

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**«ОБРАЗ Я» У ЮНОШЕЙ – АКТИВНЫХ ИНТЕРНЕТ-
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**

Выпускная квалификационная работа на соискание академической степени

магистранта
заочной формы обучения
направления подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
программа «Психология педагогической деятельности»

3 курса группы 02061458

Подосичной Анны Валерьевны

Научный руководитель:
к.псх.н, доцент Шкилев С.В.

Рецензент:
доцент кафедры возрастной и социальной
психологии НИУ «БелГУ»,
к. псх. н., доцент

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ «ОБРАЗА Я» ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Подходы к изучению «образа Я» в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Характеристика «образа Я» в юношеском возрасте.....	27
1.3. «Образ Я» интернет-пользователей.....	34
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ «ОБРАЗА Я» ЮНОШЕЙ — АКТИВНЫХ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ	
2.1 Организация и методы исследования.....	44
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	46
2.3. Программа для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	83
ПРИЛОЖЕНИЯ	90

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. На сегодняшний день Интернет считается одной из главнейших причин трансформации стиля жизни современных молодых людей, которые являются его интенсивными пользователями. Под действием виртуального пространства происходят перемены в ценностных ориентациях молодежи, формируются новейшие по своему содержанию виды досуговой деятельности, изменяются стратегии поведения.

Свой вклад в исследование «образа Я» внесли большинство ученых которые затрагивали вопросы самосознания личности, данный феномен рассматривался в рамках психоаналитического подхода З.Фрейда, «Я-концепции» Р.Бернса, психосоциальной концепции Э.Эриксона, взаимосвязи личности и культуры И.С. Кона, «теории зеркального Я», анализа психологических закономерностей взаимодействия человека с социальной информацией Г.М. Андреевой, влияние социально роли на индивидуальность А.Л. Гройсмана.

В эпоху массовой информатизации формируется новая социальная реальность или виртуальное сообщество, соответственно возникают проблемы изучения влияния Интернета на личность и ее развитие, этой проблемой занимались такие исследователи как А.Е. Войскунский, Ю.М. Кузнецова, Т.А. Наумова, Н.В. Чудова. Понимание сущности и специфики виртуального «образа Я» личности остается на сегодняшний значимой и до конца не изученной, что явилось для нас основой проведения исследования в рамках данной темы.

Проблема исследования каковы содержательные особенности «образа Я» юношей активных интернет-пользователей?

Цель исследования – изучить «образ Я» юношей – активных интернет-пользователей.

Объект исследования – «образ Я» активных интернет-пользователей.

Предмет исследования – особенности «образа Я» активных интернет-пользователей юношеского возраста.

В качестве **гипотезы исследования** выступает предположение о том, что юноши с разной степенью интернет-активности будут иметь особенности компонентов в «образе Я», а именно: у юношей с минимальным пребыванием в Интернете наиболее развит уровень рефлексии и выражена социальная принадлежность к учебно-профессиональным и ролевым позициям: семье, полу, тогда как юноши с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме «образа Я» в психологии.
2. Определить особенности «образа Я» юношей.
3. Изучить виды интернет-активности пользователей юношеского возраста.
4. Выявить особенности «образа Я» у юношей с разной степенью интернет-активности.
5. Разработать программу для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

Теоретико-методологическими основами исследования явились:

- принцип единства сознания и деятельности (А.А. Бодалев, М.И. Лисина, Н.Н. Обозов, С.Л. Рубинштейн);
- «Я-концепция» (Р. Бернс, М. Кун, М. Розенберг);
- символический интеракционизм (Ч.Кули, Дж. Мид);
- представления об идентичности развитые Э.Эриксоном;
- современные исследования «образа Я» (И.В. Дубровина, Н.С. Козлова, И.С. Кон, М.И. Лисина, И.И. Чеснокова, Н.В. Чудова).

Методы исследования

В нашем исследовании использовались следующие методы:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: анкетирование, тестирование;
- математико-статистический анализа данных: целью статистического подтверждения гипотезы научного исследования и выявления различий между показателями компонентов «образа я» юношей с разной степенью интернет-активности, нами был использован непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Крускалла-Уоллиса, критерий Спирмена для исследования взаимосвязи.

Методики исследования

1. С целью изучения содержательных характеристик «образа Я» юношей интернет-пользователей использовался тест «Кто Я?» (М.Кун и Т.Макпартлэнд; модификация Т.В. Румянцевой).

2. Для определения степени интернет-активности юношей применялась анкета «Безопасность и Интернет» (составитель– Фонд Общественного Мнения).

Практическая значимость исследования. Выявлены особенности «образа Я» юношей – активных интернет-пользователей, что дает возможность разработать для психологов программу по профилактике интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

Научная новизна исследования. Было выявлено, что «образ Я» юношей с минимальным пребыванием в Интернете отличается по содержанию и структуре от «образа Я» у юношей с наиболее длительным пребыванием в сети. Выявлена специфика содержания «образа Я» у юношей с большим пребыванием в Интернете: такие юноши и девушки имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

Выборка и база исследования. Исследование проводилось на базе факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». В нем приняли участие 44 человека, студенты 2 курса. Возраст респондентов от 18 до 22 лет.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования представлены автором в сборнике материалов «Научные исследования и разработки молодых ученых» XV Международной молодежной научно-практической конференции г.Новосибирск 30 декабря 2016 года.

Структура исследования. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, а также приложений. Объем работы 89 страниц.

Во **введении** обоснована актуальность темы магистерской диссертации, проанализирована степень ее научной разработанности, сформулированы цель и задачи, объект и предмет исследования.

В первом параграфе **«Классические подходы к изучению «образа Я» в отечественной и зарубежной психологии»** были рассмотрены классические подходы в изучении «образа Я», проведен анализ отечественных и зарубежных работ по данной теме. Произведено выделение «образа Я» из структуры самосознания личности. Описаны его функции и характеристики.

Во втором параграфе **«Характеристики «образа Я» в юношеском возрасте»** рассмотрены особенности юношеского возраста: его хронологические границы, центральные психологические новообразования, социальная ситуация развития, ведущая деятельность, особенности протекания кризиса. Выделены особенности становления самосознания в юношеском возрасте, формирование его «Я».

В третьем параграфе **«Образ Я» интернет-пользователей»** показана особенность интернет-пространства. Раскрываются такие понятия как идентичность, виртуальная идентичность, самопрезентация, виртуальная коммуникация.

Во второй главе **«Эмпирическое изучение «образа Я» юношей активных интернет-пользователей»**, в первом параграфе **«Организация и методы исследования»** дается описание цели, содержания программы исследования его методов и этапов.

Во втором параграфе **«Анализ и интерпретация полученных результатов»** поэтапно приводятся результаты исследования и их интерпретация.

В третьем параграфе представлена **«Программа для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста»** описывается программа для работы психологов с юношами и девушками, имеющими высокий уровень интернет - зависимости.

В **заключении** обобщены основные выводы выполненного исследования.

Список источников насчитывает 71 наименование.

В **приложении** представлены таблицы с результатами проведенного исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ «ОБРАЗА Я» ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

1.1. Подходы к изучению «образа Я» в отечественной зарубежной психологии

«Я» («self», «самость») является единым понятием. Несмотря на то, что данная тема изучалась большим количеством зарубежных и отечественных психологов, научно-психологическому анализу до конца она не поддается.

«Я» всегда подразумевает под собой субъектность, которую также можно обозначить таким понятием как «представление о себе» через процесс самосознания, основное назначение которого поддержание целостности личности, согласованности поведения, обеспечение единства связи между внутренними и внешними событиями.

В вопросе исследования «образа Я» психологические подходы идут по следующим направлениям: по предмету исследования (это могут быть различные источники внутренней активности индивида, его субъектные свойства, как составляющую часть самосознания), по теоретическому контексту рассматриваемой проблемы «Я», в таком случае «образ я» представляется в виде структурного единства, где изучаются его регулятивные функции, когнитивные особенности процессов самосознания, уровень самооценок; в разнообразии методологических стратегий (рассмотрение либо отдельным компонентом или показателем не осознаваемых личностью качеств).

Проблемой «образа Я» в отечественной психологии самосознания занимались такие исследователи как А.А. Бодалев, В.Н. Козиев, И.С. Кон, В.Н. Куницына, М.И. Лисина, В.Н. Непомнящая, П.Р. Чамата, И.И. Чеснокова и др. В большинстве случаев они не делают различий между терминами «образ Я» и «Я-концепция» подчеркивая их тождественность. В

содержании «образа Я» так же, как и в структуре «Я-концепции», существуют два главных компонента: когнитивный и эмоциональный, третий компонент поведенческий или регуляторного требует дополнительного изучения (И.С. Кон, Е.И. Савонько, В.В. Столин, И.И. Чистякова и др.). Согласно принципу единства сознания и деятельности «образ Я» формируется в совместной деятельности людей и в их общении друг с другом (А.А. Бодалев, М.И. Лисина, Н.Н. Обозов, А.В. Петровский, Г.Я. Розен, С.Л. Рубинштейн и др.).

На основании характеристики активности индивида, в результате которой происходит формирование «образа Я», В.В. Столиным была разработана концепция уровневого строения самосознания, в которой идет разделение на организменный, индивидуальный и личностный, образуются знания о общности с другими людьми или самоидентичности, и об отличиях от них, уникальности [59].

Проблема личностной субъектности, которая аналогична «образу Я», является общей позицией для отечественных исследователей, несмотря на различия к подходу данного феномена (К.А. Абульхановой, Л.И. Анциферовой, Т.Н. Березиной, Ф.Е. Василюк, Н.В. Гришиной, А.В. Иващенко, Т.З. Козловой, А.В. Ключко, А.В. Орлова, Е.В. Руденского, Е.Т. Соколовой, И.А. Тепленевой и др.)

Понятие «Я», И.С. Кон раскрывал как «начало творческое и активное, которое помогает не только осознанно регулировать направление своей деятельности, но также осознавать себя, тем самым заключая в себе двоякость» [25, с. 129].

- 1) «Я» как субъект мышления, рефлексивное «Я» (активное, действующее, субъектное, экзистенциальное «Я», или эго);
- 2) «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства (объектное, рефлексивное, феноменальное, категориальное «Я», или «образ Я», «понятие Я», «Я-концепция»).

При этом С. Кон понимает термин «образ Я» как «социальную установку, выражающую себя через отношение человека к самому себе» [25, с. 130].

Одним из первых, кто был заинтересован в изучении «образа Я» был У.Джеймс. Данный феномен он рассматривал «как двойственное составляющее, в котором объединяются сознающее - Я (I) и Я – как – объект (Me), где одна сторона опыт, а другая нести в себе содержание этого опыта» [15, с. 143].

В начале XX века «образ Я» изучался социологом Ч.Х. Кули, на основании этого автор разработал теорию «зеркального Я», в основе которой лежит тезис о том, что общество влияет как на развитие, так и на составляющую часть «образа Я». Развивается «образ Я» на основании двух сенсорных сигналов: восприятия и реакции людей, с которыми происходит идентификация личности. Главной функцией в структуре «Я-концепции» считается идентичность, возникающая из статуса индивида в той группе участником которой он является [29].

В когнитивной психологии «образ Я» понимается через процесс самопознания, который происходит в личности. При этом они отрицают, что «Я-концепция» имеет цельность и говорят о ее множественности, части которой которые имеют свойство изменяться в зависимости от ситуации. Одним из представителей данного направления Х.Маркусом выделяются в структуре «Я» схемы, которые являются когнитивными оставляющими обобщенного прошлого опыта индивида, они направляют и упорядочивают информацию принадлежащую «Я» [1].

З.Фрейд обозначал «образ я» как «результат телесных переживаний которые происходят в психике человека при социальном взаимодействии с другими, обозначая при этом главную роль биологической природе людей» [61, с. 240]. Последователи психоаналитического учения, такие как Э. Эриксон, Г. Салливан, К. Хорни, Х. Кохут в своих концепциях «образ Я» анализировали с позиции взаимосвязи биологических и социальных сторон

личности, результатом стало появление теорий об эволюционной, динамической и структурной составляющей «Я» [60].

В своих работах К. Хорни выделяет «актуальное Я» в которое входят все то, что обуславливает личность на данный момент, «идеализированное Я» описывалось через иррациональное воображение, «реальное Я» имеет в своем содержании силу индивидуального роста и самореализации [63].

Дж. Лихтенберг принимал во внимание «образ Я» структура которого представляет «схему из четырех ступеней развития осознанного «Я», на первом элементе идет рождение первичного опыта, второй элемент объединяет в себе группы представлений о себе, третий – слияние телесных представлений о себе с « образами Я», четвертый — процесс упорядочивания связующих частей «Я» которые влияют на эго» [32, с.98].

Исходя из точки зрения З. Фрейда, Э. Эриксон расценивал «образ Я» как «эгоидентичность на содержание которой влияют окружающая культурная среда человека и его личностные способности. В своей эпигенетической теории, он раскрывает восемь стадий развития личности, с возникновением кризиса на каждой границе, делая акцент на то, что данный процесс в формировании «образа Я» идет бессознательным путем» [70, с. 201]. В дальнейшем исследователь Дж. Марсиа сделал дополнение в данный процесс и распределил его по четырем статусам, которые выделяются в зависимости от уровня самопознания личности [1]:

- 1) достигнутая идентичность (установленная после поиска и изучения себя);
- 2) идентификационный мораторий (в период кризиса идентичности);
- 3) неоплаченная идентичность (принятие идентичности другого без процесса самопознания);
- 4) диффузная идентичность (лишенная какой-либо идентичности или обязательств перед кем-либо).

В некоторых направлениях исследований акцент делался на изучении когнитивных процессах, структуре «образа Я», психологические характеристики личности.

В теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера индивид через активное самопознание себя, достигает внутренней цельности [60].

В своих исследованиях Дж. Келли структуру «образа Я» представлял как систему единиц личного опыта индивида, за счет которых происходит толкование реальности, а Г. Германс выделял «Я» через диалог происходящий между субмодальностями (голосами) которые имеют влияние друг на друга у каждого из которых существует своя «автономная» позиция. Соответственно содержание «образа Я» с будет меняться в зависимости от приоритета того или иного голоса в процессе диалога. В теории конгруэнтности Ч. Осгуда и П. Танненбаума исследуется отношение, возникающее при сравнении внутри когнитивной структуры личности двух объектов – информации и коммуникатора [1].

В своей теории о самосознании Р. Ассаджиоли выделяет в структуре «Я-концепции» группу «субличностей», которые обладают независимым существованием и являются образованиями психологического характера, которые имеют взаимосвязь с различными социальными ролями» [2, с. 67].

В. Мишель и С. Морф, считали «Я» устройством в котором происходит активная переработка системной информации и различных когнитивных процессах, обладающих единовременной множественностью и параллельностью. Данные исследователи эту систему разграничили на две подсистемы:

- 1) когнитивно-аффективно-исполнительная подсистема;
- 2) как подсистема, в которой ментально происходит реперезентация межличностных отношений;

В структурно-динамическом подходе преобладают представления о том, что «образ Я» формируется исходя из оценки личности своих целей, мотивов, действий которые происходят под влиянием норм поведения

принятых в обществе. В направлении данного подхода «образ Я» выделяется как структура, а самосознание будет являться его динамической характеристикой.

Р. Бернс решил привести в порядок терминологию которая посвящена «Я-концепции» и предложил схему в которой присутствует иерархия, на самом верху которой будет «Я» включающая в себя различные стороны самосознания. Следующие будут идти два элемента разработанные У.Джеймсом, это «Я-процесс» и «Я-содержание» из них автор выделяет самооценку, самопринятие и «образ Я», которые определяют дальнейшее поведение личности. Глобальную Я-концепцию он рассматривает «как совокупность установок индивида, направленных на самого себя... Установки могут иметь разные модальности (реальное Я, идеальное Я, зеркальное Я) включают аспекты: физическое, социальное, умственное, эмоциональное. Описательную составляющую «Я-концепции» он называет образом «Я» или «картиной — Я», что включает в себя отношение к себе, самооценку, принятие себя» [6, с. 147].

У. Джеймс, К. Роджерс, М. Розенберг и др. указывали на различия в представлении индивида о себе, которые были ими распределены по сфере проявлений личности («социальное Я», «духовное Я», «физическое Я», «интимное Я», «публичное Я», «моральное Я», «семейное Я» и т.д.), видение себя в реальности или представление своего идеального образа («реальное Я», идеальное Я»), в настоящем либо будущем временном промежутке, а также по иным признакам. Самое известное дифференцирование «образа Я» проводится по отличиям между «реальным Я» и «идеальным Я». М. Розенберг более подробно обозначил данный феномен, представив его как «настоящее Я», «динамическое Я», «фактическое Я», «вероятное Я», «идеализированное Я». Ш. Самюэль указывает на четыре категории «Я-концепции»: образ тела, «социальное Я», «когнитивное Я», и самооценку.

По мысли Дж. Мида, «человек социально отзывчив. Он вырабатывает свое «Я» (self), благодаря социальности. Self – это способность воспринимать

себя как действующее лицо, отражать себя, находить образ своего Я. Природа «Я» социальна, и «Я» возникает в процессе осознания собственных и чужих действий» [41, с.67].

Главной целью Манфорда Куна было доказательство главных теоретические положения Дж. Мида эмпирическим путем. Согласно М. Куну, если исследователь будет знать о референтной группе, то он сможет спрогнозировать уровень самооценки и поведенческую стратегию участников входящих в ее состав. М. Кун рассматривал индивида как обладателя социальных установок, формирование которых идет через усвоение ролей [3].

На основании осуществленного анализа отечественных и зарубежных исследователей которые занимались изучением «образа Я» личности, мы можем подвести следующий итог:

- существует большое количество подходов где «образ Я» изучается с помощью различных теоретических суждений;

- «образ Я» включает в себе три составляющие: настоящее «Я» (представление о себе человеком в данный момент), желаемое «Я» (каким бы хотел увидеть себя в будущем); представляемое «Я» (какой себя личность демонстрирует);

- «образ Я» как комплекс, включающий в себя, то, что личность о себе знает, какой себя представляет, содержит ли позитивное «Я», негативное «Я» или желает приобрести себе определенную модель «Я», например, которую боится или которой не хватает;

- в двух непохожих жизненных обстоятельствах у личности могут проявляться две разные модели «Я-концепции» или два нехарактерных «образа Я»;

- когда человек очень сильно переживает негативное влияние, то в содержание «образа Я» встраиваются представления о негативных возможностях, в дальнейшем, в разнообразии случаев в рабочей модели «Я-

концепции» будут находиться как позитивные, так и негативные составляющие;

– различают «индивидуальное Я» (включающее биологическое, физическое, физиологическое и психологическое) и «социальное Я» (отражение социальных оценок, установок) имеет свойство влиять на эмоциональное состояние и поведение личности;

– в психологии многократно представляется: 1) содержание «образа Я» – категории, в которых личность через осознание себя открывает в себе свою исключительность; 2) составляющие части «образа Я», куда включаются «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я-демонстрируемое» и т.п. (У. Джемс, К. Роджерс и др.); 3) генезис формирования «образа-Я», которое рассматривается как итоговый результат процесса коммуникации ребенка со взрослым (Дж. Мид, М.И. Лисина и др.); 4) регулятивная функция «образа Я», которая находит себя в обстоятельствах: целеполагания (К. Левин, Ф. Хоппе), противоречия между желаниями и соответствующим поведением исходя из собственных ценностей (Р. Викланд), морального выбора (С.Г. Якобсон, Г.И. Морева), самовоспитания (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова).

Далее рассмотрим наиболее подробно структуру «образа Я».

Проблема «образа Я» как совокупность представлений личности о себе, затрагивается различными направлениями в психологии, где затрагиваются вопросы сознания, возникновения самосознания, идентичность, рефлексия.

Начиная с У. Джемса, намечены две точки зрения в понимании «Я» «как структуры (ролевая позиция, психологические особенности или состояния, установка, ценностные ориентации, идентичность) и как процесса (самовосприятия, саморегуляции, самоотношения, самооценивания, самоактуализации» [15, с.190].

Содержание «образа Я» состоит из различных аспектов сознательной и бессознательной психики, которое создается через взаимодействие с социумом (окружающими миром) и через реализацию внутренних

потребностей личности. Существенную роль в процессе формирования «образа Я» играет самооценка. Анализ и синтез являются главными процессами где усвоение информации идет по каналам восприятия, мышления, оценки эмоций.

В «образе Я» выделяются две стороны – субъективные представления о себе и самоотношение (В.С. Агапов, И.С. Кон, А.Б. Орлов, С.Р. Пантлеев, М. Розенберг, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, И.И. Сарджвеладзе и др.). Методология «Я-концепции» в социальной психологии определяет себя как наиболее разработанная (В.С. Агапов, А.А. Деркач, А.И. Донцов, Е.М. Дубовская, В.Г. Зазыкин, Н.В. Кузьмина, Л.Г. Лаптев, А.П. Ситников, М.Ф. Секач, А.В. Филиппов и др.

Термин «образ Я» в психологической литературе представлен в большом многообразии, заключая в себе то, каким себя представляет личность на данный момент и то, каким он надеется стать в будущем. Существенное значение имеет то факт, что «образ Я» всегда находится во взаимодействии с окружающими людьми, поэтому он выступает как своеобразная субъективная модель, в которой создается основа для текущих и будущих преобразований.

Как отмечает Маралов В.Г., «существенной частью в строении самосознания является «Я» как субъект, в которой находятся и действуют мотивы развивающегося начала. Данную работу оно выполняет через самопознание, которое взаимосвязано с эмоционально-ценностным отношением, в результате проясняется «образ Я», а иногда содержание будущего и желаемого «образа Я» с которым хотела бы себя отождествить личность. Этот «образ Я» появляется не сразу, изначально выделяются его составляющие части «Я», черты личности, свойственное поведение, т.е. начинают появляться признаки представления о себе. Только в результате постоянного процесса самопознания эти элементы представления соединяются в целостный образ. Огромную роль здесь будет играть процесс самооценивания, сопоставления себя с другими людьми или с неким

идеалом по шкале уровня самооценки начиная от низкого показателя, включая средний и высокий. Когда «образ Я» становится устойчивым и рационально обоснованным, он переходит в психологическое образование, которое имеет название «Я - концепция». Созданная «Я-концепция» имеет очень сильное влияние на все сферы жизни и деятельности личности, обозначая его намерения, планы, притязания, т.е., включаясь в деятельность «Я» как субъекта, совершает функцию саморегулирования» [36, с.71].

Обусловленные пояснения дают возможность выдвинуть следующее определение самосознания. Самосознание — это деятельность «Я» как субъекта по созданию «образа Я» (Я-концепции), в свою очередь, «образ Я», подключаясь к структуре «Я» как субъекта, совершает функцию саморегулирования. Самопознание и эмоционально-ценностное отношение к себе могут происходить не влияя друг от друга, но могут и объединяться в совместную деятельность самооценивания, итог которого будет появление представления о себе, «образ Я», «Я-концепция». Через процесс самопознания личность получает знания о себе. Эти знания соединяются в структуры например, свойства интеллекта, черты характера, эмоциональные качества, способности, поведенческие характеристики. Следовательно, образуя единство они выстраивают схему «образа Я». Согласованность, данных компонентов «образа Я» выявляют для личности его «Я-концепцию». В полной мере «Я-концепция» осознанной быть не может, так как большая ее часть находится в области бессознательного. Содержание «образа Я» может быть как истинным, так и ложным, адекватным и неадекватным, полным и частичным. Если личность выявила в себе то качество, которое есть в нем на самом деле, такое знание будет истинным. Ложным знанием о себе можно считать то обнаружение, которое не соответствует данной личности.

В литературе по психологии «образ Я» имеет подробную классификацию, выявляющий каждый этап изменения во времени данный факт был описан М. Розенбергом, который выделял шесть разных по своему

содержанию и времени появления «образов Я»: «настоящее Я», «динамическое Я», «фантастическое Я», «идеализированное Я» или «возможное Я», «изображаемое Я», «настоящего «Я». Соответственно, понятие «образа Я» будет нести множественное значение, которое будет пересекаться с таким психологическим понятием, как самореализация «динамическое Я» и уровень притязаний как представление человека о своих возможностях («будущее Я»). Такое разнообразие близких по смыслу обозначений «образа Я» говорит о динамичной структуре самосознания личности.

Когда личность сравнивает себя с другими, как реальными людьми, так и вымышленными персонажами литературы, кино и других источников, у человека начинают зарождаться образы «реального Я», «идеального Я», фантастического «Я», которые имеют дополнение в процессе сравнения себя с самим собой в ранообразных ситуациях. Если данный процесс идет относительно себя, то образы формируются исходя из временные периодов личности («настоящего Я», «прошлого Я», «будущего Я»), но и этот список себя не ограничивает. Ч. Кули определял «зеркальное Я» как результат отраженной оценки окружающих, которая произошла с личностью в ходе взаимодействия и общения с другими.

Какое бы представление о себе не было, оно будет нести эмоциональную нагрузку. Эмоциональный компонент самосознания, называемый также аффективным, оценочно-волевым и т.п., представляет собой ценностное отношение к разным сторонам и образам своего «Я», проявляется в переживании своей успешности или неуспешности, в принятии или отвержении себя, в чувстве самоуверенности или неуверенности в себе и др. Развивающиеся представления о себе, указывает Белинская Е.П., всегда сопровождаются оцениванием. В зависимости от того, какие представления легли в основу «физического Я», «социального Я», «личностного Я», у индивида формируется то или иное отношение к своему телу, социальным и личностным характеристикам [4].

Описывая какого-либо человека, мы обычно прибегаем к помощи прилагательных: надежный, общительный, сильный, совестливый и т. п. То же происходит, когда мы пытаемся описать самих себя. Характеристики нашего привычного самовосприятия могут включать в себя любые атрибутивные, ролевые, статусные, психологические характеристики, а также описание имущества, жизненных целей и т. д. Все это входит в «Образ-Я» с разным удельным весом: одни представляются индивиду более значимыми, другие – менее. Причем значимость элементов самоописания и их иерархия могут меняться в зависимости от значимости ситуации, жизненного опыта и просто под влиянием момента. Таким образом, когнитивная составляющая «Я-концепции» – некоторые знания человека о самом себе, представленные в определенных понятиях (Новиков, А.М.) [45].

Когнитивный компонент представляет собой результат самонаблюдения и самопознания, это некий набор убеждений о самом себе, образ своих качеств, способностей и т.д., который включает все, что значимо для человека, что позволяет ему, с одной стороны, чувствовать общность с другими людьми, а с другой – отличать себя от них, осознавать себя как неповторимую личность. Это такие категории, в которых субъект осознает свои особенности. А.В. Петровский определяет когнитивный компонент как образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости. Таким образом, это любые атрибутивные, ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание его собственности, жизненных целей и т.п. Все они входят в представления о себе с различным удельным весом – одни представляются индивиду более значимыми, другие – менее [9]

Будницкий А.А., проведя теоретический анализ, выделил и описал в структуре представлений о себе наиболее часто встречающиеся составляющие и полно описывающую структурно-содержательную модель представлений о себе.

«А. Когнитивный компонент: включает те содержательные характеристики, которые отражают знания личности о самой себе («Я-образ»):

1) телесно-психофизиологический, включающий «физическое Я» и «телесное Я» (представления о характеристиках собственного тела и особенностях его функционирования, о здоровье, о задатках; представления о поле и возрасте, о внешнем облике, физических характеристиках);

2) социально-психологический, включающий «психологическое Я», «моральное/нравственное Я», «духовное Я», «социальное Я», «профессиональное Я», «экономическое Я», «семейное Я», «этническое Я» (представления о личностных качествах, характере, темпераменте, способностях, психических состояниях, познавательных процессах, волевых качествах, эмоциональных качествах; оценка собственных проявлений в сравнении с общественными нормами, ориентация на нормы и эталоны; ценности, цели, мечты, планы, жизненные стратегии; ролевые и статусные представления, «гражданское Я»; представления о себе как профессионале; представления о себе как собственнике, о владении территорией, личными вещами; представления о демографическом статусе; представления о принадлежности к нации, национальности).

В. Эмоционально-оценочный компонент: включает те содержательные характеристики представлений о себе, которые обеспечивают эмоционально-оценочное отношение к самому себе [9, стр.252]:

1. самооценка всех «Я» когнитивного компонента как степень соответствия реальных представлений о себе идеальным;

2. самопринятие как ощущение ценности всех «Я» когнитивного компонента, то есть удовлетворенность собственными «Я».

С. Поведенческий компонент: включает конкретные действия личности, которые могут быть вызваны самопредставлениями:

1. самопрезентация;

2. самописание.

Д. Символический компонент: включает смысловое наполнение содержательных характеристик когнитивного компонента, символизация, принятая личностью в отношении себя [9, стр.252]:

1. Я-концепты;

2. Я-метафоры»

Абдуллин А.Г. и Тумбасова Е.Р. отмечают, что «Образ Я» может быть представлен и как структура, выполняющая функцию регуляции поведения в соответствующих условиях, включающая в себя следующие компоненты [1]:

1) ведущие жизненные смыслы;

2) когнитивный;

3) аффективный;

4) конативный.

Жизненные смыслы обуславливают личностную пристрастность в выборе направления в развитии и реализации «предельных жизненных смыслов», определяющих развитие и самореализацию индивида и являющихся в структурном отношении в терминах теории конструкторов Дж. Келли «суперординатным конструктором» относительно других элементов, входящих в «образ Я». Когнитивный компонент относится к самоопределению в терминах физических, интеллектуальных и нравственных личностных черт. Аффективный компонент включает текущее психическое состояние личности. Конативный компонент складывается из поведенческих характеристик, являющихся важным регулятором самосознания и социального поведения, и определяется ведущим стилем деятельности личности [1].

Белинская Е.П. отмечает, что когнитивный и эмоциональный компонент настолько тесно взаимосвязаны, что их разграничение до определенной степени можно считать научной абстракцией. Действительно, знание о себе трудно отделимо от отношения к себе, т.к. в их основе лежат общие механизмы интериоризации и сравнения по различным основаниям, а

неотъемлемым условием формирования и развития обоих компонентов является деятельность, совместная деятельность и общение [4, с.224].

Когнитивно-ориентированный подход выделяет два аспекта «Я-идентичности» – социальный и личностный. Социальная идентичность связана с принадлежностью к различным социальным группам (национальность, вероисповедание, гендер и т.д.), личностная идентичность выполняет роль когнитивного регулятора поведения (Х. Тэджфел и Дж. Тернер, Г. Брейкуэлл, В. Агеев, В. Собкин, А. Грачева, А. Нистратов и др.) [13].

Кон И.С. указывает, что «совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представление о самом себе складывается в определенный «образ Я» [24, с.28].

«Образ Я» всегда включает в себя определенный набор компонентов (представлений о своем теле, своих психических свойствах, моральных качествах и т.д.), их конкретное содержание и значимость варьируется в зависимости от социальных и психологических условий и состояний. Кроме того, человек не просто «узнает», «открывает», но и активно формирует себя. Осознание каких-то своих особенностей меняет его самооценку и уровень притязаний, да и сами эти способности не только проявляются, но и формируются в деятельности.

Понимание «образа Я» как социальной установки (точнее, установочной системы) позволяет представить его структуру не как случайный набор компонентов (представление о своем теле, психических свойствах, моральных качествах и т.п.), а как некоторую систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих признаков. Хотя понятие «Я» предполагает внутреннее единство и тождественность, фактически индивид имеет множество разных «образов Я», которые конструируются под разными углами зрения.

В.В. Столин в содержании «образа Я» выделяет: «1) знание о тех общих чертах и характеристиках, которые объединяют субъекта с другими людьми (присоединяющая образующая) и 2) знание, выделяющее «Я» субъекта в сравнении с другими людьми (дифференцирующая образующая)» [59, с. 186].

Так как в ходе нашего исследования, для изучения «образа Я» юношей использовалась методика «Кто Я? (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой) ниже мы подробно остановимся на описании концепции «символического интеракционизма» и понятии «социальной идентичности».

Как отмечает Иванова Н.Л., в современной литературе «понятие «социальная идентичность» используется, дополняя, уточняя, а нередко и заменяя собой уже устоявшиеся термины, такие, как «Я-концепция», «образ Я», «самость», «самоконцепция», «социокультурное Я» [20, с.124].

Термин «идентичность» стал широко использоваться с 50-х гг. XX в. и символизировал собой попытки социологов установить, «кем на самом деле является некто данный». Э. Эриксон, впервые предложивший категорию «идентичность», определил идентичность как «внутреннюю непрерывность и тождественность личности» [70, с.74]. Он выделял персональную и социальную идентичность. Первая относится к самоопределению физических, интеллектуальных и нравственных личностных черт. Вторая складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: национальности, расе, полу и т. д., обладать идентичностью – значит, сначала ощущать себя независимо от изменений ситуации, роли, самовосприятия; также это значит, что прошлое, настоящее и будущее переживается как единое целое; и последнее, это означает, что человек ощущает связь между собственной непрерывностью и признанием этой непрерывности другими людьми.

Социальная идентичность, как ее обозначали Тэшфел и Тернер, складывается из тех аспектов «образа Я», вытекающих из восприятия

индивидом самого себя в качестве члена определенных социальных групп — категорий, с которыми связаны некоторые существующие в обществе оценки и представления и некоторая система взаимодействий [19].

Успешная социальная идентичность предполагает тождество между самоидентификацией и приписываемой идентичностью (то, как другие люди соотносят с некоторыми социальными категориями конкретного человека).

Разнообразные концепции социальной идентичности обеспечивает исследователей представлениями о том:

— как осуществляется проекция системы взаимодействий на психологию индивида;

— как индивид, в свою очередь, проецирует и реализует собственные потребности в соотношении себя с другими людьми, в переживании как собственной уникальности, так и своего социального сходства;

— как процессы субъективной категоризации и социального сравнения влияют на социальное самочувствие индивида или группы;

— как поведенческая модальность социальной идентичности влияет на изменения в системе взаимодействий.

Множественная идентичность — одна из центральных идей в концепциях социальной идентичности. «Социальное Я» рассматривается как набор социальных ролей, связанных с многообразием личностных установок, ситуативных актуализаций идентичностей (Кун, Макпартленд, 1984; Striker, 1980). Современная концепция ролевой идентичности (Страйкер, Макколл) исходит из того, что индивид имеет длинный список идентичностей, количество которых ограничено количеством структурных ролевых отношений, в которые вовлечен индивид (MacCall, 1978). Анализ идентичности проводился на основе самоописаний, полученных при ответе на прямой вопрос «Кто ты?» До сих пор методика, основанная на этом вопросе, так называемый «Тест Двадцать утверждений» (Кун, Макпартленд, 1984), остается ведущей.

Динамика трансформации «Я-идентичности» исследовалась в рамках

психоаналитического, интеракционистского, когнитивно-ориентированного, экзистенциально-гуманистического и нарративного психологических и психотерапевтических направлений, а также системной антропологической психологией [13, стр.26].

Ганский П.Н., указывает, что в концептуальных рамках символического интеракционизма динамика «Я-идентичности» представлена как субъективный опыт интериоризации социальных ролей, моделей поведения, оценок других людей в результате социальных взаимодействий (И. Гоффман, Л. Краппман, Дж. Мид, Р. Фогельсон, А. Штраус и др.) [13, с.118].

Символическому интеракционизму (Ч. Кули, Дж. Мид) присуща абсолютизация внешних факторов развития «Я». Социальное взаимодействие трактуется как «адаптация индивида к социальному окружению, поэтому внутренние характеристики «Я» - прямая проекция внешних ролевых взаимодействий» [29, с.183].

Символический интеракционизм как направление неоднороден. В нем обычно выделяют по крайней мере две школы. Первая — это так называемая Чикагская школа во главе с самым известным учеником Дж. Мида Г. Блумером. Данная школа наиболее ортодоксально продолжает мидовские социально-психологические традиции. Ей противостоит другая — Айовская школа символического интеракционизма во главе с М. Куном, профессором университета штата Айова [2].

Методологические различия между школами Г. Блумера и М. Куна особенно отчетливо проявляются в их трактовке структуры личности и детерминированности ее поведения, а также в преобладании акцентов на моментах процесса у Блумера и структуры у Куна. Г. Блумер вслед за Дж. Мидом считает, что личность находится в непрерывном процессе изменения, суть которого составляет неповторимое и непрерывное взаимодействие между «импульсивным Я» и «рефлексивным Я», постоянный диалог личности с собой, а также интерпретация и оценивание обстановки и

поведения других людей. М. Кун, по существу, игнорирует воздействие «импульсивного Я» на поведение личности.

Кун и его сторонники рассматривают личность как структуру социальных установок, сформировавшихся на основе интернализованных ролей, и придают им решающее значение в детерминации поведения личности. Кун вводит следующее операциональное определение личности: «Операционально сущность личности можно определить... как ответы, которые индивид дает на вопрос: «Кто я такой?», обращенный к самому себе, или на вопрос: «Кто Вы такой?», обращенный к нему другим лицом» [2].

На основе проведения этих тестов авторами были сделаны выводы о том, что ролевые позиции являются наиболее значимыми для личности, так как они оказались ведущими в иерархии самооценок. Кроме того, было установлено, что у разных людей наблюдается весьма широкий диапазон самооценок в отношении их ролевых позиций и индивидуальных качеств [2].

Многозначность категориального статуса понятия «Я» позволяет каждому исследователю конкретизировать понимание «образа Я» в рамках своей теории. В связи с этим на современном этапе отмечается значительное расширение ставших традиционными представлений о «Я-концепции», о понятиях «Эго», «Self», «идентичность», «установка» не только в вопросах терминологии, но и содержания, структуры, измерения, научного контекста и интерпретации полученных эмпирических данных. «Образ Я» - когнитивный аспект знания о собственной личности во всех областях и сферах жизни.

В результате проведенного анализа научной литературы по психологии зарубежных и отечественных авторов, мы можем сделать вывод о том, что существует большое количество подходов в изучении проблемы «образа Я». В большинстве случаев ее рассматривают в тесной взаимосвязи с самосознанием личности, а также с различных теоретических позиций, которые иногда тождественны друг другу, а иногда имеют противоречие. В описаниях структуры «образа Я» можно выделить наиболее часто встречающиеся компоненты, а именно: когнитивный (знание человека о

себе, о своем физическом теле, социальные и психологические характеристики; эмоциональный (самооценка отражающая отношение к себе); поведенческий (действия на основании представлений о себе).

1.2. Характеристика «образа Я» в юношеском возрасте

Юность - период жизни человека, размещенный онтогенетически между отрочеством и взрослостью, ранняя молодость. Именно в юности происходит становление человека как личности, когда молодой человек, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации уподобления другим людям, присвоил от них социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; способность к усвоению конвенциональных ролей, норм, правил поведения в обществе и др.

В настоящее время вопрос о границе между подростковым периодом и юностью, юностью и зрелостью четко не разрешен. Возрастные рамки данного периода различными авторами ставятся в зависимость от действия разных факторов. Общепринятым является лишь положение о значимости влияния принадлежности к определенному поколению на индивидуальные особенности составляющих ее субъектов. Юность — не только возрастная, но и социальная категория. Следовательно, возрастные границы во многом зависят от действия социальных факторов.

Так, К.Д. Ушинский считал молодежный период в жизни человека самым решающим и ограничивал его 16 — 23 годами. Д.Б. Бромлей признавала периодом поздней юности и ранней зрелости интервал от 18 до 21 года. Б.Г. Ананьев называл возраст от 18 до 21 года ранней взрослостью. В.В. Гинзбург полагал, что возрастные рамки юности для мужчин и женщин несколько различны. У женщин, по его мнению, он длится от 15 до 20 лет, у мужчин — от 16 до 24. В зарубежной психологии среди наиболее

интересных подходов можно выделить позицию Э. Шпрангера, согласно которой юношеский возраст продолжается у девочек с 13 до 19, у мальчиков — с 14 до 22 лет и является определенной стадией духовного развития. И если для 14-17-летних главная проблема — кризис, связанный со стремлением к освобождению от детских отношений, то у 17-21-летних на первый план выступает кризис «оторванности», чувство одиночества. В среднем большинство авторов нижней границей молодежного периода считают 16-17 лет, когда приобретает первичная социализация. Верхним пределом называются 24-25 лет, на который приходится завершение социализации, т. е. усвоение профессиональных, семейных, культурных функций [55].

Самыми важным новообразованием молодости можно считать достижение социальной зрелости. Поскольку в период молодости человек впервые непосредственно вступает в контакт с обществом, то, как уже говорилось, главной задачей его становится решение социальных задач: приобретение профессии, определенного социального статуса, создание семьи. Таким образом, в отличие от подростка молодой человек не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Поэтому под достижением социальной зрелости нужно понимать, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой — принятие ответственности за собственную жизнь, решения и поступки на самого себя. Иными словами, это овладение полным комплексом социальных функций взрослого человека, формирование новой взрослой идентичности.

В молодости осуществляется достижение социальной зрелости и личностного самоопределения, которым соответствует обретение молодым человеком чувства взрослости. Однако, по мнению многих отечественных и зарубежных исследователей, развитие в молодости имеет кризисный характер.

Анализ проявлений кризиса встречи со взрослостью позволяет заключить, что основным его содержанием является кризис идентичности. Автор теории идентичности Э. Эриксон писал, что «формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, характеризующейся определенной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности не является специфической принадлежностью подросткового возраста (тогда он наиболее ярок), а проявляется на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в молодости. Тем более что молодые люди часто пребывают в состоянии неустойчивости идентичности, которая находится в процессе формирования. Поэтому они столь часто испытывают сомнения в своем тождестве самому себе» [70, с.92]. Следует еще раз подчеркнуть, что, согласно Э. Эриксону, для кризиса идентичности нормален и, более того, необходим период так называемой спутанности идентичности, т.е. потери ориентиров в самом себе. А результатом кризиса идентичности в юности является приобретение взрослой идентичности.

По-видимому, именно в это время молодые люди подходят к кризису интимности, т. е. развитию истинной открытости, близости в межличностных контактах (Э. Эриксон). Нужно отметить, что неуверенность в своей идентичности, т.е. неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью может привести к формированию изолированности, невозможности установления устойчивых близких контактов с другими людьми, необходимых для ощущения жизненного счастья. «Образ Я» оказывается не настолько прочным, чтобы соединиться с другим. Человек как бы боится потерять свою идентичность, вступая в близкую связь с кем-либо. Возникает особого рода напряжение, не выдерживая которого молодой человек «изолирует» себя или же вступает в формальные связи [52].

Однако ряд авторов полагают, что необходимым условием разрешения кризиса интимности является не только успешное разрешение кризиса встречи со взрослостью, но и наличие определенных характеристик в «образе

Я». Как утверждал Дж. Пауэл, эти характеристики можно описать, используя различные термины: самопринятие, положительное самоотношение, положительная Я-концепция, любовь к себе и т.д. Он приводит описание этого феномена, данное Р. Фексом, по мнению которого так называемая любовь к себе — это «чувство собственного достоинства, собственной ценности», осознание собственной уникальности и вера в свои возможности. Главное психологическое приобретение ранней юности — открытие своего внутреннего мира. Кон И.С. говорит, что «для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознавая свои поступки, он еще не осознает собственных психических состояний. Если ребенок сердится, он объясняет это тем, что кто-то его обидел, если радуется, то этому тоже находят объективные причины. Для юноши внешний, физический мир — только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам» [26, с.74].

Социальная ситуация развития переходного возраста включает в себя целый ряд автономных, хотя и взаимосвязанных процессов: сдвиги происходящие в организме, завершение физического и полового созревания; изменения в содержании деятельности, общественном положении и структуре социальных ролей; перемены в структуре социальных ролей; перемены в структуре общения и круге «значимых других», на которых индивид ориентируется; развитие психических процессов и способностей, включая интеллект и эмоции; сдвиги в мотивационной сфере и ценностных ориентациях. Все эти процессы в их единстве стимулируют рост самосознания» [23, с. 118].

Самосознание («образ Я») — не сумма частных характеристик, а целостный образ, единая, хотя и не лишенная внутренних противоречий, установка по отношению к самому себе. Как всякая установка, она включает в себя познавательный, понятийный элемент (представление о своих качествах и сущности), эмоционально-аффективный элемент (самолюбие и

тому подобные чувства) и оценочно-волевой элемент (определенная самооценка и соответствующее отношение к собственной личности) [25, с. 55].

Сама формулировка вопроса «Кто я?» ориентирует на употребление в ответе имен существительных. Если бы вопрос стоял «Какой я?», оценочных характеристик, выраженных прилагательными, было бы, вероятно, больше. Тем не менее очевидно, что самосознание личности есть прежде всего отражение определенной системы интернализированных ролей, вне которой человеку трудно себя представить.

Кон И.С., раскрывает образ своей собственной личности, сложившийся в ее самосознании, отличается большой устойчивостью. Психологические исследования показывают, что информация о себе, противоречащая сложившемуся у личности «образу Я», усваивается гораздо хуже, чем информация, подкрепляющая данный образ, а иногда и вовсе не воспринимается [26].

Будучи направлено на собственное «Я», самосознание в то же время органически связано с другими ценностными ориентациями личности. «Образ Я», существующий в нашем сознании, не однозначен. Уже У. Джемс разграничивал «эмпирическое Я», то, «каким субъект представляет свою сегодняшнюю реальность, и «идеальное Я» — каким он хотел бы себя видеть или каким он должен быть в свете усвоенных им идеалов, моральных норм» [15, с.64].

В процессе взросления «образы Я» становятся: 1) более дифференцированными, многокомпонентными; 2) более обобщенными, переходя от фиксации случайных, внешних признаков к более широким поведенческим характеристикам и, наконец, к глубоким внутренним диспозициям; 3) более индивидуальными и психологическими, подчеркивая скрытые детерминанты и мотивы поведения, а также свои отличия от других людей; 4) собственное «Я» кажется более устойчивым; 5) возникает и постепенно усиливается разграничение и противопоставление наличного

идеального (желаемого, должного) «Я»; б) меняется удельный вес значимость осознаваемых компонентов и свойств «самости».

Кон И.С., указывает, что «от элементарных самоощущений и актов самоузнавания, дифференцирующих «Я» и «не-Я», ребенок переходит к осознанию себя как устойчивого объекта внимания и отношений со стороны других людей и одновременно как активного субъекта деятельности, носителя тех или иных черт и качеств, обладание которыми дает ему определенное социальное положение, уровень притязаний и т.д. Автономизация «самости» и связанная с нею стабилизация и дифференциация «образов Я» подготавливают дальнейшие сдвиги в содержании и структуре самосознания, которые приходится в основном на подростковый и юношеский возраст и заключаются уже не столько в изменении характера или иерархии частных самооценок, сколько в постановке новых, более общих и отчетливее формулируемых вопросов о себе и о своих возможностях» [26, с.109].

В юности активно формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная направленность личности. Донцов Д.А. говорит о том, что «становление устойчивого самосознания и стабильного «образа Я» — возможно, центральное психологическое новообразование юношеского возраста. В этот период практически окончательно складывается система представлений человека о самом себе, сформировывается некое обобщённое представление о себе, которое, независимо от того, истинно оно или нет, представляет собой психологическую реальность, влияющую на поведение, порождающую те или иные переживания. При этом в самосознание активно входит психологический фактор времени — юноша и девушка начинают «жить будущим» [16, с.35].

Структурно-содержательная модель представлений о себе в юношеском возрасте будет обусловлена как индивидуальным социальным опытом личности, так и общевозрастными особенностями. Исследователи

указывают на то, что юношеский возраст (14-15 – 18 лет) связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием значимости собственной личности. Все это неотделимо от формирования мировоззрения как системы взглядов на мир в целом, представлений об общих принципах и основах бытия как жизненной философии человека, суммы и итога его знаний. Юношеское отношение к миру имеет большей частью личностную окраску. Явления действительности интересуют юношу не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним (Будницкий А.А.) [9].

Л.С. Выготский считал, что становление нового уровня самосознания в ранней юности идет в направлении интегрирования образа самого себя, «перемещения» его «извне вовнутрь». В.А. Алексеев, описывая юношу, отмечает, что юноша – «личность для себя», в то время как подросток – это еще «личность для других». Становление личности включает в себя и становление относительно устойчивого «образа Я», то есть целостного представления о себе. Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, новой стадией развития интеллекта. У юношей формируется собственная модель личности, с помощью которой они определяют свое отношение к себе и другим. Юношеское «Я» еще нестабильно, диффузно, подвержено разным влияниям.

Главной опасностью, которой, по мнению Эриксона, должен «избежать в этот период молодой человек, является размывание чувства своего «Я». [70, с.197].

У юноши присутствует повышенная чувствительность к особенностям своего тела и внешности. Но в то же время, на первый план в «образе Я» постепенно выходят умственные способности, волевые и моральные качества. Юноша, опираясь на сложившееся мировоззрение, пытается соответствовать неким идеалам, поэтому формирует такую систему представлений о себе, которая помогала бы ему ориентироваться в обществе и соответствовать социальным нормам и стандартам.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. Юность – период стабилизации личности. Возрастные границы: ранняя юность – 15 – 18 лет и поздняя юность – 18 – 23 года. Ведущая деятельность – профессиональное самоопределение. Новообразования юношеского периода являются потребность самоопределения; готовность к личностному и профессиональному самоопределению; устойчивое самосознание, жизненные планы идентичность, ценностные ориентации, мировоззрение. Сфера общения характеризуется потребностью в неформальном, доверительном общении со взрослыми, дружбой, установлением взаимоотношений с противоположным полом, любовью [25, С. 39]. Можно заключить, что студенческий возраст отличается достижением высших, "пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Поведение и деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида стиля поведения и его внутренней гармонии под влиянием складывающихся обстоятельств. Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его гармоничности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации и поведение в конфликте.

1.3. «Образ Я» интернет-пользователей

Интернет, по мнению Ганского П.Н., «представляет собой не просто совокупность множества компьютерных сетей и информации, но в первую очередь большое количество людей, которое посредством различных технологий активно взаимодействуют между собой в виртуальном пространстве с целью удовлетворения своих потребностей и интересов. В рамках интернет-пространства происходит активное конструирование особой

социальной реальности, подчиняющейся своим собственным законам и порядкам» [12, стр.120].

Само слово «виртуальный» имеет латинский корень *virt*, в значении которого изначально присутствовали такие компоненты, как «доблесть», «добродетель», «энергия», «сила». Однако в современной научной литературе чаще встречается понимание виртуального (лат. *virtualis*) в значении «пребывающий в скрытом состоянии», «могущий проявляться, случаться; возможный. Таким образом, виртуальная реальность может пониматься как «осмысленная возможность», возможный мир, наделенный смыслом и созданный посредством смыслов. В современной отечественной философии и психологии, компьютерная виртуальная реальность — это один из вариантов проявления виртуального в человеческом бытии и сознании (Королева Н.Н.) [27].

С появлением интернет-среды возник новый вид идентичности — виртуальный, который можно отнести к социальному (Кожевникова О.В.) [22, с.100]. В современной психологии вопросами возникновения идентичности в Интернете занимались А.Е. Жичкина и Е.П. Белинская, связывая ее самопрезентацией и самоопределением личности. Они выделяют два пути:

«1) за счет переноса элементов идентичности из мира реального в мир виртуальный;

2) через активную позицию субъекта своей деятельности в интернет-пространстве» [4, с.119].

Козлова Н.С. отмечает, что «в Интернете стандартные законы идентификации могут не срабатывать, это связано с размыванием и «утончением» рамок уже имеющихся социальных структур. То есть речь идет о крайне высокой социальной мобильности. Интернет обеспечивает полное отсутствие социального контроля, сводит на нет возможности нежелательного воздействия других, даруя тем самым личности неограниченную свободу, что в реальном мире невозможно. Одновременно

зарождается и желание быть «на виду», то, что обозначается как желание публичности» [23, стр.119]. Оно в свою очередь определяет еще один процесс — самопрезентацию. Автор предполагает, тесную связь трех понятий: виртуальная идентичность, публичность и самопрезентация. По итогам проведенного эмпирического исследования, С.Н. Козловой было выявлено, что те, у кого активно происходит процесс формирования виртуальной идентичности, характеризуется достаточно широким диапазоном видов активности в интернет - среде, которые в целом и обеспечивают ее возникновение. Это поиск людей со схожими взглядами, единомышленников, вхождение и деятельность в различных группах и сообществах, прохождение опросов по различной тематике. В итоге как раз может возникать чувства причастности, общности, единства с другими, то есть та база на которой базируется идентичность.

Автор отмечает также, что такие люди не лишены интереса к другим возможностям Интернета: мультимедийным ресурсам, он-лайн магазинам покупкам, решению деловых и рабочих вопросов. То есть те, для кого характерна виртуальная идентичность, склонны к рациональному и многофункциональному использованию Интернета: от развлечений до решения практических задач как в бытовой, так и в профессиональной области. Кроме этого, у таких лиц выявлена и специфика потребности — мотивационной сферы, проявляющейся в виртуальном пространстве. Они считают интернет-среду способной удовлетворить такие потребности, как потребности в социальных связях и дружбе, С.Н. Козлова утверждает, что это также способствует укреплению виртуальной идентичности [23]. В своем исследовании автор пришла к выводу, что «лица с высокой виртуальной идентичностью, характеризуются конструктивным, многофункциональным использованием Интернета. Не отличаются болезненной вовлеченностью в Сеть и в целом влияние виртуального мира не могут назвать негативным. Сами они его оценивают позитивно. Их эмоциональная мотивационная сфера, субъективное благополучие также не характеризуются проблемами.

Но при всем при этом виртуальная идентичность искажает реальную, переориентируя ее исключительно на индивидуальный уровень, в то время как социальный — исчезает» [23, с.120].

А.Е. Войскунский, указывает, что «влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при так называемой Интернет - аддикции существует возможность позитивного развития отдельных способностей и «Я-концепции» и мотивационной сферы в целом. Особый интерес представляет собой такое явление, как «игры с идентичностью» или экспериментирование с самопрезентированием, опирающееся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности — анонимность. Другие свойства Интернета — пространственно— временная неограниченность коммуникации и легкость визуализации ипостасей личности создают предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне. Можно предположить, что Интернет-технологии не просто предоставляют новые возможности для коммуникации, но порождают особое культурное пространство, в котором субъект вовлекается в новые виды деятельности и получает в свое распоряжение орудия, опосредствующие процесс формирования образа «Я» [11, с.251].

В настоящий момент сложилось уже достаточно обширное и дифференцированное сообщество пользователей Интернета, в котором наряду со случайными посетителями, постоянными пользователями определенных ресурсов, «работниками Интернета» выделяется и группа людей — их уместнее всего назвать «жителями Интернета». Это те, кто имеет достаточно высокую мотивацию пребывания в Сети. В частности, они тратят значительные финансовые и временные ресурсы, а также демонстрируют высокую эмоциональную включенность в проблемы Интернета, причем собственно деловых задач, решаемых его средствами, у

них или немного, или их решение увязывается с решением иных, чаще коммуникативных задач (Соломина Л.Ю.) [58].

Медведева И.А., проанализировав современные средства интернет-коммуникации — блоги, социальные сети, сайты знакомств и пр. пришла к выводу, что они являются инструментариями создания и проектирования желаемого «образа Я» в сознании виртуального собеседника. Виртуальная среда как новый тип коммуникации — очень креативная среда для самопрезентации. «Интернет становится своеобразной социальной лабораторией для экспериментов с созданием и реконструкцией личного образа. В этих условиях многие пользователи творчески подходят к своей самопрезентации. Воспользуемся терминологией Марьина О.В.: «они инсценируют собственное «Я» согласно своим личным предпочтениям и запросам аудитории» [35, с.17].

Среди характерных признаков самопрезентации, Медведевой И.А. были выделены следующие: «использование кратких и легких для восприятия аудиторией самохарактеристик — ярлыков; использование черного пиара как игрового приема для создания привлекательного образа; инсценировка «образа Я» через реконструкцию реального образа, вплоть до полного его изменения. Все перечисленные признаки определяют сценарий самопрезентации в сети и имеют свое языковое выражение» [39, стр. 66].

Информационный мир принципиально безграничен, и поэтому необходимым условием существования в нем является самоопределение, самостоятельный поиск идентичности. Установление идентичности в современном социуме возможно двумя путями. Первый путь заключается в виртуальной реконструкции социальной идентичности, сформировавшейся в реальном социальном мире. Второй путь связан с осмыслением ценностных ориентиров через создание себя в виртуальном пространстве как активного субъекта, через виртуальную реконструкцию персональной идентичности. Движение по этим двум направлениям позволяет человеку стать субъектом

не только реального, но и виртуального мира (включиться не только в константную, но и в виртуальную реальность).

С перемещением взаимодействия в киберпространство значительно актуализировались проблемы исследования идентичности, связанные с множественностью «Я», активностью личности в формировании «образа Я», смыслообразующей роли «Я» при выборе путей самопрезентации и др. Возможные самопрезентации в киберпространстве имеют широкий диапазон проявления и, даже если опираются на реальную идентичность, могут значительно отличаться от нее. Взаимодействие в киберпространстве оказывает влияние на реальную идентичность различными способами. Во-первых, благодаря существованию в киберпространстве множества различных сообществ — это взаимодействие предоставляет возможность принадлежать к определенным социальным категориям, отсутствующим в реальной жизни. Во-вторых, анонимность и ограниченность восприятия другого в киберпространстве позволяют создавать идентичность, которая может отличаться от реальной идентичности. Принадлежность к различным сетевым сообществам оказывает самое непосредственное влияние на содержание идентичности.

В соответствии с теорией символического интеракционизма другие служат зеркалом, в котором мы видим себя, и наше мнение о том, кто мы, формируется на основе взаимодействия с ними. Анализируя отношение других людей к нам в процессе взаимодействия с нами, мы узнаем себя, точно так же, как узнаем себя в отражении в зеркале. Иными словами, мы создаем представление о себе, интерпретируя отношение к нам других. При общении с нами другие не только выражают свое отношение к нам, но, что особенно важно, они выделяют самое главное из того, что видят в нас.

Королева Н.Н., говорит о том, что «мы самопрезентируем себя через взаимодействие с другими, которые определяют наши «Я-концепции», при отсутствии невербальных сигналов, что не мешает им определять нашу идентичность. Виртуальная личность киберпространства ориентирована

внутри себя, к миру своих мыслей и чувств, и другие познают ее в первую очередь на основе биографического описания. Бестелесная интернет-среда создает уникальную ситуацию, в которой личность строится исключительно через языковые формы, а мысленный образ возникает из обмена текстовыми описаниями своего внутреннего мира» [28, с.169].

Конструирование идентичности в интернет-пространстве возможно осуществить двумя путями [30].

1. Путем реконструкции социальной идентичности в Интернете, т. е. необходимо перенести из реального мира в виртуальный выработанные характеристики и их символы, например, пол и возраст.

2. Путем формирования своего образа в виртуальном пространстве, т. е. необходимо осмыслить и перенести в виртуальный мир свою персональную идентичность.

По большому счету, полноценный «образ Я» в сети Интернет можно сконструировать, лишь объединив оба пути. Анонимность и ограниченный сенсорный опыт — важные характеристики виртуальной коммуникации, они порождают уникальную в своем роде возможность проводить эксперименты со своей идентичностью. В частности, анонимность позволяет пользователям конструировать идентичность, которая в корне отличается от реальной. Виртуальная репрезентация идентичности может отражать желания, не нашедшие выражения в реальной жизни, а значит, быть прямым следствием реальной идентичности. Конструирование идентичности в интернет-пространстве осуществляется путем реконструкции социальной идентичности в Интернете, а также путем формирования своего образа (персональной идентичности) в виртуальном пространстве. В частности, анонимность позволяет пользователям конструировать идентичность, которая в корне отличается от реальной. Благодаря этим отличиям виртуальная самопрезентация и реальная идентичность находятся в отношениях взаимовлияния и могут как обогатить внутренний мир человека за счет нового опыта, так и разрушить, подвергнуть его изоляции и лишить

общения с реальными людьми. Разные интернет-площадки предлагают различные варианты конструирования идентичности и самопрезентации: в онлайн-играх можно создать альтернативную идентичность, интернет-сообщества предлагают широкий спектр возможностей для конструирования реальной идентичности (точнее, одной из ее граней, ведь они, как правило, представляют собой профессиональные объединения или группы по интересам).

Матасова И.Л., указывает, что «при этом основным направлением исследования личности через «образ Я» является самоидентичность реального мира. Однако на современном этапе тотальной компьютеризации происходит, как уже было выше сказано, формирование новой социальной реальности – виртуального сообщества, в котором первоначальный подход к самоидентичности смещается в сторону самопрезентации, самопредставления. А возможность экспериментировать с идентичностью, проживать одновременно несколько жизней приводит некоторых пользователей интернет - сообщества к зависимости от этого процесса» [38, с138].

Среди причин создания виртуальных личностей выделяются так называемые поисковые причины – желание испытать новый опыт, выступающий как некоторая самостоятельная ценность. Однако, согласно исследованию, А.Е. Жичкиной, создание виртуальной личности не всегда является компенсаторным стремлением к преодолению объективных и субъективных трудностей реального общения и взаимодействия. Часто виртуальная личность не соотносима ни с реальным, ни с идеальным «Я», что может служить доказательством возможностей субъектности участника компьютерно-опосредованной коммуникации.

Помимо новых возможностей принадлежности к социальным категориям, сетевые технологии, благодаря анонимности, невидимости и, как следствие, безопасности, порождают другое следствие – предоставляют возможность социальным агентам создать сетевую идентичность полностью

по своему выбору. Отсюда основная особенность виртуальной самопрезентации – возможность почти абсолютного управления впечатлением о себе. Для понимания проблемы влияния «образа Я» на самопрезентацию Рогова Е.Е отмечает, что в настоящее время сложилось три подхода к пониманию образа:

«- конкретно - перцептивный, где образ выступает как промежуточный или конечный результат познавательной деятельности, продукт восприятия, памяти, мышления;

- расширительно - отражательный, где образ рассматривается как многомерное психологическое образование (А.Н. Леонтьев), как субъективная картина мира в целом или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное содержание и временную последовательность событий;

- социально-перцептивный, где образ понимается как представление о социальных объектах и явлениях, включающих представление субъекта о самом себе» [51, с.98].

Общей посылкой является следующее: виртуальность обеспечивает человеку возможность выйти из своего тела – от внешнего облика и индикаторов статуса во внешнем облике, следовательно, от ряда оснований социальной категоризации: пола, возраста, этнической принадлежности, социального и экономического статуса и т. д. Таким образом, возможность максимального самовыражения является одной из распространенных мотиваций интернет-коммуникаций у ее участников (А.Е. Жичкина и др.) [18, стр.126].

Соломина Л.Ю., говорит о том, что «интернет является одним из важнейших факторов трансформации образа жизни современной молодежи, которая является наиболее активным его пользователем. Под воздействием Интернета происходят изменения в ценностных ориентациях молодежи, формируются новые по своему содержанию, качеству виды досуговой деятельности, появляются новые практики, стратегии поведения» [58, с.334].

Согласно масштабному исследованию мотивации обращения к Интернету, по мнению пользователей, теперь он помогает удовлетворить большую часть потребностей. Это позволяет взглянуть на возможности, предоставляемые Интернетом, как на новые культурные средства, опосредствующие деятельность современного человека и способные принять участие в формировании его высших психических функций. Сам же Интернет в целом может рассматриваться как феномен культуры, обладающий семиотическими и психологическими особенностями.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, в настоящее время в интернет-пространстве реализуется целый спектр целей, ценностей, новых видов деятельности (деловые, коммуникативные, образовательные, досуговые, игровые) и форм взаимодействия, что свидетельствует о том, что виртуальное пространство стало новой средой для социализации личности, в которой субъект получает возможность формировать и конструировать свой «образ Я» который будет отличаться от реального.

В заключении первой главы нашего исследования можно сказать о следующем, что в юношеском возрасте из-за активно протекающих процессов в развитии самосознания, неразрешенного кризиса встречи со взрослостью, который может выражаться в психологической изоляции юношей, Интернет является благоприятным месдля моделирования желаемой реальности, он дает возможность эксперимента над «образом Я», все это может привести к риску развития интернет-зависимости.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ «ОБРАЗА Я» ЮНОШЕЙ АКТИВНЫХ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования является проверка выдвинутой нами гипотезы о том, что юноши с различной интернет-активностью будут иметь особенности компонентов в «образе Я», а именно: у юношей с минимальным пребыванием в Интернете наиболее развит уровень рефлексии и выражена социальная принадлежность к учебно-профессиональным ролевым позициям, семье, полу, тогда как юноши с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

В соответствии с целью были определены следующие задачи эмпирического исследования:

1. Определить особенности «образа Я» юношей.
2. Изучить степень интернет-активности пользователей юношеского возраста.
3. Выявить особенности «образа Я» у юношей с разной степенью интернет-активности.
4. Разработать программу для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

Исследование проводилось на базе кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». В нем приняли участие 44 человека, студенты 2 курса. Возраст респондентов от 18 до 22 лет.

Анализ компонентов «образа Я» проводился с помощью методики «Кто Я?» (М. Куна и Т. Макпартлэнда; модификация Т.В. Румянцевой). Для определения степени вовлеченности юношей в Интернет применялась

анкета «Безопасность и Интернет» (составитель– Фонд Общественного Мнения).

На первом этапе, в целях изучения компонентов «образа Я» юношей интернет-пользователей мы воспользовались методикой «Кто Я?» (М. Кун и Т. Макпартлэнд; модификация Т.В. Румянцевой). При исследовании особенностей «образа Я» у юношей были проанализированы следующие характеристики: «социальное Я», «коммуникативное Я», «материальное Я», «физическое Я», «деятельное Я», «перспективное Я», «рефлексивное Я» и самооценка. Бланк с заданием теста и интерпретация (Приложение 1), сводные таблицы (Приложение 2).

Обработка результатов теста осуществлялась методом контент-анализа и с применением математико-статистического анализа в программе SPSS 22.0.

На втором этапе, перед нами стояла задача, выделить среди участников научного исследования наиболее и наименее активных юношей интернет-пользователей по степени вовлеченности, основным критерием распределения участников исследования по группам был временной период пребывания в Интернете. Для этого мы использовали анкету опроса «Безопасность и Интернет» составитель которого организация Фонд Общественного Мнения. Бланк анкеты и инструкция (Приложении 1), сводные таблицы с ответами участников исследования представлены (Приложение 2).

На третьем этапе производился анализ проведенного исследования, в котором мы выявили особенности характеристик «образа Я» у юношей с разной степенью интернет-активности.

С целью статистического подтверждения гипотезы научного исследования и выявления различий между показателями компонентов «образа Я» с разной степенью интернет-активности, нами был использован непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Крускалла-Уоллиса и критерий Спирмена для исследования

взаимосвязи. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS 22.0 и представлена в таблицах в Приложении 3.

На основании полученных результатов проведенного исследования, была разработана программа для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

Представим полученные нами данные, которые позволяют проверить выдвинутую гипотезу о том, что юноши с различной интернет-активностью будут иметь особенности компонентов в «образе Я», а именно: у юношей с минимальным пребыванием в Интернете наиболее развит уровень рефлексии и выражена социальная принадлежность к учебно-профессиональным ролевым позициям, семье, полу, тогда как юноши с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

С целью изучения особенностей «образа Я» юношей интернет-пользователей, мы использовали методику «Кто Я?» авторы которой М. Кун и Т. Макпартленд, в модификации Румянцевой Т.В. Анализ ответов участников проводился методом контент-анализа. Результаты исследования представлены на рисунке 2.2.1.

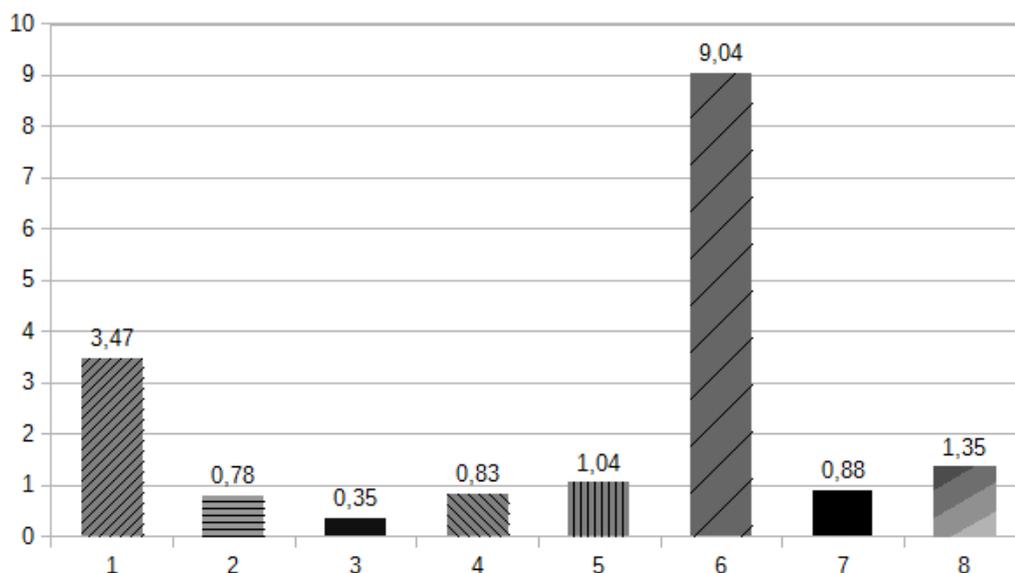


Рис.2.2.1. Выраженность компонентов «образа Я» юношей интернет-пользователей (в ср.зн.)

Примечание. 1 - «социальное Я»; 2 — «коммуникативное Я»; 3 — «материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — самооценка.

Как мы видим на рисунке 2.2.1. наиболее всего в содержании «образа Я» юношей интернет-пользователей выражен компонент - «рефлексивное Я» (9,0476). В ответах, характеризующих данный показатель юноши описывали свои личностные характеристик, такие как: «личность», «индивидуальность», «самокритичный» «внимательная», «жизнерадостная», «ранимая» «отзывчивый», «люблю познавать мир» и т.д. Перечисленные характеристики указывают на то, что у юношей развито стремление к самопознанию, рефлексии, выражен интерес к своему внутреннему миру. Как правило, люди, у которых развит уровень рефлексии, быстрее и легче находят ответы, характеризующие его собственных индивидуальные особенности.

Следующим компонентом «образа Я» участников исследования, который также имеет высокий показатель, является «социальное Я» (3,4762). Наибольшее количество ответов отражали значимую принадлежность

юношей к таким социальным ролям как: «семейные» (дочь, сын, внучка, тетя и т.д.); «половая принадлежность» (девушка, парень, мужчина); «учебные» (студент, студентка). Ответы, характеризующие принадлежность к гражданству, в большинстве случаев давали испытуемые мужского пола.

Результаты, характеризующие компонент «коммуникативного Я» (3,4762) были ответы юношей, в которых они обозначали себя как «друга», «подругу», перечисляли такие свои качества как «умение слушать другого», «проявлять дружелюбие», для них важно взаимодействие с людьми.

Характеристики «физического Я» (0,8333) юношами были описаны субъективными («привлекательная», «симпатичный», «красавец») и объективными характеристиками своего физического тела («рыжеволосая», «кареглазая», «высокая» и т.д.).

Показателями компонента «деятельного Я» (1,0476) являлись ответы, характеризующие то, чем увлекаются юноши, их интерес, род занятий. В описаниях респондентов данной содержательной характеристики представления о себе перечислялись следующие качества: «трудолюбивый», «работоспособная», «хорошо готовлю», «танцовщица», «фотограф», «психолог». Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющих взаимодействия.

К характеристикам «перспективного Я» относились ответы испытуемых, в которых присутствовали планы на будущее самоопределение, либо в профессии («будущий психолог», «специалист», «военнослужащий») или отмечалась стремление реализовать себя в семейной жизни («будущая жена», «мать»).

Менее всего, в описаниях респондентов уделялось внимания характеристикам компонента «материального Я» (0,3571). Перечисляемые

юношами ответы были следующие: «покупатель», «люблю тратить деньги», «владелец вещей и предметов». Можно предположить, что данный показатель свидетельствует о том, что в силу возраста многие юноши только готовятся к самостоятельной жизни, еще не определились в профессиональном плане, поэтому данный компонент у них выражен малозначительно.

В большинстве описаний себя самооценка юношей была адекватная (1,35).

Полученные данные свидетельствуют о том, что у всех групп, юношей которые пользуются Интернетом, не зависимо от степени вовлеченности, мы наблюдаем наиболее выраженные компоненты «образа Я» такие как: «рефлексивное Я» и «социальное Я». На основании этого мы можем предположить о том, что высокие показатели рефлексивности респондентов, не только отражают специфику того возраста, в котором находятся молодые люди, а именно активно протекающие процессы самосознания и самопознания, но здесь также имеет большое значение характер профессионального психологического образования, которое способствует навыкам развития самоанализа. Следующим выраженным компонентом у юношей, выступает «социальное Я», это говорит о том, что значимость принадлежности к семье, своему полу и тем ролям которые приходится исполнять в университете, также значимы в жизни молодых людей.

С целью выявления степени вовлеченности юношей в использование Интернета, мы применили анкету «Интернет и безопасность», которая была разработана Фондом Общественного Мнения. Рассмотрим результаты проведенного исследования в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

«Таблица распределения юношей по времени пребывания в
Интернете (%)»

Время пребывания в Интернете по будням	Количество человек (%)
от 1 до 3 часов	16 (38,10%)
от 3 до 6 часов	10 (23,81%)
от 6 до 9 часов	12 (28,57%)
от 9 до 15 часов	4 (9,52%)

Как мы видим из таблицы 2.2.1. наименьшее количество времени от 1 до 3 часов тратят на пребывание в сети Интернет 38,10% юношей, от 9 до 15 часов предпочитают находиться в Интернете 9,52% респондентов, которые определились как наиболее активные интернет-пользователи. Далее мы распределили участников исследования по группам с разной степенью активности в Интернет такие как: с минимальной интернет-активностью (от 1 до 3 часов); средней интернет-активностью (от 3 до 6 часов); с интернет активностью выше среднего (от 6 до 9 часов); с максимальной интернет-активностью (от 9 до 15 часов).

Наглядное представление о полученных данных дает диаграмма, представленная на рисунке 2.2.2.

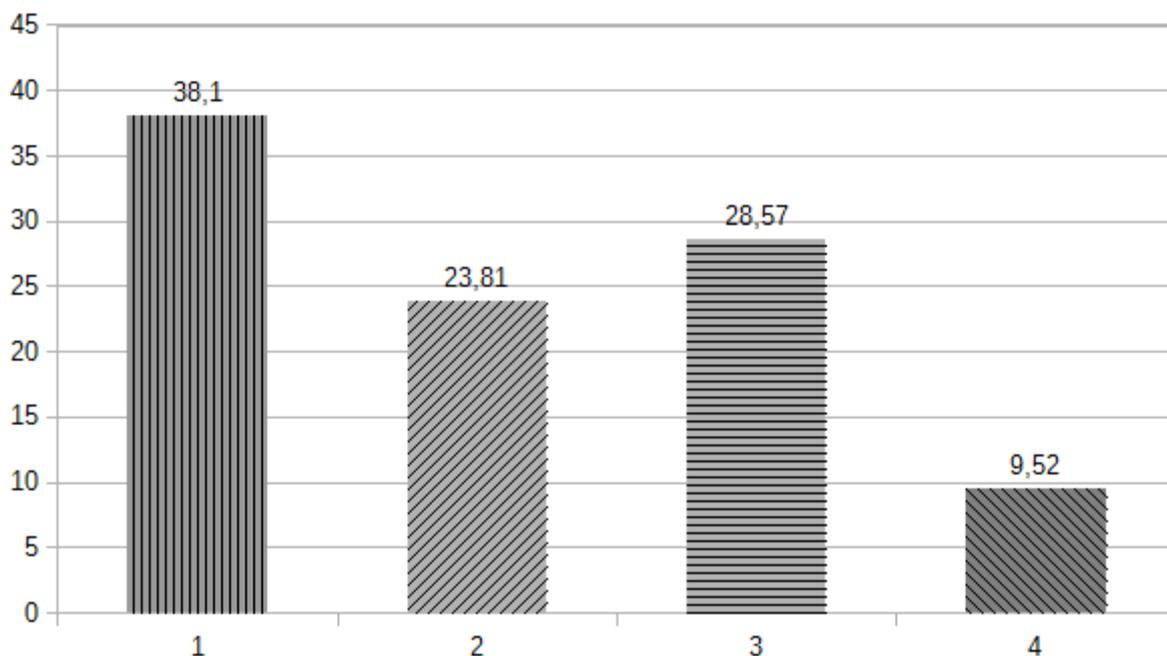


Рис.2.2.2. Распределение юношей в зависимости от времени пребывания в Интернете (%)

Примечание.1 — группа с минимальной степенью интернет-активности (от 1 до 3 часов); 2 - группа с средней степенью интернет-активности (от 3 до 6 часов); 3 — группа с степенью интернет-активности выше среднего (от 6 до 9 часов); 4 — группа с максимальной степенью интернет-активности - (от 9 до 15 часов).

Как мы видим на рисунке 2.2.2. больший процент респондентов (38,10%) вошли в группу с минимальной интернет-активностью, данные юноши предпочитают находиться в Интернете от 1 до 3 часов. Следующий процент испытуемых (23,81%) вошли в группу средней степени интернет-активности, данная категория участников исследования выделяет для этого времени от 3 до 6 часов. В группу со степенью интернет-активности выше среднего вошли респонденты, для которых время пребывания в Интернете составляет от 6 до 9 часов, процентный состав таких пользователей составил (28,57%). Наименьшим количеством респондентов (9,52%) являются юноши которые вошли в группу с максимальной степенью интернет-активности, они находятся в сети Интернет от 9 до 15 часов.

Далее рассмотрим особенности «образа я» в группе юношей с

минимальной степенью интернет-активности (от 1 до 3 часов). Полученные показатели представлены на рисунке 2.2.3.

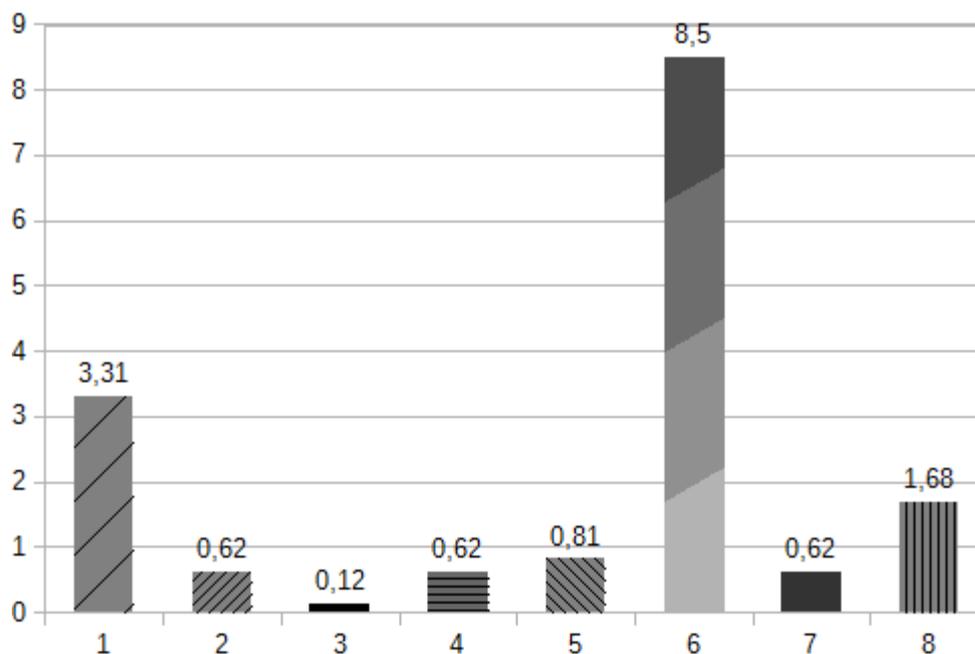


Рис.2.2.3. Выраженность компонентов «образа Я» юношей с минимальной степенью интернет-активности (от 1 до 3 часов) (в ср.зн.)

Примечание. 1 - «социальное Я»; 2 — «коммуникативное Я»; 3 — «материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — самооценка.

Как мы видим на рисунке 2.2.3. в группе юношей которые минимально вовлечены во взаимодействие с Интернетом, наиболее выражены следующие компоненты «образа Я», а именно: «рефлексивное Я» (8,5), «социальное Я» (3,31). Низкие показатели имеют такие характеристики как: «коммуникативное Я» (0,62), «физическое Я» (0,62), а также «перспективное Я» (0,62). Незначительнее всего в данной группе юношей выражен показатель «материального Я» (0,12). Показатель самооценки выражен в средней степени и составил (1,68).

Высокие показатели «рефлексивного Я» в группах юношей с минимальной степенью интернет-активности (8,5) и средней степенью интернет-активности (12,5) отражают, то, что участники склонны к

самоанализу своих личностных качеств, у них хорошо развита рефлексия. Следует отметить, что выраженность данного показателя преобладает у респондентов, которые вошли в группу интернет-пользователей, которые предпочитают находиться в сети от 3 до 6 часов. На этот факт указывает то, что в данной группе большее количество участников, которые старше 20 лет. Также высокий показатель имеет компонент «социального Я», у юношей с минимальной степенью интернет-активности он составляет (3,31), в группе где респонденты увлечены Интернетом в средней степени (4,5), все это говорит о том, что у участников исследования выражена социальная принадлежности к учебно-профессиональным ролевым позициям, семье, полу. Следует отметить, что значение, характеризующее компонент «деятельного Я» (1,7) выражено в группе средней степени интернет-активности выше чем, у юношей, которые находятся в Интернете наименее всего (0,81) это может указывать на то, что в первой группе участников более выражены интересы и увлечения, не относящиеся к учебе.

Далее рассмотрим особенности «образа я» в группе юношей с средней степенью интернет-активности (от 3 до 6 часов). Полученные показатели представлены на рисунке 2.2.4.

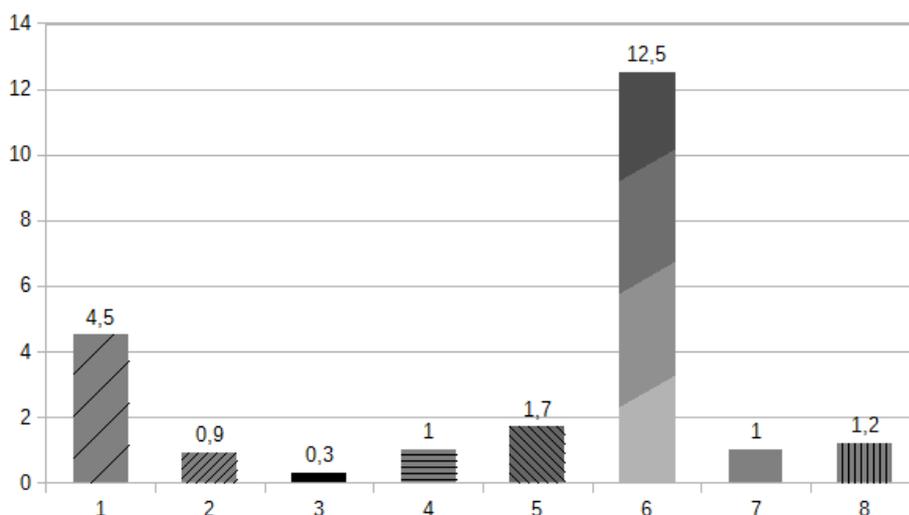


Рис.2.2.4. Выраженность компонентов «образа Я» юношей со средней степенью интернет-активности (от 3 до 6 часов) (в ср.зн.)

Примечание. 1 - «социальное Я»; 2 — «коммуникативное Я»; 3 —

«материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — самооценка.

Юноши которые относятся к группе пользователей средней степени интернет-активности и проводят свое время в сети от 3 до 6 часов, компоненты «образа Я» таких пользователей будут следующими: наиболее выраженные «рефлексивное Я» (12,5) и «социальное Я» (8,5); наименее представлены показатели «коммуникативного Я» (0,9), «физического Я» (1,00) и «перспективного Я» (1), роль «деятельного Я» (1,7) среди перечисленных компонентов выше. Минимальное значение выражено в характеристиках, которые можно отнести к «материальному Я» (0,3). Показатель самооценки юношей в данной группе (1,68). Мы можем предположить, что мотивом длительного пребывания в Интернете, в группе юношей с средней степенью интернет-активности будет их реализация своих интересов исходя из предпочитаемого рода деятельности. Наибольшую выраженность самооценки (1,68) мы наблюдаем в группе юношей которые предпочитают находиться в Интернете от 1 до 3 часов, в группе респондентов с средней степенью интернет-активности ее показатель составил (1,2). Данный результат может говорить о том, что удовлетворенность собой участников с минимальным нахождением в Интернете, является показателем того, что их личность активно развивается вне сети. Реализация в учебно-профессиональной деятельности с опорой на дальнейшую перспективу является хорошим подтверждением положительного самоотношения и представления юношей о себе.

Минимальная выраженность такого компонента «образа Я» у юношей как «материальное Я» в группах с минимальной степенью интернет-активности (0,12) и средней степенью интернет-активности (0,3) указывают на несформированность данного компонента в силу возрастных особенностей, юноши еще не реализовали себя профессионально, многие зависят финансово от родителей.

На основании всего выше изложенного, можно сделать вывод, о том, что содержательные компоненты «образа Я» у юношей в группах с минимальной степенью интернет-активности от 1 до 3 часов и в группе от 3 до 6 часов будут отличаться, а именно в характеристиках «рефлексивного Я», «деятельного Я», и различиях в показателях самооценки.

Далее рассмотрим особенности «образа я» в группе юношей с интернет-активностью выше среднего (от 6 до 9 часов). Полученные показатели представлены на рисунке 2.2.5.

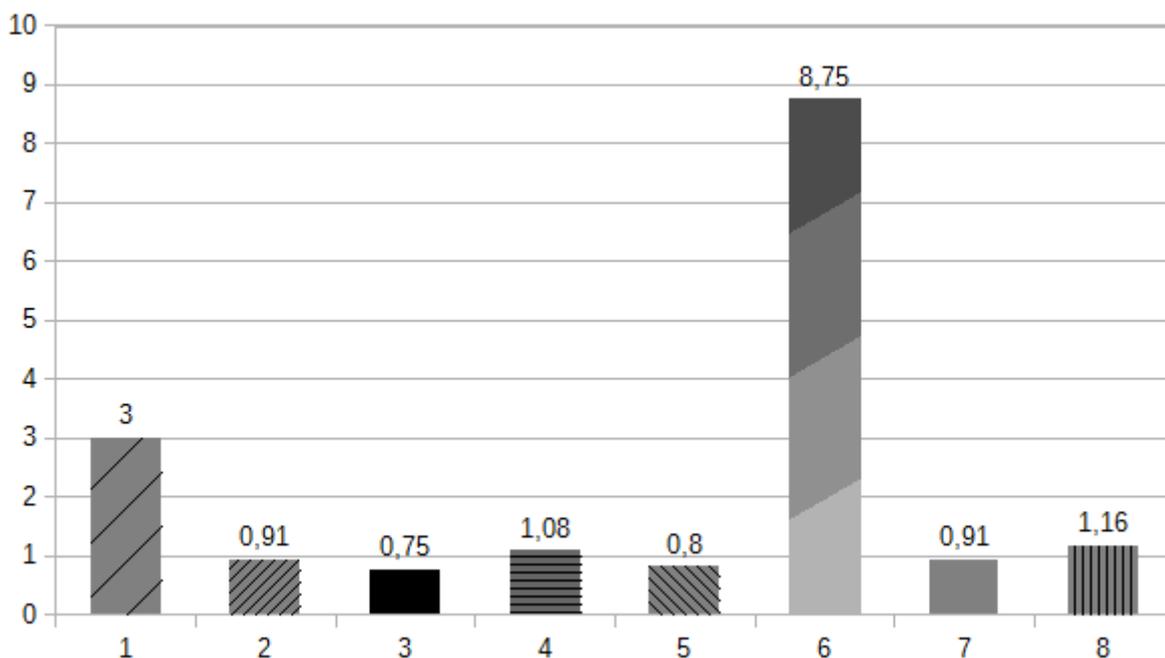


Рис.2.2.5. Выраженность компонентов «образа Я» юношей с интернет-активностью выше среднего (от 6 до 9 часов) (в ср.зн.)

Примечание. 1 - «социальное Я»; 2 — «коммуникативное Я»; 3 — «материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — самооценка.

Как мы видим на рисунке 2.2.5 в группе юношей которые находятся в Интернете от 6 до 9 часов, наиболее выражены следующие компоненты «образа Я», а именно: «рефлексивное Я» (8,75), «социальное Я» (3,00). Среднюю степень выраженности имеют показатель самооценки (1,16) и «материального Я» (0,75). Наименее всего представлены характеристики

«коммуникативного Я» (0,91), «перспективного Я» (0,75) и «деятельного Я» (0,91).

Показатели «рефлексивного Я» в группе юношей со степенью интернет-активности выше среднего (8,75) имеют более выраженные показатели чем у респондентов с максимальной степенью интернет-активности (3,5). На основании этого мы можем сказать следующее, что юноши длительно находящиеся в Интернете, не так сильно задумываются о самих себе, о своих психологических характеристиках. Показатели компонентов «социального я» в обеих группах не отличаются и представлены значением 3,0. Уровень выраженности характеристик «перспективного Я» в «образе Я» юношей максимально вовлеченных в Интернет (1,5) представлен значительно больше чем у группы респондентов с степенью интернет-активности выше среднего (0,91), при пониженном значении рефлексии, то есть размышлении о своих способностях и возможностях, это может о неоправданно говорить о высоких ожиданиях планах на будущее, без реальной оценки себя и своих сил. Можно предположить, что на это влияет продолжительная вовлеченность, в информацию которая представлена в сети Интернет и уход от реальной жизни. Показатель «физического Я» (1,08) представлен наиболее всего у участников исследования в группе с интернет-активностью выше среднего, чем у юношей максимально находящихся в Интернете (0,5). Исходя из данных показателей, мы можем сделать вывод о том, что степень представления о своем внешнем виде, а также его субъективная оценка согласуется с показателями самооценки (1,16), то есть в целом данная группа оценивает себя высоко. Наименее всего у участников исследования имеет выражение компонент «материального Я» который представлен у юношей с максимальной степенью интернет-активности (0,25), если сравнить тем же показателем другой группы, где у молодых людей степень интернет-активности выше среднего (0,75), то можно сказать, что своему материальному обеспечению респонденты уделяют значительное внимание.

Далее рассмотрим особенности «образа я» в группе юношей с максимальной интернет-активностью (от 9 до 15 часов). Полученные показатели представлены на рисунке 2.2.6.

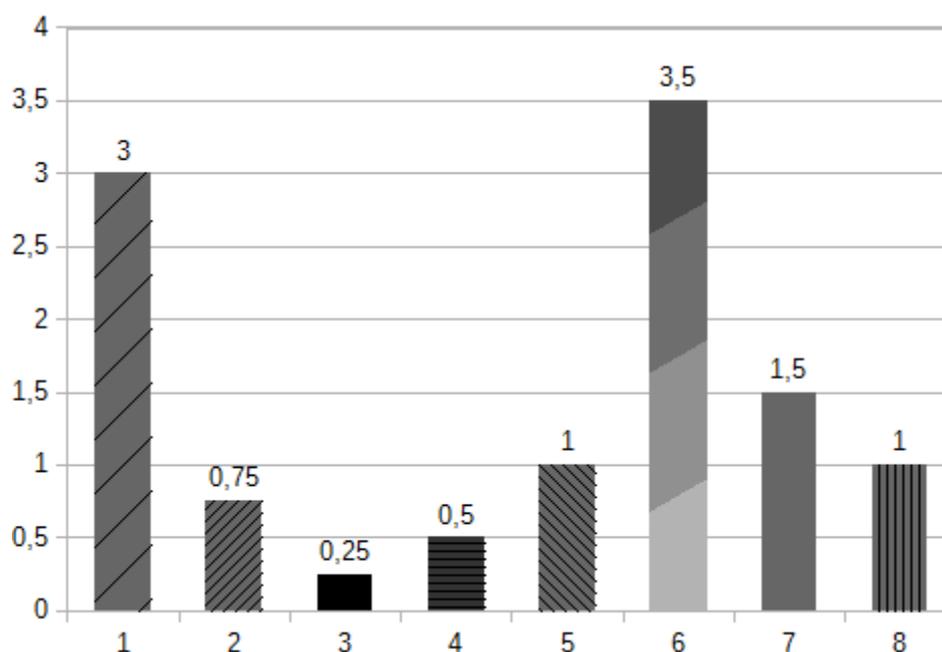


Рис.2.2.6. Выраженность компонентов «образа Я» юношей с максимальной интернет-активностью (от 9 до 15 часов) (в ср.зн.)

Примечание. 1 - «социальное Я»; 2 — «коммуникативное Я»; 3 — «материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — самооценка.

У юношей, которые вошли в группу максимально активных интернет-пользователей, наиболее всего выраженными компонентами «образа Я» являются «рефлексивное Я» (3,5) и «социальное Я» (3,00), средние показатели имеют самооценка (1,5) и показатель «деятельного Я» (1,00). Такие характеристики, как «коммуникативное Я» (0,75), «физическое Я» (0,5) и «материальное Я» (0,25) выражены наименее всего.

На основании представленного анализа, можно сделать вывод, о том, что содержательные компоненты «образа Я» у юношей в группах с интернет-активностью выше среднего (от 3 до 6 часов) и в группе с максимальной вовлеченностью в Интернет (от 9 до 15 часов) будут отличаться, а именно в характеристиках «рефлексивного Я», «перспективного Я», «материального

Я», самооценки. Группа участников исследования с высоким, но не критичным пребыванием в Интернете, предположительно используют ресурсы глобальной сети для работы, а также положительно оценивает свои возможности, физические и психологические характеристики. Участники с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

С целью выявления статистических различий в показателях «образа Я» юношей имеющих разную степень интернет-активности мы применили непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса (Приложение 3). Результаты статистического исследования представлены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Различия в показаниях «образа Я» юношей с разной интернет-активностью

Характеристики «образа Я»	Группы интернет-активности				Н _{эмп}
	1	2	3	4	
Социальное Я	3,31	4,50	3,00	3,00	3,59
Коммуникативное Я	0,62	0,90	0,91	0,75	1,16
Материальное Я	0,12	0,30	0,75	0,25	5,33*
Физическое Я	0,62	1,00	1,08	0,50	1,39
Деятельностное Я	0,81	1,70	0,83	1,00	2,89
Рефлексивное Я	8,50	12,50	8,75	3,50	5,99*
Перспективное Я	0,62	1,00	0,91	1,50	3,84
Самооценка	1,6875	1,2000	1,1667	1,000	5,558*

Примечание: *- $p < 0,1$; ** - $p < 0,05$; *** - $p < 0,01$

Как мы видим в таблице 2.2.2 испытуемые юноши, имеющие разную степень интернет-активности различаются на уровне статистических тенденций $p < 0,1$ имеют различия в компонентах «образа Я» таких как: «материальное Я» ($H_{эмп} = 5,33$), при этом наиболее всего средние значения выражены в группе юношей с интернет-активностью выше среднего, на основании данного показателя можно заключить следующее, что основной причиной длительного пребывания в Интернете является заработок, что на сегодняшний день является актуальным среди молодых людей которые еще не имеют профессионального самоопределения. Наименее всего средний показатель данного компонента встречается в группе участников исследования с минимальной степенью интернет-активности, это говорит о том, что юноши в данной группе используют интернет для иных целей, вероятнее всего связанных с учебно-профессиональной деятельностью. Показатель «рефлексивного Я» ($H_{эмп} = 5,99$) наиболее всего выражен у респондентов входящих в группу средней степени интернет-активности, это говорит о характерном возрасте участников, которые старше двадцати лет, здесь имеют большое значение степень зрелости и осознанности, которая позволяет использовать интернет и при этом не отрываться от реальности, менее всего рефлексия выражена у юношей которые наиболее вовлечены в Интернет, одна из причин, может быть, повышенная увлеченность происходящим в виртуальном пространстве и пониженный самоконтроль. Показатели самооценки ($H_{эмп} = 5,99$) по уровню выраженности в «образе Я» у юношей с разной степенью интернет-активности более всего выражен у респондентов, которые предпочитают находиться в Интернете минимальное количество времени в сети, данный факт говорит о том, что категория данных пользователей ценит себя и свое время, реализует все необходимые интересы вне виртуальной среды, живет активной жизнью. Минимальный показатель самооценки представлен у участников группы с максимальной степенью интернет-активности, на этот факт также указывает низкий показатель рефлексивности, все это указывает на повышенную увлеченность

ресурсами Интернета в разрез развитию своей личности, что может привести не к благоприятным последствиям.

Для исследования взаимосвязей содержательных характеристик «образа Я» и интернет-активностью юношей, мы воспользовались корреляционным анализом, который показывает наличие связи между двумя показателями в одной выборке либо между двумя различными выборками, и если эта связь существует, то сопровождается ли увеличение одного показателя возрастанием (положительная корреляция) или уменьшением (отрицательная корреляция) другого. Корреляционный анализ по всем показателям используемых методик помог обнаружить значимые корреляционные связи (Приложение 3). Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.2.7. Здесь мы рассмотрим только те корреляционные связи, которые непосредственно позволяют проверить нашу гипотезу.

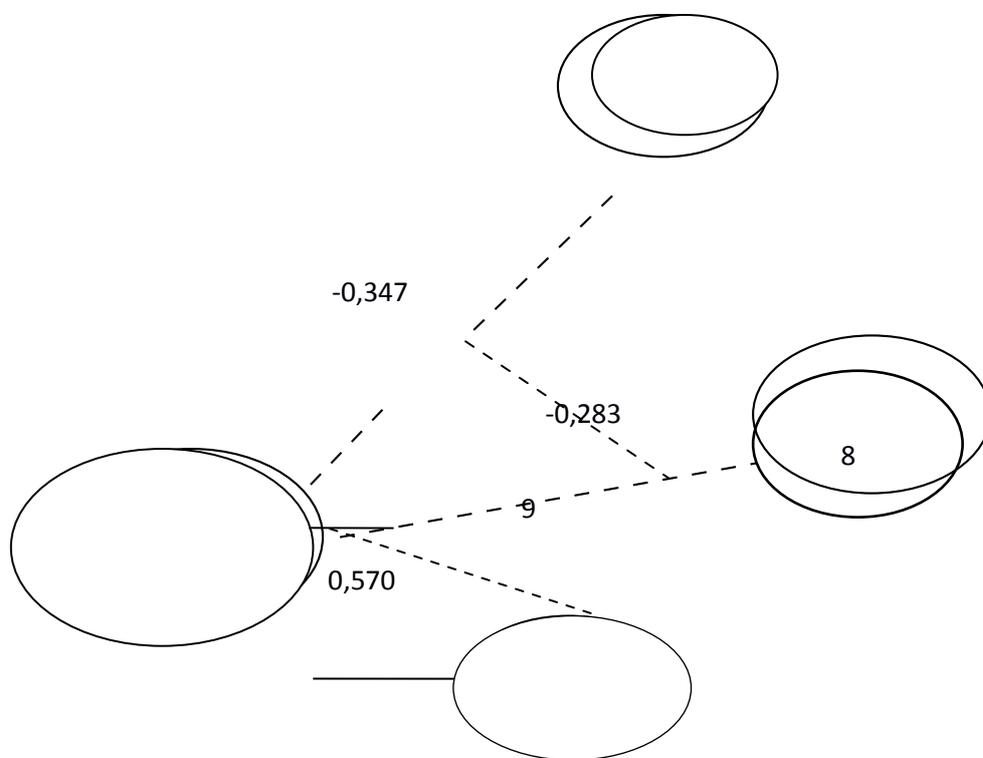


Рис.2.2.7. Взаимосвязь содержательных характеристик и интернет-активности у юношей

Примечание. 1 – интернет-активность; 2 — «коммуникативное Я»; 3 — «материальное — Я»; 4 — «физическое Я»; 5 - «деятельное Я»; 6 — «рефлексивное — Я»; 7 — «перспективное Я»; 8 — «социальное Я»; 9 - самооценка.

Как видно из представленной плеяды существует значимая корреляционная связь между показателем «интернет - активность» и «самооценкой» ($r=0,570$) то есть высокая самооценка, но вместе с тем, взаимосвязи с «деятельность» мы не наблюдаем, из чего можно сделать вывод, что данный показатель не имеет «почвы». Обратная связь обнаружена между «рефлексивным Я» и «социальным Я» ($r=-0,347$; $-0,283$) что говорит о том, что быть в социуме, выстраивать взаимоотношения, в связи с чем у юношей вырабатываются различные социальные роли: в семье, на работе, с противоположным полом, также они стремятся к самопознанию.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что юноши с различной интернет-активностью будут иметь особенности компонентов в «образе Я», а именно: у юношей с минимальным пребыванием в Интернете наиболее развит уровень рефлексии и выражена социальная принадлежность к учебно-профессиональным ролевым позициям, семье, полу, тогда как юноши с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей подтверждается.

2.3 Программа для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста

С появлением большого числа интернет-пользователей, особенно юношеского возраста тема зависимости от Интернета стала наиболее актуальной. С помощью глобальной сети у них появилась возможность

решать большое количество различных задач, которые касаются разнообразных сфер жизни, например, таких как: досуг, поиск информации, трудоустройство, налаживание социальных связей и т.д. Нельзя исключить положительной стороны Интернета, но и необходимо подчеркнуть его негативного воздействия которому подвержены участники глобальной сети, которое ведет к риску интернет-зависимости. Особенно к этому имеют предрасположенность юные пользователи Интернета.

Для многих юношей, особенно юношей и девушек Интернет является неотъемлемой частью жизни, причин для его использования у них достаточно много: поиск необходимой информации в целях учебной деятельности, удовлетворение познавательной мотивации, потребности в общении и отдыхе, для решения различных психологических проблем. Риск интернет-зависимости может возникнуть в результате бесконтрольного использования времени для пребывания в пространстве Интернета, увлеченность интерактивными играми, а также иными видами деятельности пренебрегая жизнью в действительном мире. Таким образом, возникает необходимость перечислить психологические характеристики у юношей которые являются признаками интернет-зависимости которые могут проявляться в эмоционально-волевой сфере (депрессия, высокая тревожность, агрессивность, неуверенность в себе, пониженный уровень самооценки, слабоволие); коммуникативной сфере (конфликтность, одиночество), мотивационной сфере (избегание неудач). Огромную роль в данном случае будет играть своевременная профилактика которую необходимо проводить педагогам-психологам работающим с данной возрастной категорией интернет-пользователей. Мероприятия в данном русле разделяются на первичные, вторичные и третичные. К первичной профилактике относят предупреждение о развитии патологий в следствии чрезмерного и неконтролируемого пребывания в сети Интернет, сюда можно отнести мероприятия которые следует проводить по четырем направлениям: 1) воспитательная работа среди молодежи; 2) санитарно-гигиеническое

воспитание населения; 3) общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями. Данный профилактический комплекс направлен на знакомство с первыми признаками зависимости от Интернета и будет включать следующие технологии: информационные (публикации, телефон доверия, психологическая и социальная поддержка); образовательные (просветительские программы, программы обучения родителей, педагогов-психологов, социальных работников, учащихся школ и студентов); занятости (клубная работа, дополнительное обучение, временное трудоустройство); коррекция семейных отношений (общие интересы членов семьи, формирование правильных взаимоотношений родителей с детьми); религиозные (воспитание культурных и морально-нравственных ценностей). Вторичные профилактические мероприятия направлены на работу с молодыми людьми группы риска, то есть имеющих признаки интернет-зависимости, работа должна идти в русле предупреждения о развитии патологии, а также с целью возобновления личного и социального статуса. Третичная направлена на решение задач в лечении нервно-психических расстройств, последствием которого является нарушение в поведении лиц с выраженной интернет-зависимостью [61].

Зависимые от Интернета пользователи имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, для них предпочтительнее будет работа по следующим направлениям [58].

1. Формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе.

2. Развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений: ориентация на благоприятные межличностные отношения, адекватное восприятие критики, умение слушать и понимать собеседников, эмпатийность, искренность, развитие способности устанавливать доверительные контакты, строить долговременные дружеские отношения с людьми, терпимость к другим людям.

3. Самопознание: способность к самоанализу, знание своих слабых и сильных сторон и умение компенсировать и использовать их соответственно, способность к критическому восприятию действительности, умение прогнозировать, рефлексия.

4. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции: осознанное целеполагание, ответственность, умение решать свои проблемы самостоятельно, не перекладывая их решение на других.

5. Социально-психологическая адаптация: повышение стрессоустойчивости, активности. Как в случаях с другими аддикциями, коррекционная работа при интернет-зависимости и склонности к ней – трудоемкий, длительный и напряженный процесс, однако работы в этом направлении должны пользоваться приоритетом.

Также, для работы психологов с юношами была подобрана профилактическая программа по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

Цель данной программы – профилактика Интернет-зависимости у юношей и девушек.

Задачи программы:

- 1) развить коммуникативные навыки Интернет-зависимых юношей и девушек;
- 2) поднять самооценку Интернет-зависимых юношей и девушек;
- 3) снизить тревожность Интернет-зависимых юношей и девушек.

Результатами проделанной работы должны стать:

- информированность юношей и девушек о последствиях Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;
- развитость умения юношей и девушек общаться за пределами виртуальной реальности;
- снижение тревожности юношей и девушек;
- повышение самооценки юношей и девушек;
- уменьшение процента Интернет-зависимых юношей и девушек.

Предлагаемая программа рассчитана на группу юношей и девушек из 10-15 человек в возрасте 18-24 года. Она предполагает 7 занятий длительностью 1 – 1.5 часа каждое.

На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.

2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.

3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

В таблице 2.2.3. представлена программа профилактики Интернет-зависимости у юношей и девушек.

Таблица 2.2.3.

Тематический план программы профилактики Интернет-зависимости у юношей и девушек

№ п/п	Тема занятия, цель	Содержание	Оборудование
1	Тема: «Знакомство» Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий	Упр. «Снежный ком» Упр. «Визитка» Упр. «Немного о себе» Упр. «Клочки самохарактеристики»	Карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры
2	Тема: «Интернет-зависимость» Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание	Упр. «Привет» Упр. «Пересядьте те, кто..» Беседа с участниками об Интернет-	Мяч, лист бумаги, фломастер

	и организм человека	зависимости Мини-лекция о влиянии сети на человека Упр. «Я могу заменить Интернет...»	
3	Тема: «Общение» Цель: развитие коммуникативных навыков участников	Упр. «Пум-пум» Упр. «Установление контакта» Упр. «Испорченный телефон» Упр. «Просьба-отказ» Упр. «Подарок»	-
4	Тема: «Общение, самооценка, тревожность» Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности	Упр. «Коллективный счёт» Упр. «Рукопожатие» Упр. «Дракон» Упр. «Комплименты» Упр. «Разговор через стекло»	Повязка на глаза
5	Тема: «Самооценка» Цель: повышение самооценки участников	Упр. «Букет» Беседа на тему «Почему человек может быть неуверен в себе?» Упр. «Я первый в...» Упр. «Я хороший, потому что...» Упр. «Волшебная рука»	Листы бумаги, ручки, фломастеры, часы
6	Тема: «Тревожность» Цель: снижение реактивной и личностной тревожности участников	Упр. «Стрессовые ситуации» Упр. «Насос и мяч» Упр. «Два стула» Упр. «Хорошо - плохо» Упр. «Позитив»	Листы бумаги, ручки
7	Тема: «Прощание» Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками	Обсуждение прошедших занятий Упр. «Солнце и планеты» Упр. «Моё будущее» Упр. «Чемодан» Упр. «Пожелания»	Листы бумаги, ручки, фломастеры

Описание содержания программы профилактики Интернет-зависимости у юношей и девушек.

Занятие 1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Оборудование: карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встаёт и называет своё имя; после него встаёт второй, повторяет имя предыдущего и называет своё имя; третий повторяет имя второго и называет своё и так далее до последнего человека.

3. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

4. Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...

- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

5. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или в ряд. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Клочки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 2

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.
2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...»

Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?
- Для чего можно его использовать?
- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?
- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?
- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?
- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикрепленном к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и

организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 3

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование:-

Ход занятия:

1. Упражнение «Пум – пум»

Выбирается водящий. Он отмечает нескольких участников, объединённых каким-то общим признаком (цвет одежды, длина волос, обувь, сидят рядом и т.д.) и произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум – пум, а у других пум – пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал ведущий. Отгадавший становится водящим.

2. Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах по очереди разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты

должен установить контакт с собеседником для того, чтобы...». Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера джинсы; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы... и т.п. Основной участник должен использовать все средства, чтобы расположить собеседника и добиться поставленной задачи. На роль основных участников стоит выбирать необщительных застенчивых участников группы.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Один участник остаётся в комнате, остальные выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот – следующему и т.д. Если текст, при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к 13.30, к началу второй смены, но если она не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география». Упражнение помогает понять, как может исказиться информация в пересказе нескольких человек и откуда берутся слухи.

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Участники разбиваются на пары. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить. Предварительно ведущий объясняет парам, в чем будет заключаться просьба. Например: попросить брошку на вечер, денег займа, попросить написать за друга сочинение, взять себе котёнка и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень сложно отказать, например предложить свою помощь, совет. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

5. Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по-очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженное, котёнка, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа. Говорить ничего нельзя, а изображать надо так, чтобы друг вас понял. Если вы догадались, что вам хотят подарить, надо назвать этот подарок вслух и удостовериться, что вы поняли всё правильно».

Занятие 4

Тема: «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет

названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

3. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становится Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

4. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один

из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.

Занятие 5

Тема: «Самооценка»

Цель: повышение самооценки участников.

Оборудование: часы, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Букет»

Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Участники выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками: роза, ландыш или пион. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал, а по команде: «Букет!» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников. Тот, кто остался без стула, становится следующим водящим.

2. Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?» по вопросам:

- Почему некоторые люди могут быть неуверенны в себе?
- Что мешает человеку быть уверенным в себе?
- Как выглядит неуверенный в себе человек? Можно ли по его виду понять, что он неуверен в себе?
- Что бы вы посоветовали человеку, у которого низкая самооценка?
- У каждого ли человека есть только плохие или только хорошие качества?

3. Упражнение «Я – первый»

Ведущий говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем по очереди называть свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я первый в ...». Например: «Я первый в учёбе. Я первый в умении выслушать друга...» и т.д.»

4. Упражнение «Я хороший, потому что...»

Участники разбиваются на пары. Ведущий засекает пять минут. В течение этого времени один участник рассказывает другому о своих хороших качествах, начиная каждую фразу со слов: «Я хороший, потому что...». Например: «Я хороший, потому что умею рисовать. Я хороший, потому что умею отлично готовить...». Второй участник должен при этом подбадривать собеседника. По истечении первых пяти минут участники меняются местами, и время засекается заново.

5. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить. Поле этого в группе можно обсудить, какие качества участники записали на ладони, почему их хотят изменить и как это можно сделать.

Занятие 6

Тема: «Тревожность»

Цель: снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Стрессовые ситуации»

Участникам предлагается на листах записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые – зеленым. Затем в группе обсуждаются эти ситуации и способы борьбы со стрессом в них.

2. Упражнение «Насос и мяч»

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами попробуем сделать одно упражнение, которое поможет успокоиться в стрессовых ситуациях». Участникам игры предлагается разделиться на пары: один будет большим Надувным мячом, другой – Насосом, надувающим Мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена – он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «ссс». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «ссс», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «ссс» выпрямилось туловище, после третьего – у Мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой выходит воздух со звуком «шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

3. Упражнение «Два стула»

Ведущий: «Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”, и выражать конфликт между ними».

4. Упражнение «Хорошо или плохо»

Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы с кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть (называет выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда

хочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять»; «Хорошо быть жадным, потому что все достается только тебе», «Плохо быть жадным, потому что сверстники перестанут дружить с тобой». Проводиться в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

5. Упражнение «Позитив»

Участники разделяются на группы по три – четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны отрицательные мысли. Задание: переформулировать неадекватные мысли в положительные и записать в правой части бланка. Высказывания:

- 1) Я этого не переживу.
- 2) Я глуп.
- 3) Он не прав.
- 4) У меня ничего не получается.
- 5) Как ужасно!
- 6) Я неудачник.

Занятие 7

Тема: «Прощание»

Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:
 - Что вы можете сказать о прошедших занятиях?
 - Что запомнилось больше всего?
 - Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?
 - Комфортно ли вам было заниматься в группе?
 - Хотели бы вы в будущем снова позаниматься в этом же составе или в другой группе?
 - Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий? Какие?

- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?
- Заставили ли эти занятия вас задуматься о чём-либо? О чём?
- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было работать с ним?

- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Есть ли у вас советы, как лучше их организовывать?

2. Игра «Солнце и планеты»

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения состоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость из отношений.

3. Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне ...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Я планирую ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Упражнение «Чемодан»

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях – новых друзей, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

5. Упражнение «Пожелания»

Все участники берут по альбомному листу бумаги, пишут на нем свое имя. Затем передают этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование на тему: «Образ Я у юношей активных интернет-пользователей», основной целью которого было изучить «образ Я» юношей которые являются наиболее активными пользователями Интернета.

На основании проведенного теоретического анализа по обозначенной теме, мы можем заключить следующее:

- само понятие «образа Я» в психологической литературе представлено достаточно многозначно и в большинстве работ по проблеме самосознания авторы не делают различий между «образом Я» и «Я-концепцией», чаще всего отождествляя эти понятия;

- в структуру «образа Я» входят такие компоненты как: когнитивный, эмоционально-оценочный, поведенческий и символический. Их конкретное содержание и значимость будет изменяться в зависимости от социальных и психологических условий и состояний личности;

- в период юношеского возраста центральным психологическим новообразованием является устойчивое формирование самосознания и стабильного «образа Я», окончательно складывается обобщенное представление о себе, которое обусловлено как индивидуальным социальным опытом личности, так и общевозрастными особенностями;

- с возникновением Интернета сформировалось новое социальное пространство, которое подчиняется своим собственным законам и порядкам, погружаясь в нее, через какую-либо деятельность, личность имеет возможность конструировать свой «образ Я» значительно отличающийся от реального;

- в юношеском возрасте из-за активно протекающих процессов в развитии самосознания, неразрешенного кризиса встречи со взрослостью, который может выражаться в психологической изоляции юношей, Интернет является благоприятным местом для моделирования желаемой реальности,

он дает возможность эксперимента над «образом Я», все это может привести к риску развития интернет-зависимости.

Результат нашего эмпирического исследования показал следующее:

1. У всех групп юношей, которые пользуются Интернетом, не зависимо от степени активности, мы наблюдаем наиболее выраженные компоненты «образа Я» такие как: «рефлексивное Я» и «социальное Я». На основании этого мы можем предположить о том, что высокие показатели рефлексивности респондентов, не только отражают специфику того возраста, в котором находятся молодые люди, а именно активно протекающие процессы самосознания и самопознания, но здесь также имеет большое значение характер профессионального психологического образования, которое способствует навыкам развития самоанализа.

2. Большая часть участников нашего исследования предпочитают тратить время на пребывание в сети Интернет от 1 до 3 часов и вошли в группу с минимальной степенью интернет-активности процентный состав которых составил 38,10%. В группу наиболее активных интернет-пользователей, которые находятся в сети от 9 до 15 часов были определены 9,52% юношей.

3. В группе юношей с минимальной степенью интернет-активности, «образ я» имеет такие выраженные компоненты как: «рефлексивное Я», «социальное Я» и самооценка. На основании этого мы можем предположить, что удовлетворенность собой у участников с минимальной вовлеченностью в Интернет, является показателем того, что их личность активно развивается вне сети. Низкие значения в показателях «материального Я» указывают на несформированность данного компонента в силу возрастных особенностей, юноши еще не реализовали себя профессионально, многие зависят финансово от родителей.

4. В «образе Я» юношей которые вошли в группу с средней степенью интернет-активности выражены такие компоненты как «рефлексивное Я», «социальное Я» и «деятельное Я», данные показатели являются наиболее

высокими среди других участников исследования. На основании этого мы можем предположить, что время, используемое юношами от 3 до 6 часов для пребывания в Интернете направлено на реализацию какой-либо деятельности связанной с интересами, увлечениями. Минимальное значение выражено в компоненте «материального Я».

5. «Образ я» юношей в группе с интернет-активностью выше среднего имеет выраженность компонентов «рефлексивного Я» при заметных показателях «материального Я», «физического Я» и самооценки. На основании этого мы можем предположить следующее, основным мотивом длительного пребывания в Интернете для данных участников исследования будет использование ресурсов глобальной сети для работы, или иных способов зарабатывания денег, что является актуальным для современной молодежи. Степень представления о своей внешности и личностных характеристиках у юношей из данной группы согласуется с показателями самооценки.

6. В группе юношей с максимальной степенью интернет-активности «образ Я» имеет выраженный компонент «перспективного Я» при низком показателе «рефлексивного Я» и самооценки, это может говорить о высоких ожиданиях и планах на будущее, без реального представления о себе, своих силах и возможностях. Можно предположить, что на это влияет продолжительная вовлеченность в информацию которая представлена в сети Интернет и уход от реальной жизни. На основании этого мы можем сказать следующее, что юноши длительно находящиеся в Интернете, не так сильно задумываются о самих себе, о своих психологических характеристиках.

7. Расчет непараметрического статистического критерия для нескольких независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса выявил достоверные различия в «образе я» юношей с разной степенью интернет-активности, а именно в таких компонентах как: «рефлексивное Я», «материальное Я», самооценке.

Для исследования взаимосвязей содержательных характеристик «образа Я» и интернет-активностью юношей, мы воспользовались корреляционным анализом используя критерий Спирмена, результат показал, существует значимая корреляционная связь между показателем «интернет - активность» и «самооценкой». Обратная связь обнаружена между «рефлексивным Я» и «социальным Я», что говорит о том, что выражена необходимость быть в социуме, выстраивать взаимоотношения, в связи с чем у юношей вырабатываются различные социальные роли: в семье, на работе, с противоположным полом, также они стремятся к самопознанию. Полученные данные является подтверждением нашей гипотезы о том, что юноши с различной интернет-активностью будут иметь особенности компонентов в «образе Я», а именно: у юношей с минимальным пребыванием в Интернете наиболее развит уровень рефлексии и выражена социальная принадлежность к учебно-профессиональным ролевым позициям, семье, полу, тогда как юноши с наиболее длительным пребыванием в сети имеют высокие планы на будущее, без реальной оценки себя и своих способностей.

На основании полученных результатов, нами была разработана программа для психологов по профилактике и снижению высокого уровня интернет-зависимости у пользователей юношеского возраста.

По итогам контрольной диагностики и верификации гипотезы, дальнейшие исследования по данной теме являются перспективными.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллин, А.Г. «Образ Я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной литературе [Текст] / А.Г. Абдуллин, Е.Р. Тумбасова // Вестник Южно-Уральского государственного университета.– 2012.–№6.– С.14-11.
2. Ассаджоли, Р. Психосинтез [Текст] / Р.Ассаджоли.– М.: Рефл-бук.– 1997.– 316 с.
3. Андреева, Г.Н. Зарубежная социальная психология XX столетия. Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов [Текст] / Г.Н. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская - Москва: Аспект Пресс – 2002.– 288 с.
4. Белинская, Е.П. Социальная психология личности: учеб. пособие для вузов [Текст] / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – Москва: Аспект Пресс, 2001.– 301с.
5. Белова, И.М. Структурные и динамические характеристики самосознания: системный подход [Текст] / И.М. Белова, Ю.А. Парфенов, Д.В. Сологуб, Э.А. Нехвядович //Фундаментальные исследования.– 2014.– №3-3 – С.620-628.
6. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс.– Москва: Прогресс, 1986. – 422 с.
7. Бодалев, А.А. О психологическом понимании Я-человека [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2002.– №2(30)– С.12-17.
8. Болотова, А.К. Самосознание и развитие личности как «особый временной момент» [Текст]/ А.К. Болотова, Е.Б. Башкин // Культурно историческая психология.– 2009.– №1.– С.19-26.
9. Будницкий, А.А. Теоретические и методологические проблемы исследования Я-концепции [Текст] / Будницкий А.А., Левкова Е.А.– Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2014. – 254 с.
10. Буянова, С.М. Исследование представление о себе посредством самоописаний в юношеском возрасте [Текст] / С.М. Буянова //Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки.– 2013 – №3- – С.249-256.

11. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции [Текст] / А.Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. Москва: Экопсицентр РОСС, 2000. - С.251-253.
12. Волкова, Т. Г. Анализ образа Я как продукта самосознания личности [Текст] / Т.Г.Волкова // Современная психология: материалы междунар. науч. Конф.– 2012.– С. 1-4.
13. Ганский, П.Н. Интернет-пространство как особая коммуникационная среда и его влияние на современные общества [Текст] / П.Н. Ганский // Теория и практика общественного развития. – 2015.– №17. С. 118-121.
14. Греков, И.В. Образ Я как интеграл архетипических субличностей.: диссертация на соискание ученой степени [Текст]/ Греков И.В.– Москва – Берлин, 2016.– 194 с.
15. Джемс, У. Психология [Текст] / У.Джемс. Под ред. Л.А. Петровской.– М. : Педагогика. – 1991.– 368 с.
16. Донцов, Д.А., Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста [Текст] / Д.А. Донцов, М.В. Донцова// Образовательные технологии.– 2013.– №2 – С.34-32.
17. Дрепа М.И. Место интернета в жизни современной молодежи [Текст] / М.И. Дрепа // Проблемы информатики в образовании, управлении, экономике и технике: Сб. статей Всерос. научно-техн. конф. – 2008. – С. 239-241.
18. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология: учеб. для вузов [Текст] / В.Н. Дружинин. – 2-е изд. – Спб.: Питер, 2006.– 320 с.
19. Иванова, Н.Л. Проблема психологического анализа социальной идентичности [Текст] / Иванова Н.Л. Психология. Журнал Высшей школы экономики.– Т. 3.№ 4. –2006. – С.14-38.
20. Иванова, Д.И. Аутентичность личности интернет-пользователя в процессе интернет-социализации / Д.И. Иванова// Перспективы науки и образования.– 2015.– №2 (15).– С. 124-127.

21. Климов, И.А., Трансформация идентификационных структур [Текст] / И.А. Климов // Трансформация идентификационных структур в современной России.– Москва, 2001 . - С 54-84.
22. Кожевникова О.В. Психологические особенности интернет-зависимых пользователей [Текст] / О.В. Кожевникова, З.Н. Шавалеева //Вестник Удмуртского Университета. – № 2 – С.99 – 103
23. Козлова, Н. С. Реальная и виртуальная идентичность [Текст] / Н.С. Козлова // Социум и власть. – № 2(52) –2015. – С.118–121.
24. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И.С.Кон–Москва: Политиздат, 1984 .– 335 с.
25. Кон, И.С. Открытие Я [Текст] / И.С. Кон – Москва: Политиздат, 1978. –367 с.
26. Кон, И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя [Текст] / И.С. Кон.– Москва : Политиздат, 1989.– 255 с.
27. Кон, И.С. Социология личности [Текст] / И.С. Кон – Москва: Политиздат, 1967. – 383 с.
28. Королева, Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей [Текст] / Н.Н. Королева// Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена — 2004.– №9 – С. 168-178.
29. Кули, Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок /Ч.Х. Кули.– Москва : Идея-Пресс: Дом интеллектуальной книги, 2000. – 312 с.
30. Лисичкина Е.Г. Теоретические основы проблемы ментальных особенностей самосознания [Текст] / Е.Г. Лисичкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009.– №113. – С.264-273.
31. Лебедева, Н.В. Исследование самоопределения подростков: сравнительный анализ [Текст] /Лебедева Н.В.// Н.В.Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки».– № 2.–2011.– С.83-74.

32. Лихтенберг, Дж. Д. Клиническое взаимодействие: Теоретические и практические аспекты концепции мотивационных систем [Текст] / Дж. Д. Лихтенберг, Ф.М. Лачманн, Дж.Л.Фосседж; пер. с англ. А.М. Бокикова.– М.: Когито-Центр, 2003. – 368 с.

33. Ляпкина, Т.Ф. Конструирование и репрезентация идентичности в масс - медиа [Текст] / Т.Ф. Ляпкина // - Вестник Русской христианской гуманитарной академии — 2015– №2 – С.286 – 293;

34. Мальченков, И.Е. Трансформация стратегий самопрезентации и идентификации в киберпространстве [Текст] / И.Е. Мальченков //Социология. – 2011. – №4 – С. 97-106.

35. Марьина О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи — путь преодоления виртуальных девиаций [Текст] / О.В. Марьина // Педагогика: традиции и инновации: материалы межд. заоч. науч. конф.– 2011. – Т.1.– С.17-19.

36. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] /Маралов В.Г.– 2-е изд., стер.– Москва: «Академия» – 2004.– 155 с.

37. Марченкова, Н.Г. Интернет-социализация молодежи: анализ взаимосвязи с интернет-зависимостью [Текст] / Н.Г. Марченкова // Среднее профессиональное образование. – 2010. – №4. – С. 55-58.

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

39. Медведева, И.А. Способы создания образа «Я» в виртуальном дискурсе [Текст]/ И.А. Медведева// Вестник Челябинского государственного университета – 2012.– №13 – С.65-68.

40. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности [Текст] / В.С. Мерлин. –Москват: МОДЭК: МПСИ, 2009. – 544 с.

41. Мид, Дж.Г. Избранное [Текст]/ Дж. Г. Мид; пер. В.Г. Николаева. – Москва: 2009, – 290 с.

42. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В.С. Мухина – Москва: Академия, 1999. – 456 с.

43. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [Текст] / А.Д. Наследов. – Спб. : Речь, 2004 – 392 с.

44. Наумова, Т.А. Онтологический подход в исследовании образа «Я» социальных агентов в виртуальном пространстве [Текст] / Т.А. Наумова // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2016. – №1(11) – С.91-102.

45. Новиков, А.М., Новикова Д.А. Методология [Текст] / А.М. Новиков, Д.А. Новикова – Москва : СИНТЕГ. 2007 – 663 с.

46. Петрова, С.М. К проблеме структурных компонентов самосознания личности : методический аспект [Текст] / С.М. Петрова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – №1. – 2007. – С.182-190.

47. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон; пер. с англ. В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс. – 2000. – 607 с.

48. Подосичная, А.В. Формирование «образа Я» в юношеском возрасте [Текст] / А.В. Подосичная // Научные исследования и разработки молодых ученых.– 2016.–№15. – С.23-28.

49. Поликарпов, В. А. Психология личности: курс лекций [Текст] / В. А. Поликарпов, О. Г. Ксёнда. – Минск: БГУ, 2015. – 162 с.

50. Почебут, Л.Г., Социальная психология [Текст] / Л.Г. Почебут, И.А., Мейжис, – Спб.: Питер, 2010. — 672 с.

51. Рогова, Е.Е. Интернет-зависимость проблема современной молодежи [Текст] / Е.Е. Рогова, Е.В. Суворова // Мир науки, культуры и образования. – 2015 –№12(24).– С.641-645.

52. Роджерс, К.Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с.
53. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
54. Руденко, А.М. История психологии в схемах и таблицах [Текст] / А.М. Руденко – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 154 с.
55. Румянцева, Т.В. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) [Текст] / Румянцева Т.В. // Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. – С.82-103.
56. Салливан, Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии [Текст] / Г.С. Салливан. – СПб.: Ювента, 1999. – 352 с.
57. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2006. – 350 с.
58. Соломина, Л.Ю. Методические аспекты психологического исследования интернет-зависимости [Текст] / Л.Ю. Соломина // Царскосельские чтения. – 2011. – Т.3. №15. – С.331-336.
59. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – Москва. : Московский университет, 1983. – 284 с.
60. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб.: Речь, 2000. – 320 с.
61. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции [Текст] / З. Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой; под ред. Е.Е. Соколовой, Т.В. Родионовой. – М.: Азбука-Аттикус, 2011. – 480 с.
62. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации / Х. Хартманн; пер. с англ. В.В. Старовойтовой; под ред. М.В. Ромашкевича. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2002. – 160 с.
63. Хорни, К. Я идеальное. Психология самосознания. Хрестоматия. [Текст] / К. Хорни. – Самара: «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.

64. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / О.В. Хухлаева– М.: Академия, 2002. – 208 с.

65. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб.: Питер Пресс. – 1997. – 608 с.

66. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. – Москва: Наука, 1977. – 143 с.

67. Чудова. Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета [Электронный ресурс] / Н.В. Чудова // Психологический журнал –2002. – №1 - Режим доступа:– <http://psyfactor.org/lib/chudova.htm> (дата обращения: 02.12.16).

68. Чухрова, М.Г. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения [Текст] / М.Г. Чухрова, А.В. Ермолаева // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – №2. – С. 231-233.

69. Шумков, Д.В. Интернет среда как фактор трансформации образа жизни молодежи Отношение родителей к вовлеченности современной молодежи в интернет-среду [Текст] / Д.В. Шумков // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. – 2012. – №2 – С. 333-335.

70. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон — Москва: Прогресс, 1996. – 344 с.

71. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст] / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот — Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики

Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой)

Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный.

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе: «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится; «-» – знак «минус» если в целом вам лично данная характеристика не нравится; «±» – знак «плюс-минус» если данная характеристика вам и нравится и не нравится одновременно; «?» – знак «вопроса» если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа. Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог: сколько всего получилось ответов, сколько ответов каждого знака.»

Отвечая на вопрос «Кто я?» участники исследования указывают социальные роли и характеристики-определения, с которыми они себя соотносят, идентифицируют, описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним. Шкала идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности[50].

В рамках данной методики был определен уровень самооценки идентичности, которая выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе, также отражает отношение к себе или к отдельным сторонам своей личности или деятельности. Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств, чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Обработка и интерпретация результатов теста.

Как анализировать самооценку?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных и желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым на этапе количественной обработки.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65%-80% на 35-20%. Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у

него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются: как человек обозначает свою половую идентичность, на каком месте в списке

идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано: напрямую, косвенно или отсутствовать вовсе. Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола: нейтральное, отчужденное, эмоционально-положительное, эмоционально-отрицательное. Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек который...». Причины этого могут быть следующими:

1. Отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. Избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу

травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);

3. Несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом: в самом начале списка, в середине, в конце. Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в (будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим. Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной

индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей.

Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);

5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);

6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Что дает анализ физической идентичности ?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Что дает анализ деятельной идентичности ?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со

способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под валентностью идентичности понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом). Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);

- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);

- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);

- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие позитивной валентности может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контролировании себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности: «Социальное Я»

включает такие показатели как : прямое обозначение пола (юноша, девушка, женщина); сексуальная роль; учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист); семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных); этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т.д.); мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христиан, мусульманин, верующий); групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

Компонент идентичности «коммуникативное Я» будет включать следующие показатели: дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей); общение или субъект общения, особенности и оценки взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми, умею выслушать людей).

«Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты: описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед); оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

«Физическое Я» включает в себя такие аспекты: субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный); фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст); пристрастие к еде, вредные привычки.

«Деятельное Я» оценивается через два показателя: занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); самооценка

способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений (хорошо плаваю, умный, работоспособный, знаю иностранные языки).

«Перспективное Я» включает в себя несколько показателей: профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем); семейная перспектива: намерения, пожелания, мечты связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т.п.); групповая перспектива (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом); коммуникативная перспектива связанная с друзьями, общением; материальная перспектива (получение наследства, приобретение жилья); физическая перспектива связанная с психофизическими данными (забота о здоровье, красоте тела); деятельностная перспектива, достижение определенных результатов (в совершенстве выучу иностранный язык); персональная перспектива, связанные с личностными качествами, поведением (хочу быть веселее, спокойнее), оценка стремлений (много желаю, стремящийся человек).

«Рефлексивное Я» включает два показателя: персональная идентичность, личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный и т.п.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя, и т.д.), эмоциональное отношение к себе (я супер и т.п.).

Два самостоятельных показателя: проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос); ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Анкета «Безопасность и Интернет» (составитель Фонд Общественного Мнения)

Убедительная просьба! Соблюдайте инструкции к каждому вопросу. Не зачитывайте варианты ответов во всех вопросах, если это не указано дополнительно.

После каждого вопроса обязательно говорите респонденту, сколько ответов он может дать на него - один, не более трех, любое число. В тех случаях, когда это указано в инструкции, передайте для ответа на вопрос карточку.

Если на открытый вопрос респондент не дал содержательного ответа (например, сказал(-а): «этой темой не интересуюсь», «никогда не задумывался(-ась)»), то отмечайте «затрудняюсь ответить».

1. Сколько лет Вам исполнилось?

_____ лет

Пол. 1. мужской 2. женский

2. Сколько Вам было лет, когда Вы начали пользоваться Интернетом?

_____ лет

не знаю, затрудняюсь ответить

3. Что из перечисленного Вы делали в Интернете за последние полгода?

(Любое число ответов.)

1. пользовался(-ась) электронной почтой

2. искал необходимую информацию

3. пользовался(-ась) службами мгновенных сообщений (ICQ и т.п.)

4. пользовался(-ась) сервисом «голос через Интернет», VoIP (например, Skype)

5. покупал(-а) или заказывал(-а) что-либо через Интернет

6. общался(-ась) в блогах, форумах, социальных сетях

7. играл(-а) в онлайн-игры (в т.ч. обучающие)
8. скачивал(-а), программы и т.п.
9. скачивал(-а), просматривал(-а) фильмы, видеоролики
10. скачивал(-а), прослушивал(-а) музыку
11. другое (напишите, что именно)
12. ничего из перечисленного
13. затрудняюсь ответить

4.А на каких сайтах, страницах в Интернете за последние полгода Вы провели больше всего времени?.(Не более трех ответов.)

1. новые технологии, компьютеры, программы
2. работа, трудоустройство
3. образование, наука
4. домашнее хозяйство, семья и быт
5. общественная жизнь, политика
6. культура
7. спорт
8. досуг и отдых
9. общение (форумы, чаты, блоги, сообщества)
10. здоровье
11. новости
12. бизнес, финансы, производство
13. интернет-магазины, покупки
14. поиск, справочная информация
15. развлечения, игры, юмор
16. социальные сети
17. другое
8. затрудняюсь ответить

5. Вы играете или не играете в онлайн-игры? И если играете, то как часто? (Один ответ)

1. каждый день
2. несколько раз в неделю
3. несколько раз в месяц
4. раз в неделю
5. не играю
6. затрудняюсь ответить, играю часто или редко
7. затрудняюсь ответить, играю или не играю

6. Одни люди используют Интернет в большей степени для дела, например, учебы или работы. Другие в большей степени - для развлечений и удовольствия? А лично Вы для чего больше используете Интернет? (Один ответ.)

1. безусловно для дела
2. скорее для дела
3. скорее для удовольствия
4. безусловно для удовольствия
5. затрудняюсь ответить

7. Где именно Вы пользуетесь Интернетом? (Любое число ответов)

1. дома
2. по месту учебы
3. в интернет-кафе
4. у друзей, знакомых
5. по месту работы
6. в любом месте (с помощью услуг сотовой связи)
7. в других местах (напишите, где именно _____)
8. не приходилось
9. затрудняюсь ответить

8. Сколько времени в день Вы обычно проводите в Интернете, когда им пользуетесь по будням. (Один ответ)

1. менее получаса
2. от получаса до часа
3. от 1 до 3 часов
4. от 3 до 6 часов
5. от 6 до 9 часов
6. от 9 до 15 часов
7. более 15 часов
8. совсем не пользуюсь Интернетом по будням
9. затрудняюсь ответить

9. Сколько времени в день Вы обычно проводите в Интернете, когда им пользуетесь по выходным.

1. менее получаса
2. от получаса до часа
3. от 1 до 3 часов
4. от 3 до 6 часов
5. от 6 до 9 часов
6. от 9 до 15 часов
7. более 15 часов
8. совсем не пользуюсь Интернетом по будням
9. затрудняюсь ответить

Приложение 2

Таблица 1

Сводная таблица полученных данных методики «Кто Я?» (Кун, Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)

				Соц.	Ком.	Мат.	Физ.	Деят.	Рефл.	Пер.	Самооц.
				Я	Я	Я	Я	Я	Я	Я	
№,п/п	Пол	Возраст	Группа	Группа с минимальной степенью активности (от 1 до 3 часов)							
1	1	19	1	4	1	0	0	0	3	0	2
2	1	18	1	5	0	0	0	0	2	0	2
3	1	18	1	4	1	0	1	3	13	3	3
4	1	21	1	4	2	1	1	0	12	0	1
5	2	19	1	3	0	0	0	1	3	1	1
6	1	19	1	2	0	1	3	2	12	3	1
7	2	18	1	4	0	0	0	2	8	1	1
8	2	18	1	2	0	0	1	1	6	2	1
9	1	18	1	4	1	0	1	2	10	0	1
10	1	18	1	5	0	0	0	0	0	0	1
11	2	20	1	0	0	0	0	0	13	0	1
12	2	21	1	1	1	0	0	0	5	0	3
13	1	18	1	4	0	0	0	0	5	0	3

14	1	18	1	3	2	0	1	0	11	0	1
15	1	19	1	4	2	0	2	2	19	0	3
16	1	20	1	4	0	0	0	0	14	0	2
Группа средней степени активности (от 3 до 6 часов)											
1	1	18	2	5	1	0	0	0	2	0	2
2	1	19	2	6	0	0	4	1	25	0	1
3	1	22	2	2	0	0	1	0	17	0	1
4	1	19	2	7	0	0	1	3	12	3	1
5	1	18	2	9	3	1	1	4	8	0	1
6	2	21	2	0	1	0	1	1	14	0	1
7	1	18	2	5	1	1	1	4	24	1	1
8	2	18	2	4	1	0	0	2	8	2	1
9	1	18	2	2	0	0	0	0	4	1	2
10	1	18	2	5	2	1	1	2	11	3	1
Группа со степенью активности выше среднего (от 6 до 9 часов)											
1.	1	19	3	4	1	3	0	2	1	2	2
2	1	21	3	2	0	0	0	1	3	0	2
3	1	18	3	0	0	0	1	1	14	0	1
4	1	19	3	4	1	1	2	0	4	0	1
5	1	19	3	5	1	0	0	2	4	2	1
6	1	18	3	3	1	0	4	0	19	0	1

7	2	21	3	1	2	1	1	0	6	0	1
8	2	21	3	1	0	0	0	0	10	2	1
9	1	18	3	3	0	1	2	2	11	1	1
10	1	19	3	5	1	2	0	0	12	1	1
11	1	18	3	3	2	0	3	2	12	1	1
12	ж	1	3	5	2	1	0	0	9	2	1
Группа с максимальной степенью интернет - активности (от 9 до 15 часов)											
1	ж	1	4	4	0	0	1	1	7	1	1
2	ж	1	4	4	2	1	1	1	1	3	1
3	ж	1	4	4	1	0	0	1	4	1	1
4	ж	1	4	0	0	0	0	1	2	1	1

Приложение 2

Таблица 2

Сводная таблица полученных данных анкеты «Интернет и безопасность»

№ п/п	Пол	Возраст	Время пребывания в Интернете по будням	№ п/п	Пол	Возраст	Время пребывания в Интернете по будням
1.	Ж	18 лет	от 6 до 9 часов	23	Ж	19 лет	от 1 до 3 часов
2.	Ж	18 лет	от 6 до 9 часов	24	М	21 год	от 6 до 9 часов
3.	м	19 лет	от 1 до 3 часов	25	М	18 лет	от 1 до 3 часов
4.	М	18 лет	от 6 до 9 часов	26	Ж	19 лет	от 1 до 3 часов
5.	Ж	18 лет	от 9 до 15 часов	27	Ж	18 лет	от 3 до 6 часов
6.	Ж	19 лет	от 1 до 3 часов	28	Ж	21 год	от 1 до 3 часов
7.	Ж	19 лет	от 6 до 9 часов	29	Ж	19 лет	от получаса до часа
8.	Ж	19 лет	от 6 до 9 часов	30	Ж	18 лет	от 1 до 3 часов
9.	Ж	19 лет	от 3 до 6 часов	31	Ж	18 лет	от 3 до 6 часов
10	Ж	19 лет	затрудняюсь ответить	32	Ж	18 лет	от 6 до 9 часов
11	М	19 лет	от 3 до 6 часов	33	Ж	19 лет	от 3 до 6 часов
12	Ж	18 лет	от 6 до 9 часов	34	Ж	19 лет	от 1 до 3 часов
13	Ж	19 лет	от 9 до 15 часов	35	М	21 год	от 1 до 3 часов
14	Ж	22 года	от 3 до 6 часов	36	М	18 лет	от 1 до 3 часов
15.	Ж	18 лет	от 1 до 3 часов	37	М	20 лет	менее получаса
16.	Ж	19 лет	от 9 до 15 часов	38	М	22 года	от 3 до 6 часов
17	Ж	21 год	от 6 до 9 часов	39	Ж	19 лет	от 6 до 9 часов
18.	М	21 год	от 3 до 6 часов	40	Ж	18 лет	затрудняюсь ответить
19	Ж	19 лет	от 3 до 6 часов	41	М	19 лет	от 1 до 3 часов
20	Ж	18 лет	от 6 до 9 часов	42	Ж	19 лет	от 1 до 3 часов
21	Ж	19 лет	более 15 часов	43.	Ж	18 лет	от 1 до 3 часов
22	М	21 год	от 6 до 9 часов	44	Ж	18 лет	от 3 до 6 часов

Приложение 3

Результаты математико-статистической обработки данных

Таблица 1

Средние значения компонентов «образа Я» юношей интернет-пользователей

Описательные статистики

	N		Среднее значение		Асимметрия		Экцесс	
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Стандартная Ошибка	Статистика	Стандартная Ошибка
Пол	42		1,2143		1,445	,365	,089	,717
Возраст	42		18,9286		1,140	,365	,198	,717
Группа	42		2,0952		,362	,365	-1,144	,717
Социальн.Я	42		3,4762		,104	,365	,731	,717
Коммун.Я	42		,7857		,691	,365	-4,497	,717
Материальн.Я	42		,3571		2,194	,365	5,652	,717
Физич.Я	42		,8333		1,567	,365	2,169	,717
Деят.Я	42		1,0476		,922	,365	,213	,717
Рефлексивн.Я	42		9,0476		,707	,365	,224	,717
Перспект.Я	42		,8810		,886	,365	-5,524	,717
Самооценка	42		1,3571		1,650	,365	1,470	,717
N валидных (по списку)	42							

Таблица 2

Таблица 2

Средние значения компонентов «образа Я» юношей с минимальной степенью интернет-активности (от 1 до 3 часов)

Описательные статистики

	N		Среднее значение		Асимметрия		Экцесс	
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Стандартная Ошибка	Статистика	Стандартная Ошибка
Пол	16		1,3125		,895	,564	-1,391	1,091
Возраст	16		18,8750		,988	,564	-,245	1,091
Группа	16		1,0000					
Социальн.Я	16		3,3125		-1,139	,564	,765	1,091
Коммун.Я	16		,6250		,845	,564	-,838	1,091
Материальн.Я	16		,1250		2,509	,564	4,898	1,091
Физич.Я	16		,6250		1,545	,564	2,277	1,091
Деят.Я	16		,8125		,820	,564	-,823	1,091
Рефлексивн.Я	16		8,5000		,148	,564	-,734	1,091
Перспект.Я	16		,6250		1,587	,564	1,195	1,091
Самооценка	16		1,6875		,711	,564	-1,325	1,091
N валидных (по списку)	16							

Таблица 3

Средние значения компонентов «образа Я» юношей с средней степенью интернет-активности (от 3 до 6 часов)

	N		Среднее значение		Асимметрия		Экцентрис	
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Стандартная Ошибка	Статистика	Стандартная Ошибка
Пол	10		1,2000		1,779	,687	1,406	1,334
Возраст	10		18,9000		1,583	,687	1,389	1,334
Группа	10		2,0000					
Социальн.Я	10		4,5000		-,091	,687	-,073	1,334
Коммун.Я	10		,9000		1,085	,687	,914	1,334
Материальн.Я	10		,3000		1,035	,687	-1,224	1,334
Физич.Я	10		1,0000		2,165	,687	5,973	1,334
Деят.Я	10		1,7000		,403	,687	-1,285	1,334
Рефлекоивн.Я	10		12,5000		,486	,687	-,622	1,334
Перспект.Я	10		1,0000		,859	,687	-,912	1,334
Самооценка	10		1,2000		1,779	,687	1,406	1,334
N валидных (по списку)	10							

Таблица 4

Средний показатель «образа Я» юношей с интернет-активностью выше среднего (от 6 до 9 часов)

	N		Среднее значение		Асимметрия		Экцентрис	
	Статистика	Статистика	Статистика	Статистика	Стандартная Ошибка	Статистика	Стандартная Ошибка	
Пол	12		1,1667	2,055	,637	2,640	1,232	
Возраст	12		19,0833	,845	,637	-,877	1,232	
Группа	12		3,0000					
Социальн.Я	12		3,0000	-,396	,637	-,980	1,232	
Коммун.Я	12		,9167	,161	,637	-1,261	1,232	
Материальн.Я	12		,7500	1,319	,637	1,408	1,232	
Физич.Я	12		1,0833	1,072	,637	,130	1,232	
Деят.Я	12		,8333	,383	,637	-1,931	1,232	
Рефлекоивн.Я	12		8,7500	,307	,637	-,410	1,232	
Перспект.Я	12		,9167	,185	,637	-1,865	1,232	
Самооценка	12		1,1667	2,055	,637	2,640	1,232	
N валидных (по списку)	12							

Таблица 5

Средние значения компонентов «образа Я» юношей с максимальной степенью интернет-активности (от 9 до 15 часов)

Описательные статистики

	N		Среднее значение		Асимметрия		Экцентрис	
	Статистика		Статистика	Статистика	Стандартная Ошибка	Статистика	Стандартная Ошибка	
Пол	4		1,000					
Возраст	4		18,750	-2,000	1,014	4,000	2,619	
Группа	4		4,000					
Социальн.Я	4		3,000	-2,000	1,014	4,000	2,619	
Коммун.Я	4		,750	,855	1,014	-1,289	2,619	
Материальн.Я	4		,250	2,000	1,014	4,000	2,619	
Физич.Я	4		,500	,000	1,014	-6,000	2,619	
Деят.Я	4		1,000					
Рефлективн.Я	4		3,500	,864	1,014	-,286	2,619	
Перспект.Я	4		1,500	2,000	1,014	4,000	2,619	
Самооценка	4		1,000					
N валидных (по списку)	4							

Таблица 6

Таблица 6

Статистические различия в компонентах «образа Я» юношей с разной степенью интернет-активности

Статистические критерии^{a,b}

	Пол	Воз р.	Соц. Я	Ком. Я	Мат. Я	Физ. Я	Деят. Я	Рефл. Я	Пер. Я	Самоо ц.
Хи-квадрат	2,12 9	,521	3,59 7	1,16 5	5,33 8	1,39 1	2,894	5,998	3,84 6	5,558
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,546	,914	,308	,761	,149	,708	,408	,112	,279	,135
а. Критерий Крускала-Уоллиса										
б. Группирующая переменная: Группа										

Взаимосвязь содержательных характеристик и интернет-активности у юношей

			VAR000 01	VAR000 02	VAR000 03	VAR000 04	VAR000 05	VAR000 06	VAR000 07	VAR000 08	VAR000 09
роСпирм ена	VAR000 01	Коэффициент корреляции	1,000	,636	,176	,115	,283	-,347*	,410	-,283*	,570*
		Знч. (2- сторон)	.	,090	,000	,001	,017	,000	,000	,000	,006
		N	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	VAR000 02	Коэффициент корреляции	,636	,367	,861**	,801*	,703	,286	,583	,308	,457
		Знч. (2- сторон)	,090	,371	,006	,017	,052	,003	,022	,023	,000
		N	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	VAR000 03	Коэффициент корреляции	,176	,301	,813*	,801*	,648	,237	,271	,355	-,385*
		Знч. (2- сторон)	,000	,468	,014	,017	,082	,009	,025	,031	,001
		N	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	VAR000	Коэффициент	,115	,188	,576	,442	,823*	,552	,667	,627	-,344*

	04	ент корреляци и										
		Знч. (2- сторон) N	,001 44	,656 8	,135 8	,272 8	,012 8	,156 8	,071 8	,096 8	,241 8	
	VAR000 05	Коэффици ент корреляци и Знч. (2- сторон)	,283 ,017	,976** ,000	,915** ,001	,799* ,017	,952** ,000	,270 ,000	,188 ,000	,667 ,071	,627 ,096	
		N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
		Коэффици ент корреляци и Знч. (2- сторон)	-,347* ,000	,286 ,007	,237 ,090	,681 ,015	,270 ,063	,707 ,050	,208 ,002	1,000 .	,427 ,041	
	VAR000 06	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
		VAR000 07	Коэффици ент корреляци и Знч. (2- сторон)	,410 ,000	,583 .	,271 ,000	,667 ,010	,188 ,063	,208 ,000	1,000 ,022	,623 ,099	,258 ,000
			N	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	VAR000 08	Коэффици ент	-,283* ,308	,355 ,627	,355 ,627	,627 ,667	,667 ,208	,208 1,000	1,000 ,315	,315 ,853*	,853*	

		корреляци и Знч. (2- сторон)	,000	,002	,090	,010	,091	,002	.	,447	,091
		N	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	VAR000 09	Коэффициент корреляци и Знч. (2- сторон)	,570*	,457	-,385*	-,344*	,627	,427	,258	,853*	,1000
			,006	,002	,015	,002	,000	,000	,000	,071	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	

