количественную меру оценки результата тестирования, определяющую степень выраженности психологического свойства как объекта измерения, которая показывает, какое место занимает данный индивид в эталонной группе людей с определёнными признаками. На данном этапе выборка составила 136 человек (62 мужчин и 74 женщин в возрасте

от 13 до 26 лет. Данные представлены в приложении №8). Результаты по всей методике и отдельно по шкалам «Симптомы зависимости» и «Факторы, детерминирующие зависимость», представлены на гистограммах ниже. Результаты были обработаны в программе STATISTICA с помощью критерия оценки типа распределения Колмогорова-Смирнова.

Полученные результаты представлены на рисунках №2, 3,

Рис. №2

Результаты проверки на нормальность распределения частот по шкале «Симптомы зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов»



Результаты проверки на нормальность распределения частот по шкале «Факторы, детерминирующие зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов»

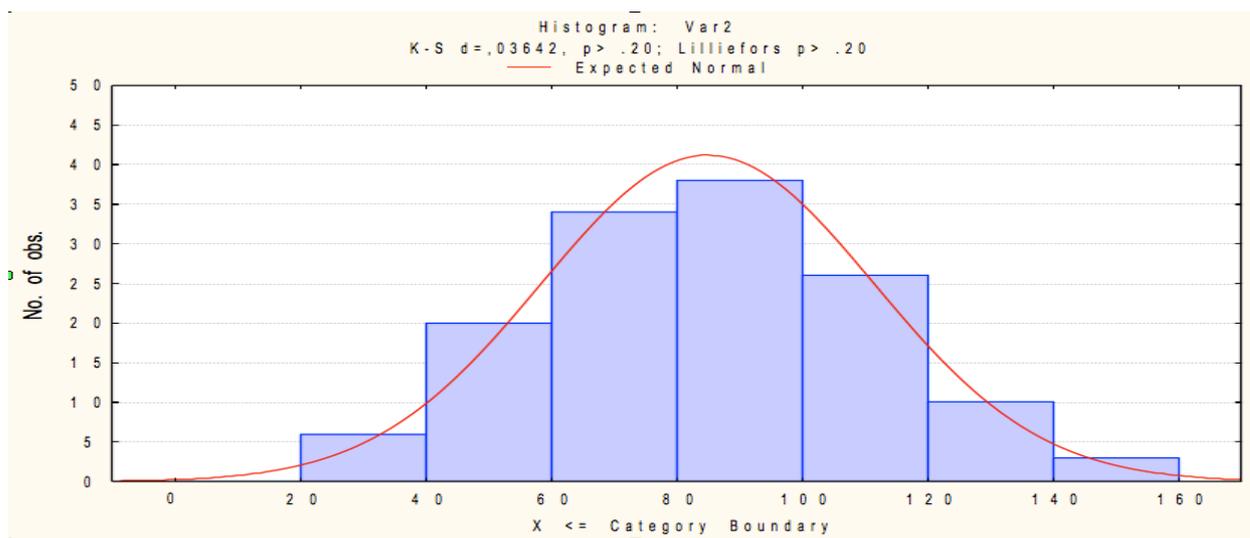
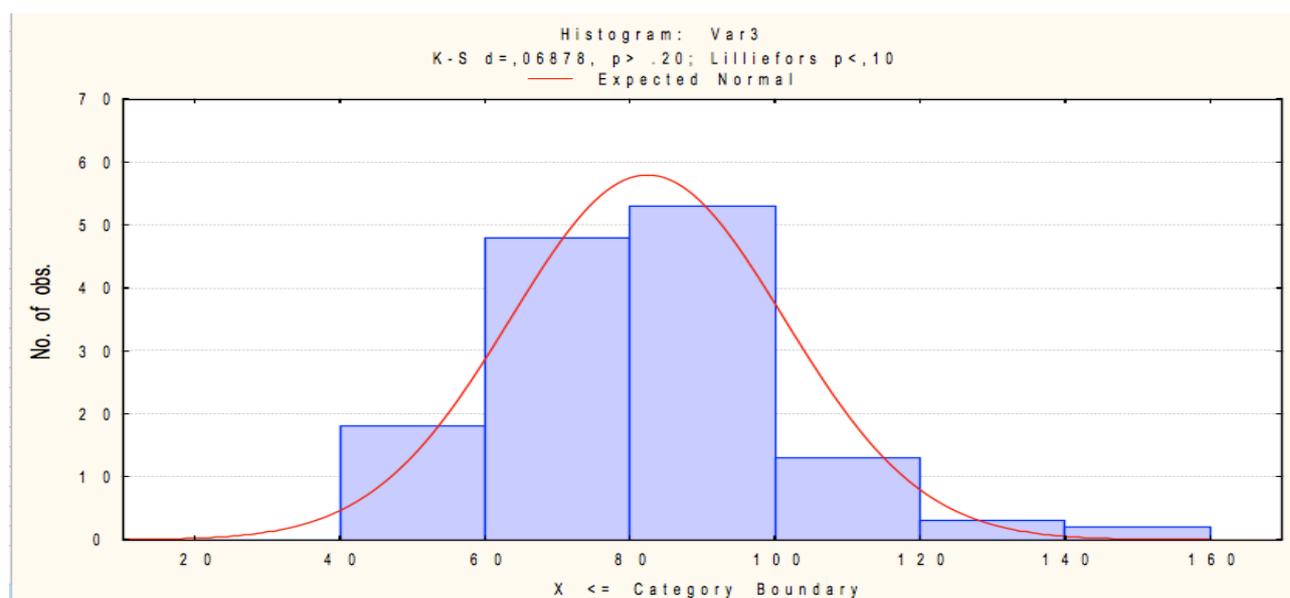


Рис №4

Результаты проверки на нормальность распределения частот по опроснику на определение зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов



Оценка типа распределения по критерию его соответствия нормальному (критерий Колмогорова - Смирнова) показала, что во всех трёх случаях распределение полученных данных статистически достоверно не отличается от нормального ($p < 0,15$, $p < 0,20$, $p < 0,10$). Имеется небольшое смещение по общему баллу за методику, что может быть связано с качественной характеристикой выборки, например, по такому показателю как возраст.

Дальнейшая процедура разработки тестовых норм связана с выбором типов шкал, с помощью которых будет производиться сравнение результатов теста с групповыми данными. Была выбрана такая форма оценивания как шкала стенов, где каждый первичный балл соответствует определённому «вторичному» баллу — стену. Чем больше стен, тем выше показатель у исследуемого по данной методике.

Шкала перевода первичных «сырых» баллов в стены представлена в таблице №12:

Таблица № 12

Шкала перевода первичных баллов в Стены

	Симптомы	Факторы	Общий
1	<54	<33	<100
2	55-63	34-46	100-122
3	64-73	47-57	123-138
4	74-82	58-72	139-153
5	83-94	73-85	154-168
6	95-102	86-99	169-183
7	103-111	100-112	184-200
8	112-124	113-125	201-213
9	125-135	126-138	214-228
10	>136	>139	>229

Таким образом, была проведена стандартизация методики на определение выраженности зависимости от видеороликов и видеоблогов.

В данном случае стены помогают понять какое место занимает диагностируемый индивид в эталонной группе людей с признаками зависимого поведения от видеоблогов и факторами, его детерминирующими. Полученные данные в дальнейшем должны помочь специалистам выявить степень диагностируемой зависимости и принять меры по её корректировке.

Таким образом, в результате проделанной работы, была разработана методика, диагностирующая зависимость от видеороликов и видеоблогов, а также наличие факторов, детерминирующих развитие данного вида зависимости. Методика прошла все виды психометрической проверки, а значит, может быть использована в практических целях.

3.2.3 Личностные предпосылки зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов

В связи с недостаточной изученностью проблемы зависимости от видеороликов и видеоблогов для нас представляется интересным исследование взаимосвязи степени её выраженности и личностных характеристик человека. Для этого мы использовали ранее разработанную нами методику и Многофакторный личностный опросник (16FL-опросник) Р.Б. Кеттелла, адаптированный В.И.Похилько и А.С. Соловейчиком [12]

В исследовании приняло участие 320 человек в возрасте от 12 до 36 лет. Полученные данные представлены в приложении №13.

Результаты были обработаны в программе STATISTICA с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Полученные данные после обработки представлены в таблице № 13

Взаимосвязь показателей шкал «Симптомы зависимости» и «Факторы, детерминирующие зависимое поведение» и факторов личности

	Симптомы		Факторы	
	Spearman	p-level	Spearman	p-level
A	-0,030667	0,584671	-0,233362	0,000025
B	0,034200	0,542150	0,037055	0,508942
C	0,034200	0,542150	0,037055	0,508942
E	0,105630	0,059098	-0,092612	0,098176
F	0,094955	0,089926	-0,189019	0,000677
G	0,002804	0,960149	-0,164938	0,003084
H	-0,201167	0,000293	-0,513210	0,000001
I	-0,006765	0,904057	-0,047409	0,397979
L	0,186777	0,000786	0,122552	0,028383
M	-0,104280	0,062434	-0,062187	0,267362
N	-0,022754	0,685117	0,072267	0,197266
O	0,303280	0,000001	0,518406	0,000001
Q1	0,033844	0,546357	0,071762	0,200421
Q2	-0,055377	0,323401	0,192653	0,000530
Q3	-0,283853	0,000001	-0,337129	0,000001
Q4	0,416134	0,000001	0,532270	0,000001

*Значимые результаты выделены в таблице жирным

Из полученных результатов можно сделать вывод, что пять из шестнадцати шкал личностного опросника имеют значимую корреляционную связь со шкалой выраженности симптомов зависимости от видеороликов и видеоблогов. Это шкалы: Н «робость-смелость» ($p < 0,001$); L «доверчивость – подозрительность» ($p < 0,001$); О «спокойствие-тревожность» ($p < 0,001$); Q3 «высокий самоконтроль – низкий самоконтроль» ($p < 0,001$); Q4 «расслабленность – напряжённость» ($p < 0,001$). Следовательно, можно охарактеризовать людей, проявляющих симптомы данного типа зависимости как робких, подозрительных, тревожных, напряжённых и обладающих низким уровнем самоконтроля. Полученные результаты согласуются с результатами Т.С. Спиркиной [23], которая в своей работе исследовала личные особенности людей, склонных к Интернет-зависимости. Полученные нами результаты можно объяснить тем, что зависимым и потенциальным аддиктам, которым присущи такие черты как

застенчивость, замкнутость, тревожность, тяжело заводить контакты и знакомиться с людьми в реальной жизни. В случае с видеоблогами, можно говорить об одностороннем контакте, где пользователю даже нет необходимости проявлять инициативу или общаться с человеком на экране. Здесь зритель выступает в качестве пассивного участника, поглощающего информацию без необходимости отдавать её «собеседнику». Также можно сказать о том, что напряжение, как личностная характеристика присущая аддиктам, здесь проявляется в стремлении это напряжение снять, как раз с помощью «сбегания» в виртуальную реальность, попыток уйти от своих проблем «погрузившись» в чужую жизнь. Низкий самоконтроль свидетельствует о том, что зритель не может приложить достаточно усилий, чтобы оторваться от экрана и вернуться в реальность.

Однако, в отличие от результатов Т.С. Спиркиной [23], нами была получена значимая корреляционная связь со шкалой L. Это значит, что к зависимости от видеоблогов больше склонны подозрительные, осторожные и эгоцентричные люди. Такие люди напряжённо и настороженно относятся к другим, что также мешает им заводить новые контакты в реальной жизни и поддерживать существующие. Однако, Интернет – это место, где легко можно обмануть других людей, скрыв или изменив какие-либо факты своей жизни. Этим зачастую пользуются и сами блогеры, которые создают контент: они сами контролируют что показывать зрителю, а что оставить за кадром, утаить. Однако, когда правдивая информация вскрывается, то уровень лояльности и доверия аудитории падает, а зрителю всё труднее доверять человеку с экрана.

Также следует отметить, что все пять шкал личностного опросника, коррелирующие с шкалой «Симптомы зависимости» также коррелируют со шкалой «Факторы, детерминирующие зависимое поведение». Это подтверждает тот факт, что зависимые от видеороликов и видеоблогов люди имеют те же личностные черты что и потенциальные аддикты. Также этот результат

свидетельствует о том, что разработанная нами методика действительно измеряет две взаимосвязанные между собой шкалы.

Шкала «Факторы, детерминирующие зависимое поведение от видеороликов и видеоблогов» помимо вышеуказанных личностных шкал, коррелирует со шкалами А (замкнутость), F (сдержанность), G (низкая нормативность поведения), Q2 (нонконформизм) личностного опросника Кеттелла. Это может объясняться тем, что потенциальные аддикты, обладающие такими чертами личности, могут также проявлять зависимое поведение в другой сфере своей жизни, никак не связанной с диагностируемым конструктором (например: алкоголизм, шопоголизм и т.д.)

Подобные результаты свидетельствуют также о специфичности и отличности зависимости от видеороликов и видеоблогов от других видов зависимого поведения.

На следующем этапе работы нами был проведен структурный анализ, позволяющий определить системную организацию личностных качеств испытуемых в группах с полярными показателями проявления симптомов зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов. Группы были сформированы на основании отбора в соответствии с тестовыми нормами. Использовался метод корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) с построением матриц интеркорреляций и соответствующих им структурограмм. Матрицы интеркорреляций представлены в Приложении №11 и Приложении №12. Построенные на их основе структурограммы представлены на рис. №5 и рис. №6

Процедура анализа матриц интеркорреляций и структурограмм личностных качеств испытуемых с высокой и низкой выраженностью зависимого поведения от видеороликов и видеоблогов включала следующие этапы:

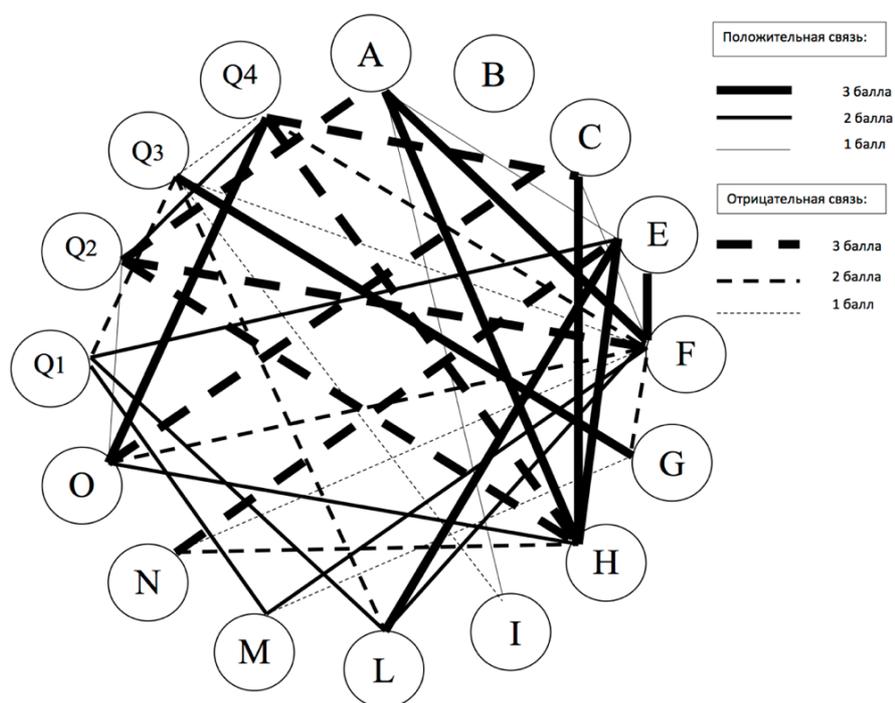
1. Подсчет индекса когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей организованности (ИОС) структуры;

2. Подсчет весовых коэффициентов каждого личностного качества в структуре; анализ функциональной роли каждого качества (ведущие и базовые);

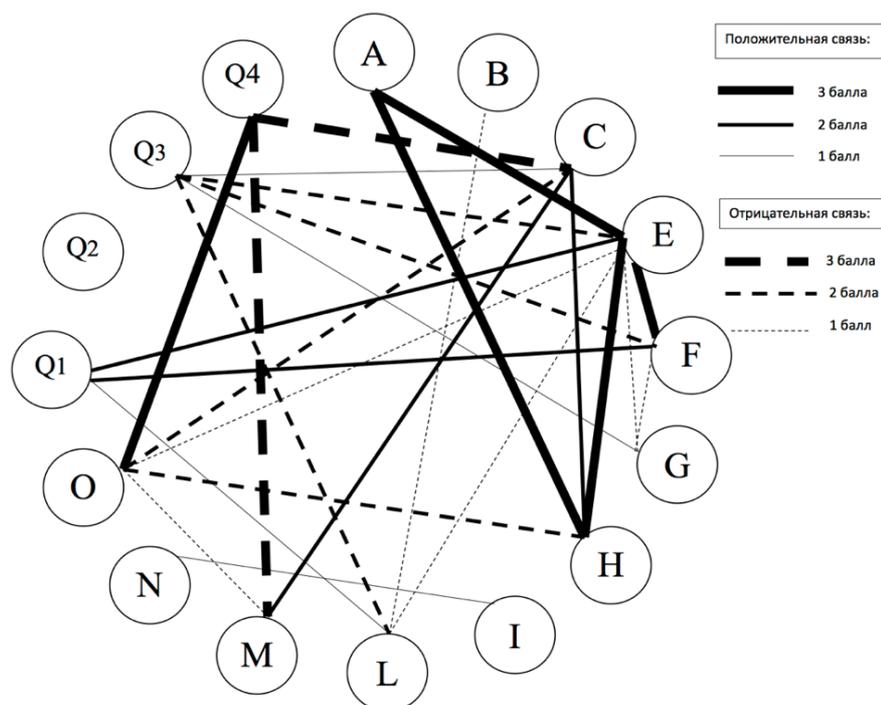
3. Исследование качественного своеобразия структур, лежащих в основе зависимости от видеороликов и видеоблогов, то есть определение степени гомогенности-гетерогенности структур.

Использованная процедура обработки и анализа структур разработана А.В. Карповым и была неоднократно эмпирически апробирована [14]. Индекс когерентности структур индивидуальных качеств (ИКС) определяется как функция числа положительных значимых связей в структуре и меры их значимости, индекс дивергентности (ИДС) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре, индекс общей организованности (ИОС) – как функция общего количества связей и их значимости. При этом, связям значимым при $p \leq 0,001$ приписывается весовой коэффициент 3 балла, связям значимым при $p \leq 0,01$ приписывается весовой коэффициент 2 балла, связям значимым при $p \leq 0,05$ приписывается весовой коэффициент 1 балл.

Структурограмма личностных качеств испытуемых с высоким показателем по шкале «Симптомы зависимости»



Структурограмма личностных качеств испытуемых с низким показателем по шкале «Симптомы зависимости»



Интересным представлялось проанализировать не отдельно взятые структурограммы испытуемых с полярными показателями зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов, а в их сходства и отличия друг от друга. Прежде всего наиболее важными нам показались связи с тех факторов личности, которые имели значимые корреляционные связи со шкалой «Симптомы зависимости от видеороликов и видеоблогов». Это факторы Н (робость – смелость), L (подозрительность – доверчивость), О (спокойствие – тревожность), Q3 (импульсивность – высокий самоконтроль), Q4 (расслабленность – эмоциональная напряжённость).

Соответственно, полученные структурограммы личностных качеств испытуемых с высоким показателем по шкале «Симптомы зависимости» иллюстрируют:

- Сильную положительную связь между факторами E и L ($p < 0,001$). Ранее мы выяснили, что чем выше зависимость, тем более подозрителен зритель. Но при этом парадоксально, но результаты показывают, что чем подозрительней, тем он покорней. Возможно, именно эта покорность и не позволяет ему отключаться от сети. А возможно она мешает высказывать своё мнение открыто, поэтому человек вынужден погрузиться в виртуальный мир.
- Сильную положительную связь между факторами G и Q3 ($p < 0,001$). Ранее нами также было доказано, что люди, которые подвержены зависимости сильнее остальных, имеют слабую волю и плохой самоконтроль. Здесь же мы видим, что такие люди также отличаются непостоянством целей, несогласием с общепринятыми моральями и нормами. Это ещё раз доказывает, что им сложно адаптироваться к общепринятым нормам поведения, поэтому они сбегают от них в виртуальную реальность.
- Сильную отрицательную связь между факторами Ni и Q2 ($p < 0,001$). Нами было доказано ранее, что больше симптомов зависимого поведения от

видеороликов и видеоблогов проявляют робкие люди. На структурограмме мы также видим, что чем больше проявляется робость, тем более самодостаточен человек в плане социальных контактов. Такие люди более независимы от мнения группы, предпочитают работать самостоятельно и являются индивидуалистами. Это может быть связано с тем, что человеку проще что-то сделать самому и в одиночку, чем пойти на контакт с другим человеком, проявить активность и заинтересованность.

- Сильную отрицательную связь между факторами Ни Q4 ($p < 0,001$). Можно предположить, что эмоциональное напряжение, которое накапливается у людей с высокой степенью выраженности зависимости, они стесняются снять во время социальных контактов с реальными людьми. Поэтому у них остаётся несколько вариантов решения проблемы, и одним из них является побег из своей реальности в виртуальную жизнь другого человека.

Показатели структурных индексов и весов каждого элемента системы представлены в таблице № 14

Таблица №14

Показатели структурных индексов и весов личностных качеств как элементов системы

	Высокий		Низкий	
	вес	ранг	вес	ранг
A	11	6,5	6	8,5
B	0	16	1	14
C	10	8,5	10	2,5
E	15	3	16	1
F	22	1	8	6,5
G	6	12,5	3	12
H	19	2	10	2,5
I	2	15	1	14
L	9	10	5	10,5
M	5	14	6	8,5
N	6	12,5	1	14
O	11	6,5	9	4,5
Q1	8	11	5	10,5

Q2	12	5	0	16
Q3	10	8,5	8	6,5
Q4	14	4	9	4,5
ИКС	40		29	
ИДС	40		20	
ИОС	80		49	

Те элементы, которые имеют максимальное количество связей с другими элементами системы называются базовыми. Базовые качества играют наибольшую роль при структурировании всей системы качеств, так как все остальные качества синтезированы вокруг них. При этом базовые качества могут быть и не связаны непосредственно с внешним критерием, то есть не коррелировать ни с одной из шкал опросника. Связь этих качеств с результативными показателями более сложна и опосредована. Они, объединяя всю структуру, оказывают влияние и на результат, и что гораздо важнее для данного исследования, на процессуальную сторону деятельности, ее стратегический аспект (в нашем случае на выраженность зависимости) посредством интегрирования иных качеств. Для высоких показателей выраженности зависимости от видеороликов и видеоблогов такими качествами являются «сдержанность/импульсивность» (F) и «робость/смелость» (H). Это значит, что именно эти два параметра являются определяющими для формирования зависимости от видеоблогов. То есть именно из-за выраженности таких качеств как сдержанность и робость люди «обрастают» другими свойствами личности, которые провоцируют их уход в виртуальную реальность. В свою очередь можно говорить о том, что в большей мере эти два базовых качества личности непосредственно связаны с её замкнутостью, самостоятельностью, покорностью, эмоциональной неустойчивостью и внутренним напряжением.

Для структурограммы испытуемых с низкими показателями выраженности зависимости таким качеством является «независимость/податливость» (E). Этот результат напрямую согласуется с диагностируемым нами конструктом зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов, так как независимые и

неподдающиеся влиянию люди меньше всего склонны к зависимому поведению. Также стоит отметить, что такая черта личности как независимость поддерживает их импульсивность и открытость в своих действиях и поступках, где они проявляют смелость и не боятся заводить новых знакомых, не боятся стать непринятыми и непонятыми.

Также нами были определены значения основных индексов структурной организации личностных качеств в двух группах: зависимых и не зависимых от видеоблогов. Полученные результаты свидетельствуют, что индекс организованности структуры в группе, где зависимость выражена сильно практически в два раза выше, чем в группе людей, не увлекающихся видеоблогами. Объединение личностных качеств в одну систему делает её более развитой и мощной, и именно за счёт этого система становится более «поддерживающей» и способствует адаптации личности в реальности, которая затруднена в случае увлечённости виртуальным миром.

Заключительным этапом анализа, направленного на поиск качественного своеобразия структур личностных характеристик зависимых и не зависимых от видеоблогов, стал этап сравнения полученных структурограмм по их гомогенности – гетерогенности. Для этого использовался экспресс-метод χ^2 . Этот метод подразумевает подсчет структурного веса каждого качества и на этой основе ранжирования качеств (Таблица №14). Далее вычисляются корреляционные коэффициенты между количественными характеристиками структуры, полученными таким способом. Структуры считаются разнородными при отсутствии значимых положительных корреляций. Обработка результатов проводилась в программе STATISTICA. Полученный коэффициент $\chi^2 = 75.718$ ($p < 0,001$), а это значит что структуры личностных качеств, лежащих в основе зависимых и не зависимых от видеороликов и видеоблогов являются качественно различными, а следовательно гетерогенными по содержанию взаимосвязей внутри них. Следовательно, система личностных качеств у этих

полярных групп организована по-разному, и имеет не только количественные, но и качественные различия.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- Зависимость от видеороликов и видеоблогов имеет природу Интернет-зависимости.
- Разработанная и психометрически проверенная методика на определение зависимого поведения от просмотра видеороликов и видеоблогов может использоваться в качестве психодиагностического инструмента.
- Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов связана с личностными качествами и сильнее всего выражена у робких, подозрительных, тревожных, напряжённых и обладающих низким уровнем самоконтроля людей.
- Структурная организация личностных качеств людей с высокими показателями зависимости от видеороликов и видеоблогов более организована и качественно гетерогенна относительно полярной группы. Объединение личностных качеств в интегрированную систему делает её более развитой и мощной, за счёт чего система становится «поддерживающей» и способствует адаптации личности в реальности, которая затруднена в случае увлечённости виртуальным миром.

Заключение

В результате проделанной работы было доказано, что зависимость от видеороликов и видеоблогов имеет природу Интернет-зависимости. Также была выполнена разработка и стандартизация психодиагностической методики на определение зависимости от видеороликов и видеоблогов. Итоговый тест можно применять в практических целях для измерения выраженности данного конструкта, а также отдельно симптомов зависимости и факторов, детерминирующих развитие данной зависимости. Также была исследована степень выраженности зависимости от просмотра видеоблогов связана с личностными характеристиками человека. В результате структурного анализа была определена системная организация личностных качеств испытуемых в группах с полярными показателями зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Проблема Интернет-зависимости в целом, и зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов в частности, является достаточно актуальной в современном мире, так как с каждым днём в неё попадают все большее и большее количество людей. Явление видеоблогинга появилось чуть больше 10 лет назад, но уже прочно закрепилось и привлекает огромное количество зрителей, потенциальных аддиктов. Пользователи, имеющие эту зависимость, проводят много времени перед экранами компьютеров или смартфонов, погружаясь в чужой мир и забывая про свои дела и заботы. Именно поэтому исследования в данной области являются столь актуальными.

Список литературы

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 688 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Баранова, Ю.М, Шутова, Н.В. Сравнительный анализ эмоционально-личностного развития подростков имеющих и не имеющих интернет-зависимости / Ю.М. Баранова, Н.В. Шутова; Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина / Нижний Новгород, Россия
3. Батурин, Н.А, Мельникова Н.Н, Технология разработки тестов/ Вестник Южно-Уральского Государственного Университета; Челябинск, №30(163), 2009
4. Боровкова Н. Виртуальное зависание // Журнал «Человек и наука». – 2002. – февраль.
5. Войкунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – № 1.
6. Войкунский, А.Е Материалы второй Российской конференции по экологической психологии. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / отв. Ред. А.Е. Войскунский; Тезисы. М.: Экопсицентр РОСС.2000.- С. 251-253.
7. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 100–131.
8. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. 2-е изд., стер. М: Московский психологический институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 240с.
9. Джагарян К.А. Индивидуально-психологические особенности студентов техникума с интернет-зависимостью / GESJ: EducationScienceandPsychology 2015 | No.2(34)
10. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости/ А.Ю. Егоров-Спб, Речь, 2007

- Жданова, Н.Е. Одиночество как детерминанта интернет-зависимости в подростковом возрасте / Жданова Н. Е. // Академический журнал Западной Сибири. — 2014. — Т. 10. — № 3 (52). — С. 117–119.
11. Иванова, Т.В Интернет-зависимость как проблема современного общества/Интеллектуальный потенциал 21 век: ступени познания; Филиал Российского государственного социального университета, Сургут
12. Карелина, А.А. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: в 2 т. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. 2001 Т.1
13. Карпов, А.В. Методологические основы психологии принятия решения. Ярославль: ЯрГУ, 1999. 232 с
14. Карпов, А.В., Маркова Е.В. Психология стилей управленческих решений. Ярославль, 2003. 108 с.
15. Котляров, А.В Другие Наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый / отв. ред. А.В. Котляров; М.: Психотерапия, 2006, 480 с.
16. Лажинцева, Е.М., Бочавер А.А. Интернет как новая среда для проявления девиантного поведения подростка/Е.М. Лажинцева , А.А Бочавер; Вопросы психологии; М.; -2015. -№4
17. Матвинюк, В.М Интернет-зависимость и проблемы её проявления в детском возрасте / В.М. Матвинюк; Научный альманах № 8(10) 2015
18. Мертёхин, А.А. Характеристика интернет-зависимости/А.А. Мертёхин; Северо-Кавказский психологический вестник.; №10/4; 2012
19. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – 122 с.
20. Орёл, В.Е. Основы психодиагностики: учеб. пособие/ В.Е. Орёл, И.Г. Сенин; Яросл. Гос. Ун-т. - 2-е изд., перераб. И доп. - Ярославль : ЯрГУ, 2007. -140 с
21. Реан А.А. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана – СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003
22. Смирнова Е.А. Особенности семейных коммуникаций при интернет-

зависимости («Особенности семейного воспитания в семьях подростков, склонных к компьютерной зависимости») / Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы межведомственной научно-практической конференции, Москва, 24–25 февраля 2011 г. / Под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М.: МГППУ, 2011.

23. Спиркина Т.С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости / Т.С. Спиркина Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена 2008 г.
24. Титова, В.В, Катков, А.Л. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, Диагностика, подходы к лечению и профилактике/ В.В. Титова, А.Л. Катков; Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет минздрава России, РФ
25. Цой, Н. А. Феномен интернет-зависимости и одиночества / Н. А. Цой // Социологические исследования. – 2011. – № 12. – С. 98–107.
26. Юрьева, Л.Н., Бальбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика/ отв. ред. Н.Л. Юрьева, Т.Ю. Бальбот; Днепрпетровск: Пороги, 2006. 196 с.
27. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость // МирИнтернет. 2000. №2
28. Luers W. Cinema Without Show Business: a Poetics of Vlogging // Post Identity. 2007. Vol. 5. No 1 // Электронный ресурс Интернет: <http://quod.lib.umich.edu/p/postid/pid9999.0005.105/--cinema-without-show-business-a-poetics-of-vlogging?rgn=main;view=fulltext>
29. Nicholas Carr. The Shallows: What the Intertnet Is Doing to Our Brains, W.W. Norton & Company (2011)
30. Warmbrod J. An Exploratory Study of the Videoblogger's Community: M. thesis. Missouri University of Science and Technology, 2007. 92 p.

Приложения

Приложение №1

Авторская анкета диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается ряд вопросов. Ваша задача ответить на вопросы, используя только «да» или «нет». Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам и ощущениям. Старайтесь отвечать искренне.

1. Я смотрю YouTube каждый день, если есть возможность.
2. Иногда я ложусь спать позже, чем следовало бы, из-за просмотра видеороликов перед сном.
3. Я люблю перекусывать во время просмотра видеороликов.
4. Я часто думаю, как бы я повёл себя на их месте героев видеоблога.
5. Мне кажется, что человек по ту сторону экрана (видеоблогер) - мой лучший друг, я знаю про него всё.
6. Я стал замечать, что моё зрение ухудшилось.
7. Я практически считаю минуты до выхода нового видеоролика любимого блогера.
8. Я стал замечать, что несколько раз в неделю пью таблетки от головной боли.
9. Я замечаю, что вижу героев видеороликов чаще, чем своих друзей.
10. Если бы у меня сломался компьютер, я бы смотрел видеоролики на YouTube с других устройств (телефон, планшет, TV и т.д).
11. Я могу забыть про важные дела, когда выходит новый ролик любимого блогера.
12. У меня есть любимые и нелюбимые видеоблогеры, и я ревностно слежу за их взаимодействием.
13. Бывает, что от долгого сидения перед экраном у меня затекают ноги.
14. Я смотрю видеоролики во время еды, уборки по дому, выполнения домашних заданий и т.п.
15. Я стараюсь сократить время, проводимое в сети, но эти попытки неудачны.
16. Иногда я так увлекаюсь видеороликами, что забываю позавтракать (пообедать, поужинать).
17. Некоторые видеоблогеры для меня служат эталоном красоты: я копирую их иногда в одежде, в причёсках, в манере разговаривать.
18. Мои друзья обижаются на меня из-за того, что я предпочитаю Интернет общению с ними.
19. Я пишу комментарии под видео, которое посмотрел.
20. Я могу встать утром на час раньше, чтобы посмотреть новые ролики на YouTube.
21. Смотря видеоролик, я активно соперничаю участникам: подсказываю им в уме, иногда вслух ругаюсь.
22. Меня часто преследуют сильные головные боли, особенно после длительных Интернет-сеансов.
23. Я всегда смотрю онлайн-трансляции, если знаю, что их не будет в записи.
24. Я не помню, когда последний раз принимал пищу с выключенным компьютером.
25. Я замечаю, что у меня ухудшилась осанка и часто болит спина.
26. Я с нетерпением жду выхода нового ролика любимого блогера на YouTube.
27. Сейчас я провожу больше времени за просмотром видеороликов на YouTube, чем год назад.
28. После долгого просмотра роликов мои глаза болят и чешутся.
29. Я помню как выглядят все или почти все популярные личности на YouTube, даже если

не всегда понимаю язык, на котором они говорят.

30. Я заучиваю фразы и «словечки», которые использует мой любимый блогер.
31. Окружающие говорят, что я начал сутулиться.
32. Зачастую таблетки от головной боли мне не помогают.
33. На последнем приёме окулиста врач посоветовал мне носить очки.
34. Я смотрю видеоролики чаще, чем общаюсь со своими родителями.
35. Я смотрю онлайн-трансляции даже когда мне это не удобно по времени.
36. Если я перекусываю во время просмотра видеороликов, я съедаю больше, чем положено.
37. При виде некоторых видеоблогеров меня охватывает сильное раздражение.

Сводная таблица результатов по методикам Янг, Менделевича и авторской анкеты для диагностики зависимости от просмотра видеороликов и видеоблогов

пол	возраст	видеоблогеры	Янг	Менделевич	уровень ИЗ	потребность проводить в сети больше времени	Всепоглощённость интернетом	Попытки уменьшить время использования интернета	Расстройство сна, изменение режима сна	Нерегулярное питание	Изменение настроения	Чрезмерная эмоциональная привязанность	Проблемы с окружением	Сухость и боль в глазах	Боли в спине	Головные боли
ж	18	22	118	45	Высокий	0,5	0,75	0	0,34	0,75	0,25	1	0,34	0,67	0,67	1
м	16	27	124	71	Высокий	1	1	0,67	1	0,25	0,5	1	0,67	1	1	0
ж	17	18	120	55	Высокий	0,75	0,5	0	0,67	0,5	0	1	0	0,67	0,67	0,34
ж	18	10	101	55	Высокий	0,5	0,25	0,34	0	0,25	0	0	0	0,67	0,34	0,34
ж	20	4	61	54	Средний	0,75	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ж	15	5	55	62		0	0	0,34	0,34	0	0	0,34	0	0	0,34	0
ж	20	17	76	61		0,75	1	0,34	0,67	0,75	0,25	0,34	0,34	0	0	0,34
ж	17	16	123	63	Высокий	0,75	0,5	0,67	0,34	0,75	0,25	0	0,34	0,67	0,34	0
ж	15	14	125	53	Высокий	0,5	1	0,34	0	0	0	0,34	0	0,34	0,67	0,34
ж	16	14	109	61	Высокий	0,5	0,75	0	0,67	0,5	0,25	0,67	0,34	0	0,34	0
м	19	12	77	58		0,25	0,5	0	0	0,75	0	0,34	0	1	0	0
ж	20	13	84	73	Высокий	0,5	0,75	0,34	0,34	0,75	0	0,67	0	0	0	0
ж	21	10	73	53		0,75	0,5	0,34	0,34	0,25	0	0	0	0	0,34	0
ж	18	15	134	54	Высокий	0,75	0,75	0,67	0,67	0,25	0	0,34	0	0	0,67	0
м	19	20	118	26	Высокий	0,75	1	0,67	0,67	0,75	0,25	0,67	0,34	0,34	0	0
ж	18	13	70	50		0,5	0,25	0,34	0,34	0,5	0,25	0	0,34	0	1	0
ж	20	4	61	63		0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0,34	0,67
ж	15	7	99	50	Высокий	0,25	0,25	0	0	0,25	0	0,34	0	0	0,67	0
ж	17	7	68	60		0,5	0,5	0	0,34	0	0,25	0	0,34	0	0	0
ж	19	14	87	63	Высокий	0,5	1	0,34	0,67	0	0	0	0	0,34	0,67	0
м	16	6	78	64		0,25	0,5	0	0,34	0,25	0	0,34	0	0	0	0
м	18	3	66	62		0	0,25	0	0,34	0	0	0	0	0	0	0
м	16	13	78	54		0,5	0,5	0,34	0,34	0,5	0	0,67	0	0,34	0,34	0
ж	19	8	76	50		1	0,5	0	0,34	0,25	0	0	0	0	0	0
м	16	14	98	52	Высокий	0,25	0,75	0	0,34	0,5	0	0,34	0	1	0,34	0,34
м	25	6	54	58		0,25	0,25	0	0	0,25	0	0,34	0	0	0	0
ж	15	17	91	57	Высокий	0,5	0,75	0,34	0,34	0,75	0	0,67	0	0,34	0,34	0,34
ж	20	11	100	66	Высокий	0	0,5	0,67	0	0,5	0	0,34	0	0,67	0,34	0
ж	13	16	110	60	Высокий	0,5	1	0,34	0,34	0,75	0	0,67	0	1	0	0
ж	18	18	98	58	Высокий	0,5	1	0,34	0,67	0,75	0,5	1	0,67	0	0,34	0
ж	14	11	81	66	Высокий	0,5	0,25	0,34	0,34	0,75	0	0,34	0	0	0	0
ж	24	12	93	59	Высокий	0,5	0,5	0,34	0,34	0	0,5	0	0,67	0	0,67	0
ж	19	17	137	43	Высокий	0,5	0,5	0,34	0,34	0,25	0,25	1	0,34	0,67	0,67	0
м	20	10	79	54		0,5	0,25	0,34	0,34	0,75	0,5	0	0,67	0	0	0
ж	17	16	78	54		0,5	1	0	0,67	1	0,25	1	0,34	0	0	0
ж	17	17	110	70	Высокий	0,5	0,75	0,34	0,67	0,5	0,5	0	0,67	0,34	0,67	0,34
ж	14	23	88	83	Высокий	1	1	0,34	0,67	1	0,5	1	0,67	0,34	0,34	0
м	19	18	92	51	Высокий	0,75	0,75	0	0,67	0	0,5	0,67	0,67	0,67	0,67	0
ж	19	14	122	66	Высокий	0	0,25	0,34	0,34	0,5	0	0	0	1	0,67	0,34

Первичный вариант методики «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов»

Возраст:

Пол:

Время с начала использования сети Интернет:

Время с начала использования YouTube:

Образование: высшее, неполное высшее, среднее специальное, среднее, неполное среднее

Инструкция: Перед вами вопросы, которые помогут выявить наличие или отсутствие у вас зависимости к просмотру видеороликов и видеоблогов. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам и ощущениям. Старайтесь отвечать искренне и точно. Вы должны ответить на вопрос, выбрав соответствующий вариант ответа: «нет», «скорее нет, чем да», «не знаю», «скорее да, чем нет», «да»

- 1) Я смотрю YouTube каждый день, если есть возможность.
- 2) Думаю, я не готов меньше времени уделять Интернету, даже если это негативно отражается на моём самочувствии (не высыпаюсь, ухудшилось зрение и т.д.).
- 3) Я смотрю видеоролики во время еды, уборки по дому, выполнения домашних заданий и т.п.
- 4) Окружающие говорят, что я начал сутулиться.
- 5) Я смотрю видеоролики чаще, чем общаюсь со своими родителями
- 6) Если я перекусываю во время просмотра видеороликов, я съедаю больше, чем положено
- 7) Чей-то видеоблог не может изменить моё настроение**
- 8) Я часто пишу комментарии под видео, которое посмотрел.
- 9) Я помню, как выглядят все или почти все популярные личности на YouTube, даже если не всегда понимаю язык, на котором они говорят.
- 10) При виде некоторых видеоблогеров меня охватывает сильное раздражение.
- 11) Я заучиваю фразы и «словечки», которые использует мой любимый блогер.
- 12) Иногда я ложусь спать позже, чем следовало бы, из-за просмотра видеороликов перед сном.
- 13) Я провожу больше времени за просмотром видеороликов, чем собирался
- 14) У меня есть реальные друзья, к которым я могу обратиться за советом и поддержкой**
- 15) Я стал замечать, что моё зрение ухудшилось
- 16) Смотря видеоролик, я активно сопереживаю участникам: подсказываю им в уме, иногда вслух ругаюсь
- 17) Я не замечаю, как летит время на YouTube
- 18) Я стараюсь сократить время, проводимое в сети, но эти попытки неудачны
- 19) YouTube стал неотъемлемой частью моей жизни, и я бы ни за что не отказался от его использования.
- 20) Я могу забыть про важные дела, когда выходит новый ролик любимого блогера.
- 21) Зачастую таблетки от головной боли мне не помогают
- 22) Я спокойно могу прожить месяц, не заходя на YouTube**
- 23) Я всегда смотрю онлайн-трансляции, если знаю, что их не будет в записи
- 24) Я люблю перекусывать во время просмотра видеороликов
- 25) Мои друзья обижаются на меня из-за того, что я предпочитаю Интернет общению с ними
- 26) Я переживаю неудачи и неприятности любимой медийной личности как свои собственные

- 27) Я замечаю, что у меня ухудшилась осанка и часто болит спина
- 28) Я не люблю смотреть видеоблоги и меня мало волнует личность на экране компьютера**
- 29) Родные и близкие говорили мне, что я уделяю излишне много времени просмотру различных развлекательных видео
- 30) Бывает, что я просматриваю видеоролики в неподходящем месте (на лекции, на работе и т.п.)
- 31) Я с нетерпением жду выхода нового ролика любимого блогера на YouTube
- 32) Меня часто преследуют сильные головные боли, особенно после длительных интернет-сеансов
- 33) Я смотрю онлайн-трансляции даже когда мне это не удобно по времени
- 34) Иногда я думаю и фантазирую, что в данный момент делает блогер, которого я смотрю
- 35) Я не помню, когда последний раз принимал пищу с выключенным компьютером.
- 36) Мне кажется, что человек по ту сторону экрана (видеоблогер) - мой лучший друг, я знаю про него всё.
- 37) Если я сел посмотреть какое-то конкретное видео, то посмотрю только его, и не буду переходить по ссылкам «предлагающим» другие видео**
- 38) Я замечаю, что вижу героев видеороликов чаще, чем своих друзей
- 39) На последнем приёме окулиста врач посоветовал мне носить очки.
- 40) Сейчас я провожу больше времени за просмотром видеороликов на YouTube, чем год назад.
- 41) Я могу встать утром на час раньше, чтобы посмотреть новые ролики на YouTube.
- 42) Я часто думаю, как бы я повёл себя на месте героев видеоблога.
- 43) Бывает, что от долгого сидения перед экраном у меня затекают ноги
- 44) Часто замечал(а) как собираясь посмотреть один ролик, переходил на другой и проводил в сети больше времени, чем собирался
- 45) У меня есть любимые и нелюбимые видеоблогеры, и я ревностно слежу за их взаимодействием
- 46) Я буквально считаю минуты до выхода нового видеоролика любимого блогера
- 47) Я стал замечать, что несколько раз в неделю пью таблетки от головной боли.
- 48) Обычно я смотрю пару пятиминутных роликов, не больше**
- 49) Иногда я так увлекаюсь видеороликами, что забываю позавтракать (пообедать, поужинать)
- 50) Если бы у меня сломался компьютер, я бы смотрел видеоролики на YouTube с других устройств (телефон, планшет, TV и т.д.)
- 51) После долгого просмотра роликов мои глаза болят и чешутся.
- 52) Некоторые видеоблогеры для меня служат эталоном красоты: я копирую их иногда в одежде, в причёсках, в манере разговаривать и т. п.
- 53) Я спокойно могу нажать кнопку «стоп» на середине видео и заняться своими делами**
- 54) Я могу охарактеризовать свои отношения с родителями как трудные и не доверительные
- 55) Часто я выдумываю что-то про свою или чужую жизнь просто от скуки
- 56) У меня есть хобби вне интернета**
- 57) Я редко анализирую свои чувства и ощущения. Для меня важнее окружающие меня реальные события
- 58) Если мне что-то не нравится, я говорю об этом прямо и открыто**
- 59) Мне кажется, что интернет полезная, но очень опасная вещь и нужно очень аккуратно ей пользоваться**
- 60) Я лучше справляюсь с кризисными ситуациями, чем с повседневными трудностями
- 61) У меня неполная семья
- 62) Я очень неуверенный в себе человек, но никогда в этом не признаюсь
- 63) Как правило, я понимаю какие чувства вызывает во мне та или иная ситуация и могу**

их объяснить

64) Я спокойно отношусь к долгим играм в компьютерные игры или просмотру видеороликов

65) Большинство своих вечеров я провожу дома перед экраном компьютера или телевизора

66) Ловлю себя на мысли, что мне сложно придумывать что-то новое, изобретать

67) Я очень скептически отношусь к любой информации в сети

68) Часто я обвиняю других в своих промахах

69) Я могу сказать, что я одинокий человек

70) Я не вижу ничего плохого в том, чтобы провести несколько часов в день перед компьютером, посещая различные развлекательные сайты или бесцельно блуждая по просторам интернета.

71) Мои родители всегда уделяли мне достаточно внимания, но при этом не давили своим контролем

72) Я достаточно общительный человек, но мне тяжело завязывать близкие и долгие отношения с людьми

73) Я люблю читать или слушать аудиокниги, часто смотрю полнометражные фильмы на разные тематики

74) Иногда мне сложно понять, что именно я чувствую

75) У меня почти нет друзей в реальной жизни

76) Родители часто били и наказывали меня в детстве

77) Я могу назвать себя вполне уверенным в себе человеком

78) Я считаю, что все проблемы в реальной жизни начинаются с головы. Нужно сначала решить внутренние проблемы, тогда внешние исчезнут сами.

79) У меня никогда не было сотрясений или иных травм мозга

80) Я часто перекладываю принятие решения на других людей

81) Мы редко празднуем что-то с родителями или выбираемся куда-то вместе

82) Мне тяжело общаться с людьми и договариваться о чём-то

83) Довольно часто мне сложно сформулировать своё мнение касательно какой-либо проблемы

84) Мне очень знакомо чувство тревоги

85) Меня не очень интересуют чужие «скелеты в шкафу», особенно малознакомых людей

86) Я постоянно рисую, пишу или мастерю что-то спонтанно возникшее в моей голове

87) У меня есть пара близких друзей, которым я доверяю

88) Если у меня есть одна стратегия которая работает, я не буду придумывать что-то новое

89) Бывает, что мне сложно понять почему я злюсь или раздражён(а)

90) Я думаю, что не стоит много рассказывать про себя в интернете. Поэтому обо мне можно найти очень мало информации.

91) Я часто ссорюсь с родителями

92) Я ни за что не признаю, что я не прав

93) Мне сложно заводить новые контакты и поддерживать тёплые и близкие отношения

94) Можно сказать, что я постоянно переживаю по пустякам

95) Моя семья не идеальная, но у нас достаточно доверительные отношения и мы любим друг друга

96) Я редко хожу в театры/кино/выставки

97) Я принимаю недостатки других и редко кого-либо осуждаю

98) Мне есть с кем посоветоваться, к кому обратиться за помощью

99) Я не могу сказать, что близок со своими родителями

№	во	Пол	5	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99					
1	19	жен	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	5	4	2	2	4	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	4	2	1	5	2	5	1	4	4	1	4	1	1	5	2	4	2	1	2					
2	20	жен	1	4	4	1	5	1	1	1	1	5	5	3	1	3	1	1	3	3	1	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	5	1	1	2	2	4	1	2	1	3	2	1	1	1							
3	18	муж	4	1	1	1	5	1	1	2	1	3	3	3	2	4	4	1	3	1	3	5	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	4	2	2	5	4	2	1	2	1	1	2	2	5	2	4	2	1	5						
4	16	муж	2	4	2	3	5	2	4	4	2	3	4	5	4	4	4	5	3	1	5	3	2	2	5	5	2	5	1	5	2	5	4	5	5	4	1	1	4	4	2	3	1	5	4	1	2	2	2	3						
5	18	жен	1	1	1	3	1	1	1	2	3	4	1	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	5	1	5	1	4	1	3	3	1	3	4	2	4	5	2	2	2	2	4	3	5	2	3	5	3	2	4	2	3				
6	19	жен	1	1	1	5	5	1	3	1	1	5	1	3	1	3	5	5	1	1	4	5	5	5	1	5	4	4	3	1	1	1	1	2	2	4	5	1	1	1	3	1	2	1	1	1	5	5	4	1	5	5				
7	16	жен	1	1	5	1	2	1	3	2	4	4	1	2	3	1	4	2	4	1	1	2	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	4	5	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1					
8	17	жен	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	5	4	4	5	4	5	3	2	1	2	3	5	1	5	1	1	5	2	1	4	1	5	3	5	5	3	1	3	2	4	1	2	4	4	1	4	4	1	1					
9	16	жен	5	3	1	2	3	1	1	1	2	4	1	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	1	4	3	1	1	2	5	1	4	3	1	4	1	5	4	3	4	1	5	4	3	4	1	2	5	4	4	3	5	3	4	4
10	19	жен	3	1	2	3	3	1	3	2	2	1	3	2	3	5	2	4	2	4	5	3	4	2	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	5	1	1	2	3	4	4	2	3	3	3	1	4	2	2	4	4				
11	22	муж	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1	5	2	1	1	4	1	1	1	5	1	3	5	1	2	2	2	5	1	3	1	2	1	1	1	1	5	1	3	1	1					
12	18	муж	2	5	1	4	5	1	2	1	2	4	1	1	2	4	4	5	4	3	2	4	2	2	1	2	1	2	5	3	5	3	2	4	3	5	2	5	1	3	2	3	2	1	4	5	3	5	3	1	4					
13	15	жен	4	2	3	5	2	1	2	1	1	5	5	3	3	2	5	2	4	3	2	5	5	5	1	5	2	5	3	3	1	2	5	2	3	5	3	1	1	2	3	4	5	3	2	5	5	4	2	2	5					
14	19	жен	2	4	2	1	4	2	3	2	2	1	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	3	1	3	1	3	2	2	1	4	2	3	1	4	2	2	1	2	1	5	1	2	2	1	1				
15	14	жен	1	1	4	3	1	1	1	2	1	3	1	4	4	5	5	2	3	1	4	5	3	5	1	5	4	1	3	3	1	1	3	3	4	4	3	1	1	2	5	1	2	3	5	2	3	4	1	1	5					
16	16	жен	3	2	1	1	3	2	1	4	1	3	1	3	1	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	4	2	2	1	4	2	2	2	1	3	4	1	2	2	1	1					
17	15	жен	3	4	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	3	2	1	1	5	1	5	1	5	1	1	3	1	1	1	4	1	1	5	5	1	1	1	5	1	3	4	3	5	1	1	1	1						
18	15	муж	3	5	2	4	3	5	5	5	5	1	1	5	5	4	3	4	2	5	3	4	2	5	1	1	5	3	5	1	5	5	1	1	3	5	5	1	1	1	1	5	3	1	1	5	2	2	1	5						
19	17	жен	1	1	1	3	5	3	2	5	2	3	1	4	4	4	5	4	4	1	2	2	5	4	2	5	5	3	5	2	1	2	5	3	5	5	1	4	1	3	5	3	3	1	5	5	4	4	2	1	5					
20	15	жен	4	3	3	1	5	1	3	1	1	3	1	3	1	3	5	1	4	1	1	4	1	4	3	3	3	3	1	1	5	1	5	1	1	3	4	1	1	3	1	1	4	3	3	1	3	3	1	5						
21	19	муж	1	1	3	2	4	1	1	4	2	4	1	2	3	4	2	2	1	5	3	3	1	4	2	1	3	1	1	1	4	2	1	5	1	2	4	1	1	1	3	4	3	2	4	2	4	2	2							
22	18	жен	1	1	1	1	1	4	1	2	4	1	1	2	5	4	3	1	1	5	1	3	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
23	19	муж	4	1	3	1	2	2	3	3	2	5	4	3	5	5	4	3	3	2	4	2	5	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	1	2								
24	20	жен	4	1	1	1	1	1	2	2	5	1	4	2	4	4	5	2	1	4	4	1	3	1	3	1	1	4	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	5	2	1	1	1	5	1	3	2	1	1						
25	21	муж	3	4	3	1	1	1	4	2	2	4	4	5	2	4	4	1	1	4	4	1	5	3	2	1	4	1	3	2	1	1	1	4	4	2	1	3	2	5	3	1	5	4	1	5	4	1	1	2						
26	18	жен	2	1	4	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	4	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	1	4	2	4	2	3	1	2	1	2	1	1					
27	19	жен	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	5	3	1	1	1	5	1	4	1	5	3	1	1	2	1	1	3	1	3	1	3	2	1	5	1	3	5	1	1	1	1	1	2	3	1	1				
28	21	жен	1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	3	1	3	5	5	4	2	1	4	1	3	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	4	5	5	1	5	1	5	1	2	1	2	3	4	1	4	4	1	3					
29	18	жен	1	3	1	5	3	1	3	3	3	5	1	4	3	1	3	2	2	3	4	4	5	1	5	3	1	4	2	1	4	5	4	5	3	1	4	1	3	5	2	5	2	4	4	3	2	1	3	5						
30	21	жен	1	1	2	2	1	1	1	4	5	1	2	5	4	1	2	1	3	5	1	2	4	1	4	1	2	3	5	1	1	5	2	1	5	5	1	1	4	1	2	1	1	1	4	3	3	2	2	3						
31	15	жен	1	2	1	2	3	1	1	5	3	5	1	5	2	3	2	1	4	1	2	2	5	1	5	1	2	1	5	4	1	2	1	1	4	5	1	2	4	1	5	1	1	5	3	5	1	1	4	1	1					
32	16	жен	1	3	1	3	1	1	2	3	1	4	1	4	1	5	5	4	3	1	1	5	1	4	1	5	1	1	3	1	1	5	5	3	3	5	1	4	1	4	5	4	5	3	3	5	2	3	1	1	3					
33	13	жен	2	1	3	1	5	2	2	2	3	2	1	2	4	4	1	1	4	1	4	1	4	5	4	2	1	3	2	1	4	2	2	4	4	4	4	1	2	2	4	4	1	3	2	4	1	5	4	2	1					
34	14	жен	2	4	3	3	4	3	3	3	1	3	5	4	3	1	5	5	4	2	5	2	3	4	5	4	3	2	4	2	1	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	1	4	2	3	4	3				
35	22	жен	1	1	4	1	1	2	2	1	3	5	3	2	3	5	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	1	1	2	5	2	2	1	5	2	1	4	4	2	1	2	4	1	2	4	1	2	4					
36	21	жен	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	2	2	4	4	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1					
37	20	жен	1	1	1	2	1	2	1	5	4	1	1	4	5	5	5	4	2	2	5	4	2	1	1	4	4	2	5	2	4	5	5	5	4	5	2	5	3	4	5	2	5	1	5	5	2	5	1	4	4					
38	15	жен	3	1	5	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1</																																	

Методика «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов»

Инструкция: Перед вами вопросы, которые помогут выявить наличие или отсутствие у вас зависимости к просмотру видеороликов и видеоблогов. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам и ощущениям. Старайтесь отвечать искренне и точно. Вы должны ответить на вопрос, выбрав соответствующий вариант ответа: «нет», «скорее нет, чем да», «не знаю», «скорее да, чем нет», «да»

Возраст:

Пол:

1. Думаю, я не готов меньше времени уделять Интернету, даже если это негативно отражается на моём самочувствии (не высыпаюсь, ухудшилось зрение и т.д.)
2. Я смотрю видеоролики во время еды, уборки по дому, выполнения домашних заданий и т.п.
3. Окружающие говорят, что я начал сутулиться.
4. Я смотрю видеоролики чаще, чем общаюсь со своими родителями
5. Если я перекусываю во время просмотра видеороликов, то я съедаю больше, чем положено
6. Я довольно часто пишу комментарии под видео, которое посмотрел.
7. При виде некоторых видеоблогеров меня охватывает сильное раздражение.
8. Я знаю многие "коронные фразы", которые использует мой любимый блогер и пользуюсь ими в своей жизни
9. Иногда я ложусь спать позже, чем следовало бы, из-за просмотра видеороликов перед сном.
10. Я провожу больше времени за просмотром видеороликов, чем собирался
11. Я стал замечать, что моё зрение ухудшилось
12. Смотря видеоролик, я активно сопереживаю участникам: подсказываю им в уме, иногда вслух ругаюсь
13. Я не замечаю, как летит время на YouTube
14. Я стараюсь сократить время, проводимое в сети, но эти попытки неудачны
15. YouTube стал неотъемлемой частью моей жизни, и я бы ни за что не отказался от его использования
16. Я могу забыть про важные дела, когда выходит новый ролик любимого блогера
17. Бывает, что таблетки от головной боли мне не помогают
- 18. Я спокойно могу прожить месяц, не заходя на YouTube**
19. Я всегда смотрю онлайн-трансляции, если знаю, что их не будет в записи
20. Я люблю перекусывать во время просмотра видеороликов
21. Мои друзья обижаются на меня из-за того, что я предпочитаю Интернет общению с ними
22. Я переживаю неудачи и неприятности любимой медийной личности как свои собственные
23. Я замечаю, что у меня ухудшилась осанка и частенько болит спина
- 24. Я не люблю смотреть видеоблоги и меня мало волнует личность на экране компьютера**
25. Родные и близкие говорили мне, что я уделяю излишне много времени просмотру различных развлекательных видео
26. Я с нетерпением жду выхода нового ролика любимого блогера на YouTube
27. Меня часто преследуют сильные головные боли, особенно после длительных Интернет-сеансов
28. Я смотрю онлайн-трансляции, даже когда мне это не удобно по времени
29. Иногда я думаю и фантазирую, что в данный момент делает блогер, которого я смотрю
30. Я не помню, когда последний раз принимал пищу с выключенным компьютером

31. Иногда мне кажется, что человек по ту сторону экрана (видеоблогер) - мой лучший друг, я знаю про него всё
32. Я замечаю, что вижу героев видеороликов чаще, чем своих друзей
33. Я часто думаю, как бы я повёл себя на месте героев видеоблога
34. Бывает, что от долгого сидения перед экраном компьютера за просмотром видеороликов у меня затекают ноги
35. Часто замечал(а) как собираясь посмотреть один ролик, переходил (а) на другой и проводил (а) в сети больше времени, чем собирался (-лась)
36. У меня есть любимые и нелюбимые видеоблогеры, и я ревностно слежу за их взаимодействием
37. Я буквально считаю минуты до выхода нового видеоролика любимого блогера
38. Я стал замечать, что несколько раз в неделю пью таблетки от головной боли
39. Иногда я так увлекаюсь видеороликами, что забываю позавтракать (пообедать, поужинать)
40. После долгого просмотра роликов мои глаза болят и чешутся.
41. Некоторые видеоблогеры для меня служат эталоном красоты: я копирую их иногда в одежде, в причёсках, в манере разговаривать и т. п.
42. Я спокойно могу нажать кнопку «стоп» на середине видео и заняться своими делами
43. Я могу охарактеризовать свои отношения с родителями как трудные и не доверительные
44. Часто я выдумываю что-то про свою или чужую жизнь просто от скуки
- 45. У меня есть хобби вне интернета**
- 46. Если мне что-то не нравится, я говорю об этом прямо и открыто**
47. У меня неполная семья
48. Я очень неуверенный в себе человек, но никогда в этом не признаюсь
- 49. Как правило, я понимаю какие чувства вызывает во мне та или иная ситуация и могу их объяснить**
50. Ловлю себя на мысли, что мне сложно придумывать что-то новое, изобретать
51. Я могу сказать, что я одинокий человек
52. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы провести несколько часов в день перед компьютером, посещая различные развлекательные сайты или бесцельно блуждая по просторам интернета.
- 53. Мои родители всегда уделяли мне достаточно внимания, но при этом не давили своим контролем**
54. Я достаточно общительный человек, но мне тяжело завязывать близкие и долгие отношения с людьми
55. Иногда мне сложно понять, что именно я чувствую
56. У меня почти нет друзей в реальной жизни
57. Родители часто били и наказывали меня в детстве
- 58. Я могу назвать себя вполне уверенным в себе человеком**
59. Я часто перекладываю принятие решения на других людей
60. Мы редко празднуем что-то с родителями или выбираемся куда-то вместе
61. Мне тяжело общаться с людьми и договариваться о чём-то
62. Довольно часто мне сложно сформулировать своё мнение касательно какой-либо проблемы
63. Мне очень знакомо чувство тревоги
- 64. У меня есть пара близких друзей, которым я доверяю**
65. Бывает, что мне сложно понять почему я злюсь или раздражён(а)
66. Я часто ссорюсь с родителями
67. Мне сложно заводить новые контакты и поддерживать тёплые и близкие отношения
68. Можно сказать, что я постоянно переживаю по пустякам
- 69. Моя семья не идеальная, но у нас достаточно доверительные отношения и мы любим**

друг друга

70. Я редко хожу в театры/кино/выставки

71. Мне есть с кем посоветоваться, к кому обратиться за помощью

72. Я не могу сказать, что близок со своими родителями

***Жирным шрифтом выделены обратные вопросы**

**Результатов по методике «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов» в группах
испытуемых ранней юности и ранней взрослости**

1	15	м	183	95	88
2	15	ж	145	76	69
3	16	ж	234	125	109
4	16	ж	155	115	80
5	15	ж	234	131	103
6	16	м	150	73	77
7	14	ж	210	116	94
8	13	ж	208	123	85
9	16	м	128	76	52
10	16	м	137	81	56
11	15	м	150	96	54
12	15	ж	173	93	80
13	16	ж	232	130	102
14	15	ж	214	115	99
15	13	ж	185	94	91
16	16	ж	179	105	74
17	14	ж	131	78	53
18	14	м	190	102	88
19	16	м	185	110	75
20	16	ж	138	72	66
21	13	м	169	87	82
22	16	ж	203	116	87
23	12	ж	173	100	73
24	14	ж	155	67	88
25	15	м	197	87	110
26	16	м	154	92	62
27	16	ж	160	78	82
28	12	м	227	145	82
29	16	ж	187	116	71
30	15	м	159	91	68

1	21	м	128	77	51
2	21	м	147	67	80
3	21	ж	129	68	61
4	26	м	181	94	87
5	23	м	135	80	55
6	21	м	128	75	53
7	22	ж	166	78	88
8	21	ж	176	102	74
9	25	м	186	111	75
10	20	ж	203	104	99
11	23	ж	152	76	76
12	21	м	155	92	63
13	23	м	153	84	69
14	22	ж	182	98	84
15	22	ж	181	96	85
16	38	ж	158	84	74
17	23	ж	137	73	64
18	21	ж	163	94	69
19	21	ж	188	97	91
20	21	ж	189	129	60
21	21	м	146	63	83
22	21	ж	190	107	83
23	23	ж	168	73	95
24	22	м	156	81	75
25	21	м	197	132	65
26	21	ж	146	86	60
27	21	ж	130	68	62
28	23	м	196	116	80
29	21	ж	179	106	73
30	30	м	128	67	61

Результаты по методике «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов» у испытуемых из полных и неполных семей

Из неполной					Из полной			
1	191	101	90		1	159	94	65
2	188	97	91		2	163	94	69
3	145	84	61		3	128	75	53
4	183	95	88		4	177	95	82
5	189	129	60		5	117	63	54
6	166	78	88		6	148	82	66
7	146	63	83		7	145	76	69
8	234	125	109		8	179	101	78
9	190	107	83		9	176	102	74
10	209	113	96		10	172	101	71
11	140	82	58		11	169	83	86
12	203	107	96		12	174	101	73
13	136	71	65		13	156	68	88
14	150	73	77		14	214	133	81
15	197	108	89		15	119	66	53
16	144	76	64		16	136	65	71
17	232	130	102		17	161	57	29
18	214	115	99		18	155	80	39
19	203	104	99		19	178	102	50
20	155	92	63		20	127	127	64
21	190	102	88		21	213	137	76
22	216	130	86		22	184	109	75
23	153	84	69		23	185	99	86
24	160	78	82		24	194	102	92
25	227	145	82		25	173	93	80
26	146	86	60		26	165	91	74
27	157	73	64		27	215	115	100
28	147	67	80		28	152	76	76
29	164	91	73		29	131	82	49
30	185	105	80		30	131	78	53

Матрица интеркорреляций личностных факторов в группе с высокими показателями по шкале «Симптомы зависимости»

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
A	1,0000	-,0422	,1981	,2151	,4287	-,0072	,4471	,2293	-,0106	,0790	-,0863	-,1774	-,1333	-,3686	-,0215	-,1825
	p= ---	p=,708	p=,076	p=,05	p=,001	p=,949	p=,001	p=,05	p=,925	p=,483	p=,444	p=,113	p=,235	p=,001	p=,849	p=,103
B		1,0000	,1379	-,1031	-,1003	-,1050	-,0157	,0260	-,0552	-,1791	-,0290	-,0448	,2072	-,0229	,0432	,1220
		p= ---	p=,219	p=,360	p=,373	p=,351	p=,889	p=,818	p=,625	p=,110	p=,797	p=,691	p=,063	p=,839	p=,702	p=,278
C			1,0000	,1683	,2385	,1457	,3734	-,0708	-,1752	-,0171	-,0495	-,3974	,0053	-,1607	,1308	-,4845
			p= ---	p=,133	p=,05	p=,194	p=,001	p=,530	p=,118	p=,880	p=,661	p=,001	p=,963	p=,152	p=,244	p=,001
E				1,0000	,3913	,0896	,4382	-,0229	,5143	,2071	-,3607	-,1936	,3251	-,0933	-,2100	-,0449
				p= ---	p=0,001	p=,427	p=0,001	p=,839	p=,001	p=,064	p=,001	p=,083	p=,01	p=,407	p=,060	p=,691
F					1,0000	-,3391	,4791	-,0845	,2646	,2783	-,2155	-,3461	,1258	-,4993	-,2334	-,2966
					p= ---	p=,01	p=0,606	p=,453	p=,01	p=,01	p=,05	p=,01	p=,263	p=,001	p=,050	p=,012
G						1,0000	-,0690	-,1095	-,0586	-,2229	,1247	,1280	-,1459	,0437	,4400	-,1682
						p= ---	p=,541	p=,331	p=,603	p=,05	p=,267	p=,255	p=,194	p=,699	p=,001	p=,133
H							1,0000	,0637	,0989	,1798	-,2863	-,2996	,0904	-,3659	-,1211	-,3381
							p= ---	p=,572	p=,380	p=,108	p=,01	p=,01	p=,422	p=0,001	p=,281	p=,001
I								1,0000	-,0158	,1608	-,1252	,0468	,0048	,1352	-,2187	,1382
								p= ---	p=,889	p=,152	p=,266	p=,678	p=,966	p=,229	p=,05	p=,218
L									1,0000	,0531	-,1790	,1080	,3150	-,1171	-,2712	,1397
									p= ---	p=,638	p=,110	p=,337	p=,01	p=,298	p=,01	p=,213
M										1,0000	-,1339	-,0586	,2634	,0222	-,1458	-,0656
										p= ---	p=,233	p=,603	p=,01	p=,844	p=,194	p=,561
N											1,0000	,1550	-,1891	,0299	,1289	-,0102
											p= ---	p=,167	p=,091	p=,791	p=,251	p=,928
O												1,0000	-,0533	,2203	-,0889	,3344
												p= ---	p=,636	p=,05	p=,430	p=0,001
Q1													1,0000	,0546	-,1877	,0784
													p= ---	p=,628	p=,01	p=,487
Q2														1,0000	-,0425	,2786
														p= ---	p=,707	p=,01
Q3															1,0000	-,2289
															p= ---	p=,05
Q4																1,0000
																p= ---

*Значимые показатели выделены в таблице цветом и полужирным шрифтом

Матрица интеркорреляций личностных факторов в группе с низкими показателями по шкале «Симптомы зависимости»

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
A	1,0000	,0551	-,0190	,3959	,2252	-,1546	,4293	,2375	,0959	-,0386	,0027	,1160	,0175	-,1617	-,1033	-,0329
	p= ---	p=,673	p=,884	p=,001	p=,081	p=,234	p=,001	p=,065	p=,462	p=,768	p=,983	p=,373	p=,893	p=,213	p=,428	p=,801
B		1,0000	-,1154	-,0308	-,0690	,0161	-,0341	,0251	,2659	-,0996	-,0442	,0764	-,0279	,1102	-,1264	,0813
		p= ---	p=,376	p=,814	p=,597	p=,902	p=,794	p=,848	p=,05	p=,445	p=,735	p=,558	p=,831	p=,398	p=,332	p=,533
C			1,0000	,1602	,0923	-,0376	,3018	,0061	-,1679	,3347	-,0453	-,3590	-,0855	,0374	,2497	-,6375
			p= ---	p=,218	p=,479	p=,773	p=,01	p=,963	p=,196	p=,01	p=,729	p=,01	p=,513	p=,775	p=,05	p=,001
E				1,0000	,5591	-,2878	,7382	-,0476	,2507	,0226	-,2438	-,2660	,3531	-,1144	-,3356	-,1041
				p= ---	p=,001	p=,05	p=,001	p=,716	p=,05	p=,863	p=,058	p=,05	p=,01	p=,380	p=,017	p=,425
F					1,0000	-,2755	,5445	,2203	,2221	,0092	-,1767	-,2033	,3033	-,2365	-,3037	-,0981
					p= ---	p=,05	p=0,572	p=,088	p=,085	p=,944	p=,173	p=,116	p=,01	p=,066	p=,01	p=,452
G						1,0000	-,1035	-,0675	-,0409	-,1716	,0774	,1419	-,2174	-,0863	,2559	,1174
						p= ---	p=,427	p=,605	p=,754	p=,186	p=,553	p=,275	p=,092	p=,508	p=,05	p=,368
H							1,0000	,0774	,2338	,0946	-,0388	-,2880	,1554	-,2139	-,1801	-,2082
							p= ---	p=,553	p=,070	p=,469	p=,767	p=,01	p=,232	p=,098	p=,165	p=,107
I								1,0000	-,0029	,0879	,2817	,0230	,0450	-,0817	,0041	-,1656
								p= ---	p=,983	p=,500	p=,05	p=,860	p=,731	p=,531	p=,975	p=,202
L									1,0000	-,1843	-,1989	-,1295	,2777	-,1844	-,3326	,1938
									p= ---	p=,155	p=,124	p=,320	p=,05	p=,155	p=,01	p=,135
M										1,0000	,0711	-,2759	,0514	,2231	,0053	-,3981
										p= ---	p=,586	p=,05	p=,694	p=,084	p=,968	p=,001
N											1,0000	,2379	-,1133	,0571	,1188	,0866
											p= ---	p=,065	p=,385	p=,662	p=,362	p=,507
O												1,0000	,0449	-,0232	-,0087	,4407
												p= ---	p=0,731	p=,859	p=,947	p=0,001
Q1													1,0000	,1144	-,1287	,1153
													p= ---	p=0,380	p=,323	p=,376
Q2														1,0000	,2422	-,1099
														p= ---	p=,060	p=,399
Q3															1,0000	-,2438
															p= ---	p=,058
Q4																1,0000
																p= ---

*Значимые показатели выделены в таблице цветом и полужирным шрифтом

Сводная таблица результатов по методике «Зависимость от просмотра видеороликов и видеоблогов» и Многофакторному личностному опроснику Кеттелла

Возраст	Пол	Симптомы	Факторы	Фактор А	Фактор В	Фактор С	Фактор Е	Фактор F	Фактор G	Фактор H	Фактор I	Фактор L	Фактор M	Фактор N	Фактор O	Фактор Q1	Фактор Q2	Фактор Q3	Фактор Q4
21	Женский	117	64	9	13	8	17	6	18	11	13	14	11	5	17	12	12	14	22
18	Женский	136	78	12	8	18	11	14	18	8	14	7	4	6	18	6	10	10	12
21	Женский	65	73	9	12	14	10	5	8	6	15	8	15	7	12	9	14	12	16
19	Мужской	145	77	9	9	10	13	9	10	12	9	11	11	6	12	11	18	11	21
17	Женский	68	86	10	9	13	10	7	11	4	16	9	6	12	13	11	16	13	16
22	Женский	60	49	15	9	21	14	9	13	21	9	10	18	4	13	10	8	12	6
19	Мужской	65	85	10	10	8	8	8	8	4	12	14	6	7	11	10	7	8	17
18	Мужской	71	65	14	11	17	17	15	4	16	14	6	17	8	13	11	13	11	9
20	Мужской	122	80	12	12	8	15	15	10	13	14	13	7	7	18	12	7	11	14
15	Женский	52	54	15	10	19	17	16	6	22	12	16	9	4	8	14	14	12	6
16	Женский	120	102	16	10	4	8	16	3	8	13	8	11	8	14	11	6	6	23
16	Женский	103	38	14	9	22	17	14	14	24	16	10	13	10	4	10	12	14	8
21	Мужской	66	44	13	11	21	18	12	10	21	10	12	16	9	6	11	9	9	13
16	Женский	87	91	12	13	13	9	16	9	3	18	11	11	8	17	16	11	9	16
15	Женский	68	43	9	7	17	11	16	12	17	10	9	12	7	10	11	12	11	13
18	Женский	113	75	8	9	8	7	11	15	6	10	13	11	14	15	11	7	11	12
18	Женский	77	66	8	7	11	7	9	11	11	17	5	15	11	15	13	12	15	11
21	Мужской	92	58	9	9	19	13	12	10	8	7	13	7	12	11	12	14	13	17
14	Мужской	165	98	9	3	7	14	17	8	13	8	8	17	10	17	10	8	10	14
16	Женский	123	130	13	11	7	8	9	12	2	11	14	6	14	22	12	8	12	20
15	Мужской	126	95	9	5	9	17	13	14	6	10	8	16	9	11	13	12	13	14
22	Мужской	57	43	9	8	18	17	15	14	18	7	13	12	5	7	10	12	12	11
14	Женский	95	54	16	7	20	18	23	2	19	15	16	8	10	11	15	14	9	15
19	Мужской	74	62	2	5	21	16	4	8	15	14	6	19	3	5	20	16	10	2
16	Женский	66	95	11	8	14	8	14	11	4	14	13	12	7	7	10	9	12	11
17	Мужской	89	52	7	12	18	11	11	10	10	9	13	7	6	8	13	12	10	12
20	Мужской	85	67	12	5	14	14	7	16	17	8	12	11	10	6	6	8	13	13
21	Мужской	123	82	5	7	14	11	8	11	1	9	11	14	7	16	9	9	13	16
17	Женский	63	69	6	11	16	8	11	15	14	10	9	13	12	20	14	17	14	11
20	Женский	75	77	12	11	11	15	17	12	6	16	17	10	7	20	12	7	7	20
22	Женский	71	47	12	5	22	13	9	13	13	9	3	6	9	11	12	12	17	4
16	Женский	143	74	14	4	8	16	15	15	9	12	13	8	8	12	12	7	9	21
16	Женский	97	83	11	7	12	19	18	7	19	15	15	14	6	18	16	10	5	17
18	Женский	90	110	7	9	8	13	13	7	9	11	12	12	14	18	12	16	11	26
18	Женский	100	68	7	5	15	22	20	7	15	8	17	12	5	18	8	8	3	17
15	Женский	65	62	9	9	19	10	10	13	6	12	6	14	7	16	13	11	9	14
17	Женский	78	53	11	8	12	14	18	8	8	12	4	16	10	16	16	12	9	16
19	Женский	91	102	12	6	15	16	12	10	17	11	13	19	12	12	14	12	14	10
27	Женский	110	100	9	9	11	11	10	14	11	13	14	6	12	17	13	12	12	14
16	Женский	120	121	12	6	10	15	23	3	12	15	14	17	7	15	17	8	8	16
18	Женский	91	73	10	10	13	12	15	14	15	11	13	11	7	17	12	9	16	15
16	Женский	84	71	7	9	15	10	14	17	14	10	9	11	7	9	14	11	10	14
19	Женский	130	80	15	11	11	19	22	12	14	16	13	12	8	18	11	6	9	17
21	Женский	80	70	11	8	18	11	8	13	6	10	8	8	8	9	16	13	15	14
14	Женский	72	57	14	10	20	17	19	5	22	14	11	7	9	14	16	5	13	11
15	Женский	68	58	15	5	14	12	12	15	16	12	6	14	9	16	11	11	16	10
18	Женский	72	61	12	5	11	18	16	8	15	14	12	10	4	11	16	7	11	9
19	Женский	60	52	6	8	17	15	13	10	10	5	12	14	9	13	12	13	10	11
16	Женский	101	50	9	10	14	15	19	13	20	12	10	8	9	15	13	9	16	16
18	Женский	87	86	5	9	13	8	13	15	9	12	9	12	11	14	14	14	14	15
20	Женский	80	88	12	12	14	11	12	13	9	6	8	12	11	16	15	9	10	22
14	Женский	120	73	15	10	15	16	14	14	16	9	10	11	14	15	8	8	15	15
17	Женский	92	97	14	10	14	11	12	10	9	14	12	12	6	18	12	16	7	17
22	Женский	90	74	14	10	13	12	10	14	5	15	11	10	7	15	12	13	11	15
15	Женский	56	58	10	8	24	17	15	7	16	12	10	13	6	2	10	14	12	3
16	Женский	115	127	6	13	10	17	13	3	5	13	11	13	8	12	16	13	6	21
14	Женский	97	79	13	11	8	8	9	9	3	14	10	10	9	13	14	11	8	11
18	Женский	56	62	10	8	13	7	7	11	4	8	6	12	5	15	10	15	14	17
16	Женский	108	43	17	9	15	18	17	15	17	18	13	3	9	11	10	11	11	18
20	Женский	128	97	13	10	10	20	17	8	14	12	17	9	6	12	12	12	8	22
20	Женский	97	67	8	9	20	15	18	8	13	15	12	14	6	12	14	12	10	18
18	Женский	108	85	19	10	12	12	15	8	17	13	8	14	10	14	15	8	15	14
18	Женский	96	98	13	6	13	14	13	8	4	16	13	17	2	14	6	12	6	23
15	Женский	129	101	10	9	7	10	9	15	7	10	10	7	9	20	9	14	10	19
18	Женский	75	54	13	11	18	22	26	4	23	12	14	17	8	13	15	11	5	14
17	Женский	74	100	10	8	14	12	12	4	6	14	6	10	4	11	17	11	9	10
16	Женский	150	99	9	9	12	14	12	13	12	11	10	17	10	15	8	10	10	15
16	Женский	99	52	18	7	17	11	13	13	12	13	7	18	8	6	15	11	13	7
19	Женский	52	84	10	4	15	7	5	9	2	6	3	13	13	18	11	15	12	21
14	Женский	151	98	9	9	6	8	13	7	2	13	8	12	10	16	15	16	9	23
17	Женский	103	69	8	11	19	11	13	10	11	9	6	13	8	10	9	12	16	13
15	Женский	93	63	11	5	19	14	10	8	7	11	10	18	10	8	13	12	12	12

20	Женский	73	49	12	8	20	14	3	11	14	13	11	15	10	5	13	18	14	6
16	Женский	78	88	8	8	9	14	14	12	8	14	13	10	7	16	12	11	14	18
17	Женский	102	53	6	8	16	8	10	18	10	13	7	5	10	9	10	13	18	14
16	Мужской	101	89	14	6	12	6	12	10	5	15	8	9	9	18	15	13	13	17
15	Женский	117	109	13	5	8	8	8	12	1	15	10	6	9	16	9	13	12	21
23	Женский	96	70	15	10	17	15	13	6	14	12	10	16	8	10	9	12	10	15
13	Женский	91	61	16	8	8	13	9	16	10	15	12	9	11	16	10	9	13	20
17	Женский	61	61	9	11	13	5	10	12	1	11	6	15	6	11	10	18	16	10
18	Женский	76	74	13	10	12	8	8	10	7	13	5	9	10	13	8	14	12	14
17	Женский	85	81	9	7	15	11	3	16	0	10	11	14	12	13	17	14	14	19
36	Женский	119	103	7	5	8	14	14	7	12	12	20	8	14	13	10	8	5	21
16	Женский	137	100	6	4	8	14	15	10	6	12	12	15	6	17	11	9	8	17
18	Женский	75	52	9	12	12	9	15	9	6	10	12	10	4	9	18	8	14	15
15	Женский	106	56	17	8	18	9	7	10	7	12	7	12	4	11	11	13	14	10
14	Женский	134	77	8	8	10	15	11	4	4	16	12	13	12	17	11	14	10	17
21	Женский	71	52	14	11	17	12	16	10	16	14	17	11	5	7	13	10	12	11
15	Женский	82	57	14	2	21	19	19	11	26	11	12	16	6	7	9	7	12	4
20	Женский	89	72	5	8	19	8	13	13	4	9	5	17	10	12	11	11	13	9
21	Женский	121	113	6	8	8	13	7	16	3	12	10	12	10	14	14	11	10	17
15	Женский	83	85	8	8	17	8	10	10	5	15	11	13	11	14	13	13	11	10
15	Женский	90	73	9	9	20	10	19	6	15	14	6	15	9	15	14	11	5	8
19	Женский	82	62	12	9	14	15	18	12	16	16	13	18	8	13	13	2	11	12
15	Женский	97	83	8	9	14	16	17	15	21	9	13	8	9	14	6	6	14	14
18	Женский	80	55	15	8	19	17	22	4	18	12	12	7	9	10	12	9	16	15
13	Женский	94	92	7	9	13	13	12	8	4	9	9	14	4	8	13	18	12	14
17	Женский	58	66	10	5	16	18	14	6	21	9	2	14	7	9	13	17	10	5
16	Женский	81	63	10	11	12	14	9	13	5	11	16	13	10	11	12	8	11	19
17	Женский	159	59	12	10	18	15	19	12	16	16	11	10	9	7	15	10	10	13
17	Женский	82	72	14	8	12	15	10	16	11	14	10	16	11	9	11	15	16	15
16	Женский	80	54	8	7	21	12	19	7	22	7	10	11	5	7	8	9	12	7
16	Женский	101	75	12	8	17	19	21	9	20	10	14	10	10	11	18	11	9	16
18	Женский	88	83	9	10	15	23	16	9	14	8	13	16	10	12	9	13	9	17
19	Женский	105	63	13	10	12	14	14	18	20	10	11	11	12	12	10	8	13	15
21	Женский	73	68	18	4	12	15	19	6	19	15	8	10	10	14	13	11	13	18
17	Женский	80	65	11	10	13	12	13	14	15	7	10	1	7	17	6	3	14	15
17	Женский	102	97	12	10	14	14	13	8	7	14	12	7	5	17	12	11	4	15
18	Женский	95	51	12	9	10	20	17	17	14	13	13	11	1	10	15	9	11	16
25	Мужской	126	116	6	9	11	12	12	15	8	11	14	15	8	12	13	14	9	14
23	Женский	82	67	4	13	8	12	9	9	6	11	8	13	9	18	9	13	12	15
14	Женский	72	59	16	7	13	11	10	15	3	14	4	9	10	21	8	12	11	12
20	Женский	61	62	9	10	17	7	11	16	8	15	11	11	12	16	14	13	15	14
19	Женский	87	63	11	10	18	12	9	16	6	14	11	8	11	19	10	6	16	20
22	Женский	97	87	9	12	9	14	8	14	5	12	15	11	10	15	15	15	8	16
25	Женский	133	91	6	5	8	9	9	9	3	10	12	9	10	22	12	13	9	18
20	Женский	58	44	13	11	17	10	21	8	10	12	6	12	10	13	11	7	12	12
18	Женский	94	55	11	11	13	9	12	11	7	12	10	10	9	8	10	14	11	7
17	Женский	90	88	15	10	7	15	7	11	6	13	18	15	9	20	14	12	6	21
16	Женский	114	102	9	11	11	10	10	6	2	16	8	14	7	15	15	11	10	19
18	Женский	79	76	7	8	10	10	10	5	2	16	15	11	7	11	16	20	8	22
17	Женский	76	72	9	7	15	7	9	12	8	15	9	9	12	8	11	15	11	14
24	Женский	126	84	16	10	14	15	19	10	10	13	8	15	8	10	10	10	9	14
22	Женский	72	66	12	9	16	13	14	12	20	9	13	15	10	10	12	6	10	12
14	Женский	60	44	8	5	18	13	16	15	13	6	10	11	4	4	11	11	13	16
20	Женский	71	67	9	10	13	15	13	9	9	9	9	15	6	8	15	13	10	9
17	Женский	81	45	11	11	17	18	16	11	13	14	17	12	6	10	9	11	11	8
15	Женский	87	115	2	9	12	8	7	9	0	7	11	11	9	21	13	18	10	16
18	Мужской	63	85	6	6	12	7	6	14	6	9	9	5	6	17	9	10	11	20
23	Женский	100	116	8	12	9	8	15	7	2	10	10	10	8	21	13	11	8	24
22	Женский	87	81	8	11	15	8	11	11	11	12	5	13	10	10	7	9	10	15
16	Женский	135	123	11	9	7	11	12	11	0	12	11	10	9	20	11	19	11	19
18	Женский	82	81	10	12	11	10	10	14	9	14	16	13	12	20	8	12	10	22
16	Женский	91	79	9	8	8	12	5	15	9	12	10	7	11	15	9	13	13	23
17	Женский	112	109	14	10	13	7	12	13	9	9	9	9	8	21	7	8	12	16
17	Женский	74	61	9	9	13	16	13	14	12	12	17	15	8	17	6	13	5	14
16	Женский	124	68	17	9	16	15	18	15	12	13	9	10	13	12	12	2	12	15
17	Женский	84	79	10	9	16	11	10	11	2	9	7	9	12	18	15	10	14	19
18	Женский	108	73	8	12	12	10	18	9	14	12	7	12	8	15	12	8	7	11
14	Женский	69	64	6	7	18	6	7	16	6	14	5	13	8	12	5	4	12	8
18	Женский	71	61	11	7	15	11	12	7	2	14	7	16	9	12	13	12	14	8
19	Женский	78	51	11	8	15	9	12	13	15	13	5	11	10	11	13	14	15	5
18	Женский	81	84	15	10	17	17	21	5	11	11	8	7	6	16	11	12	8	23
16	Женский	120	65	10	11	10	14	5	16	6	12	11	10	8	19	12	9	10	18
16	Женский	122	108	11	8	8	16	13	10	10	12	9	10	10	16	11	17	6	17
16	Женский	85	50	7	10	19	7	17	9	7	14	7	17	9	8	7	15	9	13
13	Женский	93	70	16	7	12	16	22	5	13	10	9	14	6	16	13	9	9	14
21	Женский	136	117	11	11	8	14	20	4	2	10	13	11	9	10	6	11	9	19
17	Женский	99	67	13	6	16	8	19	10	11	11	13	8	10	11	17	10	13	10

18	Женский	110	98	9	7	9	13	11	2	6	8	13	7	8	14	7	14	10	13
15	Женский	87	73	11	12	16	17	8	12	9	9	8	17	11	5	9	14	2	17
18	Женский	81	86	18	7	12	19	16	11	13	13	12	10	12	17	11	12	9	18
20	Женский	107	65	7	11	12	8	14	9	13	16	4	12	12	6	14	15	11	18
17	Женский	139	94	7	8	8	10	13	12	1	12	13	11	11	18	10	11	11	25
23	Женский	54	62	10	6	9	8	13	6	7	13	15	15	10	16	12	11	11	14
20	Женский	93	45	12	10	17	9	15	14	18	8	5	12	11	10	10	14	11	11
16	Женский	122	98	13	8	11	7	20	5	12	13	11	15	11	16	13	11	7	18
24	Женский	94	86	10	11	12	10	4	18	2	12	8	12	10	18	8	14	14	18
15	Женский	93	74	15	3	13	15	14	11	14	9	11	6	12	19	7	8	11	15
25	Женский	72	41	8	12	12	14	19	13	21	15	10	9	12	8	11	11	12	12
17	Женский	113	74	16	7	7	10	17	15	6	16	11	15	10	18	7	7	9	18
25	Женский	85	81	2	10	7	4	5	11	1	11	11	11	14	14	11	19	12	9
24	Мужской	76	85	3	6	14	10	7	17	10	10	8	14	7	7	16	10	17	8
16	Женский	99	107	6	10	7	11	7	16	1	6	11	11	9	21	13	14	12	23
21	Женский	83	72	10	10	13	10	8	15	9	13	7	8	10	13	11	11	15	16
16	Женский	113	93	13	8	9	16	14	9	13	14	12	15	5	18	12	8	10	22
19	Женский	123	82	6	11	13	12	7	13	5	10	8	8	10	18	8	16	10	21
16	Женский	113	93	13	8	9	16	14	9	13	14	12	15	5	18	12	8	10	22
19	Женский	90	104	12	6	7	19	8	8	14	12	15	9	12	15	12	10	8	19
24	Женский	76	81	6	10	12	13	10	2	8	10	15	14	8	19	15	10	4	21
16	Женский	81	53	16	9	15	15	14	17	19	10	11	12	9	14	16	8	14	17
18	Женский	64	86	9	10	12	15	11	10	13	12	9	10	7	14	13	14	13	16
23	Мужской	115	115	4	5	4	18	12	15	7	9	18	13	9	20	16	15	7	18
26	Женский	93	76	12	9	10	13	14	12	14	10	17	15	10	17	11	9	8	18
19	Женский	144	95	10	9	11	18	9	9	12	18	16	14	3	20	18	18	9	19
24	Женский	61	69	10	13	12	5	2	13	5	7	9	9	10	19	12	15	15	15
21	Женский	118	92	15	11	14	12	13	3	20	13	6	12	7	6	11	14	7	19
20	Женский	74	59	8	8	8	11	14	11	3	10	10	11	11	17	10	8	17	12
16	Женский	127	68	16	4	15	18	16	8	19	11	10	11	6	11	9	8	9	12
16	Женский	115	101	9	10	9	10	11	12	3	13	6	11	4	8	10	12	11	18
15	Женский	76	65	6	8	11	12	7	15	0	12	8	12	10	15	14	9	12	14
18	Женский	99	62	10	6	20	14	19	10	24	11	11	19	8	6	10	14	11	13
18	Женский	107	102	14	11	4	11	17	12	4	12	10	7	8	21	11	4	9	19
18	Женский	83	69	12	10	21	9	15	16	15	17	3	8	10	9	12	7	11	16
22	Женский	107	74	16	9	10	13	10	13	9	14	15	14	7	14	12	10	11	18
19	Женский	68	45	11	9	12	20	17	10	24	10	8	12	9	9	13	11	10	20
18	Женский	85	61	13	11	12	17	12	16	5	12	11	14	9	12	13	11	14	14
18	Женский	93	68	9	10	10	14	16	14	5	13	10	9	8	14	12	6	13	16
21	Женский	92	79	10	11	20	11	17	6	16	15	13	14	12	10	7	8	8	8
15	Женский	117	55	11	10	13	7	17	7	17	11	4	10	7	17	10	5	9	17
15	Женский	89	84	15	10	10	7	11	9	8	16	12	8	11	15	14	12	13	14
16	Женский	76	61	14	7	10	14	15	10	14	11	15	9	10	5	14	11	13	16
21	Женский	116	68	6	8	9	9	15	6	13	13	11	11	4	10	9	9	10	12
24	Женский	120	89	13	10	13	12	13	10	18	11	9	10	10	15	16	7	9	17
19	Женский	102	67	13	8	19	8	11	15	5	9	10	13	8	14	13	12	13	12
18	Женский	82	92	19	10	13	18	22	10	20	16	11	12	11	13	9	6	10	16
19	Женский	105	110	8	10	10	13	10	11	2	5	13	8	8	15	15	14	13	17
17	Женский	72	51	12	10	17	16	16	12	15	12	12	12	6	16	12	10	12	14
16	Женский	107	76	9	4	8	9	13	7	8	12	12	13	9	12	10	14	11	19
20	Женский	82	61	17	8	19	8	13	9	10	10	4	10	10	8	9	10	11	9
19	Женский	121	72	12	11	9	14	15	10	21	16	11	14	5	13	17	9	12	11
25	Женский	73	71	14	7	14	19	16	7	20	12	6	12	7	15	11	9	14	17
21	Женский	72	69	10	9	21	13	20	6	14	16	6	16	7	14	12	16	10	7
23	Женский	136	87	7	9	19	9	6	15	2	9	6	6	14	10	9	16	16	13
19	Женский	117	67	6	10	13	15	21	10	6	8	12	10	6	12	12	7	12	20
17	Женский	84	51	12	12	13	9	18	12	17	11	5	7	8	12	12	11	12	18
18	Женский	84	107	2	4	8	17	12	8	4	11	9	14	14	13	17	17	9	21
20	Женский	79	75	7	7	12	10	11	13	12	13	11	15	6	16	9	10	16	15
17	Женский	76	82	16	11	19	16	14	7	14	15	11	8	11	19	11	10	5	13
18	Женский	104	106	2	12	8	8	16	8	2	10	8	10	11	15	14	14	8	16
17	Женский	110	89	14	9	9	11	9	12	6	10	8	13	7	18	10	15	10	20
16	Мужской	119	64	4	11	10	20	19	14	10	7	14	8	6	10	16	8	11	16
16	Женский	128	77	17	6	9	16	19	9	4	10	15	11	7	9	14	7	14	16
20	Женский	110	85	12	9	9	14	11	10	18	14	12	13	16	10	12	7	12	21
18	Женский	119	85	6	10	11	10	10	12	8	13	12	9	11	14	15	10	11	20
22	Женский	119	110	7	12	6	10	17	2	2	12	13	16	10	21	15	14	9	23
28	Мужской	92	83	7	8	15	12	11	6	11	4	6	10	6	8	13	18	15	10
18	Женский	71	69	11	9	18	7	8	4	4	14	6	13	12	13	10	12	12	12
18	Женский	79	85	8	13	7	14	6	5	3	14	16	16	10	17	17	18	9	24
15	Женский	102	78	4	7	11	12	13	7	4	14	10	11	10	16	11	14	8	14
25	Женский	87	71	3	5	15	7	4	8	3	14	2	13	8	14	10	12	15	11
20	Женский	108	74	10	10	13	10	13	5	6	14	15	15	7	14	9	13	4	16
15	Женский	57	56	12	6	17	15	16	12	21	16	12	14	12	8	13	8	11	16
17	Женский	68	65	10	9	11	8	7	16	7	16	6	12	12	16	11	10	12	17
18	Женский	93	90	6	8	5	18	14	4	3	14	9	19	9	17	11	15	7	24
24	Женский	95	104	5	10	17	10	12	13	6	8	15	10	6	17	13	14	10	17

31	Женский	147	99	12	8	19	16	21	14	17	7	13	15	10	17	14	12	14	13
17	Женский	83	85	11	6	16	15	6	11	15	12	10	13	10	11	8	13	14	9
16	Женский	90	54	17	6	12	7	10	14	15	15	6	15	13	10	10	5	14	10
16	Женский	72	96	1	7	16	10	14	8	3	12	7	13	7	11	17	9	14	12
23	Женский	63	62	13	9	13	14	8	8	14	5	10	12	10	10	9	8	12	16
18	Женский	83	96	6	8	13	4	7	6	0	12	5	7	14	16	10	16	12	19
23	Женский	125	98	12	7	12	17	12	17	6	15	12	15	12	20	12	15	8	19
16	Женский	92	109	14	9	7	9	17	12	1	14	9	9	9	20	14	6	8	21
17	Женский	67	57	11	7	18	14	10	16	16	17	8	20	13	7	13	15	15	7
14	Женский	151	111	10	9	14	14	7	11	8	14	10	12	7	16	13	13	4	21
16	Женский	131	86	8	11	13	17	12	6	6	16	16	12	9	16	17	14	6	22
20	Женский	78	72	13	12	17	9	12	10	18	6	6	10	6	11	15	11	9	10
31	Женский	119	96	6	9	13	10	10	11	8	14	6	8	9	20	10	16	9	16
29	Женский	114	113	9	6	6	14	11	13	10	14	5	14	10	18	11	19	11	21
23	Женский	92	80	14	6	8	17	13	12	18	16	14	9	5	13	14	10	13	23
30	Женский	70	86	11	11	14	12	13	10	7	12	8	14	8	6	13	15	9	10
18	Женский	99	67	10	8	14	12	11	11	16	12	13	17	7	11	12	13	8	15
15	Женский	114	49	14	4	15	18	19	14	10	11	10	15	8	9	14	15	11	14
20	Женский	85	114	7	10	6	12	11	6	5	13	13	11	17	18	11	11	12	21
22	Женский	93	98	9	8	8	10	14	9	6	11	13	10	8	21	10	14	13	17
15	Женский	131	66	9	8	15	10	13	13	16	16	4	16	10	8	12	6	15	16
20	Женский	83	50	13	12	17	15	16	10	18	14	9	11	7	11	13	10	11	10
18	Женский	88	74	15	8	14	17	14	13	20	12	11	14	7	14	15	6	10	17
24	Женский	104	110	8	7	14	18	15	8	10	9	13	11	8	15	10	12	11	11
18	Женский	50	49	8	5	22	7	13	11	15	15	7	17	9	5	10	15	17	7
17	Женский	82	93	11	7	12	10	12	14	7	8	13	13	10	22	11	10	14	18
15	Женский	134	89	8	8	15	11	14	8	8	9	9	11	9	16	14	10	8	14
21	Женский	129	88	11	6	7	13	5	12	7	14	10	9	10	16	8	13	12	22
24	Женский	75	70	13	11	12	7	12	7	3	13	9	16	9	18	8	13	10	17
16	Женский	97	75	17	4	13	24	24	4	21	10	13	16	4	15	12	4	4	18
26	Женский	76	46	12	8	17	14	17	13	22	11	15	12	8	13	11	12	11	15
17	Женский	49	44	9	5	19	11	14	14	16	13	5	11	10	7	8	3	12	4
26	Женский	127	104	5	9	5	7	3	10	2	11	6	9	19	20	7	12	13	21
24	Женский	96	69	15	10	19	5	14	16	8	12	5	11	10	12	12	4	14	14
16	Женский	151	95	8	9	8	14	7	16	6	13	12	6	7	18	11	11	10	22
18	Женский	134	85	11	9	10	12	12	12	3	12	16	16	8	18	15	11	10	16
17	Женский	66	55	13	6	15	14	11	9	17	14	15	14	12	20	16	9	9	15
25	Женский	86	47	13	7	15	12	8	9	16	14	10	12	13	9	8	10	16	6
17	Женский	117	69	10	9	10	9	16	9	2	12	7	5	13	15	9	9	8	14
25	Женский	102	70	18	10	13	16	17	12	22	14	10	12	13	12	13	10	13	19
21	Женский	108	84	12	10	10	10	11	12	11	12	13	13	8	15	10	11	9	18
21	Женский	90	86	14	12	11	12	12	8	5	12	9	14	10	19	13	15	14	10
18	Женский	125	61	11	8	18	18	23	7	18	10	14	14	5	11	11	6	7	13
19	Женский	77	60	14	8	16	10	5	15	18	14	7	12	11	6	6	11	15	9
16	Женский	82	73	8	6	14	9	14	12	11	13	14	18	6	13	7	16	9	13
15	Женский	92	86	11	8	12	6	8	11	15	6	3	12	8	11	12	8	10	16
15	Женский	64	62	8	7	22	10	9	3	14	11	4	18	13	6	7	14	14	1
20	Женский	116	83	10	9	8	4	8	8	2	15	6	18	10	16	7	15	11	17
19	Женский	86	78	7	12	13	16	16	6	12	12	10	17	13	17	13	13	10	20
17	Женский	112	109	12	2	7	19	20	10	17	12	13	15	7	20	9	9	7	21
20	Женский	92	119	4	9	9	6	3	10	0	15	5	13	14	17	10	17	9	22
18	Женский	82	84	8	11	8	11	13	11	5	10	11	5	8	14	15	12	9	17
16	Женский	96	58	8	12	12	12	12	9	16	13	8	7	8	17	14	2	15	10
20	Женский	108	63	12	4	11	14	18	8	17	16	14	8	5	11	14	12	11	11
17	Женский	113	82	14	9	10	14	15	13	14	10	11	9	4	14	10	9	15	17
18	Женский	81	60	12	12	17	6	6	17	13	8	7	13	10	7	16	10	12	10
17	Женский	78	50	6	8	12	8	14	16	20	15	11	9	10	11	12	9	12	12
21	Женский	101	77	13	7	16	15	13	9	16	7	15	12	7	16	16	16	10	15
20	Женский	65	80	6	8	16	10	9	8	7	9	9	19	8	9	13	13	13	10
16	Женский	98	84	9	5	18	11	18	14	7	12	6	8	10	16	10	7	12	14
13	Женский	76	57	13	6	16	18	12	15	19	11	9	14	7	8	13	10	11	9
16	Женский	54	52	12	6	13	12	16	8	17	13	6	18	8	4	16	12	9	12
16	Женский	115	92	7	10	10	16	14	7	8	5	13	8	5	16	15	8	10	18
16	Женский	99	78	9	9	16	13	17	4	9	13	7	15	9	17	9	11	12	14
18	Женский	92	90	7	11	13	18	16	5	10	14	17	11	7	13	12	12	10	21
15	Женский	85	79	10	6	9	8	16	8	9	14	11	13	9	13	10	11	10	12
16	Женский	82	73	9	10	14	11	12	12	9	10	7	12	12	13	11	13	12	16
14	Женский	135	117	4	11	9	7	11	10	5	6	7	11	11	17	17	12	12	22
23	Женский	101	90	9	6	8	17	15	14	6	10	12	10	8	16	8	7	10	14
19	Женский	97	85	12	12	8	13	8	14	13	14	10	15	12	13	14	13	13	15
16	Женский	72	67	8	9	16	10	8	14	6	8	7	9	10	10	9	11	17	13
16	Женский	90	100	7	5	17	15	15	13	11	10	11	10	13	12	15	14	9	19
18	Женский	96	75	9	9	11	11	9	8	5	14	9	16	10	13	13	13	9	11
24	Женский	138	96	11	9	8	16	12	11	15	14	14	12	5	20	13	14	8	19
33	Мужской	78	52	6	7	20	14	15	11	20	6	14	8	7	13	16	10	14	10
14	Женский	108	109	12	7	8	7	8	9	4	14	6	16	8	13	14	14	10	14
18	Женский	110	89	15	12	17	7	15	7	9	16	5	16	12	14	7	8	11	10

12	Женский	97	66	15	3	8	20	19	11	20	11	13	6	8	14	15	3	5	15
21	Женский	141	92	9	10	11	15	7	15	0	10	7	14	8	18	17	14	9	24
15	Женский	71	73	15	13	15	12	7	13	18	12	7	10	8	14	11	9	12	13
20	Женский	71	56	12	11	10	17	20	10	16	11	16	8	10	14	11	13	7	17
22	Женский	74	52	16	8	20	13	13	6	19	13	12	17	9	8	8	15	10	14
23	Женский	90	50	13	12	14	12	7	14	19	15	8	11	11	13	7	6	12	8
16	Женский	96	72	7	9	12	14	12	10	8	13	13	11	11	15	12	11	11	18
17	Женский	133	80	9	9	8	15	17	6	3	10	12	13	7	18	13	8	8	21
20	Женский	66	55	17	9	17	12	16	12	16	15	5	16	10	14	9	11	13	5
17	Женский	109	52	13	8	10	13	13	13	9	16	10	18	8	8	13	13	13	18
18	Женский	57	52	12	10	14	9	7	11	13	12	10	13	9	6	7	12	14	8
17	Женский	97	58	9	7	14	9	13	2	16	10	9	11	8	13	18	9	17	15
16	Женский	100	70	9	6	11	16	13	15	8	9	12	7	10	19	11	10	11	19
18	Мужской	115	106	10	7	7	10	7	12	2	10	6	10	10	18	13	13	13	12
18	Женский	59	51	10	8	16	10	14	10	20	16	8	12	12	13	6	10	11	10
17	Женский	75	49	15	4	17	22	22	15	24	16	9	8	7	15	15	5	14	13
17	Мужской	121	66	18	12	13	20	20	11	20	8	13	15	12	12	16	4	7	13