

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ У ЛИЦ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Направление подготовки «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой общей психологии
Минюрова Светлана Алигарьевна

« ____ » _____ 2018 г.

Исполнитель:
Ширеева Анна Александровна
студент 403 группы
очной формы обучения

Научный руководитель:
Белоусова Наталья Сагидулловна
Кандидат психол. наук, доцент
кафедры общей психологии

Екатеринбург, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» И ФЕНОМЕНА «ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ»	6
1.1 Понятие «ценностные ориентации». Подходы, структура, категории ценностных ориентаций	6
1.2 Феномен «интернет-зависимости» с позиций разных наук	11
Выводы по первой главе.....	15
Глава 2. АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДОВ И МОДЕЛЕЙ РАБОТЫ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ	16
2.1 Ценностные ориентации лиц, имеющих зависимости.....	16
2.2 Технологии работы с интернет-зависимыми людьми.....	18
Выводы по второй главе.....	20
Глава 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	22
3.1 Организация эмпирического исследования.....	22
3.2 Анализ результатов эмпирического исследования	24
Выводы по третьей главе	35
Глава 4. ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	37
4.1 Цели, задачи, структура программы	37
4.2. Рекомендации родителям и интернет-зависимым юношам	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ	58

ВВЕДЕНИЕ

В современной действительности Интернет занимает огромное пространство в деятельности человека. И как неотъемлемая часть жизни, Интернет формирует у человека потребности, ценности, приоритеты, интересы.

В нашем исследовании мы бы хотели изучить особенности ценностных ориентаций у людей, имеющих зависимость от Интернета. **Актуальность** этого исследования заключается в том, что сейчас ни один человек не мыслит своей жизни без Интернета, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени. Феномен интернет-зависимости возникает, не подчиняясь тем законам, под влиянием которых формируются другие виды зависимостей. Если для их развития требуется порядка двух-трех лет, то интернет-зависимость в 25% случаев развивается в первые 6 месяцев, а для остальных 75% достаточно года[36]. В декабре 2015 года изданием Educational Psychology Review было проведено исследование, результаты которого позволили сделать выводы, что среди молодежи мегаполисов доминирует промежуточный тип интернет-зависимости (96,2%). Сильная интернет-зависимость наблюдается у 2,7% пользователей, и лишь 0,1% респондентов оказались независимыми от интернета [33]. Изучение того, как зависимость от Интернета влияет на формирование ценностных ориентаций, помогло бы в будущем избавить человека от этой зависимости, опираясь на удовлетворение его потребностей и интересов на основании его ценностей.

Объект исследования – ценностная сфера юношей.

Предмет исследования – ценностные ориентации юношей с интернет-зависимостью.

Цель данного исследования – изучить ценностные ориентации у юношей с интернет-зависимостью.

В ходе достижения цели перед нами стоят следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по проблеме ценностных ориентаций интернет-зависимых. Определить понятия «ценностные ориентации» и феномена «интернет-зависимости».
2. Проанализировать существующие методы работы с зависимыми людьми.
3. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение ценностных ориентаций.
4. Разработать коррекционную программу, выявить механизмы коррекции интернет-зависимого поведения юношей.

Гипотеза исследования: предполагается, что у юношей с интернет-зависимостью существуют особенности ценностных ориентаций, а именно:

- юноши зависимые от интернета ценят активную деятельную жизнь и познание;
- юноши зависимые от интернета присуждают низкий ранг ценностям: ответственность и исполнительность.

Теоретико-методологическим основанием нашего исследования является:

1. теоретическая модель изучения ценностных ориентаций человека М.Рокича в рамках аксиологического подхода, а именно следующие положения:
 - Ценность – разновидность устойчивого убеждения о предпочтительных способах поведения;
 - Ценности и установки являются психологическими факторами, которые регулируют социальное поведение людей;
 - Человеческие ценности относительно немногочисленны и организованы в системы;
 - Терминальные ценности (ценности-цели) определяют для человека смысл его жизни, указывают, что именно для него особенно важно и значимо;

- Инструментальные ценности (ценности-средства) определяют убеждения человека об определенном образе действий или свойстве личности в рамках данной ситуации.
 - Основные индивидуальные ценности закладываются в процессе социализации.
2. Методические разработки чешских ученых Владимира Смекала и Милоша Кучера, а именно:
- Направленность – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, характеризуется интересами, склонностями, убеждениями и идеалами.
 - Направленность формируется в процессе индивидуального развития – воспитание, обучение, общественная деятельность, общение.
 - Выделяют следующие виды направленности: личная, коллективистская и деловая.
3. Интернет создает определенный тип личности, поведение, непосредственно влияя на процесс социализации индивида.

Методы исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы теоретические и эмпирические методы.

- Теоретические методы (обобщение, анализ, сравнение);
- Эмпирические методы: психодиагностические (методика "Ценностные ориентации" (М. Рокич); опросник «Интернет-зависимость» (К.Янг); Методика диагностики направленности личности Смекала-Кучера);
- Математические методы (меры центральных тенденций; F-критерий Фишера).

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» И ФЕНОМЕНА «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ»

1.1 Понятие «ценностные ориентации»: подходы, структура, категории ценностных ориентаций

В течение своей жизни человек постоянно находится в процессе социализации. Отношения в семье, общение в детском саду, обучение в школе, компания друзей, университетская группа, спортивная команда, рабочий коллектив – пример социальных групп, носителей различных систем ценностей, в которых человек проявляет себя как личность. Они являются регуляторами деятельности человека и формирования у него ценностных ориентаций [17].

Выдающиеся психологи 20 века (Б.Г.Ананьев, В.Н.Мясищев, С.Л.Рубинштейн и другие) придавали большую значимость смысло-жизненных и ценностных ориентаций для становления личности.

С.Л.Рубинштейн отмечал наличие определенной иерархии ценностей, сосредоточенной в сознании человека, которая позволяет ему планировать будущие действия, планы и цели.

Ценностные ориентации как система социальных установок, направленная на социальные ценности, «способствует оптимизации поведения, позволяет личности удовлетворить свои основные потребности теми способами, посредством тех ценностей, которыми располагает общество» [23], [14].

Изучение проблемы ценностей и ценностных ориентаций занимались многие зарубежные философы: Аристотель, Д.Белл, В.Виндельбанд, А.Витгенштейн, Ф.Ницше, Г.Риккерт, Э.Тоффлер, Ж.-П.Сартр, Сенека, А.Швейцер, А.Шопенгауэр. Среди отечественных исследователей, изучавших данную проблему, стоит отметить следующих известных

философов и социологов: Ф.М.Бородского, М.П.Бочарова, В.В.Гречанова, С.И.Гессена, П.С.Гуревича, Е.Л.Дубко, В.Н.Дугина, А.А.Ивина, Н.О.Лосского, И.В.Согомонова, К.А.Феофанова и др. [24].

Исходя из специфики научной направленности конкретной науки, были выделены подходы к пониманию ценностей:

1. Философский подход (В.В.Гречанов, Е.Л.Дубко, В.Н.Дугин, А.А.Ивин, Н.О.Лосский, И.В.Согомонов, К.А.Феофанов). Ценность понимается как новая идея, выступающая ориентиром; субъективное представление, имеющее человеческое измерение; синоним культурно-исторических стандартов; тип «достойного» поведения, конкретный стиль жизни.
2. Социологический подход (П.В.Алексеев, Ф.М.Бородский, М.П.Бочаров, Ю.Г.Волков). Ценности – это то, что является предпочтительным и желательным в рамках данной культуры. В данном подходе ценности рассматриваются неразрывно от социальных норм, жизненной организации человека, его поведения и деятельности.
3. Психологический подход (А.Г.Здравомыслов, Д.Н.Узнадзе, В.В.Сусленко, Б.Г.Ананьев, Э.Берн, А.Г.Ковалев, А.Маслоу, К.К.Платонов, М.Рокич, З.Фрейд). Ценностные ориентации определяются через понятия отношения, отражения, установки, входят в структуру личности. Ценности рассматриваются как некий высший уровень в иерархии побуждений, потребностей, интересов человека.

У каждого человека свой набор ценностей, который формируется посредством жизненного опыта. Непротиворечивость, целостность и устойчивость ценностных ориентаций является важным показателем, характеризующим зрелую, самостоятельную и автономную личность.

Значимость ценностных ориентаций человека характеризуется их направленностью на созидательное или деструктивное поведение. Они могут

выражаться посредством осознания человеком всей совокупности желаемых материальных и духовных благ, образа жизни, необходимых нравственных норм и выбор из них наиболее предпочитаемых [24].

В философии ценностные ориентации понимаются как главенствующая сила сознания, которая обеспечивает устойчивость личности, предъявление человеком определенного типа поведения и деятельности. «Развитые ценностные ориентации – признак зрелости личности, показатель меры ее социальности, верности определенным принципам и идеалам, способности к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей...»[2].

В социологии под «ценностными ориентациями» имеются в виду «идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценок субъектом действительности и ориентации в ней, а также способ дифференциации объектов по их значимости». Только социально зрелая личность в состоянии делать осознанный выбор [22].

Для определения целевых ценностей личности необходимо проанализировать, какие именно ценности входят в структуру ценностных ориентаций человека и степень их предпочтения относительно других существующих ценностей. Также можно проследить соответствие ценностных ориентаций личности общественному эталону, их адекватность общим целям развития общества.

Система ценностных ориентаций как психологическая характеристика зрелой личности определяет мотивацию поведения, готовность действовать для удовлетворения интересов и потребностей, направленность поведения [17].

Ценностные ориентации – определяют направленность деятельности, выражают отношение к миру, являются компонентом мировоззрения. Предполагается, что формирование системы ценностей происходит на этапе перехода человека от подросткового возраста к юношескому. Об этом свидетельствует наличие главного фактора их формирования – достаточно

высокий уровень рефлексии, осознанного жизненного опыта и произвольности поведения.

В структуре ценностной ориентации обычно выделяют три взаимосвязанных компонента: познавательный, эмоциональный и поведенческий.

Изучение психологических особенностей формирования ценностных ориентаций целесообразно вести с позиций системного ценностного подхода, позволяющего рассматривать данное психологическое образование, как результат усвоения человеком явлений окружающей действительности с точки зрения их ценности.

Ценности – объекты, явления и их свойства, а также абстрактные идеи, воплощающие в себе общественные идеалы и являющиеся высоко осознанными. Они отражаются в сознании как ценностные ориентации и являются важным фактором регулирования взаимодействия людей и поведения отдельных личностей.

Формирование ценностных ориентаций происходит в несколько этапов и включает в себя ряд компонентов.

Мировоззрение – система убеждений, взглядов человека на мир и отношение к нему.

Рефлексия – критическая переоценка ценностей и как следствие возникновение вопроса о смысле жизни. Ценностные ориентации оказывают сильное влияние на деятельность человека, выражают осознанное отношение человека к социальной действительности и определяют мотивацию его поведения.

Направленность – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, характеризуется интересами, склонностями, убеждениями, идеалами [19].

Направленность формирует в процессе индивидуального развития – воспитание, обучение, общественная деятельность, общение. В соответствии

с этим выделяют следующие виды направленности: личная, коллективистская и деловая.

Личная направленность – преобладание мотивов собственного благополучия, стремления к личным достижениям и престижу. Люди с личной направленностью чутко реагируют на свои потребности, чувства и переживания, при этом не отдают должного внимания чувствам и переживаниям окружающих. Работа для них – возможность удовлетворить свои притязания.

Люди с коллективистской направленностью имеют острую потребность в общении, стремятся поддерживать хорошие отношения с окружением, проявляют интерес к совместной деятельности, хотя их действия не всегда приносят результат. Так как их цель – работа в группе, а не работа как таковая.

Деловая направленность присуща людям, которые увлечены самим процессом деятельности, стремятся к познанию, овладению новыми навыками и умениями. Способны добиться высокой продуктивности в работе [12].

Жизненные ценности в современном мире складываются достаточно стихийно, под влиянием самых разнообразных факторов. Ценностные ориентации, которые человек усваивает в процессе своего развития, зависят от того, в какую деятельность включен человек. В любом возрасте при общении человек сталкивается с необходимостью сделать выбор, принять какое-либо решение. Вследствие этого ему приходится рассматривать и оценивать возможные альтернативы – по большей части в сфере определения своих ценностных ориентаций, своих жизненных позиций.

Ценностные ориентации являются одним из центральных новообразований и несут в себе отражения сознательного отношения человека к социальной действительности. Большое значение имеет связь ценностных ориентаций и направленности личности. Система ценностей является основой взглядов человека на окружающий мир, отношений к

другим людям, к себе как к личности, мировоззрения, мотивации. Ценностные ориентации играют мотивационную роль и определяют выбор деятельности.

«Ценностные ориентации – это, прежде всего, предпочтения или отвержения определенных смыслов как жизнеорганизующих начал и (не)готовность вести себя в соответствии с ними... Ценностные ориентации, следовательно задают общую направленность интересам и устремлениям личности; иерархию индивидуальных предпочтений и образцов; целевую и мотивационную программы; уровень притязаний и престижных предпочтений; представления о должном и механизмы селекции по критериям значимости; меру готовности и решимости (через волевые компоненты) через реализацию собственного «проекта» жизни» [17].

Ценностные ориентации являются отражением отношения человека к жизни, ее целям, к средствам достижения этих целей, к ценностям человечества и культуры. Внутренние мотивы человека, побуждающие его к действиям, всегда соотносятся с его системой ценностей. В то же время, ценностные ориентации человека контролируют его поведение. Ценностные ориентации часто определяют поведенческие установки личности и жизненные сценарии, так как в процессе развития человек избирательно воспринимает ценности, которые транслируются обществом, выбирая для себя те, что соотносятся с направленностью его личности [34].

В нашем исследовании мы будем опираться на определение ценности, предложенное М.Рокичем, а именно: ценность – это разновидность устойчивого убеждения о предпочтительных способах поведения.

1.2 Феномен «интернет-зависимости» с позиций разных наук

Психологи определяют интернет-зависимость как навязчивое желание выйти в Интернет, находясь в «оффлайне», и неспособности выйти из Интернета, будучи «онлайн».

Постоянная потребность в информации, высокая мотивация к познанию, социальная активность и дефицит свободного времени – то, что вырабатывает в человеке стремление пользоваться интернетом. При этом необходимо понимать разницу между активными пользователями интернета, которые используют интернет-ресурсы для полезных целей (для работы, учебы и т.п.) и людьми, зависимыми от интернета, для которых интернет – это не средство достижения цели, а сама цель. Часто Сеть привлекает к себе возможностью скрыться под маской анонимности, безопасностью, доступностью и простотой в использовании [9].

Интернет уже давно перестал быть просто средством коммуникации, это еще и средство выражения общественного и личного мнения индивидов. Интернет завладел огромной частью жизни практически каждого человека, поэтому можно говорить о высокой значимости его в формировании и идентичности личности. Сеть создает определенный тип личности, поведение, непосредственно влияя на процесс социализации индивида.

«Несмотря на то, что коммуникация в сети Интернет опосредована техническими средствами, эта коммуникация осуществляется между человеческими индивидами, каждому из которых необходимо определить свою принадлежность сообществу, принять его ценности, найти свои роли в этом сообществе, определить свои сходства и отличия от других его членов и т.п. Идентичность в информировании формируется через интериоризацию пользователями сети Интернет получаемых из нее установок, представлений, стереотипов мышления, суждений, мнений, оценок, приоритетов, вкусов, образов жизни, особенностей деятельности и т.п.» [17], [21].

Исследования показывают, что в большей степени интернет-зависимости подвержены люди с низкой самооценкой, комплексами неполноценности, испытывающие трудности в реальном общении, находящиеся в состоянии социального одиночества. В виртуальном мире человек с легкостью реализует базовые потребности в общении, признании, принятии, уважении, самореализации. Он не утруждает себя, выстраивая

отношения с другими людьми. Неудобные ему пользователи игнорируются, заносятся в «черные списки», а их место стремительно занимают другие [27].

Признаки интернет-зависимости:

1. Неконтролируемое время, проведенное в сети.
2. Потеря интереса к другим видам досуга.
3. Невозможность прекратить использовать интернет.
4. Отстранение от друзей и близких, утрата контактов с людьми в «оффлайне».
5. Постоянное обновление страниц в социальных сетях, частая проверка почты, аккаунтов на различных форумах и блогах.
6. Пренебрежение служебными обязанностями, учебой, домашними делами, встречами и договоренностями во время интернет-серфинга.
7. Бесцельное блуждание по веб-сайтам.

Интернет-зависимость чаще формируется у людей, обладающими рядом следующих качеств: ранимость, нерешительность, наивность, низкая самооценка, недостаточный самоконтроль, трудности в общении, высокая внушаемость, уход от проблем.

Также на проявление феномена интернет-зависимости влияют социальные факторы: проблемы самореализации, социальный статус, безработица, неудовлетворенность собственными доходами, уход от жизненных трудностей, проблемы в семье, дезадаптация в коллективе, наличие других зависимостей.

Интернет является своего рода куполом, под которым человек чувствует себя в безопасности, отстраняется от некомфортного внешнего мира [6].

В зависимости от того, какие интернет-ресурсы предпочитает молодой человек, можно выделить следующие типы людей, зависимых от интернета:

1. Интернет-коммуникаторы – люди, поглощенные виртуальным общением, значительное количество времени проводят в чатах,

форумах, блогах и часто проверяют электронную почту и сообщения в социальных сетях;

2. Интернет-эротоманы – аддикты, которые посещают разнообразные сайты с порнографическим и сексуальным содержанием, которые заводят знакомства в Сети для удовлетворения своих сексуальных потребностей и желаний;
3. Интернет-агрессоры – люди, посещающие сайты, на которых демонстрируются сцены насилия и жестокости, всё их общение в Сети направлено на выражение агрессии;
4. Интернет-когнитиваторы – люди, которые реализуют свои познавательные интересы с помощью интернета (посещение образовательных сайтов, поиск полезной информации и т.п.);
5. Интернет-гемблеры – люди, которые увлекаются сетевыми играми, ставками на спорт, аукционами, онлайн-казино;
6. Интернет-покупатели – аддикты, реализующие непреодолимое желание тратить деньги с помощью многочисленных покупок в режиме онлайн [8].

Основные типы интернет-зависимости, которые выделила Дрепа М.И.:

1. Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) – блуждание по сайтам, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными онлайн-играми.
4. Навязчивая финансовая потребность – увлечение азартными играми в сети, покупки в интернет-магазинах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.
6. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом [10].

Значимой проблемой являются ухудшения социальных отношений, социальная адаптация, личностные и другие проблемы, связанные с социализацией индивида в обществе.

Человек, который проводит в Интернете значительную часть своего времени, перестает уделять внимание обыденным вещам, утрачивает интерес к реальной жизни и межличностным взаимодействиям [7].

Человек, бесконтрольно проводящий время в Интернете, перестает быть творчески активной личностью, творцом культуры, превращаясь только в потребителя, имитирующего общение с другими [13].

Выводы по первой главе

Ценностные ориентации – опорные установки, помогающие человеку принимать решения и регулировать поведение. Эти установки отражены в сознании человека в виде жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценностные ориентации формируются у человека в процессе социализации, в процессе его взаимодействия с окружающим миром.

Взаимодействуя с миром, человек прибегает к использованию Интернета. Чрезмерное нахождение в Сети формирует у человека зависимость, которая проявляется навязчивым желанием быть «онлайн». Часто большое влияние на появление зависимости оказывают социальные факторы, такие как безработица, проблема самореализации, неудовлетворенность своим социальным статусом и материальным положением, проблемы в семье, дезадаптация в коллективе и другие трудности.

Наличие у человека интернет-зависимости влияет на формирование у него ценностных ориентаций, ведь досуг в Интернете становится неотъемлемой частью его жизни.

Глава 2. АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДОВ И МОДЕЛЕЙ РАБОТЫ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ

2.1 Ценностные ориентации лиц, имеющих зависимости

Аддиктивное поведение – это один из типов девиантного поведения, при котором формируется стремление к уходу от реальности, искусственным изменением своего психического состояния с использованием специфических веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Сущность зависимого поведения в основе своей составляет именно уход от реальности.

В современной действительности выделяют несколько форм зависимого поведения, в число которых входят химическая (алкогольно-наркотическая) и информационная (компьютерная) зависимости. Алкогольно-наркотическая зависимость – это болезненное стремление непрерывно или периодически принимать вещества, в состав которых входят алкоголь или наркотический препарат. Компьютерная зависимость – это пристрастия к занятиям, связанными с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению других видов деятельности, ограничению «живого» общения [28].

К настоящему времени проведено немало исследований, где изучались особенности ценностных ориентаций у зависимых людей.

В 2009 году студенты психологического факультета СПбГУ выяснили, что существуют различия в ценностных ориентациях у наркозависимых и здоровых людей. Ценность «свобода» получила наивысший ранг у наркозависимых. Корреляции данной группы ценностей как внутри, так и в сочетании с другими методиками, позволили сделать вывод, что наркозависимые люди при своем представлении о свободе, испытывают тревогу и страх перед будущим и стремятся сохранить самоуважение. Для

женской выборки наркозависимых и здоровых характерно единодушие в выборе предпочитаемых ценностей: «внутренняя гармония», «безопасность семьи» и «здоровье». Различие состоит в выборе наркозависимыми женщинами ценностей «зрелая любовь», «самоуважение», «богатство» и «свобода». Этот комплекс ценностей можно характеризовать как индивидуалистские, предполагающие ориентацию на себя, на желание быть любимыми, жить в гармонии с собой и испытывать к себе уважение. Здоровые женщины стремятся к самореализации в профессиональной, социальной и семейной жизни. Для мужской выборки предпочтительными ценностями стали: «свобода», «самоуважение» и «безопасность семьи». Различие заключается в том, что здоровые мужчины выбирают ценности «внутренняя гармония», «ум», «право на уединение» и «истинная дружба», а наркозависимые мужчины предпочитают «удовольствие», «здоровье», «смысл жизни» и «самостоятельность», то есть индивидуалистские ценности. В целом для выборки наркозависимых характерна направленность на себя, на свою личность [35].

В 1998-1999 годах подобное исследование проводилось на алкозависимых людях. При хроническом алкоголизме иерархия ценностей характеризуется явной ориентацией на конкретные жизненные ценности. При этом значимость здоровья, работы, активной деятельной жизни, дружеских взаимоотношений в данном контексте можно считать «дефицитарной». Ценности развития и самореализации, творчества, счастья других людей занимают в их иерархии последние места. Проанализировав представления о реализованности тех или иных ценностей, исследователи пришли к выводам о наличии некритичности самовосприятия и анозогнозии у зависимых. Исследуемые склонны считать себя здоровыми, свободными в выборе жизненных стратегий, ответственными, честными, чуткими, аккуратными, чистоплотными и тому подобное.

При алкоголизме происходят неизбежные искажения в системе ценностных ориентаций личности. Поведенческие ценности имеют

определенную направленность, приводящую к деструктивным проявлениям [32].

В 2015 году было проведено исследование особенностей ценностных ориентаций подростков с интернет-зависимостью. Исследователи пришли к выводу, что интернет-зависимые подростки характеризуются гедонистической установкой, относящейся к сегодняшнему дню, будучи при этом разочарованными в результативности прошлого периода жизни. У них имеется явное противоречие между представлениями о себе, как о сильной личности, которая способна добиться во всем абсолютного успеха и делегированием ответственности за свои достижения, а также насыщенность жизни внешним факторам. Также противоречие существует между ценностью счастливой семейной жизни и любви и более низкую ценность друзей, а также отсутствие подходящих для реализации этих целей инструментальных ценностей. Ценностные ориентации подростков с интернет-зависимостью характеризуются декларативностью и социальной желательностью. Чем более выражены симптомы интернет-зависимости у подростков, тем ниже у них ощущение наполненности жизни и удовлетворенность от ее протекания и самореализации [15].

2.2 Технологии работы с интернет-зависимыми людьми

В настоящее время используются различные методы работы с интернет-зависимыми лицами: как профилактические упражнения и работа в рамках психотерапии, так и медикаментозное лечение.

С молодежью необходимо работать посредством профилактических мероприятий: коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, тренинги уверенности в себе, форумы различных направленностей. В рамках данных мероприятий юноши могут не только развивать свой личностный потенциал, но и находить новые увлечения, раскрывать свои таланты и общаться с ровесниками, находить с ними общий язык [16].

Медиаобразование призвано помочь людям грамотно действовать на просторах Сети, адекватно воспринимать информацию, которая публикуется в различных источниках, а также защитить от негативного влияния средств массовой информации. Медиаобразование включено в некоторые образовательные программы в рамках дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Необходимо еще в раннем возрасте проводить профилактику интернет-зависимого поведения. Также необходимо работать и с теми, кто уже вышел из-под родительского контроля.

Константин Блохин, психиатр клиники «Психическое здоровье», отмечает, что лечиться от интернет-зависимости идут не многие, так как большинство себя зависимыми не считает, а остальные пытаются избавиться от своего недуга самостоятельно. Те, кто все же оказываются в клинике, проходят реабилитацию методами, которые применяются для наркозависимых – психотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия.

Интернет-зависимость является следствием неудовлетворенных потребностей, нерешенных психологических проблем. Поэтому, чтобы избавиться от зависимости, нужно избавиться от проблем, породивших эту зависимость. В этом поможет психолог – выявить проблему и способствовать развитию и изменениям.

Тем, кто осознал свою проблему и твердо решил избавиться от зависимости, необходимо придерживаться следующих правил: чаще выезжать на природу, встречаться с друзьями, посещать различные мероприятия, найти новое или вспомнить старое хобби, начать заниматься спортом, читать книги, в общем – заниматься тем, что исключает использование интернета.

Наиболее действенным методом избавления от интернет-зависимости является психотерапия. Для преодоления этого недуга может использоваться как индивидуальная, так и групповая работа. Групповая терапия имеет

большой эффект, так как большинство зависимых от интернета людей имеют сложности в построении межличностной коммуникации, в социальной адаптации. И именно работа в группе предоставляет возможность это исправить. Для некоторых лиц, возможно, будет показана семейная психотерапия, так как их зависимость может быть вызвана дисфункциональными отношениями внутри семьи.

Коррекция зависимого поведения проходит в несколько этапов. На первом этапе необходимо преодолеть сопротивление клиента относительно его зависимости. Для начала нужно предоставить ему информацию о наличии данного недуга, как такового, о причинах его появления, его признаках и последствиях. На втором этапе необходимо добиться осознания клиентом своей зависимости, при этом следует убедить его, что данная проблема решаема, и он в силах ее преодолеть. Третий этап – лечение, изменение поведения, преодоление зависимости (упражнения на формирование и развитие различных навыков и качеств личности). Четвертый этап – коррекция семейных и социальных отношений – поддержка со стороны семьи, наполненность освободившегося времени от компьютера общением с родными и друзьями, посещение секций, концертов и другие виды досуга. Заключительный этап – устранение последствий зависимости: проблемы в учебной/профессиональной сфере, трудности в общении с новыми людьми и т.п. На этом этапе клиент может самостоятельно разрешить эти проблемы, а может продолжить работу с психотерапевтом.

Выводы по второй главе

К настоящему времени проведено много исследований об особенностях ценностных ориентаций у лиц с различными зависимостями. Изучив данные исследования, можно заметить, что действительно, ценностные ориентации зависимых людей и ориентации людей, не имеющих зависимости, сильно отличаются. Так, у зависимых преобладает направленность на свою личность, ценности «свобода» и «развлечения». А у

независимых преобладает направленность на взаимодействие и ценности «счастливая семейная жизнь» и «счастье других».

Проводятся различные работы для реабилитации людей, как от химической, так и от информационной зависимости. Наибольшей популярностью пользуется метод психотерапии, хотя и не исключаются методы телесной терапии, йоги, релаксации и т.п. Для лиц, которые не страдают зависимостью, но имеют риск ее возникновения, проводятся профилактические работы.

Глава 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

3.1 Организация эмпирического исследования

В эмпирическом исследовании, проведенном в 2017-2018 учебном году, приняло участие 75 человек. Все респонденты являются студентами первого курса (Уральский государственный педагогический университет, институт психологии и институт иностранных языков), в возрасте от 17 до 23 лет (период «Молодость» по периодизации Э.Эриксона), из них женского пола - 60 человек, мужского пола - 15 человек.

Для определения ценностных ориентаций нами использовалась методика М.Рокича «Ценностные ориентации». М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные. Терминальные ценности М. Рокич определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств. Методика состоит из двух таблиц, в каждой из которых по 18 ценностей. В первой таблице названы терминальные ценности, во второй таблице — инструментальные ценности. Респонденту предлагается расставить ценности по значимости в порядке от 1 до 18, для каждой таблицы.

Для определения направленности личности нами была использована методика диагностики направленности личности, разработанная чешскими психологами В.Смекалом и М.Кучером в изложении Л. А. Верещагиной. Методика разработана чешскими психологами В. Смекалом и М. Кучером. В основе методики Смекала—Кучера лежит несколько измененная ориентировочная анкета Б. Басса.

Методика Смекала—Кучера основана на словесных реакциях испытуемого в предполагаемых ситуациях, связанных с работой или участием в них других людей. Ответы испытуемого зависят от того, какие виды удовлетворения и вознаграждения он предпочитает. Хотя у испытуемого и создается впечатление, что с помощью этой методики исследователи получают ориентировочную информацию о нем самом, в действительности же испытание позволяет изучить его основную жизненную позицию. Респондентам предлагается 30 вопросов, для каждого вопроса возможны три варианта ответа. Из предложенных вариантов нужно выбрать два – «приемлемый для меня» и «неприемлемый для меня». Методика позволяет выявить преобладание одного из трех видов направленности: на свою личность, на взаимодействие, на решение задачи.

Личностная направленность (направленность на себя — НС) связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности людей вокруг себя. В работе он видит прежде всего возможность удовлетворить свои притязания.

Коллективистскую направленность, или направленность на взаимные действия (ВД) характеризует ситуация, когда поступки человека определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности.

Деловая направленность (направленность на задачу — НЗ) отражает преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками. Обычно такой человек стремится сотрудничать с коллективом и добивается наибольшей продуктивности группы, а поэтому старается доказать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи. Необходимо отметить, что

все три вида направленности не существуют абсолютно самостоятельно и независимо, а сочетаются друг с другом. Поэтому правильнее будет говорить в результате диагностики не о единственной, а о доминирующей направленности личности.

Для определения наличия интернет-зависимости использовался тест К.Янг. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена. Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой. Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

3.2 Анализ результатов эмпирического исследования

В результате проведенного исследования общая выборка в 75 человек была разделена на две группы, в соответствии с полученными баллами по

методике К.Янг, выявляющей интернет-зависимость. В первую группу вошло 64 человека, у которых отсутствует интернет-зависимость. Вторая группа – 11 человек, имеющие проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Далее в каждой группе изучались ценностные ориентации и направленность личности и проводилось сравнение между группами. Ниже представлены результаты в каждой из групп.

Таблица 1

«Средние значения и ранги терминальных ценностей в группе независимых от интернета»		
Наименование ценностной ориентации	Среднее значение	Ранг
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	8,890625	9
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	7,9375	7
здоровье (физическое и психическое)	6,421875	2
интересная работа	9,40625	11
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	14,4375	18
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	6,34375	1
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	9,671875	12
наличие хороших и верных друзей;	7,546875	4
общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	13,85938	17
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	10,81818	13
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	9,171875	10
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	7,828125	5
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	13,03125	16
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	8,390625	8
счастливая семейная жизнь	7,875	6
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	12,59375	15
творчество (возможность творческой деятельности)	12,17188	14

уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	6,765625	3
--	----------	---

График 1



По данным таблицы 1 и графика 1 можно увидеть, что молодые люди, не имеющие зависимости от интернета, приоритетными для себя видят семейные ценности (категория «любовь»), собственное здоровье и наличие друзей. Так как эти люди не ограничивают свою деятельность «просиживанием» в Интернете, они умеют взаимодействовать с людьми, поэтому общение и проведение досуга с друзьями и любимыми являются очень важными для них. Для них также большое значение имеет здоровье, поэтому они не позволяют себе проводить много времени за компьютером, ведь это может вызвать боли в спине, суставах кистей и ухудшение зрения. Незначимыми ценностями для них являются развлечения, общественное признание и красота природы и искусства. Как следствие – они не стремятся

участвовать в азартных играх, беспрестанно смотреть различные кинокартины. Это также объясняет отсутствие у них зависимости от интернета.

Таблица 2

«Средние значения и ранги инструментальных ценностей в группе независимых от интернета»		
Наименование ценностной ориентации	Среднее значение	Ранг
аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	9,203125	9
воспитанность (хорошие манеры)	5,953125	1
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	13,85938	17
жизнерадостность (чувство юмора)	7,984375	5
исполнительность (дисциплинированность)	10,23438	14
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	8,640625	6
непримиримость к недостаткам в себе и других	16,04688	18
образованность (широта знаний, высокая общая культура)	7,921875	4
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	7	2
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения)	9,515625	11
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	9,578125	12
смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов	8,6875	8
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	10,20313	13
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	9,40625	10
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	8,640625	7
честность (правдивость, искренность)	7,09375	3
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	10,5	15
чуткость (заботливость)	10,53125	16

График 2



По данным таблицы 2 и графика 2 видно, что люди, не имеющие интернет-зависимость, ценят в себе и других воспитанность, ответственность и честность. То, что они проводят достаточно мало времени в интернете, сохраняет для них возможность живого общения. Каждому, кто взаимодействует с окружением, важно, чтобы к нему относились уважительно, ценили его по достоинству, были честны с ним и исполняли обещанное. Именно поэтому приоритетными для людей, независимых от интернета и живущих активным общением, являются ценности, названные выше. При этом люди, не имеющие интернет-зависимость, низко оценивают в людях и в себе непримируемость к недостаткам и высокие запросы. Они понимают, что все люди разные, каждый может иметь собственное мнение и отстаивать его, что каждый человек добивается того, что он хочет и чего ему достаточно для счастливой жизни.

Что же касается направленности личности в данной группе (рисунок 1), то доминирующей является направленность на задачу. Эти люди стремятся достигать поставленных целей. Это соотносится с тем, что они ценят ответственность и отвергают развлечения. Эти люди умеют расставлять приоритеты, поэтому компьютер и интернет занимают в их жизни лишь незначительную часть.

Рисунок 1

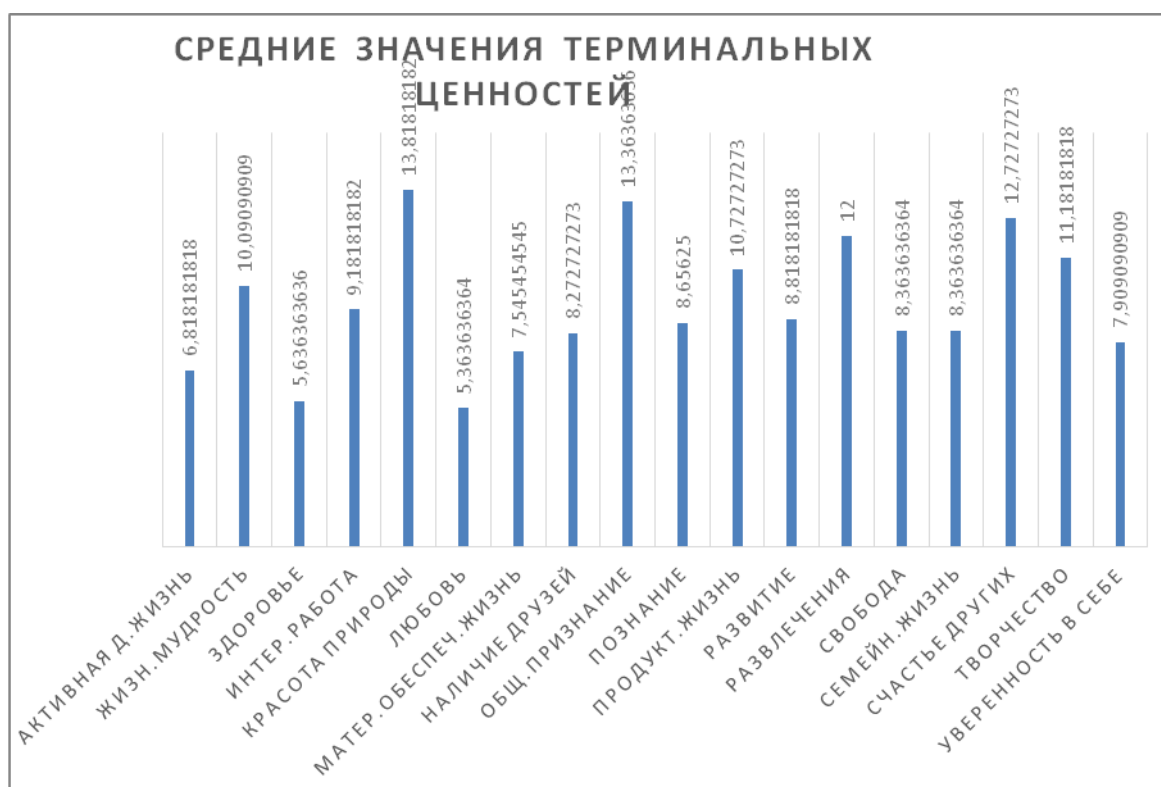


Таблица 3

«Средние значения и ранги терминальных ценностей в группе интернет-зависимых»		
Наименование ценностной ориентации	Среднее значение	Ранг
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	6,818182	3
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	10,09091	12
здоровье (физическое и психическое)	5,636364	2
интересная работа	9,181818	11
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	13,81818	18
любовь (духовная и физическая близость с любимым)	5,363636	1

человеком)		
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	7,545455	4
наличие хороших и верных друзей;	8,272727	6
общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	13,36364	17
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	8,65625	9
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	10,72727	13
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	8,818182	10
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	12	15
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	8,363636	7
счастливая семейная жизнь	8,363636	8
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	12,72727	16
творчество (возможность творческой деятельности)	11,18182	14
уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	7,909091	5

График 3



В группе интернет-зависимых (таблица 3 и график 3) похожее распределение ценностей. Они также на первые места ставят любовь, здоровье и активную деятельную жизнь. Мы предполагаем, что в данном случае это может быть связано не столько со значимостью данных ценностей, сколько с невозможностью их достичь. Им хочется иметь это все, но они окружили себя Сетью, не могут выбраться из нее, мечтают о новой жизни, но ничего для этого не делают. Самыми незначимыми для них являются следующие ценности: красота природы и искусства, общественное признание и счастье других. Так как они имеют трудности во взаимодействии с другими, они не находят никакого удовольствия в том, чтобы радовать других, становиться для них примером.

Таблица 4

«Средние значения и ранги инструментальных ценностей в группе интернет-зависимых»		
Наименование ценностной ориентации	Среднее значение	Ранг
аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	9,727273	11
воспитанность (хорошие манеры)	5,636364	1
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	12,72727	16
жизнерадостность (чувство юмора)	9	8
исполнительность (дисциплинированность)	12,72727	17
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	9,727273	12
непримиримость к недостаткам в себе и других	15,81818	18
образованность (широта знаний, высокая общая культура)	8,181818	4
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	9,272727	9
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения)	8,636364	7
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	9,454545	13
смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов	6,454545	3
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	10,18182	14
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	8,545455	6

широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	8,181818	5
честность (правдивость, искренность)	5,818182	2
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	11,63636	15
чуткость (заботливость)	9,272727	10

График 4



В таблице 4 и графике 4 отмечается, что приоритет интернет-зависимые отдают следующим качествам человека: воспитанность, честность и смелость в отстаивании своего мнения. Это может быть также связано с тем, что им редко доводится сталкиваться с подобными качествами в виртуальной реальности, что хочется их ощутить в обычном мире. А смелость в отстаивании своих взглядов вполне им доступна, ведь Интернет – это мир масок и анонимности. Им ничего не остается кроме как быть смелыми, ведь им ничего не угрожает. Мало ценятся: высокие запросы, исполнительность и непримируемость к недостаткам в себе и в других. Они не

требуют от себя усилий, поэтому и не могут избавиться от зависимости, вероятней всего они даже не замечают в себе этот «недостаток».

В этой группе доминирующими являются направленность личности на себя и на задачу (рисунок 2). Эти люди мало внимания уделяют чувствам и переживаниям других, могут с головой погрузиться в работу и не реагировать на окружение. От такого поведения также может зависеть появление интернет-зависимости, несмотря на то, что человек погружается в «сеть» для работы.

Рисунок 2

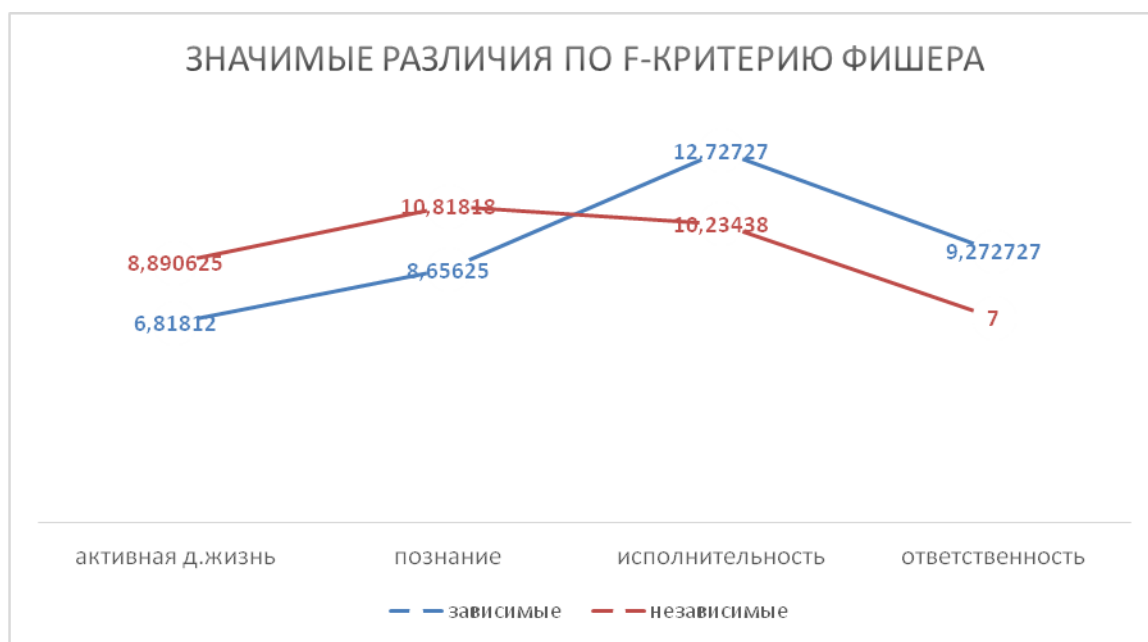


Также нами были изучены различия в ценностных ориентациях двух групп с помощью F-критерия Фишера, который позволяет изучать различия в выборках, сильно отличающихся по количеству. Ниже в таблице 5 представлены полученные эмпирические значения критерия F для каждой ценности.

Таблица 5

Наименование ценности	Значение F эмпирического	Значение F критического
Активная деятельная жизнь	7,52	2,40
Исполнительность	3,2	2,40
Ответственность	2,8	2,40
Познание	2,64	2,40
Красота природы и искусства	0,26	2,40
Любовь	0,28	2,40
Материально обеспеченная жизнь	2,1	2,40
Наличие хороших и верных друзей	0,29	2,40
Общественное признание	0,19	2,40
Интересная работа	0,018	2,40
Продуктивная жизнь	1,02	2,40
Развитие	0,55	2,40
Развлечения	0,63	2,40
Свобода	0,00038	2,40
Счастливая семейная жизнь	0,07	2,40
Счастье других	0,004	2,40
Творчество	0,44	2,40
Уверенность в себе	0,54	2,40
Аккуратность	0,09	2,40
Воспитанность	0,07	2,40
Высокие запросы	0,44	2,40
Жизнерадостность	0,35	2,40
Жизненная мудрость	2,25	2,40
Независимость	0,45	2,40
Непримиримость к недостаткам	0,04	2,40
Образованность	0,05	2,40
Здоровье	0,188	2,40
Рационализм	0,28	2,40
Самоконтроль	0,004	2,40
Смелость в отстаивании своего мнения	2,27	2,40
Твердая воля	0,0008	2,40
Терпимость	0,36	2,40
Широта взглядов	0,07	2,40
Честность	0,6	2,40
Эффективность в делах	0,63	2,40
Чуткость	0,52	2,40

График 5



Как видно из графика 5, значимые различия в двух группах наблюдаются по следующим ценностям: активная деятельная жизнь, познание, исполнительность и ответственность. Интернет-зависимые отдают большее предпочтение активной деятельной жизни и познанию, чем независимые от интернета. А независимые в свою очередь, в большей степени ценят исполнительность и ответственность, в отличие от зависимых.

Как уже было сказано ранее, такое предпочтение ценностей в разных группах может быть связано с возможностью или невозможностью реализовать эти ценности в реальной жизни.

Выводы по третьей главе

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Во-первых, из 75 респондентов интернет-зависимыми оказались лишь 11 человек. Так как нашими участниками исследования были студенты первого курса высшего учебного заведения, это позволяет нам предположить, что молодые люди в возрасте от 17 до 23 лет уже умеют расставлять приоритеты в своей жизни, они предпочитают использовать свое время не для развлечений посредством Интернета, а направляют свои силы

на получение знаний. Также, из-за немногочисленности зависимых от интернета молодых людей, можно предположить, что люди, чуть ли не с рождения воспитывающиеся в мире технологий, не ставят компьютер и Интернет как высшую ценность этого мира.

Во-вторых, после проведенного сравнения ценностных ориентаций в двух группах, нами были обнаружены значимые отличия в выборе ценностей. Так, интернет-зависимые отдают большее предпочтение активной деятельности жизни и познанию, чем независимые от интернета. А независимые в свою очередь, в большей степени ценят исполнительность и ответственность, в отличие от зависимых. Группа независимых от интернета ценит в себе и людях исполнительность и ответственность, потому что эти черты являются важным условием выполнения какой-либо деятельности, работы в команде или индивидуальной работы. Интернет-зависимые же не отдают этим ценностям предпочтение, так как они не могут нести ответственность даже перед самими собой, поэтому не могут преодолеть свою зависимость. Но для них важны активная деятельная жизнь и познание, которые они и реализуют в Сети, но не могут реализовать в реальной действительности. Не имея инструментов к их реальной реализации, они чрезвычайно сильно восхищаются этими ценностями. А независимые от интернета имеют достаточно способов активно проявить себя в окружающем мире и получить необходимые знания для самореализации и самопросвещения, и так как у них есть инструменты для реализации этих ценностей, они не превозносят их на небывалую высоту.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась. Действительно, у людей, имеющих интернет-зависимость, существуют особенности ценностных ориентаций.

Глава 4. ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

4.1 Цели, задачи, структура программы

В современной действительности молодые люди предпочитают проводить досуг в Интернете. Безобидное увлечение вначале, вскоре перерастает в зависимость. Виртуальный мир становится единственной реальностью, в которой хочет находиться человек. Из-за чего вскоре могут возникнуть проблемы с учебной, работой, общением с близкими людьми и построением новых взаимоотношений. Основная проблема избавления от зависимости состоит в том, что личность человека искажена, дисгармонична, и поэтому очень трудно достичь успеха без поддержки и помощи профессионалов.

Избавиться от интернет-зависимости можно путем развития личности и принятия себя. Разработанная программа коррекции интернет-зависимого поведения направлена на развитие умений эффективного общения, формирование позитивного «Я»-образа и формирование адекватной самооценки.

В основе программы лежат следующие принципы: единство диагностики и коррекции; нормативности развития; принцип «снизу вверх»; системности психологической деятельности и деятельностный принцип психокоррекции.

Цель программы – формирование и развитие навыков принятия себя и коммуникативных умений как показателей снижения или полного отсутствия интернет-зависимости у молодых людей.

Задачи программы:

1. Снятие эмоционального напряжения участников;
2. Формирование и развитие навыков эффективного общения, принятия себя и адекватной позитивной самооценки;

3. Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
4. Отработка навыков понимания других людей, себя, взаимоотношений между людьми;
5. Активизация процесса самопознания и самоактуализации;
6. Формирование установки на преодоление зависимости, эмоциональное отреагирование проблемы.

Данная программа рассчитана на психокоррекцию проявлений зависимости от интернета у молодых людей в возрасте от 17 до 23 лет обладающих следующими чертами: склонность к неприятию себя, замкнутость, уход в виртуальную действительность, неуверенность в себе в реальной действительности.

Предполагаемые результаты реализации данной коррекционной программы:

1. Уменьшение времени, проводимого в интернете;
2. Трансформация ценностных ориентаций (то, что раньше было недостижимым, становится доступным и продолжает иметь приоритетное значение);
3. Улучшение социальной адаптации молодых людей.

Механизмами коррекции в данной программе являются следующие: запрет, блокирование, замещение, проекция и информация. Механизмы «запрета» и «блокирования» можно реализовывать через систему морализирования по поводу того, что интернет-аддикция – это пагубное явление, несущее за собой социально-психологическую дезадаптацию. С помощью механизма «замещение» можно включать молодых людей в различные виды социально-ориентированной деятельности, вследствие чего произойдет перенос их энергии от досуга в интернете к продуктивной реальной деятельности. Механизм «информации» включает в себя беседы о пагубном воздействии интернета, о последствиях, возникающих вследствие зависимости от интернета. Совместно с информационным механизмом

включается механизм «проекции», когда молодые люди после беседы о интернет-зависимости, должны спроецировать ее последствия на себя и попытаться самостоятельно сделать выводы о чрезмерном увлечении интернетом и последствиях.

Также на дальнейших этапах работы по коррекции интернет-зависимости могут использоваться следующие механизмы: игнорирование, интеграция, сопровождение, защита, помощь, содействие, взаимодействие. Механизм игнорирования предполагает сильнейшее волевое усилие, когда молодые люди сознательно исключают интернет из своей повседневной жизни. Механизм интеграции – соединение виртуального и реального миров (молодые люди могут делиться событиями своей виртуальной жизни с родителями, друзьями, также могут встретиться в реальности со своими виртуальными товарищами). Механизм помощи предполагает создание таких условий, в которых молодые люди будут чувствовать полный эмоциональный комфорт.

Таким образом, программа предполагает изменения в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах. Реализуется на 4 основных этапах: диагностическом, информационном, этапе модификации поведенческих стратегий, а также этапе коррекции отношений.

Структура программы: программа рассчитана на 4 недели – 7 занятий по 1,5-2 часа, 2 раза в неделю.

Структура занятий.

№ занятия	Цель занятия	Упражнение	Цель упражнения
1.	Диагностика интернет-зависимости.	Беседа	Диагностика интернет-зависимости.
2.	Осознание проблемы зависимости от интернета.	«Солнце светит для каждого, кто....»	Снижение напряжения.
		«Принятие правил группы»	Обеспечение порядка в группе.
		«Мой девиз»	Дать участникам

			возможность свободного самовыражения.
		«Шкалирование жизненных целей»	Выявление ведущих мотивов и целей участников.
3.	Осознание проблемы зависимости от интернета.	Упражнение «Завершение предложения»	Развитие коммуникативных навыков участников.
		«Мой день»	Выявление поведенческих стереотипов, эффективных и дезадаптивных поведенческих стратегий.
		«Вертушка жалобщиков»	Развитие коммуникативных навыков участников тренинга.
		«Жизнь в интернете»	Сформировать представление о интернет-зависимости как о проблеме, которую нужно решать.
		Домашнее задание «Исчезновение интернета»	Планирование замещения досуга в интернете другими видами деятельности.
4.	Актуализация ресурсов для преодоления интернет-зависимости	«Коллективный счет»	Формирование настроения на групповую работу.
		Проверка домашнего задания «Исчезновение интернета»	Планирование замещения досуга в интернете другими видами деятельности.
		«Мои достижения»	Осознание юношами наличия ресурсов для решения проблем.
		«Мои хобби»	Актуализация увлечений молодых людей как возможной замены досуга в интернете.
		«Разговор начистоту»	Упражнение позволяет участникам объективно оценить свои коммуникативные навыки,

			получить масштабную обратную связь от группы, лучше узнать друг друга.
5.	Актуализация ресурсов для преодоления интернет-зависимости.	«Планирование будущего»	Актуализация мотивов продуктивной деятельности.
		«Уникальные слова»	Развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.
		«Последствия интернет-зависимости»	Осознание серьезности последствий злоупотребления интернетом.
		Домашнее задание: «Я свободен от зависимости»	Постепенное снижение времени, проводимого в интернете.
6.	Выработка способов преодоления желания проводить время в интернете.	«Надувная кукла»	Преодоление скованности и напряженности, тренировка мышечной релаксации.
		«Мой портрет глазами группы»	Обратная связь, представление о том, каким воспринимают человека окружающие.
		Проверка домашнего задания «Я свободен от зависимости»	Постепенное сокращение времени интернет-досуга.
		«Разрушение мифов»	Выявление и анализ иррациональных убеждений, связанных с использованием интернета.
7.	Выработка способов преодоления желания проводить время в интернете.	«Да, и ещё...»	Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.
		«Правила поведения»	Выработка поведенческих стратегий при

			возникновении непреодолимого желания пользоваться интернетом.
		Домашнее задание: «Я свободен от зависимости»	Постепенное снижение времени, проводимого в интернете.

Описание упражнений.

1. Диагностика интернет-зависимости. Проводится беседа, в процессе которой обсуждаются ведущие мотивы деятельности, отношения с окружающими, отношение к различным жизненным сферам: учеба, семья, дружба, увлечения. Психолог задает юношам вопросы о том, какое для них значение имеет интернет, считают ли они себя зависимыми от него, осознают ли негативные последствия такого времяпрепровождения. Далее психолог предлагает ребятам участвовать в групповой работе.

2. Упражнение «Солнце светит для каждого, кто...». Группа садится на стульях в круг лицом друг к другу. Один из участников выходит в центр круга, его цель – снова получить стул и сесть в круг. Он начинает фразу со слов «Солнце светит для каждого, кто...» и описывает какой-либо атрибут. Если данное высказывание справедливо к кому-либо из сидящих, он выходит в центр, а говоривший садится на его место. Пример фразы: «Солнце светит каждому, кто носит очки». Фраза может включать в себя как описание внешних качеств, так и описание личностных характеристик.

3. «Принятие правил группы». Цель: обеспечение порядка в группе. Психолог вместе с участниками принимает групповые правила.

4. Упражнение «Мой девиз». Цель - дать участникам возможность свободного самовыражения.

Всем участникам придумать свой личный жизненный девиз. Далее проводится обсуждение между участниками: всегда ли они следуют этому принципу в жизни, какое впечатление произвели девизы других участников.

5. «Шкалирование жизненных целей». Цель упражнения - выявление ведущих мотивов и целей участников.

Каждому участнику предлагается записать 5 целей, которые они бы хотели реализовать в жизни. Далее проводится обсуждение: что необходимо для реализации этих целей и что уже достигнуто.

6. Упражнение «Завершение предложения»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Вызываются 4 добровольца. Одному достается роль рассказчика. Его задача – рассказать какую-либо историю из жизни, но при этом предложения за него будут заканчивать трое других участников. Говорящий выбирает версию, более близкую к его реальной истории и продолжает рассказ.

Пример рассказа: Как-то я решил сходить в ...

Магазин

Гости

Кино

Да, верно, я шел в магазин, я хотел купить ...

Масло

Колбасу

Молоко

Да, я хотел купить масло, оно нужно было мне для ...

Затем проводится обсуждение: каким образом можно догадаться о том, что не договорил собеседник, сложно ли это сделать и почему кто-то чаще предугадывал ход истории?

7. Упражнение «Мой день». Цель упражнения - выявление поведенческих стереотипов, эффективных и дезадаптивных поведенческих стратегий.

Каждому участнику предлагается написать свой распорядок дня, с указанием времени, которое тратится на различные дела. Далее всей группой обсуждается, какие недостатки есть во всех распорядках, каким образом

можно изменить распорядок дня так, чтобы день прошел максимально продуктивно?

8. Упражнение «Вертушка жалобщиков»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга.

Из стульев составляются два круга – внешний и внутренний. Количество стульев должно соответствовать количеству участников. Стул во внутреннем круге ставится напротив стула во внешнем круге. Участники делятся на две группы: группа «экспертов» и группа «жалобщиков». «Эксперты» садятся во внутренний круг, «жалобщики» во внешний. Задача «жалобщиков» - жаловаться (желательно, чтобы жалоба была реальной, может касаться любой сферы жизни). Задача «экспертов» - давать рекомендации. На одну жалобу дается одна минута, по команде ведущего «жалобщики» пересаживаются по кругу и повторяют свою жалобу следующему «эксперту». Далее «эксперты» и «жалобщики» меняются ролями. В конце проводится обсуждение: какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга; много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

9. «Жизнь в интернете». Цель упражнения - сформировать представление о интернет-зависимости как о проблеме, которую нужно решать.

Участникам выдаются листы, на которых написано «Интернет для меня – это ...». И ниже две колонки «+» и «-». Задача участников отметить плюсы и минусы досуга в интернете, далее проводится обсуждение.

10. Домашнее задание «Исчезновение интернета». Участникам предлагают представить, что интернета не существует, и как следствие появляется много свободного времени. Нужно написать сочинение о том, как бы они проводили это свободное время.

11. «Коллективный счет». Цель упражнения - формирование настроения на групповую работу.

Участники стоят в кругу, закрыв глаза. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до 20, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

- никто не знает, кто начнет счет, и кто назовет следующее число;
- нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;
- если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками,

группа начинает называть числа с начала.

12. Проверка домашнего задания «Исчезновение интернета». Цель - планирование замещения досуга в интернете другими видами деятельности.

Каждый рассказывает о том, чем бы он заполнял свободное время, если бы не существовало интернета.

13. «Мои достижения». Цель - осознание юношами наличия ресурсов для решения проблем.

Каждый участник должен назвать 5 своих значимых (с его точки зрения) достижений. Затем юношей просят оценить достижения партнеров по группе.

14. «Мои хобби». Цель - актуализация увлечений молодых людей как возможной замены досуга в интернете.

Юноши группы разбиваются на пары и рассказывают друг другу о своих хобби. Затем каждый участник рассказывает о хобби партнера по паре. По окончании проводится рефлексия.

15. Упражнение «Разговор начистоту»

Цель: Упражнение позволяет участникам объективно оценить свои коммуникативные навыки, получить масштабную обратную связь от группы, лучше узнать друг друга.

Участникам выдается по листу бумаги А4 формата, на котором каждый из них должен написать свои положительные и отрицательные качества, которые проявляются в общении. Этот лист с помощью булавки крепится у участника на груди. Второй лист прикрепляется на спину, его будут заполнять другие участники. Они также должны писать положительные и

отрицательные качества, проявляющиеся в общении у «хозяина» листа. Подведение итогов: все могут прочесть то, что им написали другие участники; сравнить собственное представление о себе с тем, как его воспринимают другие. Желающие могут поделиться своими впечатлениями.

16. «Планирование будущего». Цель - актуализация мотивов продуктивной деятельности.

Участникам предлагается написать свои цели на ближайшее будущее (например, на текущий месяц), пути их достижения. Далее проводится обсуждение – кто может помочь в достижении этих целей, что может помешать их достичь.

17. Упражнение «Уникальные слова»

Цель: развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.

Участники садятся в круг, выбирают какой-либо фильм (книгу), который смотрели (читали) все. Задача участников – рассказать содержание фильма (книги). Условия: говорить по очереди, каждая фраза состоит как минимум из трех слов, участникам нельзя повторять слова, которые были использованы ранее другими (это касается в том числе и местоимений, предлогов и имен собственных). Если кто-то нарушает правила – он выбывает из игры. Последний оставшийся участник считается победителем. Далее проводится обсуждение: было ли сложно выполнять упражнение, что помогало в его выполнении?

18.«Последствия интернет-зависимости». Цель - осознание серьезности последствий злоупотребления интернетом.

Психолог демонстрирует видеоролики, в которых показывает участникам последствия зависимости от интернета.

Молодых людей спрашивают об их впечатлениях после просмотра. Затем психолог приводит данные о механизмах развития зависимости и возможных психологических, медицинских и социальных последствиях.

19. «Надувная кукла». Цель - преодоление скованности и напряженности, тренировка мышечной релаксации.

Психолог делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд психолог «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки.

20. «Мой портрет глазами группы». Цель - обратная связь, представление о том, каким воспринимают человека окружающие.

Участники группы рисуют символические портреты друг друга, затем показывают рисунки всей группе. После проведения проводится рефлексия.

21. Проверка домашнего задания «Я свободен от зависимости». Цель - постепенное сокращение времени интернет-досуга.

Психолог спрашивает каждого участника, насколько успешно он справился с выполнением задания. Участники, сумевшие сократить время, проведенное в интернете за прошедшие с прошлого занятия 4 дня на 40%, получают дипломы «За выдержку и стремление к работе над собой».

22. «Разрушение мифов». Цель - выявление и анализ иррациональных убеждений, связанных с использованием интернета.

Психолог просит группу вспомнить автоматические мысли, которые оправдывают желание выйти в интернет. Примеры таких мыслей: «проверю свою электронную почту»; «я должен прочитать об этом именно сейчас»; «сегодня я очень устал, просмотр смешных видеороликов позволит мне расслабиться»; «нужно сегодня попытать свою удачу и сделать ставку». Затем группа вместе с психологом объясняет иррациональность и ошибочность подобных установок.

23. Упражнение «Да, и ещё...»

Цель: Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

Приглашаются два добровольца, они будут беседовать друг с другом на заданную тему и каждый из них должен соглашаться со всем, что ему говорит собеседник. Первый участник начинает диалог, второй одобряет это высказывание словами «Да, и еще...» и продолжается беседа. Это может выглядеть следующим образом:

- Пойдем в цирк?
- Да, и еще по пути купим воздушные шары.
- Да, и еще можем купить сладкой ваты.
- Да, и еще... и т.д.

Когда диалог станет абсурдным и комичным, можно прекратить и пригласить следующую пару, задав им новую тему. В конце проводится обсуждение: какие чувства вы испытываете после упражнения; что вам было легко, а что трудно в этом упражнении; в каких случаях можно пользоваться данной техникой?

24. «Правила поведения». Цель упражнения - выработка поведенческих стратегий при возникновении непреодолимого желания пользоваться интернетом.

Участники группы называют провоцирующие ситуации, которые способствуют возникновению непреодолимого желания выйти в Сеть и совместно разрабатывают правила поведения в таких ситуациях, чтобы не допустить срыва.

Данная программа направлена на помощь молодым людям в преодолении интернет-зависимости. Таким образом, она позволит им научиться взаимодействовать с окружающими, рационально планировать свою деятельность и справляться с трудностями в повседневной жизни без ухода в виртуальную реальность.

4.2. Рекомендации родителям и интернет-зависимым юношам

Рекомендации родителям:

1. Необходимо подавать своему ребенку пример. Если Вы хотите, чтобы он меньше времени проводил в сети, то Вам также необходимо ограничить свое время пребывания в онлайн.
2. Чтобы понять, что привлекает вашего ребенка, Вы можете изучить его страницу в социальных сетях, узнать какую музыку он предпочитает, какие группы его интересуют, ведет ли он блог, если да – на какую тему? Но не превращайте этот процесс в шпионаж за ребенком, он имеет право на личное пространство.
3. Изучив интересы ребенка, старайтесь создать подобную атмосферу в реальности. Если ребенок предпочитает в интернете играть в квестовые игры, то соберитесь всей семьей в выходной на квест. Если ребенка увлекает общение со сверстниками, предложите ему пригласить их домой, чтобы вместе провести время.
4. Будьте для ребенка авторитетом. Умейте приводить аргументы, почему нельзя злоупотреблять интернетом, а не просто запрещайте им пользоваться. Также Вы можете рассказать ребенку о положительных сторонах интернета (например, возможности изучения иностранных языков, получение высшего образования по интересующему предмету и т.д.). Это повысит вероятность того, что ребенок начнет использовать интернет для полезных целей.
5. Самый мощный инструмент избавления от любой зависимости – наличие хобби. Поощряйте увлечения ребенка, давайте ему возможность реализовываться в том направлении, которое ему интересно. Если компьютер – это единственное увлечение ребенка – можно предложить ему пройти курсы программирования, графического дизайна и т.п.

6. Заведите в семье традицию хотя бы один день в неделю проводить без использования гаджетов, это должно касаться всех членов семьи. Также можно разработать способы поощрения по итогу дня.
7. И самое главное, помните – ребенку необходима Ваша поддержка в любых его начинаниях, Ваша любовь и забота.

Рекомендации юношам с инетрнет-зависимостью:

1. Если Вы обнаружили, что достаточно большое количество времени Вы проводите в интернете, и при этом забываете или не успеваете выполнить текущие дела, связанные с учебой, работой, личной жизнью, то стоит задуматься о том, как эту проблему решать. Для начала стоит ограничивать время, проводимое в сети. Чтобы приучить себя контролировать время, для начала можно настроить роутер таким образом, чтобы в определенное время, допустим в 18:00, он переставал раздавать сеть. Постепенно вы привыкните к такому распорядку дня, и сможете самостоятельно откладывать телефон или любой другой гаджет в сторону, при наступлении назначенного времени.
2. Также необходимо выделять пару часов в день для разного рода физических упражнений – зарядка, прогулка, приборка дома – любое занятие, которое будет способствовать работе ваших мышц, даст возможность глазам отдохнуть, и Вы получите эмоциональную и умственную разгрузку.
3. Постепенно в свою жизнь нужно ввести оффлайн-день. День, когда гаджеты отключены, голова свободна от «статусов». Вы можете посвятить этот день только себе, помедитировать, почитать, встретиться с друзьями, помечтать о будущем.
4. Также, вместо блуждания по сети, можно отправиться в путешествие, в соседний городок, на речку, в лес, неважно куда,

главное отправиться и насладиться видами природы своими собственными глазами, а не через экран смартфона.

5. И наконец – читайте бумажные книги, пишите свои собственные истории на бумаге, позвольте своему мозгу заняться тем, для чего он предназначен – дайте ему возможность мыслить. Когда Вы поймете, что окружающий мир прекрасен и таит в себе столько неизведанного, тогда необходимость прокрастинировать в сети пропадет сама собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема чрезмерного увлечения Интернетом довольно молода и поэтому мало изучена наукой. Этим объясняется актуальность темы нашего исследования. В результате нашей работы, нами были получены следующие выводы:

1. Подтверждение гипотезы. Молодые люди с интернет зависимостью имеют особенности ценностных ориентаций, в отличие от людей без зависимости от интернета.
2. Ценностные ориентации – опорные установки, помогающие человеку принимать решения и регулировать поведение. Ценностные ориентации формируется у человека в процессе социализации, в процессе его взаимодействия с окружающим миром.
3. Чрезмерное нахождение в Сети формирует у человека зависимость, которая проявляется навязчивым желанием быть «онлайн».
4. Значимые различия в двух группах наблюдаются по следующим ценностям: активная деятельная жизнь, познание, исполнительность и ответственность. Интернет-зависимые отдают большее предпочтение активной деятельной жизни и познанию, чем независимые от интернета. А независимые в свою очередь, в большей степени ценят исполнительность и ответственность, в отличие от зависимых. Как уже было сказано ранее, такое предпочтение ценностей в разных группах может быть связано с возможностью или невозможностью реализовать эти ценности в реальной жизни.

Все современные люди, так или иначе, пользуются Интернетом. Но кто-то из них в состоянии контролировать время, проведенное в сети, а

некоторые «зависают» там на длительное время и перестают замечать течение реальной жизни. Такой досуг, как и другие виды деятельности человека, формирует ценностные ориентации личности. И хотя в целом ценности у двух групп мало отличались, при этом причины, по которым в приоритет ставились определенные ценности, сильно различались. И именно на эти причины в первую очередь необходимо обращать внимание при работе с данным видом зависимости. Если помочь человеку научиться создавать отношения с людьми, эффективно с ними коммуницировать, принимать себя и чувствовать уверенность в себе, у человека пропадет необходимость проводить свою жизнь в Сети.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2002.
2. Артюхова Ю.В. Ценности и воспитание//Педагогика. 1999. №4, С.128.
3. Баранов А.Б. Виртуальная коммуникация в социальной сети: основные понятия и модель взаимодействия // Психология и философия. — 2010. — С. 108-111.
4. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. - М.: Проспект, 2004.
5. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>
6. Гайнцев Е.Г. «Анализ интернет-зависимости и механизмы ее формирования», «Российский электронный научный журнал» 2014, №5.
7. Гайнцев Е.Г. «Социальные последствия интернет-зависимости», ж. «Историческая и социально-образовательная мысль». Том 7, №6, часть 1, 2015 год.
8. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2 изд. СПб: Российская академия образования, 2010. 107 с.
9. Данилова В.Е. «Проблема интернет-зависимости студентов» журнал Северо-Восточного Федерального университета г.Якутск, стр.42-43.
10. Дрепа М.И. «Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии//Знание. Понимание. Умение – 2009, №2.
11. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- СПб.: Речь, 2007-190 с.
12. Иванчик Т.Ф. К вопросу о формировании значимой направленности личности//Актуальные проблемы социальной психологии: материалы всесоюзного симпозиума. Кострома, 1986 г. – с. 46-48.

13. Иванюшкин И.А. «Интернет-зависимость: норма или патология? Философский взгляд».
14. Килоева Ф.М. «Нравственная ориентация как ценностная ориентация личности», Международный научный журнал «Инновационная наука» №12, 2015 г.
15. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А., Искандирова А.Б., Пахтусова Е.Е., Прокофьева А.В., «Особенности ценностных ориентаций у подростков с интернет-зависимым поведением», ж. «Медицинская психология в России, №4 (33), 2015 г.
16. Марьина О.В. «Профилактика интернет-зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций», Международная научная конференция «Педагогика: традиции и инновации», Челябинск, 2011
17. Нагоева Л.Х., «Ценностные ориентации: понятие и феномен», журнал «Новые технологии», 2011 год.
18. Озерова Е.А., Тресина А.А., «Интернет как пространство зависимостей и манипуляции идентичностью личности»., журнал Южного федерального университета, г.Ростов-на-Дону.
19. Раитина М.С. «Ценности и ценностные ориентации, их формирование и роль в развитии личности», журнал Читинского государственного университета.
20. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы. – М., 2004 г.
21. Римский В.Л. «Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии». – 2009. - №1 (99) – с. 86-97.
22. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 2006. С. 259.
23. Семенов А.А. Ценностно-нормативные и социально-установочные подходы к исследованию саморегуляции социального поведения личности // Под общ.ред. В.А.Ядова. 2-е расширенное изд. – М.: ЦСПиМ, 2013, с. 51.

24. Столбова Е.А., «Междисциплинарный подход к пониманию категорий «ценность» и «ценностная ориентация»», Журнал «Молодой ученый» №25, декабрь 2016. стр. 596-598.
25. Титова В.В., Катков А.Л., Чугунов Д.Н. «Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике», ж. «Педиатр», 2014 г. с.132-139.
26. Тихомиров О.К., Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Общение, опосредствованное компьютером // Вестник Московск. ун-та. Серия 14, Психология. 2004.
27. Л.С.Федорчук, М.А.Наумова. «Зависимость студентов от интернета и социальных сетей как психологическая проблема», журнал «Информационные технологии в образовании» 2011, стр.176-177.
28. Шапкин С.А. 1999. Компьютерная игра: новая область психологических исследований//Психологический журнал, т.20, №1.
29. Шумакова, Е. В. Воспитательное пространство социальных сетей интернета / Е. В. Шумакова // Профессиональное образование. Столица. – 2011. – № 6. – С.39-40.
30. Ялтонский В.М «Профилактика аддиктивного поведения: проблема, требующая обсуждения и решения». журнал «Институт психологии РАН», 2011. 260 с.
31. Янг Кимберли, Диагноз - Интернет-зависимость// Мир Internet.
41. <http://www.iworld.ru>
32. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая структура. <http://hpsy.ru/public/x2757.htm>
33. A Review of the Research on Internet Addiction, Chien Chou, Linda Condron, John C. Belland, 2015
34. <http://www.more-diplom.ru/Cennostnihe-orientacii-lichnosti-i-ikh.html>
35. https://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya_693/lichnostnyie-osobennosti-tsennostnyie-22695.html .

36. <http://netaddiction.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика М.Рокича «Ценностные ориентации».

Пол _____ Возраст _____ Эл.почта (необходима в том случае, если желаете получить результат) _____

Инструкция: "Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Список А (терминальные ценности)

активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
здоровье (физическое и психическое);	
интересная работа;	
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
наличие хороших и верных друзей;	
общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
счастливая семейная жизнь;	
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
творчество (возможность творческой деятельности);	
уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Инструкция: "Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Список Б (инструментальные ценности):

аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
воспитанность (хорошие манеры);	
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
жизнерадостность (чувство юмора);	
исполнительность (дисциплинированность);	
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
непримиримость к недостаткам в себе и других;	
образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
честность (правдивость, искренность);	
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
чуткость (заботливость).	

Приложение 2

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Инструкция: внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите один ответ, наиболее точно соответствующий вашему состоянию.

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1.Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что понижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в оффлайне?					
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете ли вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь за компьютером?					
24. Случалось ли вам пренебрегать важными делами, в то время как вы были заняты компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой больше 2-х раз в день?					
27. Качаете ли вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					

28. Считаете ли вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли вам друзья или члены семьи, что вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли вашей деловой активности количество времени, проведенное в сети?					
31. Бывало ли такое, что ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щелканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у вас боли в спине чаще одного раза в неделю?					
36. Бывает ли у вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое вами в сети?					
38. Случалось ли вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как вы стали использовать компьютер ежедневно?					

Методика диагностики направленности личности, В.Смекал и М.Кучер

Инструкция: Опросный лист состоит из 30 пунктов. На каждый пункт анкеты вы можете дать три ответа, обозначенные буквами А, В, С. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения, который для вас наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву вашего ответа напишите в «Листе ответов» против номера вопроса в столбике «Больше всего». Затем из ответов на этот же вопрос выберите наименее приемлемый вариант. Соответствующую букву напишите против номера вопроса, но в рубрике «Меньше всего». Для каждого вопроса используйте только две буквы, оставшийся ответ не записывайте нигде. Над вопросами не думайте слишком долго: первый выбор обычно бывает самым точным. Время от времени проверяйте, правильно ли вы записываете ответы, в те ли столбцы, везде ли проставлены буквы.

Тестовый материал (вопросы):

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - А. Одобрения моей работы;
 - В. Сознания того, что работа сделана хорошо;
 - С. Сознание того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - В. Известным игроком;
 - С. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
 - А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
 - В. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - С. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:
 - А. Радуются выполненной работе;
 - В. С удовольствием работают в коллективе;
 - С. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
 - А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
 - В. Были верны и преданы мне;
 - С. Были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:
 - А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - В. На кого всегда можно положиться;
 - С. Кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю:
 - А. Когда у меня что-то не получается;
 - В. Когда портятся отношения с товарищами;
 - С. Когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
 - А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - В. Вызывает дух соперничества в коллективе;
 - С. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось:

- А. Проводить время с друзьями;
- В. Ощущение выполненных дел;
- С. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

- А. Добился успеха в жизни;
- В. По-настоящему увлечен своим делом;
- С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна:

- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
- В. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
- С. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями;
- В. Для отдыха и развлечений;
- С. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
- В. У меня интересная работа;
- С. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю когда:

- А. Другие люди меня ценят;
- В. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- С. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось чтобы:

- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;
- В. Написали о моей деятельности;

С. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
- В. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
- С. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства;
- В. Неудача при выполнении важного дела;
- С. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А. Успех;
- В. Возможности хорошей совместной работы;
- С. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А. Считают себя хуже других;
- В. Часто ссорятся и конфликтуют;
- С. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

- А. Работаешь над важным для всех делом;
- В. Имеешь много друзей;
- С. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

- А. Доступным;
- В. Авторитетным;
- С. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
- В. О жизни знаменитых и интересных людей;
- С. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

- А. Дирижером;
- В. Композитором;

С. Солистом.

24. Мне бы хотелось:

- А. Придумать интересный конкурс;
- В. Победить в конкурсе;
- С. Организовать конкурс и руководить им.

25. Я хотел бы прочитать книгу:

- А. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.
- В. О жизни известного человека.
- С. Типа «Сделай сам».

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- А. Другие были им довольны;
- В. Прежде всего выполнить свою задачу;
- С. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- А. В общении с друзьями;
- В. Просматривая развлекательные фильмы;
- С. Занимаясь своим любимым делом.

28. При условии одинакового финансового успеха я бы с удовольствием:

- А. Выдумал интересный конкурс;
- В. Выиграл бы в конкурсе;
- С. Организовал бы конкурс и руководил им.

29. Для меня важнее всего знать:

- А. Что я хочу сделать;
- В. Как достичь цели;
- С. Как привлечь других к достижению моей цели.

30. Человек должен вести себя так, чтобы:

- А. Другие были довольны им;
- В. Выполнить прежде всего свою задачу;
- С. Не нужно было укорять его за работу.

Лист ответов

№	Больше всего	Меньше всего	№	Больше всего	Меньше всего	№	Больше всего	Меньше всего	№	Больше всего	Меньше всего
1			9			17			25		
2			10			18			26		
3			11			19			27		
4			12			20			28		
5			13			21			29		
6			14			22			30		
7			15			23					
8			16			24					