

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**КОГНИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯМИ**

Направление подготовки «44.04.02 Психолого-педагогическое образование»

Направление образовательной программы:

Веб-психология и психологическое консультирование в цифровой среде

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Р.А. Валиев
«___» _____ 2024 г.

подпись

Исполнитель:
Кислякова Мария Владимировна,
обучающийся ВЕБ-2241з группы

подпись

Руководитель:
Мельникова Маргарита Леонидовна,
канд. психол. наук, доцент кафедры
общей психологии и конфликтологии

подпись

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ- АДДИКЦИЯМИ	7
1.1 Психологическая характеристика убеждений в когнитивной сфере личности	7
1.2 Убеждения личности: понятие, структура, причины формирования	16
1.3 Интернет-аддикция: подходы к изучению в отечественной и зарубежной литературе	24
1.4 Теоретический анализ научных работ по теме исследования	35
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯМИ	40
2.1 Дизайн эмпирического исследования	40
2.2 Обоснование выбора методов и методик	40
2.3 Описание выборки исследования	41
2.4 Анализ и интерпретация результатов исследования	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Актуальность исследования когнитивных убеждений личности обучающихся с интернет-аддикциями не вызывает сомнений в условиях современного общества, где интернет занимает значительное место в жизни людей. Интенсивное использование цифровых технологий и социальных медиа становится нормой, особенно среди молодежи. Однако это явление имеет и свою обратную сторону — рост интернет-аддикций, что приводит к серьезным последствиям для психического здоровья, социальной адаптации и учебной деятельности.

Когнитивные убеждения формируют восприятие мира и поведение личности. Они определяют, как обучающиеся интерпретируют информацию, принимают решения и выстраивают свои взаимоотношения с окружающими. Люди с интернет-аддикциями могут развивать искаженные когнитивные убеждения, что затрудняет их способность адекватно воспринимать реальность и управлять своим поведением. Например, такие лица могут считать, что виртуальная среда является единственным безопасным местом для общения, что приводит к изоляции от реального мира.

Исследование когнитивных убеждений в контексте интернет-аддикций становится важным в свете необходимости разработки эффективных методов психолого-педагогической помощи для обучающихся. Понимание структуры и содержания когнитивных убеждений, связанных с интернет-зависимостью, позволит выявить потенциальные пути интервенции и коррекции, направленные на изменение негативных установок и развитие более здоровых способов взаимодействия с цифровыми технологиями.

Кроме того, актуальность темы обуславливается тем, что интернет-аддикция имеет тенденцию к «омоложению». Все больше детей и подростков сталкиваются с проблемами, связанными с чрезмерным использованием интернета. Это создает потребность в более глубоком понимании факторов, способствующих формированию когнитивных искажений у молодежи. Исследования в этой области могут помочь родителям, педагогам и

психологам в разработке программ профилактики и раннего вмешательства, что в конечном итоге будет способствовать улучшению психического здоровья и социальной интеграции обучающихся.

Изучение когнитивных убеждений личности обучающихся с интернет-аддикциями представляет собой важную и актуальную задачу, требующую внимания как специалистов в области психологии, так и педагогов, работающих с молодежной аудиторией.

Степень разработанности: после поиска и анализа теоретических материалов, литературы сформировался вывод о недостаточном количестве педагогических исследований по теме преодоления нехимических (поведенческих) аддикций, в том числе, интернет-аддикций детей подросткового возраста. В своем исследовании Югова Е.А. основывается на представлении А.Е. Личко и М. Форверг, в котором личностно-ориентированный подход является приоритетом в педагогические профилактики аддиктивного поведения. Исследование Юговой Е.А. ориентированно на обнаружение педагогических условий создаваемых в образовательных учреждениях реализующих программу профилактики аддиктивного поведения учеников, но Елена Анатольевна рассматривает только наркотическую и токсическую зависимость детей подросткового возраста.

Янко Е.В. провел исследование по выявлению взаимосвязи школьной дезадаптации детей дошкольного возраста с формированием у них аддиктивного поведения и определил какие профилактические меры помогут снизить вероятность формирования аддиктивного поведения. В своем исследовании Евгений Владимирович изучал зависимость, связанную с веществами, содержащими алкоголь.

Системный анализ психологических и социальных факторов риска по формированию аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте проведен Калиниченко О.Ю.

Целью данной работы является рассмотрение особенностей когнитивных убеждений личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Поставленная цель привела к решению следующих **задач**:

1. Проанализировать психологическую характеристику убеждений в когнитивной сфере личности.
2. Раскрыть особенности убеждений личности их понятие, структуру и причины формирования.
3. Рассмотреть подходы к изучению интернет-аддикции в отечественной и зарубежной литературе.
4. Провести теоретический анализ научных работ по теме исследования.
5. Провести эмпирическое изучение когнитивных убеждений личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Объект исследования: когнитивные убеждения личности.

Предмет исследования: когнитивные убеждения личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Гипотеза исследования: имеются значимые различия когнитивных убеждений личности обучающихся с нормотипичным поведением и интернет-аддикциями.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, тестирование, качественный и количественный метод исследования, методы математической статистики.

Новизна исследования: данное исследование фокусируется на когнитивных убеждениях личности обучающихся с интернет-аддикциями, что является относительно новым направлением в области психологии и педагогики. Исследование подчеркивает важность когнитивных процессов, влияющих на формирование и поддержание аддиктивного поведения. Мы анализируем, как специфические когнитивные убеждения, такие как установки и мысли о себе, социальной среде и технологии, сказываются на степени зависимости. Это позволяет выявить скрытые механизмы, влияющие

на процесс аддикции, что может способствовать разработке более эффективных методов профилактики.

Теоретическая значимость исследования: теоретическая значимость исследования заключается в развитии существующих моделей понимания интернет-аддикций. Исследование может дополнить когнитивную теорию аддикций, углубив понимание того, каким образом когнитивные искажения способствуют возникновению и поддержанию зависимого поведения. В результате полученные данные могут служить основой для создания новых теоретических моделей, которые интегрируют когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты интернет-аддикций, а также представить новое понимание взаимосвязи между личностными характеристиками и цифровым поведением.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы педагогами и психологами в работе с учащимися, страдающими интернет-зависимостью.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯМИ

1.1. Психологическая характеристика убеждений в когнитивной сфере личности

Убеждения играют центральную роль в нашей жизни: они лежат в основе того, что характеризует нас как людей, убеждения являются основой для определения организации и функционирования разума. Убеждения формируют границы культуры и определяют вектор поведения мотивационных процессов. В связи с данными фактами, изучение убеждений включается в себя как социологию, так и антропологию, философию, психологию, экономику, политологию. Все же определение понятий убеждение не очевидны [26].

Убеждения могут иметь различное происхождение. Убеждения формируются посредством чувственного опыта, при общении, работе, жизни и любого взаимодействия с людьми или посредством информации, попадающей к человеку через аудио, видео и письменных источников [54].

Актуальность убеждений, их влияние на жизнь может поддерживаться на различных уровнях сознания. В то время как некоторые из наших убеждений доступны сознательному анализу, другие могут быть недоступны [23].

Существует различные степени убежденности. Высокая вера в одни убеждения и пониженная вера в другие [54].

Убеждения различаются по своей восприимчивости к изменениям. Некоторые убеждения кажутся очень стойкими и их трудно изменить, в то время как другие, по-видимому, гораздо легче изменить или даже отказаться от них [28].

Различия убеждений состоит в их масштабе и общности. Одни убеждения проявляются в ситуации с определенными индивидами или объектами, а другие к целым классам сущностей [43].

Различия убеждений состоят в степени, с которой они влияют на поведение. Кто-то может бояться определенных насекомых и избегать взаимодействия с ними, однако понимать, что они абсолютно безопасны [15].

Большое количество эмоций проявляются в результате влияния убеждений. При том, одни определенные убеждения доброкачественны и полезны, а другие несут вред вызывая яркие негативные эмоциональные реакции и их последствия [47].

Различие убеждений состоит во взаимосвязи с разделением их другими людьми. Некоторые убеждения индивидуальны, некоторые очень распространены в обществе и являются универсальными [41].

В следствии такого разнообразия возникли разрозненные концепции в разных областях и возникновению различной литературы, не имеющей общих представлений, особенно в контексте узкоспециализированных академических дисциплин. Поскольку сложные проблемы редко поддаются всестороннему изучению в рамках одной дисциплины, разные исследователи изучали различные аспекты вопроса об убеждениях, используя разные подходы и получая разные, а иногда и кажущиеся противоречивыми результаты. Эта разрозненная картина требует систематических усилий по объединению этих разрозненных направлений исследований и началу более широкого диалога о природе, роли и последствиях убеждений [15].

Природа убеждений обсуждалась веками, и философам еще предстоит прийти к единому определению (Куильти-Данн и Мандельбаум, 2018). Как упоминалось выше, некоторые трудности связаны с разнообразием явлений, которые мы интуитивно называем верой. Убеждения часто представляют собой недвусмысленные утверждения безоговорочной веры (Frankish, 2009), когда человек либо полностью верит, либо не верит в какое-либо утверждение (например, небо голубое). С другой стороны, они также могут

различаться по степени уверенности, которую мы им придаем (например, завтра может пойти дождь) (Рэмси, 1926). Кроме того, предложения, которые активно обдумываются (например, сейчас мне нужно повернуть направо на другую улицу), сохраняются в памяти (например, в 17:00 в моем районе безопасно гулять) или генерируются на лету (например, этот парень только что пытался меня подрезать), все это, по-видимому, интуитивно квалифицируется как убеждения. Утверждается, что даже процессами восприятия управляют убеждения, с рождения или рано сформированным представлениям о среде в который мы живем, они помогают выявлять стимулы или выбирать наиболее вероятный вариант восприятия (Goldman, 1986; Pinker, 1997; Spelke & Kinzler, 2007). Иногда люди руководствуются убеждениями, которые никогда не рассматривали явно. Эти неявные убеждения могут проявляться в форме неосознанных предубеждений, которые приводят к поведению, противоречащему открыто выраженным убеждениям. Учитывая эту разнородную совокупность явлений онтология верований остается неуловимой [53].

Наука современности изучает убеждения в виде многогранных сложных структур. Тем не менее, все еще не сформировано общего, единого определения данного явления. К примеру, в контексте социально-психологического подхода понятие убеждение характеризуется как специфические социальные установки личности, представляющие собой психические состояния, которые человек использует для реагирования на важные потребности и ситуации [Белинская, Тихомандрицкая, 2001]. Определяет убеждения как генерализацию окружающей реальности и способы взаимодействия с ней, функционирующие как жесткие правила и закономерности, нейролингвистическое программирование (НЛП) [Ван Дер Хорст, www]. В отечественной психологии убеждения понимаются как высшая форма мотивации, которая представляет собой систему мотивов, побуждающих личность действовать в соответствии со своими принципами и мировоззрением [Маклаков, 2012]. Убеждения являются осознанными и

тщательно сформулированными мотивами. На примере НЛП мы можем увидеть, что есть много убеждений, не осознаваемых человеком. В самом деле многие убеждения спрятаны в сознании [51].

Считается, что главное противопоставление между подходами может быть решено при помощи когнитивно-экспериментальной теории С. Эпштейна [Epstein, 1991]. В данной теории личность располагает двумя системами адаптации: рациональной и эмпирической. Конструкты, которые формируются рациональной системой это убеждения. Конструкты, формируемые эмпирической системой, называются имплицитными схемами или убеждениями. Схемы являются основой для создания индивидуальной теории реальности и появляются через обобщение эмоционально значимого опыта, сразу возникая в поведении до появления размышлений сознательно обусловленных. Поэтому убеждения представляются как структуры осознанные, которые являются установкой и высшим мотивом. В нейро лингвистическом программировании упоминаются неосознаваемые убеждения это и есть имплицитные убеждения или схемы. Результаты подробного анализов данных подходов представлен в работах Гомонова, Денисова, Прокопьева за 2013 год. Убеждения рассматриваются как способ для категоризации опыта. Так же включающий в себя знания, идеалы и представления, наблюдаемых в поведении индивида [36].

Все же при углубленном анализе очевидно, что связь ценностно-смысловой сферой личности и убеждений является мало исследованной. Известно, что в литературе имеются примеры анализа убеждений со стороны смыслового подхода. П.Н. Ермаков и З.И. Брижак теоретически утверждают, что теория смысла и смыслообразования может объяснить процесс формирования убеждений [Ермаков, Брижак, 2014]. И.М. Дзялошинский именно определяет убеждения как компоненты, формирующие смысловую структуру мировоззрения личности [Дзялошинский, www]. Однако это утверждение в настоящее время не имеет эмпирического подтверждения.

Следует отметить, что давние трудности с определением веры не должны заставлять нас придерживаться определенной точки зрения, и это не обязательно должно рассматриваться как препятствие для научных исследований. Как писал Фодор, «до теории мы идентифицировали ментальные события, ссылаясь на очевидные случаи. Посттеоретически достаточно идентифицировать их как те, которые подпадают под действие психологических законов» (1975, с. 4, продолжение 2; см. также Фодор, 1968, с. 10-11, 143). Другими словами, наших дотеоретических представлений о верованиях достаточно, чтобы сосредоточить наше внимание на определенных вопросах и направлять исследование, даже если научные представления о верованиях в конечном итоге отходят от этих дотеоретических концепций, как только становятся доступными объяснительные теории (см. Stich, 1983) [52].

Хотя в настоящее время нет единого мнения относительно определения убеждений, определенные аспекты нелегкой сущности убеждений можно было бы лучше осознать, пропустив их через призму когнитивной психологии. В когнитивном подходе допускается предположить, что отличаются убеждения в связи с взаимодействиями множества психологических процессов с вычислительными принципами, находящимися в основе хранения и формирования убеждений. Данная точка зрения помогает объяснить сложность в основе убеждений, представленных в предыдущем разделе.

Вероятно, что начать анализировать психологию веру нужно с вопроса о существующих преимуществах когнитивной системы, которые дают убеждения. Главным преимуществом существования убеждений, вероятно, является умение создавать внутренние представления о внешнем мире, вместо получения непосредственно опыта (Campbell, 1974; Dennett, 2008). К примеру, контрфактическое мышление (Evans & Over, 2004) и моделирование результатов помогают строить более эффективные планы и выбирать адаптивные действия. Однако эти способности, вероятно, не

оправдывают большого количества разнообразных убеждений, на которые ориентируются люди, большинство из которых не всегда ассоциируются с действиями (Абельсон, 1986).

Одна из причин существования множества убеждений описана в работе Ньюэлла (1994) «Компромисс между подготовкой и обдумыванием»: при столкновении человека с проблемой, возникает два основных варианта: либо подготовиться заранее (потому что, скажем, с проблемой сталкивались в прошлом), либо найти решение. Ньюэлл (1994; см. стр. 102-107) заметил, что две системы могут достичь одинаковой производительности, если одна хранит больше знаний, а другая тратит больше времени на вычисления. Однако в рамках одной системы процесс обсуждения не может быть легко улучшен из-за фиксированных вычислительных мощностей, таких как скорость обработки, но обычно можно сохранить больше знаний (см. также Sperber & Wilson, 1996, стр. 47). Это означает, что большинство улучшений в рамках данной системы будут достигнуты за счет изучения и кодирования новых знаний и процедур. Это особенно актуально для организма, который сталкивается с ограничениями в принятии решений и действиях в режиме реального времени, поскольку вычисления, вероятно, занимают больше времени, чем доступ к памяти. Поэтому мы могли бы ожидать, что люди будут обладать большим набором сохраненных убеждений, что уменьшит время и усилия на вычисления [33].

Чем больше убеждений, тем лучше, данный факт подразумевается феноменом наличия компромисса между подготовкой и обдумыванием. В то же время имеются причины ограничить объем хранения убеждений. Агент со значительным количеством явных убеждений может столкнуться с серьезными проблемами при обновлении (Janlert, 1987). В случае поступления новой информации агенту важно провести анализ своих убеждений, выявить, на какие из них производится влияние, и пересмотреть каждое из них. По мере роста числа явных убеждений этот процесс становится дорогостоящим с точки зрения вычислений и, в конечном счете,

неразрешимым. Предположим, что агент знает о паре предметах на столе, и он точно хранит убеждения об их местоположении, к примеру, яблоко находится слева от стакана и слева от ручки и т.д. Если яблоко переместить вправо от таблицы, каждое из этих явно сохраненных соотношений устареет и потребует исправления. Наоборот, если отношения направлений оставить неизвестными, то их получится вычислять по мере необходимости, устраняя необходимость поддерживать актуальность представлений (Боброу, 1975).

К тому же, в том случае если множество убеждений формируется из нескольких основных, модификация исключительно одного из них де-факто обновит все убеждения, которые оно генерирует. К примеру, когда кто-то узнает, что консервативные политики выступают против большого правительства, то вместо того, чтобы применять новое убеждение ко всем известным консерваторам, важно обновить только одно убеждение о позициях консерваторов. Данное убеждение может формировать информацию для применения к любому определенному политическому деятелю (в том случае, если эти знания будут позже активированы) [15].

Этот подход также позволяет лучше узнать о новых политиках-консерваторах. Если представление о противостоянии большому правительству явно применяется к каждому известному политику-консерватору, оно может не применяться при встрече с новым консерватором. С другой стороны, получение этой информации на основе единственного представления о консерваторах позволяет гибко применять ее к новым случаям (Вудс, 1975, с. 73). Имплицитные убеждения могут представлять собой именно такое решение, потому что существует вероятность быть вынесенными из других знаний и нет нужды сохранения в явном виде (ср. Gallistel & King, 2009, стр. 58, 208).

Явное сохранение только подмножества возможных убеждений может сделать трансформацию удобнее (Sperber & Wilson, 1996, с. 85). Встает вопрос, в таком случае какие убеждения нужно хранить? Те, которые могут формировать множество других убеждений, являются хорошими

претендентами для хранения. Говоря иначе, можно было бы хранить не выводы, а предпосылки.

К тому же, хранящиеся выводы могут провоцировать проблемы, если исходные предпосылки, сформировавшие их, далее пересматриваются, результатом чего являются ложные выводы, сохраненные в памяти. К примеру, допустим, что вывод q изначально выводится из посылки p , но позже p так, что больше не подразумевает q . Если q было зафиксировано в памяти изначально, оно может сохраниться позже, даже если оно не будет выводиться из p позднее. Однако могут быть случаи, когда сохранение вывода имеет смысл. Если вывод сделан на основе разрозненных источников знаний, которые впоследствии могут не сохраниться в рабочей памяти, возможно, стоит запомнить его (см. Sperber & Уилсон, 1996, с. 106-107). Например, если для вывода q требуются посылки p_1 , p_2 , p_3 и p_4 , которые вряд ли одновременно приходят на ум, можно сохранить вывод q . Такие выводы могут сохраняться в памяти после того, как предпосылки, которые их спровоцировали, были забыты, оставляя после себя устоявшиеся убеждения (Дойл, 1979), следуют которым по причинам, которые были утрачены (см. также Харман, 1986, с. 41-42). Кроме того, убеждения могут храниться в связи с их использованием, с предпочтением часто актуальных убеждений. Это может быть достигнуто бесплатно, потому что убеждения, на которые обычно ссылаются, будут чаще проявляться в памяти, увеличивая вероятность их сохранения (Sperber & Wilson, 1996, с. 77). Можно также предположить, что использование убеждений будет соотноситься с их общностью, так как более общие убеждения, обычно, будут иметь отношение к большему спектру ситуаций [53].

В случае чрезвычайно распространенных ситуаций убеждения могут переучиваться, исчезая из сознания, как это происходит с большинством привычек. Это явление аналогично фрагментарному поведению (см. Simon, 1996, с. 90), которое позволяет компилировать и активировать часто встречающиеся формы поведения с помощью сигналов окружающей среды

(ср. Schneider, Dumais, & Shiffrin, 1982). Например, такие рутинные действия, как завязывание шнурков на ботинках, являются трудоемкими и понятными при первом освоении, но с практикой становятся автоматическими, возможно, в процессе, подобном запуску программы с помощью оптимизирующего компилятора (Pylyshyn, 1986; см. также Abelson, 1973, с. 310).

Фрагментарные выводы могут лежать в основе концепции неявного убеждения Фрэнкиша (2004). Фрэнкиш проводит важное различие между двумя тесно связанными понятиями, которые он называет молчаливо принятыми и неявно подразумеваемыми убеждениями. Неявные убеждения - это те, которые могут быть сформированы на основе предварительных знаний, даже если они никогда явно не рассматривались, например, утверждение «1013 меньше, чем 8927», которое, вероятно, было бы принято на веру кем-то, кто впервые столкнулся с ним. Напротив, имплицитные убеждения служат в качестве фрагментарных фоновых выводов. Например, думая о том, чтобы пойти куда-нибудь поужинать вечером, человек, знакомый со своим районом, может предположить, что это безопасно, не обдумывая проблему сознательно, - обобщенный вывод. Однако, находясь в отпуске или в незнакомом месте, безопасность соседей может не восприниматься как нечто само собой разумеющееся. В этом случае может потребоваться более тщательное изучение ситуации [41].

Картина, вытекающая из этих соображений, состоит в том, что от агента можно ожидать наличия набора заученных и фрагментированных убеждений, которые остаются неявными и направляют поведение в чрезвычайно распространенных ситуациях. Для менее повторяющихся событий прогнозируется, что явные убеждения - это те, которые не могут быть легко сформированы на основе предварительных знаний, которые сами по себе порождают выводы и которые применимы к различным ситуациям. Для редких проблем неявные убеждения могут быть сформированы свободно, а затем забыты, чтобы избежать проблем, связанных со слишком

большим количеством явных убеждений. Если эта складывающаяся картина верна, то разнообразная природа убеждений может быть обусловлена разнообразием проблем, с которыми сталкивается система, а также принципами организации знаний, такими как разбивка общих выводов на блоки и избегание ненужного явного хранения. Аналогичным образом, обращение к когнитивным процессам, например, к тому, идет ли речь о восстановлении памяти или генерировании новых выводов, может привести к различным убеждениям с разными качествами, что затрудняет поиск единого определения.

1.2. Убеждения личности: понятие, структура, причины формирования

По словам Д.А. Леонтьева, смысловые структуры представляют собой преобразованные формы жизненных связей субъекта, при этом их особенности во многом зависят от привязки к определённой субстанции [Леонтьев, 2007, 126].

Главный объект заменяется на квазипредметы или квазиобъекты, существующие в объективной, независимой и дискретной форме. Данные смысловые структуры действуют как квазиобъекты внутри структуры личности, заменяя настоящие жизненные связи. Д.А. Леонтьев выделяет шесть типов смысловых структур: личностный смысл (как аспект сознания), смысловую установку, смысловой конструкт, смысловую диспозицию, личностную ценность и мотив [там же, 127]. Кроме разнообразия их функций и характеристик, все данные структуры сопряжены в единой системе смысловой регуляции жизнедеятельности личности. Все же, они являются собой разные психологические образования, которые значительно различаются по своим функциональным и структурным признакам.

Леонтьев Дмитрий Алексеевич описывает механизм формирования смыслов, следующим образом [там же, 213-223].

Механизм мотивации подразумевает, что мотив является ситуативно формирующейся смысловой структурой, которая устанавливает систему смысловой регуляции, организованную на ней для определенной деятельности. В данном контексте жизненный и личностный смысл объекта (или явления) связаны с его “прагматической” значимостью.

Диспозиционный механизм усиливает значение явлений и объектов, к которым у нас сохраняется устойчивая привязанность вне ситуаций, так же обеспечивает производным смыслом другие, связанные с ними явления и объекты. В таком случае жизненный и личностный смысл объекта (или явления) в большей мере связан с конкретной “предубеждённой” к нему [15].

Атрибутивный механизм предполагает, что смыслообразование реализуется через смысловые конструкторы.

Источниками атрибутивного смыслообразования являются индивидуально-специфические категориальные шкалы, предназначенные для выделения, классификации и оценки значимых характеристик явлений и объектов. Тогда параметры оценивания, осуществляемые для определения места и роли объекта (или явления) в жизнедеятельности субъекта, выполняют функцию смыслообразования.

М.А. Падун отмечает, что термин «basic beliefs» (базисные верования) или «basic assumptions» (базисные допущения), который встречается в англоязычных научных работах, не имеет аналога в отечественной психологии, хотя и владеет точками пересечения с понятиями, как «установка» (в трактовке школы Д.Н. Узнадзе) и «социальная установка» или «аттитюд» (Ф. Знанецкий, У. Томас, и др.). М.А. Падун предлагает такое определение для понятия убеждение, точнее отражающее суть феномена базисных убеждений: «убеждения — это иерархически организованные когнитивно-эмоциональные имплицитные представления индивида, сквозь призму которых воспринимаются события окружающего мира и в соответствии с которыми формируется поведение [42, с.106].

Базовые взгляды считают одними из самых существенных определений в когнитивно-эмпирической концепции С. Эпштейна. в соответствии с его словами, индивид механически сформирует собственную конкретную концепцию действительности, исходящую из концепции своего Я, концепции находящегося вокруг общества и репрезентацию взаимоотношений среди этими 2-мя данными доктринами. Похожим образом, автор концепции акцентирует четыре базовых убеждения, образующих, согласно его суждению, внутреннюю концепцию действительности личности: позиция о доброжелательности общества, о правильности находящегося вокруг общества, позиция о том, уверенность в своей важности что людям возможно верить. Сразу же сквозь призму имеющихся взглядов человек и впитывает действия находящегося вокруг его общества, а потом в согласовании с сформировавшимися понятиями строит собственную деятельность [42, с.106].

В дальнейшем теория С. Эпштейна развивается в концепции психической травмы Р. Янофф-Бульман. В соответствии с мнением Р. Янов-Бульман, ощущение безопасности, как базовое чувство норматипичного человека, включает в себя три категории базовых убеждений, которые и составляют структуру субъективного мира личности. Во-первых, - это вера в то, что мир, в общем и целом это хорошее место, что в мире в больше добра, чем зла; во-вторых, мир полон смысла, т.е. многие события в нем поддаются контролю и управляются законам справедливости; в третьих, убежденность индивида в самооценности, ценности своего Я (я - хороший человек, я правильно себя веду и оцениваю свою удачливость). В соответствии с ее мнением, человеку свойственно принимать происходящие с ними события так, чтобы поддерживать стабильность субъективной картины мира, которая обеспечивает необходимую ему опору в постоянно меняющейся реальности.

При всем том есть ситуации, к примеру, негативный экстремальный опыт, которые резко противопоставляются данной концепции защищенности. Их понимание влечет тяжелые и длительные психические трудности, в

результате того, как однажды индивидуум встречается с страхом окружающего общества, а также с собственной беспомощностью и уязвимостью; сформировавшаяся ранее решительность и уверенность в собственной безопасности и неуязвимости оказалось иллюзией, то что приводит к разрушению сложившейся.

В настоящее время собрано много экспериментальных академических сведений, итогов психотерапевтической и совещательной практики, какие дают основания расценивать основные взгляды в свойстве внутренних обстоятельств актуализации этих, либо других страхов.

Система базисных убеждений – это база картины мира индивида, «мира допущений», того, что А.Н. Леонтьев называл «Образ Мира». Это «...глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека» [27, с.251].

Базисные убеждения начинают формироваться в конце младенческого – и в начале пред дошкольного возраста (т.е. на стадиях до вербальных онтогенеза) в процессе общения ребенка со значимыми взрослыми.

Выделяют ситуационные (т.е. относящиеся к конкретной жизненной ситуации) и базисные (направленные на себя и на мир в целом) убеждения. В них удачно сконцентрирован опыт переживания состояний определенных эмоций. Характеризуются разной степенью гибкости, абстрагированности и глобальности базисные состояния.

Убеждения человека выступают в качестве своеобразного внутреннего средства структурирования опыта, формирования психических состояний и поведенческих формирований. Они сохраняют относительное постоянство всю жизнь, однако могут быть переструктурированы из-за ситуаций травмирования психики [7, с.72].

В раннем возрастном периоде формируются базовые взгляды личности, под влиянием взаимодействия с отцом и матерью и под влиянием среды, существующей вокруг детей, а позже возможно видоизменение только лишь

под влиянием очень важных для личности происшествий. Важными событиями могут являться переходные этапы (например, переезд в другую страну, поступление в ВУЗ), которые оставляют собственные отпечатки в личности индивидуума, считаются составляющей адаптационного этапа в жизни студента [65, с.35].

Сформированные в раннем возрасте положительные базовые взгляды считаются базовыми с целью формирования самодетерминации, целеустремленности личности, высшего уровня общественного интеллекта. Эти качества личности являются значимыми элементами личной зрелости. Являясь единицей мировоззрения, убеждение, кроме упомянутых функций, способно также быть основным критерием, эталоном при реализации моментов ценностного выбора (поступков, целей, мотивов). Обратим внимание, что характерная убеждению (наряду с побуждающей) познавательная функция служит дифференциации и оцениванию тех знаний (оценок, норм), благодаря которым реализуется механизм социальной ориентировки. Понятно, что данные выводы о роли убеждения в механизме социально ориентированной деятельности заслуживают серьезнейшего внимания и должны учитываться при формировании понятийного аппарата проблемы.

Смею предположить, что вместе с такими средствами регуляции, как смыслообразующие мотивы, установки, ценностные ориентации, необходимо участие психологического образования, которое по своему характеру является надситуативным и способным включать в акты внутреннего выбора систему личностных ценностей в качестве эталонов. В совокупности с тем необходима связь с механизмом «значимых» переживаний. В актах внутреннего выбора (мотивов, целей, поступков) в случае отказа следовать собственным принципам, эталонам, идеалам личность под влиянием внутренних санкций должна, ясно, испытывать состояние психологического дискомфорта.

Наоборот, в ситуации их реализации субъект будет испытывать состояние внутреннего комфорта, удовлетворенности.

Психологическое образование, обозначаемое как убеждение личности, по моему мнению, удовлетворяет.

В качестве единицы мировоззрения, психологическое образование побуждает реализовать определенные личностные ценности. Таким образом убеждение допускается выступать в эталонном качестве, способном быть критерием в сравнении конфликтующих мотивов (средств их достижения, целей) между собой. Убеждение как бы определяет и «оценивает» каждый из противоречащих мотивов с точки зрения их соответствия ценностям, которую оно должно реализовать. Индивидуализирование и развитие личности человека связано с возможностью здраво осознавать, дифференцировать свои чувства и эмоции. Для выявления, обнаружения в личности психологического ресурса, способности проявления эмоций используются разные способы, реализуемые в педагогической деятельности. Такие способы для балансирования и гармонизации внутреннего состояния реализуются через упражнения и практики через психическое влияние. Одним из сильнейших методов культурного и эстетического обучения является этническая среда.

Через этнос происходит развитие вкуса, индивид учится прислушиваться к своим ощущениям, эмоциям, учится видеть красоту.

Я считаю, что понятия «убеждение», «установка» и «мотив» нельзя отождествлять друг с другом, несмотря на их явную взаимосвязь, стоящих за ними психических явлений. Убеждение — это особое психическое образование, характеризующееся специфическими функциями, которые оно реализует в структуре деятельности по мировоззрению (в структуре способа мировоззренческой ориентировки). Убеждение работает побуждающим импульсом для сортировки знаний и способов их реализации на практике в проявлении личной позиции — мотивирующая, побудительная функция — и основой для выбора ориентиров определенной желаемой ценностной

системы и норм является когнитивная функция. В когнитивной функции убеждение принимает непосредственное участие в выборе мотивов и целей поступков. Таким образом и проявляется воздействие личных ценностных ориентиров на характер социальной деятельности.

Когнитивная функция убеждения четко видна при прикладном анализе проблемы, в рамках которой она выступает в роли психологического регулятора отношений между личностью и обществом. В таком случае убеждение носит двойной характер: социальные ценности, признанные личностью «запускают» его, напротив став актуализированным, убеждение несет личностный смысл, приоритетность в реализацию усвоенной общественной ценности, участвует при выборе мотива, поступка, цели.

Убеждение отчасти является регулятором и представляет собой, по моему мнению, осознанные ценности, субъективно готовые к осуществлению через их использование в деятельности, ориентированной на социум, что воплощается при помощи специальных навыков, приемов. (Частным случаем такой организации деятельности и является выбор мотивов.)

Рост нынешней личности, индивидуализирование связано со сформированной способностью осознавать и высказывать собственные эмоции и чувства. Разные педагогические способы существуют для выявления психологического ресурса личности, возможности выражения эмоций, чувств и настроений. В практиках, специально направленной деятельности эти способы применяются в целях балансировки состояния, гармонизации, и формирования нервной системы с помощью психическое влияние. Одним из сильнейших методов культурного и эстетического обучения является этническая среда.

Через этнос реализуется феномен развития вкуса, индивид учится прислушиваться к своим собственным ощущениям, к самому себе, эмоциям, формирует видение красоты.

Важной характеристикой убеждений является иерархичность. Психотерапевты, работающие в когнитивном подходе, отмечают, что

убеждения индивида образуют множество слоев (МакМаллин, 2001) [33, с.560]. Существуют поверхностные убеждения, промежуточные убеждения и центральные (базисные) убеждения. Поверхностные убеждения люди легко осознают и открывают другим. Индивид не может обнаружить без специальных усилий базисные (центральные) убеждения. Однако это не свидетельствует об абсолютном отсутствии их отражения. Базисные убеждения можно взломать с помощью применения терапевтической работы, специализированных расспросов, по мнению теоретиков когнитивной психотерапии.

В соответствии с положениями рационально-эмоциональной психотерапии А. Эллиса, как я писала выше, существуют три ведущих психологических аспекта функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение. Эллис подчеркивает необходимость различать дескриптивные и оценочные мысли. Дескриптивные мысли содержат информацию о реальности, о воспринимаемом в мире человеком. Оценочные мысли представляют впечатление о данной реальности; для их обозначения он использовал термин – вера, убеждение. Эллис считает систему убеждений по типу базовой философии человека: так как она может содержать как достаточно рациональные убеждения, проверяемые опытным путем, так и иррациональные, которые являются, как правило, реакциями на негативные активирующие события, многократно повторяющиеся в прошлом опыте.

Убеждения — это знания, идеи, ценности, представления, ставшие причинами поведения человека и прогнозирующее его отношение к разным ситуациям; компоненты мировоззрения личности. Наличие убеждений связано с признанием и прямым переживанием их верности, корректности и с необходимостью реализовать их в жизни. Зарождению убеждений причиной являются глубокие знания в области, соответствующей данным убеждениям. Все же автоматически знания не переходят в убеждения, они лепятся на личностном опыте, в результате существования в социуме и проявлении в деятельности. Отношение к окружающим событиям, ситуациям, чувства и

переживания формируется только через личный опыт. Укреплением убеждений является борьба с тем, что им противоречит.

1.3. Интернет-аддикция: подходы к изучению в отечественной и зарубежной литературе

Изучение проблем аддиктивного поведения имеет протяженную историю. Уже в 1818 году московский врач К. М. Брилль-Краммер опубликовал свою работу, в которой детально описываются патологические состояния пациентов с запойной формой алкоголизма. Однако источником международного изучения аддиктивного поведения считается издание журнала «British Journal of Addictions» в 1884 году в Великобритании, а затем в США и Австралии, где освещались основные проблемы алкоголизма, лудомании и наркомании. С развитием научно-технического прогресса с конца XX века появился новый вид аддиктивного поведения - *компьютерная зависимость*. Это форма девиантного поведения, которая включает в себя множество проблем, связанных с зависимым поведением и контролем над влечениями [25].

Американские ученые М. Шоттон и Ш. Текл, впервые сказали о компьютерной зависимости в начале 80-х годов XX века. Шоттон и Текл указали на взаимосвязь между необходимостью ухода от реальности, проблемами личностными и особенностями человеческого характера. Профессор Дж. Суллер также рассмотрел возможность изучения кибераддикции, как зависимости от виртуального окружения, обеспеченного компьютерными технологиями [48].

В 1994 году был составлен и опубликован тест-опросник К. Янг, она опубликовала его на своем веб-сайте. Благодаря данному тесту Янг выявила, что большинство из 500 пользователей в результате тестирования оказались интернет-зависимыми. Подробно описал феномен компьютерной зависимости, выделив симптомы данного феномена доктор А. Голдберг.

Британский аддиктолог М. Гриффитс также внес вклад в исследование проблемы технологических зависимостей и ввел новый термин "не химические (поведенческие) аддикции". В конце 1990-х годов Д. Гринфилд, К. Янг вместе с другими исследователями опубликовали первые монографии по данной проблеме. В России внимание к настоящей проблеме компьютерной зависимости появился только в начале 2000-х годов. А. Е. Жичкина, А. Е. Войскунский, Н. В. Корытникова, Ц. П. Короленко и другие проводили исследования по социальным и психологическим аспектам этой проблемы. Сегодня много как зарубежных так и отечественных ученых, включая М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young, M. Cole, J. Jacobson и др., проводят исследования по теме взаимодействия людей с компьютером, исследуют стадии и симптоматику компьютерной зависимости, влияние аддикций на личность игроков и детское поведение в сети. Несмотря на обширное изучение данного вопроса, так и не появился ответ на вопрос, провоцирует ли компьютерная среда формирование *аддиктивного поведения* или просто является альтернативным средством социализации для современных детей [45].

Ситуация компьютерной зависимости является сложной проблемой которая изучается в полинаучных кругах. Нынче в сообществе ученых не существует единого определения понятий *аддикция*, *аддиктивное поведение* и *зависимость*. В разговорном английском языке *addiction* определяется как пагубная привычка или страсть, происходящая от латинского слова *addictus*, имеющего значение быть полностью преданным, поглощенным и подчиненным чему-либо или кому-либо [43].

В русском языке определением слова *addiction* часто рассматривается как синоним слова пристрастие, которое значит сильную привязанность или слепое неконтролируемое предпочтение чего-либо. Большинство отечественных и зарубежных авторов, применяют как синонимы термины «аддикция», «аддиктивное поведение» и «зависимость». Но все же есть и те, кто дифференцирует данные определения, считая что они являются лишь

взаимосвязанными понятиями. Важно упомянуть, что, исключая разнообразие мнений и подходов, большинство авторов все же рассматривают поведение зависимости как разрушающее, деструктивное, наблюдаемое в желании уйти от реальности через изменение своего психического состояния. К примеру, М. Сигал и Ц. П. Короленко объясняют зависимое поведение как стремление уйти от окружающей реальности с помощью изменения психического состояния, В. Д. Менделевич определяет *аддикцию* как сверхценное увлечение, при котором объект увлечения становится определяющим и вытесняет у человека другие виды деятельности, а Ш. Томер объясняет *аддиктивное поведение* как сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и стремлении к эскапизму. В данной работе я придерживаюсь мнения большинства исследователей и использую такие термины как *зависимость* и *аддикция* как синонимы, дополняющие друг друга. Вслед за В. Д. Менделевичем, определяю зависимое *поведение* как одну из форм разрушающего и девиантного поведения, проявляющуюся в желании уйти от реальности через изменения своего психического состояния [32].

Исследователи современности, изучающие зависимости, занимаются делением на химические и нехимические аддикции. Химические зависимости, а именно алкоголизм, наркомания, токсикомания, представляют употребление психогенных веществ. *Нехимические зависимости*, также известные как поведенческие или эмоциональные, определяются объектом, который вызывает сильное азартное и деструктивное или жизненно важное поведение. В эту группу входят азартные игры, зависимость от работы, сексуальная аддикция, компьютерная зависимость и другое. Однако важно упомянуть - некоторые исследователи выделяют промежуточную группу зависимости. Например, А.Ю. Егоров и В.Я. Семкев выделяют группу пищевых зависимостей, которые объединяют химические и нехимические компоненты поэтому их нельзя определить к какой-то из первичных групп. Я

считаю, что вынесение в промежуточные группы усложняет понимание сути аддиктивного поведения, так как каждый отдельный случай пищевой зависимости может быть отнесен к любой из основных групп [22].

В веке большого количества информации часто встречается аддиктивное поведение, которое наблюдается в психологической зависимости от виртуальной среды, созданной с помощью компьютерных, интернет и цифровых-технологий. Это определяет множество проблем, связанных с зависимостью и самоконтролем влечений. Обозначены разные подтипы данного явления, такие как киберсекс, виртуальные знакомства, азартные онлайн-игры, потребность в постоянном нахождении в сети и в веб-серфинге. Все же основными формами компьютерной зависимости считаются сетеголизм и кибераддикция [10].

Сетеголизм – время неограниченное, которое человек проводит в сети, общаясь в чатах, знакомясь, скачивая музыку реализуя другие действия. Термин «кибераддикция» является синонимом понятия «компьютерная зависимость» являющегося более широким и в узком смысле – как игровая зависимость. Многие исследователи, такие как К. Янг, О. Н. Арестова, М. Коул, А. Е. Войскунский, А. В. Худяков, М. С. Киселева и т.д., изучали этот феномен аддиктивного поведения. Помимо того, что некоторые исследователи (например, К. Янг и А. Голдберг) объединяют эти два понятия в одну группу, кибераддикцию и сетеголизм, я вижу различия в этих формах аддиктивного поведения, потому что зависимость от компьютерных игр может существовать и без интернета. *Кибераддикция* является девиантным, отклоняющимся от нормы, поведением, связанным с развитием склонности избегания реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянного взаимодействия с игровыми компьютерными программами или другими пользователями с использованием таких программ [16].

Первое эмпирическое исследование игровой зависимости было опубликовано М. Шоттоном в 1983 году. М. Шоттон является английским

психологом. Данная тема обрела свою важность лишь к 2000-м годам и стала заинтересовывать исследователей таких как А. В. Худяков, О. Н. Арестова, M. D. Griffiths, L. Davis, P. Whybrow, P. H. Delfabbro, D. J. Kuss, A. E. Войскунский, Ю. В. Староверова и др.

На сегодняшний день интернет-зависимость существует в наиболее распространенной форме техногенной зависимой личностной реализацией. Беря в расчет уровень развития в настоящее время обширного выбора в игровой индустрии, это не удивительно. Геймеры - так называют новую конкретную группу людей, которых характеризует узкий круг интересов и взаимодействия в социуме, в дополнение к тому существует ограниченность измененной ценностно-мотивационной сферы, связанной с игровой деятельностью. Для таких людей важнейшей ценностью представляется игра, к тому же игровые ценности стоят на ряду с реальными.

В соответствии с данным И.А. Бокаревой и Н.В. Светловой, игра для геймера становятся патологической склонностью. Зависимыми считаются от 10% до 14% геймеров. Проблема компьютерной зависимости отражена в МКБ-10. Там описаны расстройства привычек и влечений. Однако только в 2013 году, после продолжительных дискуссий, интернет-игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны психическими расстройствами личности, требующими лечения, и только в 2013 году их включили в пятую редакцию диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [12].

Помимо того, что в некоторых странах уже осуществляется активная исследовательская и лечебно-профилактическая деятельность в данной сфере (например, в Китае, Южной Корее и Тайване, там компьютерная зависимость официально признана заболеванием), в России до сих пор наблюдается низкий уровень информированности, а также отсутствие профилактических и коррекционных мероприятий [41].

В сфере *кибераддикции* классически выявлены два типа зависимости: зависимость от ролевых компьютерных игр и от не ролевых компьютерных игр. Данное разделение имеет высокую важность, так как процессы формирования психологической зависимости у этих двух типов игр существенно отличаются. В ролевых играх отмечается высокая мотивация в игровой деятельности углубленности в игру, которая диктуется потребностью в принятии определенной роли при уходе от реальности. В соответствии с характером влияния и степени зависимости выделяются три группы: игры, в которых игрок управляет персонажем, игры с видом извне на персонажа и игры с видом из глаз персонажа. Во процессе выполнения игровых заданий психика игрока и игровая система становятся частью «иммерсивной реальности», имеющей определенную устойчивость, что является причиной активного взаимодействия и изменению состояния осознанности игрока. А. В. Урсу отмечает «погруженное состояние сознания», что является особенностью кибераддикции. Оно провоцирует яркие эмоции на игровые события и производит стимулирующий эффект на игрока [17].

В играх без ролей не наблюдается необходимость в принятии на себя роли, данный факт меняет специфику и механизмы формирования зависимости, так же уменьшает влияние игры на личность. Тут важнейшей мотивацией участия представляется азарт, большое желание преодолеть испытания и набрать очки, опыт. Аркадные игры, головоломки, игры на скорость реакции и азартные игры включает в себя группа неролевых игр. Анализируя полученную классификацию, игровую зависимость возможно представить в виде социализированной и индивидуализированной зависимости. Социализированная форма отличается существованием и поддержанием контактов в социуме. Данная форма аддикции несет меньший вред, так как игроки не отвлекаются от собственного окружающего их социума, имея в приоритете совместные игры по сети, что предотвращает

уход в виртуальную реальность и возникновению психосоматических нарушений [24].

Сегодня мы можем назвать четыре стадии на пути формирования кибераддикции [28]. Первая стадия — это легкая увлеченность. На этой стадии игра имеет ситуационный характер, и происходит начало формирования механизмов зависимости. Геймер получает положительные эмоции от реалистичной графики, звука, интереснейших сюжетов и возможности реализовать свои мечты. Следствием этого становится желание игрока в повторении этих действий, принесших ему удовлетворение. Игра обретает цель, закрывая потребности и доставляя положительные эмоции. Также она закрывает неосознаваемую потребность геймера в принятии определенной роли.

Вторая стадия — это стадия увлеченности. На данной стадии появляется новая потребность участвовать в компьютерных играх. Зависимый стремится к игре, избегая взаимодействие, общение с близкими, игнорирует обязанности. Тягой к игре выступает желание взять на себя определенную роль и эскапизм. На этой стадии мысль человека все больше занята игрой, и начинается формирование зависимости [14].

Третья стадия — это уже стадия, непосредственно, зависимости. Здесь уже происходят основные изменения в самооценке и самосознании зависимого человека, а потребность в игре встает на первую очередь. Такое смещение ведет к серьезным изменениям в ценностно-смысловой сфере личности [14].

Стадией привязанности является четвертая стадия. Четвертая стадия является самой продолжительной, в ней нормализуется психологическое содержание, а игровая активность угасает, но зависимость остается. Скорость угасания зависимости состоит в зависимости со стадией на которой остановился аддикт при формировании зависимости. Если аддикт проходит все стадии развития игровой зависимости, то возможно ее сохранение на протяжении всей жизни. Деление процесса формирования игровой

зависимости на стадии является важным шагом, потому что позволяет разделить зависимых на типы, что очень сильно поможет в эффективной профилактике аддиктивного поведения [30].

Шесть универсальных критериев, которые выделил R. Brown для всей игровой зависимости, включают сверхценность, симптомы отмены, эйфорию, рост толерантности, рецидив и конфликт с окружающими и самим собой. А. Голдберг характеризует первую симптоматику компьютерной зависимости, как болезненное, негативное стрессовое состояние или дистресс, ущерб физическому и психологическому здоровью, а также ущерб межличностному, социальному или экономическому статусу. На данный момент выявлены множество симптомов игровой компьютерной зависимости. Они включают в себя нарушения адаптации, ослабление мотивов, преобладание семейных и межличностных конфликтов, а также использование проекции, рационализации, генерализации и отрицания. Более того, доктор М. Орзак выделяет как физические, так и психические симптомы зависимости, такие как хорошее самочувствие - эйфория, отсутствие самоконтроля для остановки игры, и увеличение длительности времени, проводимого за компьютером, пренебрежение социальными контактами, близкими людьми, проблемы в рабочей или учебной деятельности, ложь, ощущения пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера. Физические симптомы включают боли в спине, голове, наблюдается засушливость в глазах, синдром запястного канала, нарушение сна, РПП и пренебрежение личной гигиеной. Главными критериями, которые определяют *компьютерную игровую зависимость*, являются категорическое нежелание отвлечься от игры и раздражение при вынужденном отвлечении, исключение из памяти информации об обязанностях на работе или о домашних делах, учебных, отсутствие способность запланировать и твердо определить окончание игры, трата большого объёма денежных средств на игру и программное обеспечение, пренебрежение здоровьем, гигиеной, пищей и сном, а также злоупотребление кофейным напитком и

психостимуляторами, эмоциональный подъем во время работы с компьютером и регулярное обсуждение игровой тематики [31].

Мартин Гриффитс утверждает, что любая деятельность может стать объектом аддиктивного поведения, если она легка, не конкурентоспособна, и не требует специфических навыков, если она может быть выполнена в одиночку, занимает больше часа в день, имеет ценность и способствует развитию личности. Л. П. Великанова и Л. Ф. Панченко представляют идентичность механизмов всех видов появления зависимостей. Некоторые исследователи, такие как E.-M. Zenses, C. Stoessel, J. Kornhuber, P. Bouna-Rugrou, B. Lenz, сравнивают игроманию с лудоманией и алкогольной зависимостью. "Детским наркотиком" Виктор Николаевич Тростников называет компьютерные игры. Факторы, характеризующие зависимое поведение, подразделяются на биологические, социальные и психологические. К факторам, биологически обусловленным относят: изначальную толерантность, поражение ГМ, наследственный фактор, болезни являющиеся хроническими и природу употребляемых веществ. Искусственный подъем эмоционального состояния, иначе эйфория, выступает важным фактором, считает Анохина И. П. Следователи биологического подхода фокусируются на генетических предрасположенностях и индивидуальных различиях в функционировании нейромодуляторных и нейромедиаторных систем. Все же необходимо упомянуть, что биологический подход больше ориентируется на химическую зависимость [1].

При формировании аддикции значимую роль играют разные факторы в социуме, процессы среди общественности, уровень доступности, степень несения ответственности, модные тенденции, след воздействия группы, социальная дезориентация. При изучении рассмотрении причин возникновения аддиктивного поведения в социуме необходимо акцентировать внимание на уровень влияния семьи на жизнь аддикта [8].

Исследования, которые провел В. Д. Москаленко, объясняют деструктивные роли, которые играют родители в психологически неосведомленных семьях: критикующий родитель, требовательный родитель, гиперопекающий, ответственный или отстраненный родитель.

В психологически неосведомленных семьях дети аналогично принимают определенные роли, такие как герой семьи, проблемный ребенок, талисман семьи и потерянный ребенок. Дети, вынужденные играть эти роли имеют общие черты, а именно душевную боль, страх, стыд и вину, которые в свою очередь прямо влияют на их предрасположенность к зависимостям. В число микросоциальных факторов так же входят гипер или гипоопека. Они способствуют установлению низкой самооценки, социальной дезориентации, к страху неудачи и, в конечном счете, развитию зависимости. Особое внимание необходимо обратить на стиль воспитания родителей, страдающих от созависимости, потому что это является одной из основных причин формирования разных форм зависимости у детей. Группа социальных факторов влияния на формирование зависимости очень широка и различна, однако основную роль играет семья [25].

Психологические причины составляют особенности личности, акцентуацию типа, интерес к ощущениям, развитие установок гедонического типа, необходимость в самоутверждении, любопытство и наличие травм психологического характера в жизненные периоды. Травмы, приобретенные в младенческом возрасте, играют особую роль во время формирования аддикций. Повторение травмирующей ситуации в период раннего детства ведет к проблемам в развитии и может вызвать состояние апатии и отчужденности, оно в свою очередь создает благоприятные условия для появления будущих аддикций[2].

Ситуации, несущие травмирующий опыт ведут к низкой аффективной толерантности, неспособности заботиться о себе и потребности в другой человеке или чем-либо другом. Результатом этого, является замена живым объектом реальных человеческих отношений. Причины личности сильно

вливают появление и рост зависимостей. По К. Янгу, определенные из зависимостей заключаются в отсутствии желания брать на себя ответственность и самостоятельно принимать решения, в зависимости от других, уязвимости, слабохарактерности, страхе одиночества и стремлении избежать его. Еще одним личностным фактором, формирующим аддикции, является неудовлетворенность ролевым поведением, а именно, когда несформированное суперэго, играет важную роль. Дж. Джейкобсон выделяет личностные факторы, которые способствуют закреплению аддикции, в том числе уязвимость и нарушения в сфере аффективной регуляции; низкий уровень различения "Я", низкую самооценку или самооценку без должной стабильности, колебания между беспомощностью и всемогуществом своей личности и усложнении в межличностных отношениях [37].

Эволюционно-этологический подход так же рассматривает возникновение аддикций. Представители данного подхода (А. В. Смирнов, В. П. Прядин, А. Stevens, J. Price) заметили глубокие эволюционные основания для развития разных форм зависимого человеческого поведения [18]. В рамках этологии разные отклонения воспринимаются нарушением нормального инстинкта или их группы. Модификация инстинктов влечет за собой появление социально бесполезного и вредного для личности поведения [21].

Так игровую зависимость можно считать нарушением инстинктов, связанных с образованием социальных групп, охотой и собирательством, питанием, половым инстинктом, а также инстинктом соперничества и т.д. Определение факторов способствующих формированию зависимостей есть важным аспектом в работе по преодолению и профилактике аддикций. Проблема кибераддикции, имеет сложную природу появления с множеством причин, она похожа в своем развитии на другие виды аддикций. В настоящий момент есть разные определения, стадии, критерии и причины формирования зависимостей. Все же большинство исследователей характеризуют кибераддикцию как форму психологической зависимости, проявляющейся в

патологическом привязанности к компьютерным играм и стремлении уйти от реальности с помощью изменения своего психоэмоционального состояния.

1.4. Теоретический анализ научных работ по теме исследования

Изначальные основы когнитивной психопатологии сообщают, что в основе психологических нарушений лежит искаженное мышление, происходящее из дисфункциональных убеждений, были составлены более 55 лет назад, имеют эмпирическое подтверждение и исследовательское подкрепление.

Когнитивная модель (cognitive model) изучает процесс и содержание мыслительного акта как причины психологических проблем индивида. Альбертом Эллисом в 1962 году была представлена модель «АВС», которая в будущем много раз уточнялась как самим Эллисом, так и другими когнитивистами в том числе Ароном Беком [15].

В модели «А → В → С», первое звено цепочки «А» – это активатор (триггер) то, что запускает процесс, «В» – это убеждения (beliefs), представления о ситуации и интерпретации, которые люди делают отталкиваясь от активатора «А». И «С» – это телесные (физиологические) реакции, поведенческие реакции и эмоции. Альберт Эллис постулировал, что последствия эмоциональной и поведенческой сферы появляются в связи с «В» – убеждениями об активирующих переживаниях.

Зависимость поддерживается убеждениями – стабильным когнитивным процессам, которые будучи однажды сформированными, трудно изменить только через опыт. Зависимые люди являются носителями убеждений, которые поддерживают употребление ПАВ на одном уровне, мешают отказу и способствуют рецидиву после попытки остановиться.

Подкрепляющие эффекты веществ, изначально, остаются в памяти как мотивирующие когнитивные схемы-убеждения (одобрение, положительная

оценка, «лайк»). Появляются и крепнут связи представлений о поведении и результатами такого поведения. С течением временем данные убеждения (к примеру, «Наркотики – это весело!») укрепляются и начинают работать на автомате.

Включение этих познавательных схем в противоположные стороны побуждает на продолжение употребления ПАВ [10].

А. Бек являющийся основателем КПТ выделил три дисфункциональных убеждения лиц зависимых от ПАВ:

1) «Мне станет хорошо» («Это дает мне плюсы» – положительное подкрепление).

2) «Это помогает мне» («Это уменьшает негатив» – отрицательное подкрепление).

3) «Могу себе это позволить» (убеждения о допустимости, позволяющие перейти от размышления к действию).

Триггеры активируют заложенные убеждения, связанные с приятными ожиданиями после употребления ПАВ («Мне станет хорошо»), и/или инициируют появление мыслей об облегчении, которое им несет ПАВ. В результате появляется аффективный побуждающий ответ – крейвинг. Запуск крейвинга, приводит к активации убеждения – «Я могу себе это позволить», позволяющего перейти от желания к действиям и употреблению ПАВ.

А. Эллис, являющийся основателем РЭПТ выявил два самых распространенных иррациональных убеждения аддиктов:

1) «Мне это сойдет с рук!» («I can get away with it!»).

2) «Это не имеет значение!» («It won't matter!»)

Согласно Ф. Михлер Бишоп, другие распространенные убеждения «зависимых» включают в себя:

1) «Я заслуживаю это [алкоголь или наркотики]!»

2) «Я все равно напьюсь, так зачем себя так мучить?»

3) «Я больше не могу выносить это чувство! Выпивка поможет мне!»

4) «Это действительно несправедливо. Все пьют!»

5) «Я должен иметь возможность делать то, что я хочу, когда я хочу!»

Концептуальный подход РЭПТ обращает внимание на то, что разочарования и проблемы являются неизбежной частью существования человека.

Но не редко люди воспринимают такие простые неприятности как «конец света» (механизм драматизации), как «невыносимые» события (непереносимость фрустрации), которых «не должно быть» (проявление требовательности). Результатом является возникший или усилившийся поведенческий и эмоциональный дистресс, провоцирующий употребление алкоголя или наркотики, иллюстрируя тем самым роль иррационального мышления в причинах возникновения зависимостей[33].

Мышление – это деятельность, осуществляемая в закрытом пространстве психического аппарата.

Мышление имеет связь с репрезентациями, фантазиями и определенными эмоциями и чувствами, которые активируются в результате работы нейронов ГМ.

Обычно образные ментальные репрезентации противопоставлялись абстрактным лингвистическим репрезентациям, но данные «языковые» репрезентации конституируются (или, по крайней мере, обязательно сопровождаются) ментальными образами.

Таким образом, в согласии с «теорией двойного кодирования» постулируется присутствие двух когнитивных подсистем, где в одной аналоговые коды берутся для мысленного представления образов, а в другой, символические коды - для формирования мысленных представлений.

Мы мыслим через внутренний монолог (или через вербальные мысли) ментальные образы (mental imagery) или сенсорные мысли (sensory thought), которые друг с другом связаны. Когнитивные процессы являются сложным взаимодействием вербальной и образной системы, специализирующейся на работе с нелингвистическими объектами и событиями.

Выводы по главе

1. Убеждения в когнитивной сфере личности являются ключевыми элементами, формирующими наше поведение, мотивацию и восприятие мира. Они могут возникать из личного опыта, общения или медийной информации и варьироваться по степени осознания и устойчивости. Исследования показывают, что убеждения делятся на осознанные и неосознанные, что создает сложности в их определении и изучении. Подходы к анализу убеждений разнообразны, что требует систематической интеграции знаний из различных дисциплин для глубокого понимания их роли в жизни личности.

2. Убеждения личности представляют собой важнейший компонент её структуры, формируемый на основе жизненного опыта и взаимодействия с окружающей средой. Д.А. Леонтьев выделяет шесть типов смысловых структур, взаимосвязанных в системе смысловой регуляции. М.А. Падун уточняет, что убеждения — это иерархически организованные когнитивно-эмоциональные представления, влияющие на восприятие и поведение. Базовые убеждения формируются в раннем возрасте через взаимодействие с взрослыми и адаптируются под воздействием значимых событий, выполняя функции регуляции поведения и социальной ориентации.

3. Вопрос интернет-аддикции сегодня актуален в научных кругах, охватывая разнообразные аспекты. С исторической точки зрения, аддиктивное поведение изучалось с начала 19 века, но фокус на компьютерной зависимости начал формироваться лишь в конце 20 века. Сегодня выделяются различные виды зависимостей, среди которых кибераддикция и сетеголизм. Несмотря на богатство исследований, единого определения аддикции пока нет. Важно выделять факторы, способствующие аддиктивному поведению: биологические, социальные и психологические, что поможет в профилактике и коррекции данного явления.

4. Когнитивная теория психопатологии утверждает, что искаженное мышление и дисфункциональные убеждения являются основными причинами психологических нарушений. Модель «АВС» Эллиса демонстрирует связь между триггерами, убеждениями и эмоциональными реакциями. У зависимых формируются устойчивые когнитивные схемы, поддерживающие употребление ПАВ. Иррациональные убеждения, такие как отрицание последствий или вседозволенность, усугубляют зависимость. Следовательно, изменение мышления является ключом к терапии аддикций, соединяя вербальные и образные представления.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ- АДДИКЦИЯМИ

2.1 Дизайн эмпирического исследования

Целью данного исследования явилось изучение когнитивных убеждений личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Поставленная цель привела к решению следующих **задач**:

1. Подобрать методики для исследования.
2. Провести эмпирическое исследование.
3. На основе полученных данных сделать соответствующие выводы о когнитивных убеждениях личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Объект исследования: обучающиеся с интернет аддикциями.

Предмет исследования: когнитивные убеждения личности обучающихся с интернет-аддикциями.

Гипотеза исследования: имеются значимые различия когнитивных убеждений личности обучающихся с нормальным поведением и интернет-аддикциями.

2.2 Обоснование выбора методов и методик

Для проведения исследования игровой зависимости использовались следующие методики.

1. Тест Такера

Модифицированный тест Такера подходит для взрослых и несовершеннолетних испытуемых. Он может служить инструментом скрининга для выявления группы лиц со склонностью к игромании. Отвечая на опросник, нужно иметь в виду, что информативными по событиям являются только данные последнего года (см. Приложение 1).

2. Опросник личностных убеждений (Personality Belief Questionnaire, PBQ)

Опросник разработан известным американским психиатром Аароном Беком на основе когнитивной теории личностных расстройств, согласно которой в рамках каждого расстройства преобладают определенные ключевые убеждения и стратегии. Специфические убеждения для девяти расстройств, включенных в DSM, были выявлены в ходе теоретической и клинической работы Бека. Методика призвана помочь психотерапевту оценить наличие таких убеждений у пациента и наметить цели терапии.

2.3 Описание выборки исследования

В исследовании принимали участие 60 подростков, которые были разделены на 2 группы. В первую группу вошли подростки с интернет-аддикцией, которые по результатам предварительного опроса проводят более 8 часов за компьютерными играми, во вторую группу вошли подростки, которые проводят в интернете 1-2 часа и не зависимы от компьютерных игр.

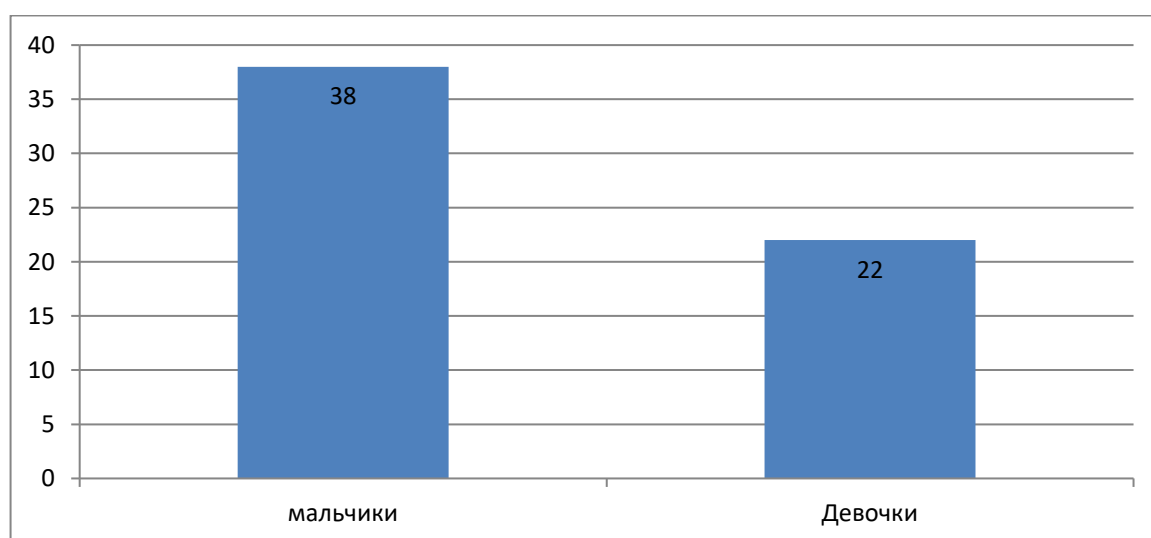


Рис. 1. Распределение испытуемых по половому признаку

Из них 38 мальчиков и 22 девочки.

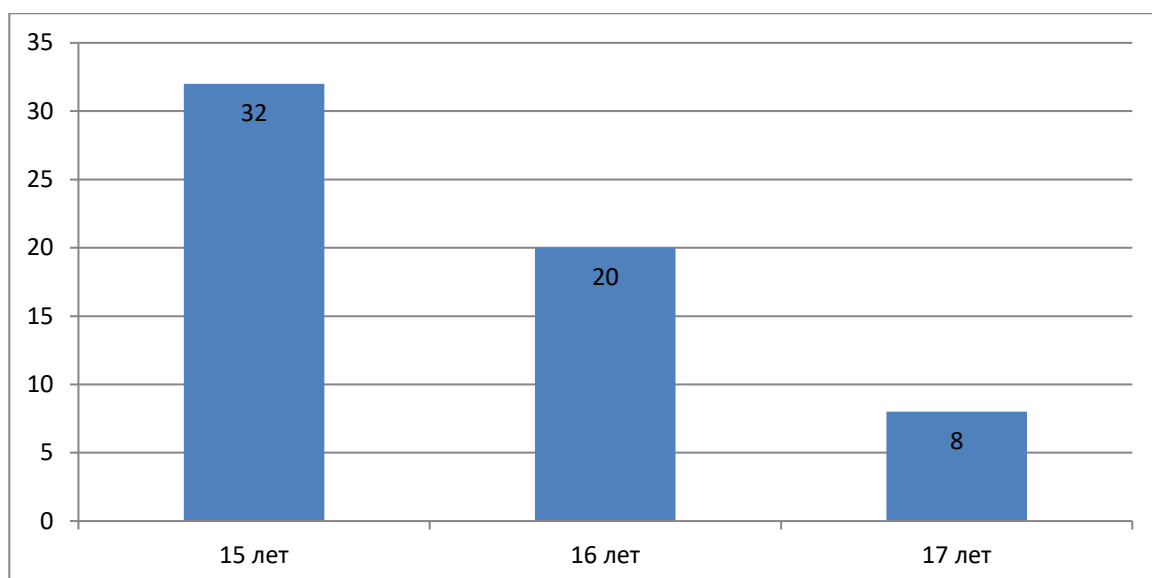


Рис. 2. Распределение респондентов по возрасту

Наибольшее количество респондентов составляют подростки 15 лет.

2.4 Анализ и интерпретация результатов исследования

Проанализируем подробно результаты исследования. Сначала проводился тест Такера. В результате были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования склонности к игромании по методике Такера

№ испытуемого	Экспериментальная группа (Баллы)	Контрольная группа (Баллы)
1	7	1
2	10	2
3	15	2
4	15	2
5	12	3
6	15	3
7	15	2
8	17	1
9	8	1

10	21	1
11	15	1
12	21	2
13	19	3
14	20	3
15	15	5
16	14	4
17	14	1
18	17	2
19	9	2
20	8	2
21	7	3
22	5	3
23	6	3
24	6	2
25	9	1
26	9	2
27	10	2
28	14	3
29	15	3
30	15	1

По данным таблицы построим для наглядности диаграмму.

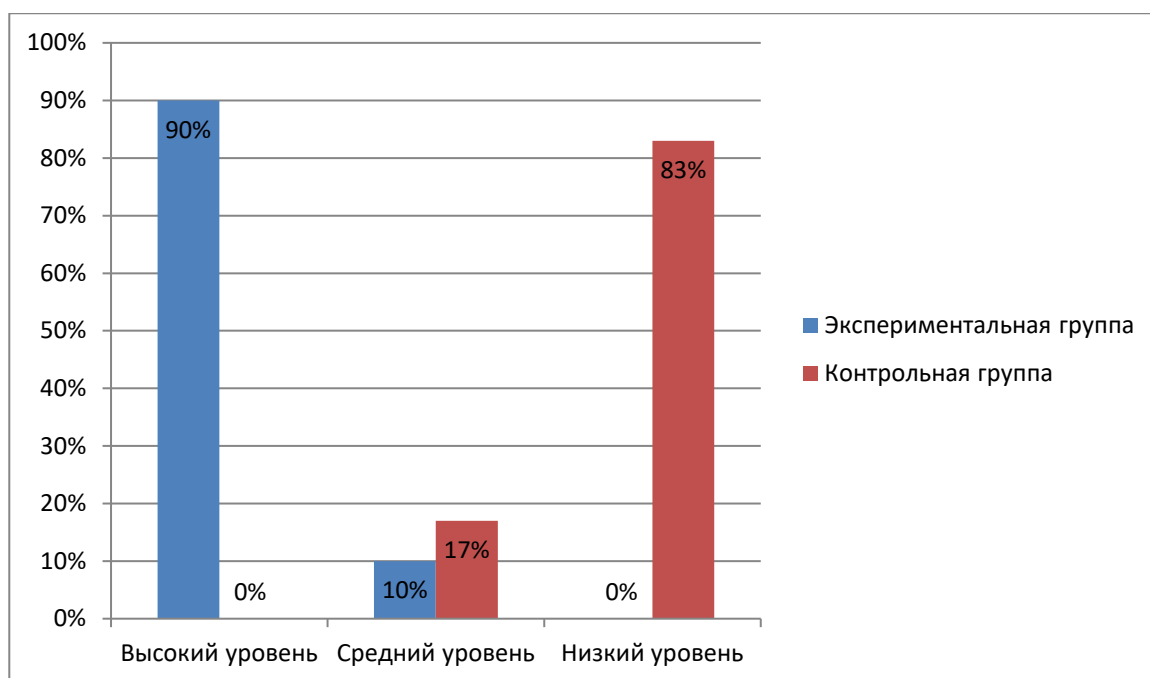


Рис. 1. Результаты исследования склонности к игромании по методике Такера

Анализ результатов исследования игромании между двумя группами демонстрирует ярко выраженные различия в уровнях зависимости от компьютерных игр. В экспериментальной группе высокий уровень игромании оказался у 90% участников, что указывает на крайне высокую степень вовлеченности в игровую среду. Это может свидетельствовать о наличии серьезных проблем, связанных с игроманией, что требует внимания специалистов и потенциального вмешательства для предотвращения негативных последствий.

В то время как в экспериментальной группе наблюдается почти полное преобладание высокого уровня зависимости, в контрольной группе ситуация выглядит кардинально иначе. Здесь 0% участников находится на высоком уровне игромании, что говорит о гораздо более здоровом отношении к играм. Вместо этого 83% участников данной группы имеют низкий уровень зависимости, что свидетельствует о том, что они не испытывают значительного притяжения к играм или могут контролировать своё время, проведенное за ними.

Средний уровень зависимости в обеих группах не столь значителен: в экспериментальной группе этот показатель составляет всего 10%, тогда как контрольной группе он достигает 17%. Это может указывать на то, что среди участников экспериментальной группы существуют люди, у которых есть частичная вовлеченность в игровые процессы, но они не считаются зависимыми.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают контрастные уровни игромании между двумя группами. Экспериментальная группа демонстрирует высокие показатели, указывающие на риск зависимого поведения, в то время как контрольная группа наглядно иллюстрирует более здоровое отношение к играм, что может быть связано с различиями в культуре, окружении или способах досуга.

Таблица 2

Оценка достоверности различий показателей игромании
экспериментальной и контрольной группой

Исследуемые переменные	$\Sigma r_{ЭГ}$	$\Sigma r_{КГ}$	$U_{эмп}$	p-level	Принимаемая гипотеза
Игромания	1364,5	465,5	0,5*	0,01	H_1
Примечание: Знаком* отмечены значимые эмпирические значения критерия $\Sigma r_{ЭГ}$ – сумма рангов в экспериментальной группе; $\Sigma r_{КГ}$ – сумма рангов в контрольной группе $U_{эмп}$ – эмпирическое значение критерия Манна-Уитни; p-level – уровень различий					

В результате применения критерия Манна-Уитни получили $U_{эмп} = 05$ при уровне значимости $p=0,01$. Сопоставляя суммы рангов по каждой группе ($\Sigma r_{ЭГ} > \Sigma r_{КГ}$) подтверждаем гипотезу о том, что уровень игромании в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе.

Далее было проведено исследование личностных убеждений. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования личностных убеждений

Параметры личностных убеждений	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Избегающее расстройство личности	21,5	8,95
Зависимое расстройство личности	25,37	10,2
Пассивно-агрессивное расстройство личности	30,6	7,4
Обсессивно-импульсивное расстройство личности	28,8	9,6
Антисоциальное расстройство личности	14,5	8,6
Нарциссическое расстройство личности	12,12	6,92
Гистрионное расстройство личности	22,45	10,3
Шизоидное расстройство личности	24,96	8,6
Параноидное расстройство личности	23,5	11,6
Пограничное расстройство личности	26,5	10,3

В представленном исследовании были проанализированы личностные убеждения и когнитивные искажения у подростков, склонных к интернет-аддикции (экспериментальная группа), и у подростков, не склонных к подобной аддикции (контрольная группа). Результаты показали значительные различия между этими двумя группами по целому ряду параметров, связанных с расстройствами личности, что позволяет сделать вывод о том, что особенные когнитивные искажения более выражены у подростков, подверженных интернет-зависимости, чем у их сверстников.

Анализ таблицы показывает, что у экспериментальной группы наблюдаются значительно более высокие показатели по всем видам расстройств личности. Например, избегающее расстройство личности (21,5 против 8,95 в контрольной группе) и зависимое расстройство личности (25,37 против 10,2) демонстрируют явные повышенные уровни, что может указывать на высокую степень стремления данных подростков укрыться от реальности и на их зависимость от внешних источников поддержки, что относится к интернет-аддикции. Пассивно-агрессивное расстройство (30,6 против 7,4) и обсессивно-импульсивное расстройство (28,8 против 9,6) также свидетельствуют о том, что личности в экспериментальной группе имеют значительные эмоциональные и поведенческие проблемы, которые могут затруднять их адаптацию в социальной среде.

Когнитивные искажения, вероятно, формировались у подростков связи со сложностями в их адаптации и взаимодействии с окружающими. К ним относятся такие искажения, как «черно-белое мышление», «катастрофизация» и «обобщение». Эти когнитивные структуры способны усиливать негативные эмоции и способствовать формированию зависимости от интернет-пространства, где подростки могут создавать альтернативные реальности, что временно облегчает их внутренние переживания. Кроме того, интернет предоставляет возможность избежать непосредственного контакта с реальностью, усиливая и закрепляя эти искажения.

Атипичность этих личностных расстройств и когнитивных искажений у подростков с интернет-аддикцией может служить свидетельством того, что зависимость и искажения развиваются в тандеме: чем больше они погружаются в интернет, тем более искаженным становится их восприятие реальности. То есть существует порочный круг, в котором первоначальная зависимость от интернета служит катализатором когнитивных искажений, а затем эти искажения лишь усугубляют состояние зависимости.

Таким образом, понимание этих когнитивных искажений и механизмов их формирования может способствовать разработке эффективных стратегий

реабилитации подростков с интернет-аддикцией. Одной из возможных терапевтических стратегий может стать когнитивно-поведенческая терапия, направленная на переосмысление и коррекцию дезадаптивных мыслительных паттернов. Работа с личностными убеждениями может также включать обучение навыкам саморегуляции и развитию социальных навыков, которые помогут в меньшей степени полагаться на виртуальные взаимодействия.

Таким образом, данное исследование подчеркивает важность идентификации и коррекции когнитивных искажений как пугающих аспектов интернет-аддикции. Понимание сложных взаимосвязей между зависимостями и когнитивными искажениями может стать ключом к разработке более эффективных интервенционных программ для подростков.

Таким образом, проанализированные данные свидетельствуют о том, что личностные убеждения и расстройства Among adolescents with интернет-аддикцией значительно отличаются от таковых у подростков контрольной группы. Это подчеркивает важность дальнейшего изучения влияния интернет-аддикции на психическое здоровье подростков и разработку эффективных методов вмешательства и поддержки для этой уязвимой категории.

Таблица 12

Оценка достоверности различий показателей базисных убеждений
между экспериментальной и контрольной группой

Параметры личностных убеждений	□ _г ЭГ	□ _г КГ	U _{эмп}	p-level	Принимаемая гипотеза
Избегающее расстройство личности	610	210	15*	0,01	H ₁
Зависимое расстройство личности	652	215	22*	0,01	H ₁
Пассивно-агрессивное расстройство личности	610,0	210,0	15*	0,01	H ₁

Обсессивно-импульсивное расстройство личности	632,0	274,0	21*	0,01	H ₁
Антисоциальное расстройство личности	608,5	211,5	24*	0,01	H ₁
Нарциссическое расстройство личности	593,5	226,5	16,5*	0,01	H ₁
Гистрионное расстройство личности	693,5	147,5	32,5*	0,01	H ₁
Шизоидное расстройство личности	947	156	55*	0,01	H ₁
Параноидное расстройство личности	1452	236	85*	0,01	H ₁
Пограничное расстройство личности	854	328	26*	0,01	H ₁
Примечание: Знаком* отмечены значимые эмпирические значения критерия $\Sigma r_{ЭГ}$ – сумма рангов в экспериментальной группе; $\Sigma r_{КГ}$ – сумма рангов в контрольной группе $U_{эмп}$ – эмпирическое значение критерия Манна-Уитни; $p\text{-level}$ – уровень различий					

В результате применения критерия Манна-Уитни получили $U_{эмп}$ при уровне значимости $p=0,01$ ниже критического табличного значения. Сопоставляя суммы рангов по каждой группе ($\Sigma r_{ЭГ} > \Sigma r_{КГ}$) подтверждаем гипотезу о том, что уровень базисных убеждений в экспериментальной и контрольной группах достоверно отличаются.

Далее выявить наличие связей между интернет-аддикцией и когнитивными убеждениями подростков. Для этого с помощью программы SPSS рассчитаем критерий корреляции Пирсона. Расчеты представлены в таблице 5.

Корреляция Пирсона

	Склонность к интернет-аддикции (склонность к игромании)
Избегающее расстройство личности	0,689**
Зависимое расстройство личности	0,475*
Пассивно-агрессивное расстройство личности	0,857**
Обсессивно-импульсивное расстройство личности	0,365
Антисоциальное расстройство личности	0,547**
Нарциссическое расстройство личности	0,428*
Гистрионное расстройство личности	0,236
Шизоидное расстройство личности	0,587**
Параноидное расстройство личности	0,287
Пограничное расстройство личности	0,395
Примечание: * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).	

Анализ этих данных позволяет выделить несколько значимых зависимостей.

Во-первых, наибольшая корреляция наблюдается у пассивно-агрессивного расстройства личности ($r = 0,857$), что указывает на сильную связь между склонностью к интернет-аддикции и особенностями этой личностной структуры. Это может говорить о том, что лица с пассивно-агрессивными чертами более склонны к избеганию реальности через интернет-игры, что позволяет им избегать столкновения с реальными эмоциями и конфликтами.

Следующим по значимости является избегающее расстройство личности с коэффициентом корреляции 0,689. Это подтверждает предположение о том, что люди с избеганием могут использовать интернет в

качестве средством избегания социальных ситуаций, общаясь и развлекаясь в виртуальной среде вместо того, чтобы сталкиваться с реальными вызовами.

Относительно зависимого расстройства личности, корреляция составляет 0,475, что также свидетельствует о том, что данная категория людей может проявлять высокую склонность к интернет-аддикции. Это может быть связано с желанием получить поддержку и одобрение в виртуальном пространстве, что часто затруднительно в реальной жизни.

Также стоит отметить антисоциальное расстройство личности с коэффициентом 0,547. Это может указывать на то, что люди с антисоциальными чертами, возможно, используют игровые платформы для удовлетворения своих потребностей, избегая при этом ответственности и обычных социальных взаимодействий.

К другим расстройствам можно отнести нарциссическое ($r = 0,428$) расстройства личности, где наблюдается умеренная связь со склонностью к интернет-аддикции. Нарциссические черты могут приводить к поиску внимания и признания в виртуальном пространстве, тогда как пограничные черты могут проявляться в импульсивных решениях и эмоциональных колебаниях, что также может предполагать высокий уровень интернет-аддикции для саморегуляции.

Шизоидное ($r = 0,587$) расстройство имеет также значимую корреляцию. У подростков с шизоидными чертами может наблюдаться предпочтение к анонимичному интернет-общению, что позволяет им избегать рискованных социальных взаимодействий.

Таким образом, результаты анализа показывают, что различные личностные расстройства имеют значимую связь со склонностью к интернет-аддикции. Человек с различными аспектами этих расстройств может использовать интернет как механизм избегания, компенсации или удовлетворения потребностей, что подчеркивает важность обратной связи между личностью и использованием технологий в жизни.

Выводы по исследованию

В проведенном исследовании было проанализировано влияние интернет-аддикции на психологическое состояние подростков, основываясь на сравнении двух групп: подростков с высокой зависимостью от компьютерных игр и контрольной группы, не имеющей таких признаков. Результаты тестов указали на значительные различия в уровнях игромании: 90% участников экспериментальной группы демонстрировали высокий уровень зависимости, тогда как в контрольной группе не было зафиксировано таких случаев.

Также проанализированы личностные расстройства: у подростков с интернет-аддикцией наблюдались высокие показатели по всем видам расстройств, включая избегающее и зависимое расстройства, что указывает на их склонность к укрытию от реальности и поиску внешних источников поддержки.

Когнитивные искажения, такие как «черно-белое мышление» и «катастрофизация», усугубляют проблемы, поскольку интернет становится средством для избегания реальных социальных взаимодействий. Данные исследования подчеркивают необходимость разработки терапевтических стратегий, включая когнитивно-поведенческую терапию, для коррекции дезадаптивных паттернов мышления и улучшения социальной адаптации подростков с интернет-аддикцией.

Таким образом, работа с личностными убеждениями может способствовать снижению зависимости и улучшению психического здоровья данной категории подростков.

Для профилактики интернет-аддикций у обучающихся, важно акцентировать внимание на когнитивных убеждениях, которые формируются в процессе взаимодействия с онлайн-пространством. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь родителям:

1. Формирование правильного отношения к интернету: Помогать детям воспринимать интернет как инструмент для получения знаний и навыков, а не как пространство для эмоционального удовлетворения. Это позволит минимизировать риск развития зависимости.

2. Установление четких правил: Работать с ребенком над установлением разумных временных ограничений на использование интернета, например, 20 минут на игры, 30 минут на изучение учебных материалов. Это научит их планировать время и осознанно подходить к выбору деятельности.

3. Организация комфортной среды: Не допускать, чтобы ребенок ел или пил возле компьютера. Создание определенных границ помогает разделять виртуальную и реальную жизнь.

4. Избегать интернета перед сном: Интернет может негативно влиять на качество сна, поэтому стоит договариваться об отключении от сети за час до сна.

5. Согласование правил: Обсуждать и фиксировать правила использования интернета, чтобы подросток чувствовал свою ответственность за соблюдение договоренности.

6. Обсуждение последствий: Разговаривать о возможных последствиях нарушения правил, чтобы обучающийся осознавал важность выполнения оговоренных условий.

7. Позитивное подкрепление: Обращать внимание на соблюдение обучающимся установленных правил и выражать радость и удовлетворение. Это закрепит положительное поведение.

8. Избегать манипуляций: Не использовать интернет в качестве награды. Это поможет ребенку развивать личные интересы в реальном мире, а не сосредотачиваться на виртуальных удовольствиях.

9. Поддержка в эмоциональных трудностях: Учить ребенка справляться с негативными эмоциями (разочарование, печаль и т.д.) без обращения к интернету в качестве средства утешения.

Важно помнить, что интернет не является источником зла, но его использование должно быть осознанным и контролируемым. Родители должны интересоваться реальными успехами детей, поддерживать их в достижении целей и показывать, что жизнь вне виртуального мира полна интересных возможностей. Занятия в реальной жизни, внимание и поддержка со стороны взрослых помогут детям понять, что есть мир, который стоит исследовать вне экрана.

Существует множество научных подходов к решению проблемы интернет-зависимости. Важно быть в курсе существующих программ профилактики, таких как инициатива "Безопасный Интернет", разработанная Европейским Союзом для защиты молодежи. Эти программы направлены на изучение последствий использования интернета детьми и разработку методов предупреждения интернет-зависимости, что также важно учитывать при формировании когнитивных установок у детей и подростков.

Когнитивные убеждения личности обучающихся с интернет-аддикциями представляют собой важный аспект, требующий внимания в контексте современной образовательной среды. В рамках данного направления стоит отметить инициативу Европейского альянса неправительственных организаций по безопасности детей в онлайн-среде, которая разработала программу "Правый клик", направленную на создание безопасной и этичной онлайн-среды для молодежи. Цель этой программы – предоставление рекомендаций для образовательных, отраслевых и международных организаций, которые стремятся обеспечить защиту детей и подростков в интернете.

Современные интерактивные технологии, обладая высоким уровнем иммерсивности, способствуют развитию полезных навыков у обучающихся, однако одновременно создают риск формирования интернет-зависимости. Как следствие, крайне важно проводить работу по профилактике таких зависимостей как на государственном уровне, так и в контексте индивидуальных исследований. Исследователи предлагают разработку

психокоррекционных программ, цель которых – создание условий для гармоничного развития личности и формирование устойчивости к аддиктивным воздействиям.

В этом контексте предлагаем внедрение программы, направленной на предотвращение интернет-зависимого поведения, которая включает в себя несколько ключевых направлений. Во-первых, это развитие личной и коммуникативной сферы обучающихся через групповую дискуссию, психомалюнки, ролевые игры и психодраму. Во-вторых, важным является усвоение теоретических основ интернет-зависимого поведения, что включает в себя изучение признаков, симптомов, мотивов и динамики развития аддикции. Наконец, реализация программ предупреждения интернет-зависимого поведения в деятельности психологических служб учебных заведений является необходимым шагом к обеспечению защиты молодежи в цифровом пространстве.

Развитие когнитивных убеждений у обучающихся с интернет-аддикциями является ключевым аспектом в профилактике аддиктивного поведения. Формирование позитивных и реалистичных убеждений способствует гармонии в восприятии себя и мира, что снижает риск возникновения внутренних конфликтов и повышает уровень социальной адаптации. Установив уверенность в себе, такие обучающиеся могут легче справляться с вызовами повседневной жизни, тем самым уменьшая потребность в поиске альтернативных реальностей, таких как интернет.

Совершенствование когнитивных навыков личности становится важной частью психопрофилактики интернет-зависимости, так как неумение анализировать и оценивать социальные взаимодействия может приводить к стремлению убежать в интернет-пространство. Это убеждение о том, что онлайн-среда предлагает больший уровень свободы и уверенности, создает благодатную почву для формирования аддиктивного поведения. Неразвитость критического мышления и креативных подходов в решении проблем часто совпадает с такими характеристиками, как высокая

тревожность, низкая самооценка и социальная неуверенность, что делает личность более уязвимой к интернет-зависимостям.

Система знаний о когнитивных и поведенческих аспектах интернет-зависимости также играет важную роль в её профилактике. Привив навыки самонаблюдения и рефлексии, обучающийся может научиться распознавать ранние признаки аддикции. Это знание поможет предотвратить углубление проблемы и сформировать устойчивые убеждения о необходимости сбалансированного отношения к интернет-активности.

Для эффективной профилактики интернет-зависимости среди обучающихся особенно важно проводить обучение и разъяснительную работу с родителями. Это позволит взрослым контролировать время, проведенное ребенком в сети, а также осознавать, какая деятельность преобладает в его интернет-привычках — учебная, игровая или социальная.

Работа по профилактике интернет-зависимости должна активизироваться в учебных заведениях, куда относится молодое поколение, ведь именно в подростковом возрасте формируются ключевые когнитивные убеждения. Создание среды, способствующей развитию адекватных убеждений о себе и окружающем мире, станет важным шагом на пути к снижению уровня интернет-аддикций среди обучающихся.

Психопрофилактическая деятельность в контексте когнитивных убеждений обучающихся, страдающих интернет-аддикцией, должна быть ориентирована на выявление групп риска и систематическую работу с ними. Важно проводить регулярные мероприятия с целью информирования всех учащихся о негативных последствиях интернет-зависимости и её влиянии на личность.

К числу психологических условий, способствующих предупреждению интернет-зависимого поведения, Т. М. Вакулич относит такие аспекты, как развитие целостного восприятия себя и адекватной самооценки, формирование позитивной "Я-концепции", а также овладение методами самопознания (интроспекции и рефлексии). Кроме того, значимо развитие

сознательного принятия действительности и осознание негативного влияния интернет-технологий на личность (когнитивный компонент). Учащиеся должны развивать эмпатию, учиться адекватно выражать свои эмоциональные состояния и управлять своими эмоциями (эмоциональный компонент).

Также необходимо формирование уверенности в себе и целенаправленное освоение навыков общения, что включает в себя способность устанавливать новые социальные контакты и выявлять позитивные жизненные программные направления. Умение принимать самостоятельные решения и разрабатывать стратегии взаимодействия, направленные на улучшение своего положения в социуме, является важным аспектом. Наконец, развитие самоконтроля в различных жизненных ситуациях (поведенческий компонент) также имеет критическое значение.

Целевой аудиторией психокоррекции интернет-аддикции становятся те обучающиеся, которые не в состоянии сформировать целостное и непротиворечивое представление о себе, что проявляется в их негативной самооценке и недостаточной рефлексивной способности. Эти особенности делают их более уязвимыми к аддиктивным факторам и деструктивным влияниям.

С эмоциональной точки зрения такие обучающиеся часто демонстрируют дисгармоничное состояние, сопровождающееся нестабильностью, раздражительностью, а порой и депрессивными проявлениями. Эмоциональная неустойчивость создает значительные барьеры для социальных контактов, затрудняет адаптацию к окружающей среде. Негативные эмоции и тревога, возникающие из-за низкой самооценки и ощущения недостойности уважения окружающих, порождают внутренние конфликты. Это, в свою очередь, приводит к усугублению различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным», что вызывает психологический дискомфорт и ощущение неполноценности.

Стремление к самоутверждению и подтверждению собственной значимости часто подталкивает таких обучающихся к поиску альтернативных способов самореализации, среди которых интернет становится главным средством, что может привести к развитию зависимости. Таким образом, важно уделять внимание формированию гармоничного "Я" и созданию устойчивого эмоционального фона у обучающихся, чтобы снизить риски возникновения интернет-аддикций.

В контексте поведения обучающихся, страдающих от интернет-аддикций, можно выделить негативные аспекты, проявляющиеся в форме низкой самооценки, социальной изоляции и трудностей в межличностном взаимодействии. Личности с такими зависимостями часто испытывают неуверенность в себе и могут проявлять агрессивность или конфликтность. Их поведение отмечается непоследовательностью и зависимостью от виртуального пространства, что приводит к формированию комплекса неполноценности и трудностям в целеполагании и планировании будущего.

По мнению Т. Ю. Больбот, эффективные программы профилактики интернет-зависимости должны включать элементы ранней диагностики и первичной профилактики, которая включает в себя информационные и образовательные мероприятия, технологии занятости, а также коррекцию семейных отношений. Важным аспектом коррекции интернет-зависимости является создание поэтапной системы, направленной на улучшение адаптации обучающихся и формирование осознанного подхода к использованию компьютерных технологий.

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия доказала свою эффективность в коррекции интернет-зависимости. В процессе психокоррекционной работы необходимо уделять внимание социальной адаптации и устранению психотравмирующих факторов, которые способствуют развитию зависимости.

Важным шагом в профилактике является выявление групп лиц, находящихся в зоне риска. Это позволяет целенаправленно применять

профилактические меры, ориентируясь на особенности и потребности обучающихся, которые требуют психологической поддержки. Коррекция должна быть сосредоточена на преодолении негативных факторов, способствующих формированию зависимости, а также на устранении личностных изменений, возникших в результате аддикции.

Исследования, проведенные Х. Турецким, показывают, что одним из ключевых факторов, определяющих предрасположенность к интернет-зависимости, является наличие осмысленности жизни. Наполнение жизни смыслом, целями и убеждениями должно стать основным направлением профилактической работы, направленной на предотвращение зависимости от интернет-пространства. Необходимо стремиться к тому, чтобы интернет использовался как ресурс для самореализации, а не как средство для заполнения внутренней пустоты.

Среди методов профилактики интернет-аддикции можно выделить следующие стратегии:

1. Проведение просветительской работы, направленной на информирование обучающихся о механизмах формирования зависимости и признаках, указывающих на ее начало.

2. Коррекция личностных особенностей, таких как высокая тревожность, склонность к социальной изоляции, заниженная самооценка, которые часто являются предпосылками для формирования зависимого поведения.

3. Расширение представлений о возможностях самореализации и активизации поведенческого репертуара, что способствует адаптации к социальным условиям.

Коррекционная работа должна включать в себя:

- Формирование навыков целеполагания и анализа своей жизни.
- Создание долгосрочных перспектив, которые помогут направить личные усилия на конструктивные цели, а не на укрывательство в виртуальной реальности.

- Расширение коммуникативного потенциала для улучшения социальных контактов.
- Гармонизацию личности путем коррекции индивидуальных свойств, мешающих самореализации.
- Формирование уверенности в себе и позитивной самооценки, что будет способствовать более успешной социальной адаптации.

Таким образом, работа с когнитивными убеждениями обучающихся, страдающих от интернет-аддикции, должна быть направлена на создание условий для их личностного роста и успешной социализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когнитивные убеждения личности обучающихся с интернет-аддикциями представляют собой важный аспект понимания влияния цифровых технологий на психическое здоровье и обучение. Интернет-аддикция, характеризующаяся неумеренным использованием интернета, может формировать негативные когнитивные схемы. Например, обучающиеся могут развивать убеждение, что виртуальное общение более значимо, чем реальные социальные взаимодействия. Это восприятие приводит к изоляции, снижению социальной компетенции и ухудшению межличностных навыков.

Когнитивные искажения, возникающие у таких личностей, зачастую связаны с переоценкой значимости онлайн-опыта. Чувство удовлетворения от лайков и комментариев может стать для них единственным источником признания и самооценки. Кроме того, обучающиеся могут преувеличивать негативные последствия отсутствия доступа к интернету, что усиливает их зависимость.

Понимание этих когнитивных процессов важно для разработки эффективных методов вмешательства и поддержки. Программы, направленные на развитие критического мышления, могут помочь обучающимся осознать воздействие своих убеждений, изменяя тем самым их отношения к интернету и способствуя здоровому использованию технологий для обучения и общения.

Проведенное нами исследование, направленное на изучение влияния интернет-зависимости на когнитивные убеждения обучающихся, выявило существенные различия между экспериментальной и контрольной группами:

В рамках проведенного исследования изучалось, как интернет-зависимость влияет на психологическое состояние подростков, путем сравнения двух групп: одна из которых состояла из подростков с выраженной зависимостью от компьютерных игр, а вторая — контрольная,

не имеющая подобных черт. Анализ тестов выявил значительные различия в уровнях зависимости от игр: 90% подростков из первой группы демонстрировали высокий уровень зависимости, в то время как в контрольной группе подобных случаев не обнаружено.

Также рассматривались личностные расстройства: у подростков, подверженных интернет-зависимости, были выявлены высокие показатели по разным типам расстройств, такими как избегающее и зависимое, что свидетельствует о их склонности к уходу от реальности и стремлению к получению внешней поддержки.

Когнитивные искажения, такие как "черно-белое мышление" и "катастрофизация", усугубляют ситуацию, так как интернет становится средством ухода от реальных социальных контактов. Данное исследование акцентирует внимание на необходимости разработки терапевтических стратегий, таких как когнитивно-поведенческая терапия, для коррекции неадаптивных моделей мышления и улучшения социальной адаптации подростков с интернет-зависимостью.

Следовательно, работа с личностными убеждениями может содействовать уменьшению зависимости и улучшению психического состояния этой группы подростков.

Таким образом, проведя теоретический анализ литературы и эмпирическое исследование нами была достигнута цель, решены поставленные задачи и подтверждена выдвинутая гипотеза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. СПб.: Речь, 2019. 230 с.
2. Алтухов Н. И., Галкин К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. 2017. №3. С. 285-289.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
4. Астафьев А.В. Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет Москва: Просвещение, 1991. 124 с.
5. Астахова Е.Н. Взаимосвязь базисных убеждений личности и социально-психологической адаптации в стрессовых ситуациях // Материалы межвузовских психолого-педагогических чтений, посвященных 75-летию заслуженного деятеля науки РФ, доктора педагогических наук, профессора А.В. Иващенко. 2012. С. 72-75.
6. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная психотерапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 91 с.
7. Богомаз С.А., Рубанова А.Л., Шухлова Ю.А. Позитивная система базисных убеждений как фундамент развития личностной зрелости у студентов-первокурсников // Медицинская психология в России. 2014. № 2. С. 13.
8. Боярова К. В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Московского Национального Университета. Москва: Психология, 2016. – С. 41-46.
9. Бубеев Ю.А. Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. М.: Слово, 2018. 160 с.
10. Видова О.М. Психологическое измерение компьютерной зависимости // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2016. № 1(134). С. 58-66.

11. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2022. № 3. С. 22-43.
12. Ворошилин С. И. Психогенетический и этологический подходы к классификации нехимических (поведенческих) зависимостей // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире: сб. науч. тр. Екатеринбург. 2019. № 2. С. 59-76.
13. Галяутдинова С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестн. Башкир. Ун-та. 2023. Т. 18. № 1. С. 232-235.
14. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2022. 143 с.
15. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопросы психологии. - 2023. - № 3. С. 11-17.
16. Денисов А. А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр Электронный ресурс // Медицинская психология в России. 2021. №6. С. 36-44.
17. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости СПб.: Речь. 2017. 190 с
18. Жукова М. В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2021. № 4. С. 56-62.
19. Жукова М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2021. № 1. С. 69-75.
20. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера. Психол. журн. 2023. Т. 24, № 2. 3 с.
21. Истомина З.М. Игровая зависимость: клиника, патогенез, терапия // под ред. А.О. Бухановского, Ростов н/Д: РостГМУ, 2021. 304 с.

22. Истомина З.М. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М.: Акрополь. 2019. 279 с.
23. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Исследование типов базовых жизненных установок // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2009. Т. 68. № 4. С. 110-119.
24. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 2020. 224 с.
25. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 36-49.
26. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2019. – 487 с.
27. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2021. 560с.
28. Маслова О.В. Базовые убеждения личности как ресурс межкультурной адаптации // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и Педагогика. №.3. 2011. С. 12-18.
29. Падун М. Развитие понятия когнитивных схем и убеждений в философии и психологии URL: https://kpfu.ru//staff_files/F1430039782/psihologiya.zavisimoj.lichnosti.pdf (дата обращения: 21.03.2024).
30. Падун М.А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс. М., 2003. С. 117-142.
31. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2018. Т. 29. № 4. С. 98-106.
32. Психология зависимости: Хрестоматия // Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 2015. 98 с.

33. Серeda Е.И. Базисные убеждения личности как внутренний ресурс ее психологической безопасности // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. № 8. С. 66-70.
34. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика // науч. ред. М. С. Яницкий. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. 272 с.
35. Фролов В.А. Концепции профилактики химической и нехимической аддикции среди подростков в зарубежной и отечественной психолого- педагогической науке. 2019. № 14. С. 64-68.
36. Чудновский В. Э. Актуальные проблемы психологии становления убеждений // Вопросы психологии. № 3. 2018. 134 с.
37. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избранные труды. Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2016. 768 с.
38. Чудов Г.С. Современная форма виртуальной реальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте М.: Ника-Центр, 2017. 400 с
39. Шаповалова В.С. Роль базисных убеждений в интенсивности проявления студенческих страхов // Научный результат. Серия: Педагогика и психология образования. 2015. Т. 1. № 2 (4). С. 35-41.
40. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги. 2016. 196 с.
41. Янг К. Диагноз - интернет-зависимость. Мир Интернет. 2020. С. 24-36
42. Anderson C. A., Lepper M. R., & Ross L. Perseverance of social theories: the role of explanation in the persistence of discredited information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. С. 97–113.
43. Bartlett F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press. 2015. С. 21-43.

44. Bobrow D. G. Dimensions of representation. In Representation and Understanding (D.G. Bobrow & A. Collins, Eds). 2016. C. 4–12.
45. Braithwaite R. B. The nature of believing. In Proceedings of the Aristotelian Society. 2019. C. 414–440.
46. Campbell D. T. Evolutionary epistemology. In P. A. Schilpp (Ed). The Philosophy of Karl Popper. Open Court. 2017. URL: <http://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5586/1742> (дата обращения: 25.06.2024).
47. Caplan B. Rational ignorance versus rational irrationality. 2017. C. 3-26.
48. Chater N., Oaksford, M., Hahn, U., & Heit, E. (2010). Bayesian models of cognition. Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 2022. C. 811-823.
49. Cherniak C. Computational complexity and the universal acceptance of logic. The Journal of Philosophy, 2019. C. 739-758.
50. Churchland P. M. Eliminative materialism and propositional attitudes. The Journal of Philosophy, 2018. C. 67-90.
51. Colby K. M. Experimental treatment of neurotic computer programs. Archives of General Psychiatry, 2020. C. 220-227.
52. Cox, R. T. The Algebra of Probable Inference. Oxford University Press. de Finetti, B. 2016. 347 с.
53. Dennett, D. C. Teoria delle Probabilia 1. Translated by A. Machi and A. Smith, as Theory of Probability 1. John Wiley and Sons. de Sousa, How to give a piece of your mind: or, the logic of belief and assent. The Review of Metaphysics, 2021. C. 52-79.
54. Doyle, J. Intentional systems. The Journal of Philosophy, 2018. C. 87-106.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест Такера на выявление игровой зависимости.

Инструкция: Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев. Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу: Никогда – 0 баллов; Иногда – 1 балл; Чаще всего – 2 балла; Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

Подсчет результатов. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости