

несоблюдение основных психолого-педагогических условий при обучении) до социальных проблем (нежелание учиться, конфликты и пр.).

Прекратить или ограничить влияние современного телевидения на учащихся невозможно, в связи с этим необходимо формировать у школьников культуру телезрителя, научить отделять настоящие произведения искусства от продукции массового потребления низкого качества и содержания. Необходимо сделать современное телевидение не соперником, а союзником учителя и родителей с целью сохранения психологического здоровья детей.

#### Библиографический список

1. Амосова Н.О. Понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в современной психологии // [http://www.conf.muh.ru/081030/thesis\\_amosova.htm](http://www.conf.muh.ru/081030/thesis_amosova.htm)
2. Асмолова Е.А. Исследование воздействия телевидения на воспитание духовно-нравственных ценностей // <http://www.ditya.ru/index.php?module=static&page>
3. Барденштейн Л.М., Можгинский Ю.Б. Патологическое гетероагрессивное поведение у подростков. М.: Академия, 2000. 234 с.
4. Башкирева Т.В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья // Мир психологии. 2007. № 2. С. 140-150.
5. Дубровина И.В. Психологическое здоровье современных школьников // Школьный психолог. 2000. № 40. С. 6-8.
6. Диагностика здоровья // Психологический практикум. Под ред Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 689 с.
7. Зазнобина Л.С. Школа и СМИ // Педагогика. 1999. № 5. С. 72-75.
8. Пронькина А.В. Влияние телевидения на воспитание подрастающего поколения // <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=22>
9. Султанова Н., Цилько Н. Духовно-нравственное воспитание дошкольников // Дошкольное воспитание. 2004. № 5. С. 7-9.
10. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье младших школьников. М.: Сентябрь, 2003. 126 с.
11. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 27-32.
12. Шабаева Н.А. Профилактика и сохранение психологического здоровья // Начальная школа. 2007. № 2. С. 29-30.

#### УДК 159.923

#### **В.Е. Купченко**

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии (644077, г. Омск, пр. Мира, 55а; тел. (3812) 22-36-41, [kupchenko07@mail.ru](mailto:kupchenko07@mail.ru))

#### **М.А. Рудой**

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, преподаватель (644077, г. Омск, пр. Мира, 55а; тел. (3812) 22-36-41; [rudoymaxim.psy@gmail.com](mailto:rudoymaxim.psy@gmail.com))

### **И.Ю. Горпинич**

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, студент (644077, г. Омск, пр. Мира, 55а; тел. (3812) 22-36-41; irka1704@mail.ru)

### **V.E. Kupchenko**

Dostoevsky Omsk State University, Candidate of Psychological Sciences, associate professor of social psychology department (644077, Omsk, Mira avenue, 55a, (3812) 22-36-41, kupchenko07@mail.ru)

### **M.A. Rudoy**

Dostoevsky Omsk State University, lecturer (644077, Omsk, Mira avenue, 55a, (3812) 22-36-41; rudoymaxim.psy@gmail.com)

### **I.Y. Gorpnich**

Dostoevsky Omsk State University, student (644077, Omsk, Mira avenue, 55a, (3812) 22-36-41; irka1704@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ, САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского Фонда фундаментальных исследований, проект № 17-16-55013

В статье описаны личностные особенности подростков (импульсивность, самооценка, уровень притязаний) в зависимости от степени интернет-зависимости. Подростки с интернет-зависимостью характеризуются неадекватной самооценкой, импульсивностью, большим расхождением самооценки и уровня притязаний

**Ключевые слова:** интернет-зависимость; подросток; импульсивность; самооценка; уровень притязаний.

## **PECULIARITIES OF IMPULSIVITY, SELF-IMAGE AND LEVEL OF PRETENSIONS AMONG ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTIO**

The article describes personal peculiarities of adolescents (including impulsivity, self-image and the level of pretensions) according to the level of their Internet addiction. Adolescents with Internet addiction have inadequate self-image, impulsivity and a big gap in self-image and the level of pretensions.

**Keywords:** Internet addiction; adolescent; impulsivity; self-image; level of pretensions.

В современном обществе, когда компьютер и интернет прочно вошли в жизнь человека, все чаще наблюдается формирование зависимостей именно от компьютера, а в частности от сети интернет. Процесс формирования зависимости настолько быстр и скоротечен, что сам человек не всегда замечает, как его времяпрепровождение в интернете с каждым днем все увеличивается. Поэтому он продолжает пропадать в интернете и считает, что это нормально и ни какой зависимости у него нет.

Большую часть пользователей сети интернет, составляют люди подросткового возраста. В этот период у ребенка начинает формироваться отношение к себе, поэтому многие ученые говорят о том, что именно личностные факторы, такие как; самооценка, импульсивность и самоконтроль

влиять на формирование различного рода аддикций, в том числе и интернет-аддикций. О том, что большая часть подростков склонна к формированию зависимости от интернета говорят учителя школ и родители, потому как на уроках или за процессом принятия пищи дети не расстаются со своими гаджетами и постоянно находятся в интернете, а именно в социальных сетях.

Проблемой интернет-зависимости занимались такие ученые как: К. Янг, И. Гольдберг, Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот и многие другие. В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". Именно на это определение мы будем опираться в своем исследовании. Поведенчески интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Отмечаются особенности интернет-зависимости - это не химическая зависимость, т.е. не приводящая к разрушению организма, по воздействию на организм она ближе к зависимости от азартных игр и т.п. Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг [3] пристрастие к интернету у большинства зависимых формируется уже после первого полугодия использования сети интернет. Этот факт еще раз подчеркивает то, что формирование интернет-зависимости происходит очень быстро даже у взрослого человека, а у подростков этот процесс значительно ускоряется. В этом возрасте у ребенка еще не сформирована устойчивая система ценностей и интересов, он подвластен чужому мнению, зачастую, у него еще не сформировано адекватное представление о самом себе, свои решения он может принимать молниеносно, не думая о его последствиях [1].

Большая часть интернет-зависимых проводит время в сети ради общения. Так как ведущей деятельностью в период подростничества выступает непосредственное, интимно-личностное общение со сверстниками, то подростки зачастую, «уходят» в мир интернета, так как не могут найти этого общения в реальной жизни. Поэтому, на наш взгляд, изучение личностных факторов формирования интернет-зависимости, именно в подростковом периоде, способствует выявлению основных направлений работы по профилактике интернет-зависимости.

Так как личностных факторов, влияющих на формирование интернет-зависимости, большое количество, в данном исследовании мы опишем особенности самооценки, уровня притязаний и импульсивности у подростков с интернет-зависимостью.

Самооценка - это оценка самого себя, собственных достоинств и недостатков. Самооценка, являясь ядром личности, играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека. Именно от нее зависит то, будет ли человек жить в гармонии с окружающим миром и насколько удачно он выстроит взаимоотношения с другими. Самооценка влияет на все сферы жизнедеятельности человека, а также на его жизненную позицию (она оказывает воздействие на отношения человека с другими людьми и обществом

в целом, на уровень требовательности и критичности к самому себе, на формирование отношения личности к своим успехам или же неудачам и т.д.). Поэтому самооценка не только сказывается на эффективности и успехе деятельности человека в данный момент, но и определяет весь последующий процесс развития самой личности.

Самооценка неразрывно связана с уровнем притязаний. Уровень притязаний определенно зависит от (не)адекватности самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. Уровень притязаний отражает то, насколько высокие требования выдвигает к самому себе и окружающим человек. Неоправданно завышенный уровень притязаний может способствовать формированию зависимости т.к. стремление человека достичь чего-то, особенно если стремление не увенчивается успехом, может привести к уходу от реальности в виртуальный мир.

Импульсивность – это черта характера, выражаемая в склонности действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или эмоциональных переживаний. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Импульсивность современных подростков затрагивает не только окружающих людей – родителей, педагогов, сверстников, она создает трудности и для самого ребёнка, в его взаимоотношениях с окружающими. Возникшие проблемы, могут увлечь ребенка в мир интернета, поэтому изучение данного фактора также необходимо.

Таким образом, в рамках эмпирического исследования мы решили остановиться на изучении личностных факторов формирования интернет-зависимости, а именно изучить особенности личностных факторов в зависимости от уровня интернет-зависимости.

Итак, цель нашего исследования - выявить особенности самооценки, импульсивности и уровня притязаний у подростков с различной степенью интернет-зависимости.

Достижение поставленной цели осуществлялось через решение следующих задач исследования:

1. Определить уровень интернет-зависимости у подростков.
2. Определить уровень выраженности у подростков таких личностных факторов как: самооценка и импульсивность.
3. Соотнести показатели выраженности личностных факторов и уровня интернет-зависимости.
4. Выявить особенности личностных факторов в зависимости от уровня интернет-зависимости.

Общий объем выборки составил 40 подростков 13-14 лет, обучающиеся школы №142 города Омска. Основным критерием выборки являлся возраст.

Для измерения уровня интернет-зависимости мы использовали методику К. Янг [3]. Выбранные личностные конструкты изучались с помощью методики Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан [2] и методика

импульсивности П. Хиршфилда (адаптация Л.И. Дементий) [4 ].

Опишем полученные результаты. 55% подростков имеют высокий уровень интернет-зависимости. Эта группа проводит в сети более 9 часов в сутки, иногда это время увеличивается до 18-20 часов. Здесь уже полностью отсутствует контроль над временем, проводимым в интернете. Они находятся в интернете бесцельно, просто блуждают по сайтам. У этих людей наблюдается нарушение режима сна и питания, они пренебрегают личной гигиеной. Все их интересы и увлечения, а также семья, друзья и работа уходят на второй план. Их настроение зависит от времени проведенного в интернете, они очень болезненно переживают отсутствие доступа к интернету. Агрессивно ведут себя, когда им говорят о чрезмерной увлеченностью интернетом.

38% подростков характеризуются средним уровнем интернет-зависимости. Время, проведенное в интернете этой группой колеблется от 3 до 9 часов в день, они с трудом могут контролировать время пребывания в интернете, поэтому их общение с интернетом может затянуться надолго. Эта группа не всегда использует интернет с определенной целью, здесь уже наблюдается бесцельное блуждание по сайтам, так называемый веб-серфинг. Люди находящиеся на границе с 3 группой могут пренебрегать личной гигиеной, режимом сна и питания. Их настроение и эмоции зависят от времени проведенном в интернете. Если им говорят о том, что они проводят слишком много времени в интернете, то они либо отнекиваются и утверждают обратное, либо проявляют агрессию.

7% подростков обладают низким уровнем интернет зависимости. Для них характерно использование интернета с определенной целью, время в интернете составляет не более 3 часов в день. Эти подростки живут в реальном мире, не пытаются убежать в виртуальный мир. Подростки, находящиеся в этой группе, могут спокойно обойтись без доступа в интернет, их настроение не зависит от доступа в сеть, могут контролировать время, проведенное в интернете.

На наш взгляд, эти показатели отражают современную действительность в среде подростков. Сегодняшние подростки при помощи интернета могут учиться, общаться, совершать покупки, слушать музыку, смотреть видео и т. д. Но чаще всего это бессмысленное «блуждание» по различным сайтам и социальным сетям. Эти показатели в очередной раз доказывают тот факт, что проблема интернет-зависимости актуальна на сегодняшний день и ее изучение необходимо для благополучного развития общества.

Далее опишем особенности импульсивности, самооценки и уровня притязаний подростков с различным уровнем интернет зависимости (табл.1-4).

Таблица 1

Уровень импульсивности у подростков с различной степенью зависимости

Степень зависимости	Высокая	Средняя	Низкая
Уровень импульсивности (%)			
Высокий	26	21	0
Средний	57	65	66
Низкий	17	14	34

Из таблицы 1 следует, что подростки с различной степенью интернет зависимости различаются высокому уровню импульсивности. Так, очевидная разница у подростков с высоким и низким уровнем интернет зависимости. Ключевым показателем подростков с высокой зависимостью от интернета является выраженная импульсивность (26% подростков). У подростков с неразвитой интернет- зависимостью 34% подростка имеют низкую импульсивность.

Таблица 2

Уровень самооценки у подростков с различной степенью интернет зависимости, в %

Степень зависимости	Высокая	Средняя	Низкая
Уровень самооценки (%)			
Завышенная	22	29	0
Адекватная	52	57	100
Заниженная	26	14	0

Из таблицы 2 следует, что среди подростков с высокой степенью интернет-зависимости 52% имеют адекватную самооценку, 26% заниженную а 22% завышенную самооценку. Следовательно, 48 % подростков с высокой степенью интернет-зависимости имеют неадекватную самооценку. В подростковом возрасте главную роль в жизни подростка начинает выполнять группа сверстников. В этом возрасте подростку принципиально признание группы сверстников, где он может проявлять свои знания, умения, навыки, общаться и познавать что-то новое. Но неадекватная самооценка способна усложнять коммуникацию со сверстником. Также подросток с заниженной самооценкой заведомо может отказаться от попыток попасть в группу сверстников, считая себя недостойным этого, прогнозируя отказ и непринятия группой. Подросток с завышенной самооценкой, скорее всего, будет пытаться закрепиться в группе в качестве лидера, «перетягивать» внимание сверстников исключительно на себя. Сложности нахождения и закрепления в референтной группе в реальности может способствовать ее поиску ее в интернете. Подростки отмечают, что в интернете можно остаться анонимным и создать профиль «идеального себя». Таким образом, нахождение в сети может подменять реальность для подростка в силу большей привлекательности в силу возможности ее создания в соответствии со своими представлениями.

Подростки со средней степенью зависимости в большинстве своем имеют адекватную самооценку(57%), 29% подростков имеют завышенную, а 14% заниженную самооценку. Следовательно, 43 % респондентов со средней зависимостью интернет-зависимости имеют неадекватную самооценку. Эта группа, в плане развития интернет зависимости находится пограничном состоянии. Эти подростки способны разделять реальную и виртуальную жизнь, но периодически проявляют свое предпочтение виртуальному миру. Со стороны взрослого важно вовремя заметить признаки формирования пристрастия к интернету и оказать ему необходимую помощь и поддержку.

100% подростков с низкой степенью зависимости от интернета имеют адекватную самооценку. Они используют интернет, в основном, как источник информации. Эти подростки могут удовлетворить свои потребности в межличностном общении в реальной жизни, не прибегая к мировой сети.

Таблица 3

Уровень притязаний подростков с разной степенью зависимости

Степень зависимости	Высокая	Средняя	Низкая
Уровень притязаний(%)			
Заниженный	0	0	0
Адекватный	48	29	100
Завышенный	52	71	0

Из таблицы 3 следует, что среди подростков с высокой степенью зависимости от интернета 48% имеют адекватный уровень притязаний, 52% завышенный. Подростки с заниженным уровнем притязаний в данной группе отсутствуют. Как известно, в развитии самосознания большое значение имеет адекватность уровня притязаний возможностям ребенка. Завышенный уровень притязаний традиционно отражает нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Подросток ставит для себя цель, но он не может оценить реалистичность ее выполнения, зачастую такие подростки терпят неудачи, но в своих неудачах они могут винить кого угодно, кроме самих себя. Данное поведение может сформировать у подростка отторжение к реальному миру и увлечь в мир интернета. Ведь в интернете если человек терпит поражение или неудачу, он может перезагрузиться и начать все заново, и так можно делать систематически.

Среди подростков со средней степенью зависимости от интернета 29% имеют адекватный уровень притязаний, 71% завышенный, а дети с заниженным уровнем также отсутствуют. В этой группе работают те же механизмы, что и в первой, но разница проявляется в том, что подросток способен проявлять себя в реальном мире, может время от времени достигать своих целей, но если этого не будет происходить, то подросток может уйти в мир интернета и стать зависимым от него.

У подростков с низкой степенью зависимости от интернета 100% имеют адекватный уровень притязаний. Это говорит о том, что такие дети ставят перед собой достигаемые, реалистичные цели, они адекватно оценивают свои возможности, и чаще всего достигают успеха и что самое важное они делают это в реальном мире. Методика Дембо-Рубинштейн позволяет рассчитать дельту, т.е. разницу между уровнем притязаний и самооценкой (Дельта = УП-СО) (табл.4).

Таблица 4

Показатели дельты у подростков с различной степенью интернет-зависимости

Степень зависимости	Высокая	Средняя	Низкая
Показатели дельты (%)			
Низкая	4	21	34
Умеренная	26	21	66
Конфликт	70	58	0
Отрицательная	0	0	0

Так из таблицы 4 следует, что с повышением степени зависимости растет процент конфликтной дельты, что выражается в том, что подросток низко оценивает себя, а уровень его притязаний слишком высокий. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что нереалистичное представление о своих возможностях и целях сочетается с вовлеченностью в пользование интернетом.

Сформулируем итоговые выводы:

1. 26% подростков с выраженной интернет зависимостью характеризуются высокой импульсивностью, 34% подростков с низким уровнем интернет зависимости имеют низкую импульсивность.
2. В зависимости от степени интернет зависимости у подростков изменяется самооценка. С ростом степени зависимости растет число подростков с неадекватной самооценкой.
3. Уровень притязаний также зависит от степени интернет зависимости, чем выше степень зависимости, тем больше подростков с неадекватным уровнем притязаний.

Библиографический список

1. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: «Сфера» при участии «Юрайт», 2003. 464 с.
2. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике (практическое руководство). М., 1970.
3. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. 2000. №2.
4. Hirschfeld R.M.A, Williams J.B.W., Spitzer R.L, et al. Development and validation of a screening instrument for bipolar spectrum disorder: the Mood Disorder Questionnaire. Am J Psychiatry. 2000;157:1873–1875.

**УДК 373.3**

**Л.В. Лебо**

Частное образовательное учреждение «Средняя школа Леонова», учитель начальных классов (664081, г. Иркутск, ул. Пискунова, д.160; тел.: (3952) 41-17-50; liliyalebo@rambler.ru)