

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ"

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
ОСОБЕННОСТИ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА В СВЯЗИ
С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ
(НА ПРИМЕРЕ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА)

Работу выполнила:

студентка IV курса заочного

отделения,

направление подготовки 37.03.01

«Психология»,

Лушникова Марина Александровна

(подпись)

<p>«Допущена к защите в ГЭК» Зав. кафедрой</p> <p>_____ (подпись)</p> <p>« ____ » _____ 2016 г.</p>	<p>Научный руководитель: доктор психол. наук, профессор кафедры практической психологии Коптева Наталия Васильевна</p> <p>_____ (подпись)</p>
---	--

ПЕРМЬ

2016

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА И ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	9
1.1 Проблематика телесности человека	9
1.1.1 Понятие телесности	10
1.1.2 Особенности телесности человека	13
1.1.3 Телесный образ Я и его исследование	14
1.1.4 Образ телесного Я в подростковом и юношеском возрасте.....	18
1.2 Психологические исследования интернет-зависимости	21
1.2.1 Интернет как сфера существования современного человека	21
1.2.2 Представления о феномене интернет-зависимости, ее стадиях, видах и симптоматике.....	27
1.2.3 Специфические особенности общения посредством сети Интернет. Проблематика телесности в связи с интернет-зависимостью. Особенности интернет-зависимой личности	30
1.3 Постановка проблемы и задачи исследования	35
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1 Характеристика выборки, организация исследования	39
2.2 Диагностический инструментарий исследования.....	39
2.3 Методы статистической обработки данных	46
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ	47
3.1 Взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке.	47
3.2 Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений оощуцаемого образа Я в общей выборке.....	49

3.2.1	Взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке.....	49
3.2.2	Структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке.....	53
3.3	Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в различающихся по полу выборках	56
3.3.1	Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке юношей.....	56
3.3.2	Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке девушек	60
3.4	Группы респондентов, различающиеся показателями интернет-зависимости	66
3.4.1	Структура показателей интернет-зависимости в группах респондентов, характеризующихся интернет независимым поведением и возникновением интернет-зависимого поведения.....	67
3.4.2.	Различия ощущаемого образа Я в группах интернет-зависимых и интернет-независимых юношей и девушек.....	70
	ВЫВОДЫ.....	74
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	77
	ПРИЛОЖЕНИЯ	87
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	87
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	90
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	92
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	93

ВВЕДЕНИЕ

В связи с бурным развитием информационных технологий во всем мире с каждым годом увеличивается количество пользователей глобальной сетью Интернет. Во «всемирную паутину» вовлекаются все социальные и возрастные слои населения. В современном мире информационные технологии являются неотъемлемой составляющей человеческой жизни, своеобразной призмой, через которую преломляется весь круг интересов и деятельностей (Солдатова и др., 2013). В медицинской, психологической и педагогической литературе интенсивно обсуждается зависимость от Интернета, или интернет-аддикция.

Первыми к исследованию феномена Интернет-зависимости приступили американские ученые: клинический психолог Кимберли Янг (Kimberly Young) и психиатр Иван Голдберг (Ivan Goldberg) в 1994 г. Они совместно разработали специальный опросник для выявления на тот момент новой и никем не изученной, но набирающей обороты зависимости. Поместив его на специальный веб-сайт, исследователи получили первые данные о распространенности нового феномена зависимого поведения. В 1996 г. И. Голдбергом был предложен термин «Интернет-зависимость» для обозначения данной формы зависимости, проявляющейся непреодолимым желанием пользоваться Интернетом и вызывающей пагубные последствия в бытовой, учебной, социальной и психологических сферах деятельности.

В России проблема Интернет-зависимости изучается в последние десятилетия. А. Е. Войскунским (2010) были обобщены ее исследования проведенные на западе и разработаны собственные подходы к проблеме. В. Д. Менделевич (2013) выделил типы Интернет-зависимых личностей. В. А. Лоскутовой (2012) были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. А. Е. Жичкиной (2011), А. Ю. Егоровым (2009), Н. А. Кузнецовой (2009) были исследованы особенности личности интернет-зависимых пользователей.

В настоящий момент среди исследователей нет единого мнения о пагубности или пользе Интернета для человека. В психоаналитической традиции аддикции связывают с уходом от реальности, выделяя среди аспектов интернет-зависимого поведения замену реальности, подразумевающую «уход» или «бегство» от реальности, выход из нее (Янг, 2009). Данный психологический феномен склонны видеть в основе зависимости от Интернета отечественные исследователи А.Е. Войскунский (2012), А.Е. Жичкина (2011) Г.У. Солдатова (2013), А.А. Антоненко (2014),.

Ряд западных ученых подвергает сомнению существование феномена «Интернет-зависимости» (Д. Морэйхан-Мартин, И. Голдберг, 2009, Д. Грохол (2009), С. Стерн, 2009). М. Гриффитс (2009)), выступает против самой логики присвоения психическому заболеванию наименования «интернет-зависимость», и полагает, что Интернет следует рассматривать лишь как передаточное средство. Аналогичным образом А.Ю. Егоров (2005) утверждает, что феномен интернет-аддикции представляет собой комплекс разных поведенческих зависимостей (любовной, игровой, сексуальной, трудовольной, общения, и т. п.), реализующих себя через компьютер.

Ученые, которые соглашаются с тем, что Интернет оказывает существенное влияние на физическое здоровье людей, их психику, поведение, меняет их мировоззрение и жизненные ориентиры. На сегодняшний день психологическая проблематика исследования интернет-зависимости представлена рядом направлений:

- Изучение феномена интернет-зависимости, виды и стадии зависимости от Интернета;
- Факторы риска развития интернет-зависимости, а также методы профилактики, коррекции и психотерапии;
- Поведенческие характеристики и психологические особенности интернет-зависимых личностей.

Проблема исследования. Проблему нашего исследования составляет противоречие между относительной изученностью личностных характеристик при интернет-зависимости и практически отсутствием исследований особенностей переживания собственной телесности пользователями Интернета. Тело, по мнению экзистенциального феноменолога М. Мерло-Понти (2015), является «часовым», стоящим у основания слов и действий человека, «проводником бытия в мир», своего рода «осью мира», якорем, закрепляющим нас в мире, и одновременно способом нашего обладания миром. Между тем одной из главных характеристик человека в интернет-пространстве является физическая непредставленность. «Физически, телесно оставаясь в действительном мире, он ментально переходит в мир виртуальный, пространство симулякров, где наделяется новым телом, не имеющим ничего общего с телесностью» (В.А. Емелин 1999, с 93). Потому связь ощущения собственного тела с компьютерной зависимостью требует глубокого и детального изучения.

Методологические основания работы составляют исследования феномена телесности в психологии и смежных науках (М. Мерло-Понти, 1999, Х. Плеснера, А. Лоуэна, В. Подороги, В.П. Зинченко), а также телесного, и телесного образа Я (Р. Лэйнг, В. Летуновский и др.). Большой вклад в изучении телесного образа Я внес Мойше Фельденкрайз – основатель системы функциональной реабилитации и телесного сознания. Он утверждал, что по степени понимая своего тела можно судить об адекватности его ощущения.

К основаниям работы относятся также исследования интернет-зависимости К. Янг (2009), М. Гриффитсом (2009), А.Е. Войкунским (2010), В.Л. Малыгиным (2011), А. Е. Жичкиной (2011), А. Ю. Егоровым (2009), Н. А. Кузнецовой (2009), В. А. Лоскутовой (2012) и другими.

Эмпирические основания работы:

И.А. Соловьева в своих трудах обозначает, что «каждый из нас обладает двумя образами тела. Первый из них сознательный, а второй –

бессознательный» (2005). Сознательное представление более приближено к реальности. У психически сохранного человека оно в значительной степени совпадает с реальностью. Одна из характеристик патологии – нарушение тестирования реальности, то есть адекватного ее восприятия. Бессознательное представление о собственном теле может отличаться от реальности даже у психически сохранного взрослого человека. Именно этот принцип сравнения представлений о своем теле с реальным М. Фельденкрайз предложил для исследования образа тела, его бессознательной части. Основную часть образа Я исследователь считает скрытой от сознания. На основании этого И.А. Соловьевой в 2002 г. была составлена методика «Промеры по М. Фельденкрайзу». Данная методика успешно используется для выявления количества дисторций, т.е. искажений телесного образа Я.

Интересны исследования, проводимые сотрудниками Московского государственного медицинского стоматологического университета им. А.И. Евдокимова (Москва). В частности, в статье Ю. А. Меркурьевой (2015) «Особенности телесности и нейропсихологические особенности подростков с Интернет зависимым поведением» приведены результаты исследования с применением вышеуказанной методики. Корреляционный анализ данных методик «Телесный образ Я» и показателей выраженности интернет-зависимого поведения показал снижение адекватности телесного образа с увеличением выраженности интернет-зависимого поведения. В частности это проявляется в искажении размеров частей тела, которые метафорически указывают на недостаточную устойчивость, неуверенность, тенденцию к отделению телесности, эмоций от сознания, высокую значимость интеллекта в системе ценностей, нарушения и проблемы в общении (уменьшение длины стопы, удлинение шеи, увеличение ширины и высоты головы, уменьшение длины руки и т.д.).

Актуальность нашей работы заключается в том, что в ней исследуется аспект интернет-зависимости, которому в массиве работ по киберпсихологии уделяется недостаточное внимание.

Цель исследования: изучение особенностей телесности в юношеском возрасте в связи с различным уровнем выраженности интернет-зависимого поведения.

Объект исследования: телесный образ Я при интернет-зависимости

Предмет исследования: особенности ощущения собственного тела в связи с интернет-зависимостью (на примере юношеского возраста)

В качестве **гипотез, с учетом имеющихся** исследований, в том числе и проведенного в нашей курсовой работе, выдвигаются следующие предположения.

У юношей и девушек с ростом выраженности компьютерной зависимости проявляются общие для них нарушения восприятия телесного образа Я по параметрам ширины и высоты головы, ширины и длины шеи, длины рук и стоп.

Поскольку образы телесного Я юношей и девушек формируются в соответствии с культурными моделями маскулинности и феминности, искажения образа Я имеют специфические различия в зависимости от пола.

Группы респондентов, различающиеся уровнем выраженности интернет-зависимого поведения (безотносительно к полу), характеризуются различиями в структуре его симптомов и в ощущении телесного Я.

Задачи исследования

1. Выявить взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке;
2. Выявить взаимосвязи и структуру показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке, а также отдельно в выборках юношей и девушек;
3. Установить группы респондентов, различающихся выраженностью интернет зависимости;
4. Выявить структуру симптомов интернет-зависимости в группах;
5. Выявить различия ощущаемого образа Я в группах

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА И ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1.1 Проблематика телесности человека

Человек и человеческое тело всегда являлись предметом исследования научного мира. Огромный материал о теле как биологическом феномене и как природном фундаменте человеческого существования накопили различные науки – биология и физиология, психология и медицина, антропология и биомеханика, а также ряд других. Человеческое тело изучается исследователями как естественнонаучных, так и гуманитарных дисциплин.

Современный период развития наук о человеке, в том числе и психологии, характеризуется стремлением к пониманию организма как целостной системы. Поэтому и стратегии исследования телесности направлены на систематическое выявление всех аспектов и методов ее постижения.

Парадигму телесности разработали зарубежные авторы. – Ф. Александер, Д. Боаделла, Ч. Брукс, В. Райх, А. Лоуэн, И. Рольф, М. Фельденкрайз, А. Янов. Активно развивают ее российские исследователи А.Ш. Тхостов, В. Баскаков, А. Ермошин, В. Никитин, М. Сандомирский, и др.

Предметом психологии телесности являются закономерности развития телесности человека на разных этапах онтогенеза, а также ее структура и психологические механизмы функционирования в качестве человеческого, т. е. культурно детерминированного феномена в норме и патологии; условия и факторы, влияющие на формирование нормальных и патологических явлений телесности. (Самозванова, Андропова, 2012)

В структуре телесности выделяют внутренние и внешние компоненты. Внутренние компоненты (внутреннее жизненное пространство) познаются через интероцептивные (органические) ощущения и чувства. М. М. Бахтин,

выделяя внутреннее и внешнее тело, полагал, что «внутреннее тело – мое тело как момент моего самосознания – представляет собой совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира».

1.1.1 Понятие телесности

Базовым представлением человека о себе является Я-концепция. Ее принято подразделять на Я образ и отношение к этому образу (самоотношение). Самоотношение является весьма субъективной и оценивающей характеристикой. Образ Я дает представление человека о себе как о субъекте и является характеристикой более объективной. Адекватность оценки образа Я можно проверить, соотнеся с реальностью – полом, возрастом и т.д.

С Я-образом человек сталкивается, когда обращает внимание внутрь себя, то есть интериоризирует свои представления о себе и мире. Представления человека об образе своего Я предопределяют формирование его модели «мира», то есть его отношения к своему месту в нем.

Образ Я разделяют на несколько подструктур. Выделяют:

- Я-телесное – как представление о собственном теле;
- Я-психологическое – представление о своих психологических качествах, характере, психологическом портрете и т.д.;
- Я-социальное – Я как социальный субъект, место и роль в социуме;
- Я-духовное – представление о своих духовных качествах.

Поскольку целью нашей работы является изучение особенностей телесности в юношеском возрасте в связи с различным уровнем выраженности

интернет-зависимости, остановимся более подробно на представлениях человека о собственном теле.

Одним из базовых условий структуризации целостного образа Я выступает необходимость «присвоения» человеком своего тела, его внутреннего и внешнего (социального и культурного) содержания, а представления человека об образе своего телесного «Я» свидетельствуют о степени его самопознания.

Для объяснения данного феномена следует различать следующие понятия: **«тело»**, **«телесность»** и **«образ тела»**.

Понятием **«тело»** принято обозначать материальное образование, физический объект, не несущий субъектности. Оно обладает качеством протяженности, имеет определенные параметры (форму, размер, вес), а также формируется, развивается и умирает в процессе жизни. Наше тело способно чувствовать. Чувствование является свойством жизни, воплощенным в телесной форме. Благодаря психосоматической чувствительности тело носит в себе отпечатки реальности прошлого, влияющие на переживание настоящего. К понятию «тело» ближе понятие анатомического субстрата человека.

Тело является фундаментальной ценностью человека и имеет первостепенное значение во многих жизненных процессах. По мнению И.Г. Малкиной-Пых (2007), психологическая зрелость личности формируется в процессе освобождения жизни тела, развития осмысленного диалога с собственными чувствами и разумом, а телесно чувственное осознание является ключом к поиску жизненных смыслов, к обретению себя, к полноценной самореализации. Таким образом, телесно-чувственный опыт является основой психического развития и самопознания.

В качестве основного посредника взаимодействия тела и психики рассматривают **телесность**, обладающую, с одной стороны, телесно-чувственной материальной основой телесности, а с другой — смыслообразующей основой сознания.

На состоянии телесности отражаются мотивации, установки и, в целом, система смыслов индивидуума, поэтому она представляет собой материальный, видимый аспект души (психе).

А. Лоуэн (2000, 2010) рассматривает функционирование психики во взаимодействии с телом. В его теории структура тела и эмоциональное поведение тесно взаимосвязаны. Телесность определяется как психофизиологические, психосоматические, биоэнергетические проявления человеческого тела, характеризующиеся двигательной активностью, являющиеся результатом онтогенетического и социокультурного развития и осуществляющиеся в аксиологическом пространстве социума.

В экзистенциальном смысле мир телесности – это микрокосм, воплощающий в себе глубинную мудрость Вселенной, где тело связывает человека и природу в единое гармоничное целое. Границы телесности рассматриваются как совпадающие с границами человеческого бытия в мире в целом.

По определению Д. А. Бесковой (2009) «телесность является феноменологической реальностью и представляет собой сочетание психосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире». По ее мнению телесность имеет характер высшей психической функции и является феноменом не только восприятия, но и самосознания, формирующимся в совместной деятельности с другими людьми.

Т. С. Леви (2008, 2009) также считает необходимым рассматривать телесность в единстве онтогенетического и индивидуального, социокультурного и исторического развития, как «одухотворенное тело», составляющее индивидуально-психологическую и смысловую компоненту уникального человеческого существа.

Телесность выражает внутреннюю сущность человеческого естества, воплощает способ его бытия в настоящем времени, и контакт с телом необходим человеку для осознания и освоения собственной природы. (Малкина-Пых, 2007).

Под «телесностью» понимается одухотворенное человеческое тело. Понятия «тело» и «телесность» отличает мера жизненности (Русина, 2009). Телесность, как и наше тело, является фундаментальным основанием нашей жизни.

«**Образ тела**» складывается посредством понятий и категорий, не содержащих в себе вещественности и представляет собой интегрированное психологическое образование, состоящее из представлений человека, как о теле, так и о телесности. Каждому человеку свойственно свое собственное восприятие телесности и отношение к телу, которое он воспроизводит в своей повседневной жизни. Образ тела формируется, развивается и изменяется на всем протяжении человеческой жизни, является важным компонентом самоидентичности. Представления о своем теле принято подразделять на сознательное и бессознательное.

Наше представление о собственном теле характеризуется необычайной подвижностью и противоречивостью, что во многом объясняется ограниченностью человеческих возможностей «познать самого себя», сложить свой телесный образ (Самозванова, Андропова, 2012).

1.1.2 Особенности телесности человека

При рассмотрении телесного образа Я с позиции восприятия внешних форм тела, выделяют три подхода:

- 1) тело как носитель личностных и социальных значений, в которых изучается эмоциональное отношение личности к своей внешности;
 - 2) тело как объект, наделенный определенной формой;
- здесь акцент в исследовании ставится на когнитивном компоненте его восприятия;

3) тело и его функции как носители определенного символического значения.

В процессе развития образ тела органически включается во все звенья структуры самосознания: притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности, – и является по своей сути комплексным понятием.

В образе тела (телесное Я) В. Шонфельд выделяет следующие компоненты, на сознательном или бессознательном уровнях определяющие образ человека в его представлении:

- 1) принятие тела, как внешности, так и способности к функционированию;
- 2) интернализированные психологические факторы, являющиеся результатом собственного эмоционального опыта и опыта вида, так же как и искажения концепции тела, проявляющиеся в соматических иллюзиях;
- 3) социологические факторы, связанные с тем, как родители и общество реагируют на индивида;
- 4) идеальный образ тела, заключающийся в установках по отношению к телу, в свою очередь связанных с ощущениями, восприятиями, сравнениями и идентификациями собственного тела с телами других людей" (Самозванова, Андропова, 2012).

1.1.3 Телесный образ Я и его исследование

В исследованиях последних лет телесности уделяется большое внимание. Телесное Я является предметом изучения различных психологических направлений, к основным из которых относятся (Андропова, 2013):

- телесно-чувственное направление (З. Фрейд, В. Райх, Барнесс Э. Мур и Бернанд Д. Файн), где Я рассматривается прежде всего как выражение телесного Я;
- телесно-структурное направление (Е.Т. Соколова, Г.Е. Рупчев), на основе которого разграничиваются понятия «телесный опыт», «восприятие тела», «концепция тела» и «телесное Я»;
- телесно-рациональное направление (И.В. Журавлев, Е.С. Никитина, Ю.А. Сорокин, Д.М. Реут, А.Ш. Тхостов), выделившее сферу телесности и определившее ее как проблему устройства сознания человека;
- разделяющее идеи о телесном сознательном и телесном бессознательном (К. Юнг, Лари А. Хьелл, Д. Зиглер), позволяющее говорить о том, что образ телесного Я и способность управлять им находятся в области Эго-сознания, тогда как аффективные переживания и особая неконтролируемая телесная организация лежит в области бессознательного;
- исследования в области Я-концепции (В.С. Агапов, Р. Бернс, И.С. Кон, В.А. Петровский, М.В. Корепанова), рассматривающие образ телесного Я в качестве ведущей составляющей образа Я.

В многочисленных исследованиях выявлена ведущая роль представлений человека о структуре своего тела, о его функциях в развитии самосознания. Так, М. Фельденкрайз продемонстрировал взаимозависимость между образом телесного «Я» и самооценкой. Он показал, что характер поведения человека может отражать механизмы компенсации воображаемой ущербности тела.

Мойше Фельденкрайз внес существенный вклад в изучении телесного образа Я. Развивая идеи Ф.Александера и разрабатывая теорию образа действия и особенностей взаимоотношений духовного и телесного, он создал систему функциональной реабилитации и телесного сознания. Целью его метода является формирование лучших телесных привычек, восстановление

естественной грации и свободы движений, утверждение образа «Я», расширение самосознания и развитие возможностей человека (Фельденкрайз, 1997, 2000). В настоящее время его систему причисляют к телесно-ориентированной психотерапии, она популярна по всему миру, особенно в Австрии, Англии, Германии, Израиле, США и т.д.

И.А. Соловьева (2005, 2014) отмечает, что сознательное представление о теле у психически сохранного человека в значительной степени совпадает с реальностью. Одной из характеристик патологии является нарушение тестирования реальности, то есть адекватного ее восприятия. Бессознательное представление о собственном теле может отличаться от реальности даже у психически сохранного взрослого человека. Для исследования образа тела, его бессознательной части М. Фельденкрайз предложил принцип сравнения представлений о своем теле с телом, каким оно является в реальности. На основании этого И.А. Соловьевой в 2002 г. была составлена методика «Промеры по М. Фельденкрайзу». Данная методика успешно используется для выявления количества дисторций, т.е. искажений телесного образа Я.

Телесный образ Я обладает большим количеством дисторций, и зачастую далек не только от реального тела индивида, но и от человеческого тела вообще. К дисторциям приводят всевозможные травмы развития, социальные запреты и т.п. Соответственно, часть искажений индивидуальна, так как связана именно с нашей жизнью, с движением по нашему жизненному пути; вторая часть характерна для той половозрастной, профессиональной и т.д. группы, к которой мы относимся (Соловьева, 2005, 2014).

М. Фельденкрайз считает, что среднестатистическое искажение бессознательного образа тела (отличие от тела реального) составляет 20-25%. Последующие исследования подтверждают эту цифру.

Интересны исследования, проводимые сотрудниками Московского государственного медицинского стоматологического университета им. А.И. Евдокимова (Москва). В частности, в статье Ю.А. Меркурьевой «Особенности телесности и нейропсихологические особенности подростков с Интернет

зависимым поведением» приведены результаты исследования с применением вышеуказанной методики (Меркурьева, 2015). Так, например, корреляционный анализ результатов методик «Телесный образ я» и показателей выраженности интернет-зависимого поведения показал, что с увеличением выраженного интернет-зависимого поведения снижается адекватность телесного образа. Приводятся следующие дисторсии и их символическое значение:

- 1) уменьшение длины стопы — недостаточная устойчивость, потребность в опоре, отсутствие внутренней и/или внешней поддержки, неуверенность;
- 2) удлинение шеи — тенденция к отделению телесности от сознания, блокирование и отделение эмоций от сознания;
- 3) увеличение ширины и высоты головы — высокая значимость интеллекта в системе ценностей, гиперконтроль над телесными импульсами;
- 4) уменьшение длины руки — нарушения и проблемы общения, уход от общения или его недостаток, недостаточная коммуникативная компетентность;
- 5) преуменьшение области от талии до промежности — тревога, относящаяся к сексуальности, гендерной идентичности.

Интересны и выводы, которые они делают:

1. Образ тела подростков, проявляющих паттерн интернет-зависимого поведения, искажен значимо больше, чем в группе здоровых подростков (54,7%). Процент искажений определяется, в основном, искажениями длины 60% и ширины 20% шеи, длины руки 32%, ширины головы 62%, длины стопы 15%, ширины бедра 30%, высоты до развилки 15%.

2. Образ тела подростков с интернет-зависимым поведением значимо менее дифференцирован по сравнению с образом тела здоровых подростков.

Поскольку наша работа посвящена особенностям ощущения собственного тела в связи с интернет-зависимостью, то данные результаты могут служить основанием гипотезы о влиянии интернет-зависимого поведения на телесный образ Я.

1.1.4 Образ телесного Я в подростковом и юношеском возрасте

В результате психологических исследований было установлено, что для человека с выраженным стремлением изменить свое тело решающую роль играют отнюдь не реальные телесные параметры, а сложное единство восприятия собственного тела и отношения к нему. Многие исследователи (Р. Бернс, Е. Т. Соколова, В. С. Мухина, И. И. Чеснокова, М. Владимирова, И. С. Кон, А. Ш. Тхостов, А. А. Налчаджян и др.) подчеркивают, что представления о своем теле, его размерах, форме, привлекательности, служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я (Шишковская, 2009).

С телесного образа Я можно считать информацию о структуре характера, о «мышечном панцире» (термин В. Райха), индивидуальной жизненной стратегии, о характерных страхах и т.д. Степень понимания своего тела связана с адекватностью его ощущения.

Одним из решающих факторов в формировании системы представления ребенка о себе является качество оценки, которое исходит от близкого окружения. Тестируя себя посредством других, человек интроецирует внешнюю оценку в свой внутренний опыт (Куненкова, 2004).

В исследованиях изучающих факторы, влияющие на формирование самосознания и его составляющих (в частности телесного образа), указывается на важную роль оценки людей интеллектуальных способностей ребенка и его характерологических черт, а также на их отношение к его внешнему облику. Взаимосвязь между общей оценкой себя и восприятием человеком своего телесного образа впервые была прослежена в работах представителей психотерапевтических школ: З. Фрейда, Э. Кречмера, в телесно-ориентированных подходах современной школы психотерапии: В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельденкрайза, и др. В многочисленных исследованиях была выявлена ведущая роль представлений о схеме тела и его функциях в развитии структуры самосознания.

В пубертатный период внешний облик играет особую роль. Из-за бурного роста и перестройки организма повышается интерес к своей внешности, формируется новый образ телесного Я. Это подтверждается психодиагностическими методами, проводимыми среди подростков. Например, при рисовании словесного портрета они значительно чаще, чем более младшие ребята и взрослые, включают в описание черты своей внешности. Это можно объяснить тем, что черты взросления ярче всего проявляются у подростка в изменении его телесного облика.

В процессе развития у молодых людей повышается концентрация на физических аспектах своего Я. Подростковый возраст характеризуется довольно болезненным отношением к представлению о норме (часто это касается роста тела, его размера, веса, пропорций, прически, лица и т.д.). Особенно остро переживаются все изъяны внешности (в том числе мнимые), что зачастую приводит к значительному снижению самооценки и чувства собственной значимости. Учитывая тот факт, что в период физических изменений на самооценку подростка очень влияет реакция окружающих, а особенно реакция и отношение представителей другого пола, это имеет существенное значение (Куненкова, 2004).

Другие люди начинают занимать в жизни подростка совершенно особое место, отмечается специфика восприятия подростками их физического облика других людей. Посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого: вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира. В дальнейшем восприятие физического облика другого человека в сознании подростка переносится на восприятие подростком самого себя (Кулагина, 2006).

Осознание особенностей своей внешности влияет на формирование многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма).

При развитии подростков, имеющих какие-либо телесные патологии, могут возникать деформации некоторых компонентов самосознания. Довольно часто подростки с отклонениями в физическом развитии подвергаются неблагоприятному воздействию социальной среды, приводящему к формированию искаженного представления о себе, в том числе к неадекватному образу собственного тела.

Частым источником тревоги у мальчиков является недостаточный (по их мнению) рост, с которым ассоциируется общая мускулистость. Для них понятия величина и величие являются практически синонимами.

Восприятие человеком своей внешности (смотрение в зеркало) является началом перехода «пассивной составляющей рефлексии» – восприятие самого себя – в активную ее фазу, создание образа Я (Шильштейн, 2000).

Примерно к двенадцати годам у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (15-16 лет) к становлению относительно устойчивого представления о себе как цельной личности (Кулагина, 2006).

Для подросткового возраста характерны изменения в образе физического Я, в результате сравнения подростком себя с неким эталоном (Куненкова, 2004). В этот период одежда и приемлемый социальный эталон играют ведущую роль в принятии своего тела. Образ физического Я состоит из привнесенных эталонов взрослости. На данном этапе завершается эмансипация от значимого взрослого. Чтобы организовать свой образ, подросток экспериментирует с разными образами, активно меняет свою внешность.

В юношеский период происходит переход к самостоятельности, самоопределению, приобретению психической, идейной и гражданской

зрелости, формированию мировоззрения, морального сознания и самосознания. От успешности прохождения данного возрастного этапа зависит выполнение задач развития, которые включают ориентировку и определение своего места во взрослом мире, принятие и освоение социальных ролей, разрешение ролевых конфликтов, дальнейшее совершенствование стратегий преодоления трудностей.

В юношеском возрасте физическое Я выражается индивидуальными способами через модель феминности и маскулинности.

Таким образом, подростки, юноши и девушки довольно чувствительны к особенностям своего тела и внешности. Для них физические изменения играют большую роль в становлении самосознания. Образ физического Я формируется поэтапно до тех пор, пока идет развитие индивидуальности и личности человека.

1.2 Психологические исследования интернет-зависимости

1.2.1 Интернет как сфера существования современного человека

Сегодня компьютерные технологии стали частью обыденной жизни многих людей. Одним из ее главных атрибутов является Интернет – глобальная телекоммуникационная сеть информационных и вычислительных ресурсов, высокотехнологичное средство общения, познания, развлечений, совершения покупок и т.п.

В последние десятилетия Интернет стал доступен для широких масс населения во всем мире. С каждым годом растет количество пользователей,

увеличивается число различных Интернет-ресурсов, а в Интернет-деятельность вовлекаются все новые социальные и возрастные слои населения.

Интернет играет огромную роль в современном мире и при разумном использовании он приносит значительную пользу человечеству. В большинстве случаев его используют как неиссякаемый источник информации и как доступный способ приобретения навыков и знаний. Он также является незаменимым помощником в работе и бизнесе, средством проведения и планирования досуга, местом для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении.

Роль Интернета является достаточно разнообразной. Она включает в себя множество видов деятельности, различающихся по характеру, целям, мотивам. Так, например, А.Е. Войскунский (2010) отмечает, что общество под влиянием Интернета подвергается культурным и психологическим изменениям, что в процессе подобного взаимодействия меняются человеческие потребности, стремления и взгляды, изменяется культура, происходит формирование новых социальных групп, и все это отражается в новом мире современных цифровых технологий. А с психологической точки зрения, человеческая активность в Интернете подчинена удовлетворению основных видов потребностей (Аветисова, 2011). Остановимся поэтому на **основных мотивах** использования Интернета.

Деятельность человека в Интернете является относительно новым видом деятельности, который сочетает в себе свойства различных традиционно выделяемых в психологии типов деятельности – игра, учение и труд. И, как любая деятельность, она имеет мотивационную основу. Для нас представляет интерес о том, какие мотивы движут людьми при использовании Интернета, а также какого эффекта и каких целей они при этом достигают.

На наш взгляд наиболее удачной представляется классификация мотивов пользователей сети Интернет, предложенная отечественными исследователями

феномена интернет-зависимости О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабаниным и А.Е. Войскунским.

1. **Деловой мотив.** Для большинства пользователей работа в Интернете является составной частью профессиональной деятельности, направленной на достижение конкретной цели, т.е. результата. Это может быть поиск конкретной информации, контакты и взаимодействие с определенным человеком, организация работы какого-либо подразделения и так далее. Ориентация на конкретный деловой результат служит индикатором наличия так называемой деловой мотивации.

2. **Познавательный мотив.** Этот мотив связан с получением новых знаний. Он может иметь различные характеристики в зависимости от направленности познавательного интереса пользователя. Предметом познавательного отношения в компьютерных сетях могут быть новые сервисные возможности, различная гипертекстовая информация, новые люди, идеи и мнения, визуальные и слуховые образы.

3. **Мотив общения (коммуникативный мотив).** Он характеризуется поиском новых знакомств, людей с близкими интересами, обменом мнениями, обретением нового круга друзей и единомышленников. Связан он с естественной для человека потребностью в обмене знаниями, мнениями, эмоциями с подобными себе.

4. **Корпоративный мотив (мотив сотрудничества).** Большинство видов деятельности человека носит социальный характер, как по своему содержанию, так и по своей структуре. Это означает, что деятельность предполагает разделение функций между людьми, сотрудничество между ними, обмен результатами деятельности, совместное решение проблем по ходу работы. Значительная часть людей работает в условиях совместной деятельности. Ориентация пользователей на сотрудничество (а не просто на общение) с другими при работе в Интернете служит индикатором корпоративной мотивации.

5. **Мотив самоутверждения.** В основе этого мотива лежат глубинные психологические явления – самооценка личности, уровень притязаний, мотивация достижения. Деятельность человека часто достиженческий характер, при этом человеку приходится доказывать себе и другим собственную состоятельность, ценность. Самоутверждение может осуществляться в различных видах деятельности в зависимости от типа личностных ценностей субъекта.

6. **Мотив рекреации и игровой мотив.** Игра и рекреация занимают важное место в жизни любого человека. Помимо восстановления функционального состояния работоспособности, игра и рекреация является способом овладения новыми видами деятельности, тренировкой и проверкой своих возможностей, соревнованием. В Интернете каждый пользователь может найти тот вид игры, который ему наиболее близок и интересен.

7. **Мотив аффилиации.** Данный мотив является выражением социальной сущности деятельности и личности человека. Он проявляется в потребности каждого человека принадлежать к определенной группе, принимать ее ценности и следовать им, занимать собственное место в структуре группы.

8. **Мотив самореализации и развития личности.** Значительная часть пользователей осознает влияние работы в Интернете на собственную личность и деятельность. Это влияние касается развития познавательных возможностей, игровой деятельности, особенностей общения, формирования интересов личности.

При осознанном стремлении к реализации и развитию собственных возможностей (познавательных, коммуникативных и т.д.) формируется мотив развития личности при работе в Интернете. Данный мотив имеет выраженный творческий компонент. Работа в Интернете предоставляет человеку возможность проявить свои творческие способности, позволяет реализовывать свой творческий потенциал, дает возможность получить оценку своего творчества со стороны значимых и компетентных экспертов.

Выделенные типы мотивов отражают основные описанные в психологии виды мотивационной направленности личности: продуктивную, социально-коммуникативную, познавательную, развивающую.

Исследуя интернет-зависимых, Кимберли Янг (2009) установила, что большинство респондентов используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности “творения персоны”, вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, а также получения признания окружающих.

Кроме того, результаты ее исследований показали, что больше всего склонны к интернет-зависимости те, кто много времени проводит дома в одиночестве. Как правило, аддиктивными личностями чаще становятся люди одинокие или имеющие проблемы в личной и семейной жизни. Они ищут поддержку и решение проблем в виртуальном мире, который дает иллюзию решения проблем. Исследователями данной проблемы выделены следующие термины, характеризующие проблематику сетевого общения «одиночество в сети», «электронное одиночество», «один среди всех».

Факторы, способствующие развитию компьютерной зависимости, Кимберли Янг (2009) называет основными предпосылками, вызывающими компьютерную зависимость. Она разработала трехуровневую модель формирования интернет-зависимого поведения ACE (Anonymity, Convenience, Escape), объясняющую приверженность к использованию Интернета. В этой модели К. Янг обращает внимание на такие характеристики киберпространства, как анонимность (anonymity), удобство использования (convenience) и избегание (escape).

Среди специфических характеристик киберпространства, делающих Интернет привлекательным к использованию, кроме анонимности, удобства и «возможности ухода», И.В. Шевченко отмечает также доступность, относительную безопасность, самостоятельность в принятии решений, легкость

использования, отсутствие ответственности, способность испытывать и переживать сильные эмоции, возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток, реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира.

К косвенным факторам, формирующим интернет-зависимость можно отнести также:

- все более ускоряющийся темп жизни и как следствие сложность в адаптации и самоорганизации;
- привлекательность интернет-среды для разрешения возрастных кризисов за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности,
- трансформация условий жизни и девальвация системы ценностей с массовой переориентацией на карьерный рост и успех;
- усложнение социальных связей, особенно в мегаполисах и многое, многое другое.

Выдвигаются предположения, что расцвет информационных технологий связан со снижением роли семьи и непосредственного общения в формировании личности, а также изменением роли ценностей и трудностями идентификации (В.А. Емелин, Е.И. Рассказова, А.Ш Тхостов, 2016). В свете анализа вышеперечисленных факторов, весьма интересным представляется образное сравнение компьютера, имеющего доступ в Интернет, с ларцом Пандоры – чрезвычайно привлекательным, облегченным и лишенным привычных проблем средством ухода в виртуальную реальность, которая все больше вытесняет обыденную насыщенную проблемами жизнь.

Зависимость от Интернета обсуждается в медицинской, психологической и педагогической литературе. Соответствующая проблема во всем мире приобретает все большую значимость, и во многом это связывают с масштабами и последствиями ее распространения. На данный момент времени среди исследователей нет единого мнения о пагубности или пользе Интернета

на нашу жизнь. Однако ученые соглашаются с тем, что Интернет оказывает существенное влияние на физическое здоровье людей, их психику, поведение, меняет их мировоззрение и жизненные ориентиры.

1.2.2 Представления о феномене интернет-зависимости, ее стадиях, видах и симптоматике

За рубежом проблема интернет-зависимости изучается более 20 лет. Неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных данному виду аддикции, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ.

Первыми к исследованию феномена Интернет-зависимости приступили американские ученые: клинический психолог Кимберли Янг (Kimberly Young) и психиатр Иван Голдберг (Ivan Goldberg) в 1994 г. Они совместно разработали специальный опросник для выявления на тот момент новой и никем не изученной, но набирающей обороты зависимости. Поместив его на специальный веб-сайт, исследователи получили первые данные о распространенности нового феномена зависимого поведения.

Термин «Интернет-зависимость» был предложен в 1996 г. И. Голдбергом для обозначения данной формы зависимости, проявляющейся непреодолимым желанием пользоваться Интернетом и вызывающей пагубные последствия в бытовой, учебной, социальной и психологических сферах деятельности (А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова, 2011). Под этим термином он понимал сниженный самоконтроль, который замораживает реальную жизнь. К. Янг, определяет интернет зависимость как «навязчивое (компульсивное) желание выйти в интернет, находясь off-line (в

неподключенном состоянии), и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line (в подключенном состоянии)» (2000).

М. Гриффитс считает, что интернет-зависимость относится к так называемым «технологическим зависимостям» – это нехимическая (поведенческая) зависимость, включающая избыточное взаимодействие между человеком и машиной, и что только генерализованная зависимость может считаться действительной зависимостью от Интернета, а большая часть тех, кто избыточно применяет Интернет, не являются зависимыми непосредственно от Интернета. Для них Интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других своих зависимостей (Гриффитс, 2009).

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. А. Е. Войскунским были разработаны собственные критерии данной зависимости. В. Д. Менделевич выделил типы Интернет-зависимых личностей. В. А. Лоскутовой были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. А. Е. Жичкиной, А. Ю. Егоровым, Н. А. Кузнецовой, Е. А. Петровой, И. В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет-зависимых пользователей.

По мнению Н.А. Носова интернет-зависимость представляет собой пограничное психотическое состояние, характеризующееся осознаваемой или неосознанной зависимостью субъекта от процесса сетевой коммуникации, обусловленное возможностью реализации базовых потребностей индивида посредством технологий глобальной информационной сети Интернет (2000).

В настоящее время терминология проблемы еще не вполне устоялась. Имеется множество наименований для ее описания: свехувлеченность Интернетом: интернет-зависимость, нетаголизм, зависимость от Интернета, виртуальная аддикция, интернет-поведенческая аддикция, интернет-аддикция, избыточное/патологическое использование Интернета (Антоненко, 2011; Войскунский, 2010).

К. Янг выделяет следующие **стадии зависимости от Интернета**:

1. на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями;
2. на второй стадии Интернет начинает замещать значимые сферы жизни;
3. третья стадия характеризуется бегством из реальности в виртуальный мир.

Согласно распространенной точке зрения, следует различать два типа зависимости от Интернета:

- специфическую, которая вызывает зависимость от некоторой специфической функции Интернета (например: кибер-секс, азартные игры, и т.п.);
- генерализованную зависимость от Интернета, которая связана с уникальным паттерном коммуникации в Интернете (Ван Ш.Л., 2011).

При обилии наименований специалисты достаточно едины в определении **поведенческих характеристик и психологических симптомов**, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому). Среди них можно выделить следующие:

- всепоглощенность Интернетом;
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- потребность проводить в сети все больше времени;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство (досада, раздражение, ощущение пустоты);
- проблемы контроля времени;
- пренебрежение собственным здоровьем, личной гигиеной, избегание физической активности;
- изменение настроения посредством использования Интернета.

- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
 - побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег;
 - нежелание принимать критику подобного образа жизни.
- (Войскунский, 2009, 2012, 2015).

Кроме того, у людей проводящих большую часть времени за компьютером нередко проявляются характерные для данного состояния физические нарушения (симптомы), такие как сухость и раздражение глаз, головные боли по типу мигрени и боли в спине, синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц), расстройства сна и изменение режима сна. Из-за нерегулярного питания и пропусков приемов пищи могут появиться проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (Антоненко, 2014).

1.2.3 Специфические особенности общения посредством сети Интернет. Проблематика телесности в связи с интернет-зависимостью. Особенности интернет-зависимой личности

Интернет занял новую нишу интеллектуальной деятельности человека, и представляет собой все увеличивающуюся зону коммуникации людей. Общение в Интернете имеет свои специфические черты и особенности (Шевченко, 2013).

Среди этих особенностей И. В. Шевченко отмечает следующие:

1. Анонимность. Общение через Интернет не дает реального и адекватного восприятия личности. Человек в сети может проявлять и проявляет

большую свободу высказываний и поступков, поскольку риск разоблачения и отрицательной личной оценки окружающими минимален.

2. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации. Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере.

3. Добровольность и желательность контактов. Пользователь добровольно завязывает контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент.

4. Затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках после основного текста послания).

5. Стремление к нетипичному, ненормативному поведению. Зачастую пользователи презентуют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии, ненормативного поведения.

Особенности коммуникации в Интернете позволяют человеку конструировать свою идентичность по своему выбору, часто закрывая проблемные зоны в реальной жизни, создавая иллюзию вовлеченности, принадлежности к сообществу, избегания одиночества внешнего и внутреннего, и это является основным преимуществом и проблемной зоной виртуального общения, способствующей возникновению и развитию новой формы аддиктивного поведения – интернет-зависимости.

Использование разнообразных возможностей всемирной сети приводит к структурным и функциональным изменениям в психической деятельности личности. Особенности общения в сети порождают два ряда феноменов: во-первых, Интернет стал благодатным полем для создания виртуальных

личностей; во-вторых, благодаря отличиям реального общения от виртуального, все большую проблемную зону стала представлять собой Интернет-зависимость.

С каждым годом увеличивается количество новых инструментов для онлайн коммуникаций, что в свою очередь стимулирует поглощение реального коммуникационного пространства виртуальным (Жичкина, 2009). В Интернете создаются города, семьи, ведется бизнес и возникают чувства – эффектная иллюзия полной подмены реальной жизни. В виртуальном пространстве проще решаются проблемы, удобнее управлять эмоциями и отношениями. Однако возникает вопрос, между кем эти отношения выстраиваются – между реальными личностями либо вымышленными виртуальными персонажами, созданными, чтобы попробовать другую жизнь и другого «себя». Единственное, и самое важное, чего нет в Интернете – прямого взаимодействия между живыми людьми, коммуникации в формате мышление-чувствование-поведение «здесь и сейчас».

Психологические феномены, связанные с интернет-зависимостью, в последние годы все чаще изучаются научным сообществом в рамках экзистенциального подхода. Так, например, Н.В. Коптева исследуя особенности онтологической уверенности интернет-зависимых геймеров и невротических пациентов рассматривает зависимость от онлайн игр с позиций психоанализа как поведенческое расстройство и экзистенциальной психологии, как «новый технологический способ бытия-в-мире». В своих исследованиях она подтверждает гипотезу о том, что в отличие от невроза, предполагающего страдание от симптомов, «симптом» зависимости есть одержимость занятием, ведущим свое происхождение от инфантильных влечений, и доставляющая человеку удовольствие. Делается вывод о том, что интернет-зависимость как расстройство, отличается от невроза наличием сверхценных объектов и форм поведения, как способа бытия-в-мире, предполагающего невоплощенность и отчуждение (2016).

Центр бытия-в-мире составляет Я, которое условно подразделяется на ментальное Я и тело, а также Не-Я (мир, другие люди), входящее в состав бытия-в-мире, но не являющееся его необходимой частью. Воплощенность ментального Я соотносится с понятием телесности как экзистенциала человеческого существования, мира, сросшегося с Я. Положение тела на границе внешнего и внутреннего миров, создает предпосылки не только для его осуществления в качестве подлинно человеческого одухотворенного тела, но также для разделения единого Я. Последняя возможность в полной мере реализуется шизоидом, который, по утверждению Р.Лэйнга, стремится отделить ментальное Я от тела, доступного влиянию других людей. В результате Я оказывается расколотым на невоплощенное (в теле) «истинное» Я, внутреннего наблюдателя, отстраненного от непосредственного участия в жизни, и систему объединенных вокруг тела ложных Я, которым передано взаимодействие с миром (Коптева, 2016).

Уход от мира реального в мир виртуальный интернет-зависимых пользователей можно рассматривать как бегство от неудовлетворяющей действительности.

Обобщив результаты большинства исследований, можно привести следующий список черт интернет-зависимой личности, склад которой связан со спецификой пребывания в виртуальной реальности, преобладанием общения, опосредствованного интернетом:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);
- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;

- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- независимость выступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- снижение самооценки;
- склонность к избеганию проблем и ответственности.

1.3 Постановка проблемы и задачи исследования

Обобщая теоретический анализ, можно сделать вывод о том, что довольно большое количество исследований последних лет посвящено изучению такого феномена как интернет-зависимость. Приобрели особую актуальность вопросы, касающиеся процессов формирования, механизмов развития, особенностей проявления, воздействия на психическое и физическое здоровье, методов профилактики и коррекции различных форм компьютерной аддикции. Изучаются психологические особенности интернет-зависимой личности. Значительное количество исследований посвящено интернет-зависимости у детей и подростков (М. Н. Миронова, М.С. Иванов, А.Е. Жичкина, В.А. Лоскутова и др.).

Обращение к работам отечественных и зарубежных авторов (Т.Ю. Больбот, А.Е. Войскунский, И. Голберг, М. Гриффитс, А.Е. Жичкина, А.В. Котляров, Н.А. Носов, Л.Н. Юрьева, К. Янг) позволило представить интернет-зависимость как нехимическую зависимость, компенсирующую недостатки поведения в реальной жизни за счет смещения личностных целей в виртуальную реальность.

Ученые сходятся на мнении, что к основным типам интернет-аддикции относятся навязчивый поиск информации, пристрастие к виртуальному общению и знакомствам, чрезмерное увлечение сетевыми компьютерными играми, мания тратить деньги в Сети, пристрастие к просмотру фильмов через Интернет и киберсексуальная зависимость.

Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей молодых людей, предлагая легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью за счет возможности создания нового образа Я, проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных

социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации.

Проведенные учеными исследования свидетельствуют о том, что основные проблемы пользователя сети Интернет концентрируются в области самопринятия. Известно, что подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического Я и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе.

Юношеский и подростковый возраст относится к группе риска для формирования интернет-зависимости. Этот риск связан с личностными особенностями подростков. Для них Интернет, обеспечивая анонимность, дает чувство безопасности, возможность насытить потребность в общении, познакомиться с новыми людьми, открывать мир, избавиться от фрустрации. Во многом интернет-общение носит компенсаторный характер, как, например, при непринятии подростком своей внешности, что не решает проблемы, но может способствовать формированию интернет-аддикции.

Влияние на личность интернет-аддикции специалисты рассматривают неоднозначно. Наряду с тем, что Интернет предоставляет дополнительные средства для общения, информационной обогащенности, развития самосознания как высшей психической функции, интернет-аддикция признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности и способствует формированию целого ряда психологических проблем.

Однако, среди множества научных работ, посвященных изучению данного феномена, практически отсутствуют исследования направленные на выявление особенностей переживаний собственной телесности пользователями сети Интернет. Нам встретилась практически единственное исследование, проводимое Ю.А. Меркурьевой – сотрудницей Московского государственного

медицинского стоматологического университета им. А.И. Евдокимова (Москва) – по данной тематике: «Особенности телесности и нейропсихологические особенности подростков с Интернет зависимым поведением». Данная работа послужила основанием для выдвигаемых нами гипотез.

Проблему исследования составляет противоречие между относительной изученностью личностных характеристик при интернет-зависимости и практически отсутствием исследований особенностей переживания собственной телесности пользователями Интернета. Тело, по мнению экзистенциального феноменолога М. Мерло-Понти (2015), является «часовым», стоящим у основания слов и действий человека, «проводником бытия в мир», своего рода «осью мира», якорем, закрепляющим нас в мире, и одновременно способом нашего обладания миром. Между тем одной из главных характеристик человека в интернет-пространстве является физическая непредставленность. «Физически, телесно оставаясь в действительном мире, он ментально переходит в мир виртуальный, пространство симулякров, где наделяется новым телом, не имеющем ничего общего с телесностью» (В.А. Емелин 1999, с 93). Потому связь ощущения собственного тела с компьютерной зависимостью требует глубокого и детального изучения.

Актуальность нашей работы заключается в том, что в ней исследуется аспект интернет-зависимости, которому в массиве работ по киберпсихологии уделяется недостаточное внимание.

Цель исследования: изучение особенностей телесности в юношеском возрасте в связи с различным уровнем выраженности интернет-зависимого поведения.

Объект исследования: телесный образ Я при интернет-зависимости

Предмет исследования: особенности ощущения собственного тела в связи с интернет-зависимостью (на примере юношеского возраста).

В качестве гипотез, с учетом имеющихся исследований, в том числе и проведенного в нашей курсовой работе, выдвигаются следующие предположения.

У юношей и девушек с ростом выраженности компьютерной зависимости проявляются общие для них нарушения восприятия телесного образа Я по параметрам ширины и высоты головы, ширины и длины шеи, длины рук и стоп.

Поскольку образы телесного Я юношей и девушек формируются в соответствии с культурными моделями маскулинности и феминности, искажения образа Я имеют специфические различия в зависимости от пола.

Группы респондентов, различающиеся уровнем выраженности интернет-зависимого поведения (безотносительно к полу), характеризуются различиями в структуре его симптомов и в ощущении телесного Я.

Задачи исследования

1. Выявить взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке;
2. Выявить взаимосвязи и структуру показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке, а также отдельно в выборках юношей и девушек;
3. Установить группы респондентов, различающихся выраженностью интернет зависимости;
4. Выявить структуру симптомов интернет-зависимости в группах;
5. Выявить различия ощущаемого образа Я в группах.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Характеристика выборки, организация исследования

Респондентами в нашем исследовании стали студенты 2-3 курсов исторического факультета очного отделения ПГГПУ в количестве 64 человек: 29 юношей и 35 девушек в возрасте от 18 до 22 лет. Исследование проводилось в апреле 2015г. и сентябре 2016г.

Исследование состояло из следующих этапов:

1 этап: подбор и изучение теоретического материала. Изучение литературы по проблеме интернет-аддикции, а так же особенностям телесности людей, склонных к зависимому поведению.

2 этап: планирование эмпирического исследования.

3 этап: подготовительная часть. Подбор психодиагностических методик, с помощью которых возможно получение данных соответствующих целям и задачам данной работы.

4 этап: общая экспериментальная часть. Формирование выборки и проведение психологической диагностики. Обработка результатов.

5 этап: анализ и интерпретация полученных результатов.

2.2 Диагностический инструментарий исследования

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, связанные с изучением интернет-зависимости, особенностями телесности и психологического восприятия образа Я.

Методики, связанные с обнаружением Интернет-зависимости

Своевременное обнаружение компьютерной зависимости является залогом ее эффективной профилактики. Для этого необходимо иметь средства диагностики, позволяющие с высокой степенью достоверности оценить склонность субъекта к зависимости от Интернета. На сегодняшний день в российской и зарубежной психологической науке имеется большое количество тестов. Однако наш выбор пал на наиболее адаптированные и хорошо зарекомендовавшие себя тесты, прошедшие адаптацию в России. К тому же данные методики рекомендованы к использованию авторами близких к нашей теме исследований. Это тест К. Янг (в адаптации В.А. Буровой) и тест С.-Х. Чена (в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А., 2010).

Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой)

Описание методики

Тест Кимберли-Янг на Интернет зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на Интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором 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). В России данная методика исследования адаптировала В.А. Лоскутова (Бурова).

Теоретические основы

Подобно любой другой нехимической зависимости, Интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной

зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Наращивание дозы (время, проведённое в Интернете, увеличивается)
2. Изменение формы поведения (Интернет активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне Интернет активности)

Не все исследователи разделяют мнение о том, что Интернет может обладать аддиктивным потенциалом. По мнению Кимберли Янг, аддиктивность Интернета определяется тремя главными факторами:

1. Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
2. Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
3. Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Между тем, до сих пор нет согласованного мнения о том, что представляет собой интернет-зависимость, как нет и каких-либо выработанных диагностических критериев (ни в МКБ-10, ни в DSM-IV).

В итоге, разрабатывая тест на Интернет-аддикцию, Кимберли Янг опиралась в основном на уже имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм (гэмблинга).

Внутренняя структура

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. А. Лоскутовой (Буровой).

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Интерпретация

20-49 баллов – обычный пользователь Интернета.

50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80-100 баллов – интернет-зависимость

Тест «Шкала Интернет-зависимости Чена» (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), разработчик: S.-H. Chen (2003 год, Китай) в адаптации В.Л.Малыгина, К.А Феклисова (2010)

Тест, разработанный китайским исследователем С.-Х. Ченом (Chen) 2003 г. Является на настоящий момент наиболее надежным диагностическим инструментом Интернет зависимости. Данная методика заслуживает особого внимания в силу многих причин, главной из которых, на наш взгляд, является ее новизна и эффективность использования. Российские ученые адаптируют и

используют именно этот тест при диагностике. С помощью этого пятишкального теста можно не просто диагностировать факт наличия или отсутствия Интернет зависимого поведения, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения.

«Шкала Интернет-зависимости Чена» в себя 5 диагностических шкал:

1. •Шкала компульсивных симптомов (Com);
2. •Шкала симптомов отмены(Wit);
3. •Шкала толерантности (Tol);
4. •Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH);
5. •Шкала управления временем (TM).

Помимо пошкальной оценки существуют два типа надшкальных критериев – Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой интернет-зависимости включающий в себя первые три шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы).

IA-Sym (ключевые симптомы интернет-зависимости) **Com + Wit + Tol**

IA-RP (проблемы, связанные с интернет-зависимостью) **IH + TM**.

Сумма всех шкал является интегральным показателем – общим показателем наличия интернет зависимого поведения. Таким образом, имея пяти осевую модель можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет зависимого поведения в дихотомическом деление на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста С.-Х. Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения связанного с интернет ресурсами.

Интерпретация

В результате проведенных мероприятий апробации и адаптации В.Л. Малыгиным и К.А. Феклисовым предложены нормативные интервалы данной методики. Оценка по общему показателю методики:

От 27 баллов до 42 – Отсутствие Интернет-зависимого поведения.

От 43 баллов до 64 – Склонность к возникновению Интернет-зависимого поведения/до-аддиктивный этап.

От 65 баллов и выше – Обоснованно можно констатировать наличие Интернет-зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления Интернетом).

Методика «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis), адаптация И.А. Соловьевой (2002)

Данная методика разработана И.А. Соловьевой на основе идеи М. Фельденкрайза – основателя одной из школ телесно-ориентированной психотерапии – и направлена на выявление бессознательного образа тела, или телесного образа Я.

М. Фельденкрайз предложил некий принцип выявления образа тела: респондент с закрытыми глазами показывает размеры частей своего тела, а экспериментатор их замеряет (производит так называемые «промеры»). На основании этого принципа была разработана методика.

Методика содержит 16 ключевых измерений – минимальное количество, необходимое для создания схематического изображения фигуры человека.

- 1)Ширина головы
- 2)Ширина рта
- 3)Ширина шеи
- 4)Ширина плеч

- 5)Ширина грудной клетки
- 6)Талия
- 7)Ширина бедер
- 8)Длина стопы
- 9)Высота ноги
- 10)Рост
- 11)Высота головы
- 12)Длина шеи
- 13)Длина торса до талии
- 14)Длина руки
- 15)Ширина бедра
- 16) Длина торса до «развилки»

Данные измеряются, а после они переносятся на бумагу, где в масштабе 10:1 и создается схематическое изображение фигуры человека. Это изображение представляет собой бессознательный образ тела, или телесный образ Я испытуемого. Проводится качественный анализ результатов – визуальная диагностика.

Помимо этого измеряются реальные телесные показатели респондента. Далее идет их сравнение с показателями ощущаемыми, то есть количественный анализ искажений (математический подсчет количества искажений телесного образа Я). Высчитывается, исходя из несоответствия ощущаемого образа тела и тела реального.

Таким образом, с помощью методики можно проводить качественный и количественный анализ результатов.

2.3 Методы статистической обработки данных

Выбранные методы статистической обработки обусловлены целями нашего исследования и достаточно подробно описаны в литературе. Результаты обрабатывались в программе StatSoft Statistica 6.0.

Использовались следующие методы статистической обработки:

Корреляционный анализ по Пирсону использовался для изучения меры взаимосвязей между переменными, при анализе результатов учитывались значения с уровнем значимости 0.5* 0.1** 0.01***.

Факторный анализ. Полученный массив данных был обработан методом главных компонент с последующим Varimax-вращением. Факторный анализ исходит из предположения о том, что большое число показателей может быть объяснено небольшим количеством скрытых переменных. Таким образом, каждый значимый фактор – это латентная (скрытая) переменная, которая объясняет собой несколько переменных сразу.

Анализ с помощью Т-критерия Стьюдента применялся для установления различий групп по ощущаемому образу Я.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

3.1 Взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке

На сегодняшний день методика С.-Х. Чена является наиболее популярной для выявления паттерна интернет-зависимого поведения. Эффективность ее использования подтверждается многими исследователями (А.А. Антоненко, А.Б. Искандирова, В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева, К.А. Феклисов и др.). «Шкала интернет-зависимости С.-Х. Чена» направлена на диагностику наличия либо отсутствия интернет-зависимости, а также позволяет качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения от Интернета.

В отличие от методики С.-Х. Чена, которая выявляет интернет-зависимых пользователей всемирной сети, методика Киберли Янг в большей степени признана изучать склонность к интернет-зависимости.

Для выявления взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке нами был проведен корреляционный анализ суммарных показателей зависимости методик С.-Х. Чена и К. Янг. Результаты корреляционного анализа этих методик приведены в Таблице 1.

Результаты полученных данных дают основание полагать, что в нашей выборке показатели методик друг с другом тесно коррелируют. Как отмечалось в Главе 2, показатель интернет-зависимости методики К. Янг измеряет интернет- зависимость по наличию трех симптомов:

- Нарастивание дозы (увеличивается время, проведенное в Интернете)
- Изменение формы поведения (Интернет активность начинает подменять собой формы реальной жизни)

- Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне Интернет активности)

Шкала интернет-зависимости С.-Х. Чена, которая рассматривается исследователями в качестве одной из наиболее надежных, диагностирует несколько иной комплекс симптомов:

- компульсивные симптомы (Com)
- симптомы отмены(Wit)
- толерантность (Tol)
- внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем (И)
- управление временем (ТМ)

Таблица 1

**Взаимосвязи показателей интернет-зависимости в общей выборке
(N=64)**

	Тест С.-Х. Чена	Тест К. Янг
Тест С.-Х. Чена	1,00	
Тест К. Янг	0,74***	1,00

Примечание: в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону отмечены при $p < 0,001$ – ***

Вывод:

В нашей выборке высокий коэффициент корреляции показателей методик К. Янг и С.-Х. Чена может указывать на то, что они диагностируют один феномен. Полученный результат в рамках нашего исследования повышает уровень валидности каждой из них.

3.2 Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений осязаемого образа Я в общей выборке

3.2.1 Взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений осязаемого образа Я в общей выборке

Для выявления взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений осязаемого образа Я в общей выборке нами был проведен корреляционный анализ по К. Пирсону общих показателей:

- Интернет-зависимости по методике Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой);
- Интернет-зависимости по методике С.-Х. Чена (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А, 2010
- Измерений (промеров) респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002)

В результате проведенного анализа было выявлено 3 значимых связи (из них 2 связи при $p < 0,01$), Табл. 2.

По результатам корреляционного анализа выделилась связь между осязаемой высотой головы и общими показателями обеих методик, предназначенных для диагностики интернет-зависимости. Эта связь свидетельствует о том, что чем больше выражены показатели интернет-зависимости, тем более высокой представителям выборки кажется голова.

Также выявилась слабая обратная связь между осязаемой шириной рта и методикой С.-Х. Чена (-0,25), которая свидетельствует об уменьшении данного показателя при наличии интернет-зависимого поведения.

Таблица 2

**Взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в общей выборке (N=64)**

Показатели измерений ощущаемого образа Я (по методике М. Feldenkreis)	Методика интернет- зависимости С.-Х. Чена	Методика интернет- зависимости К. Янг
Ощущаемая ширина головы	0,01	0,03
Ощущаемая ширина рта	-0,25*	-0,10
Ощущаемая ширина шеи	-0,04	-0,11
Ощущаемая ширина плеч	0,09	0,13
Ощущаемая ширина грудной клетки	-0,10	-0,02
Ощущаемая ширина талии	-0,20	-0,22
Ощущаемая ширина бедер	0,01	-0,10
Ощущаемая длина стопы	-0,05	-0,11
Ощущаемая высота ноги	0,03	0,22
Ощущаемый рост	0,18	0,10
Ощущаемая высота головы	0,32**	0,33**
Ощущаемая длина шеи	-0,16	-0,08
Ощущаемая длина торса до талии	-0,03	0,02
Ощущаемая длина руки	0,07	0,12
Ощущаемая ширина бедра	0,08	0,06
Ощущаемая длина торса до развилки	-0,05	-0,06

Примечание: в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону отмечены при $p < 0,05$ *, при $p < 0,01$ – **.

В психологической литературе существуют различные толкования психологического смысла частей тела. Свои определения дают В. Райх; А. Лоуэн, В.М. Баскаков; В.Г. Сахарова и др. Так, например, Д. Шапиро (2004) называет голову:

- «коммуникативным центром», в котором осуществляется восприятие мира посредством слуха, зрения, обоняния;

- местом укрытия от внешнего мира и достижения высших уровней сознания;
- неким центром интуиции и духовной энергии, свободным от материи,
- а также центром контроля и энергии разума.

При нарушении, либо отсутствии связи между головой и телом, общение с миром затрудняется, подавляется или становится невозможным.

Увеличение размеров головы некоторые авторы склонны соотносить с неосознанным подчеркиванием убеждения о значении мышления в деятельности человека (Романова, Потемкина, 1991).

Схожая картина полученных связей наблюдается при исследовании особенностей телесности подростков с интернет-зависимым поведением. В частности, в статье «Особенности телесности и нейропсихологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением» Ю.А. Меркурьева (2015) пишет, что «увеличение высоты головы связано с высокой значимостью интеллекта в системе ценностей, а также с гиперконтролем над телесными импульсами».

Таким образом, можно предположить, что рост показателя ощущаемой высоты головы свидетельствует о доминировании рационального подхода, о большей роли ментального образа жизни у тех, кто склонен к компьютерной зависимости.

В проведенном нами исследовании прослеживается связь между интернет-зависимостью (по методике С.-Х. Чена) и уменьшением ощущаемой ширины рта. Выявленная обратная связь между данными показателями дает основание предполагать, что наличие зависимо от Интернета поведения способствует эмоциональной закрытости и скованности.

Замечено, что в настоящее время основная масса молодежи отдает все большее предпочтение виртуальному общению (Жулина, 2013), предпочитая разговорной речи обмен информацией посредством электронной почты, смс-

сообщений, переписыванию в социальных сетях, чатах и т.п. Коммуникативная функция речи (рта) снижается, поскольку вербальная коммуникация представлена письменной речью, а устная речь практически отсутствует. Следовательно, не задействуются и речевые звуковые явления такие как диапазон, тональность, интонация, темп речи, тембр, ритм, модуляция высоты голоса, а также неречевые выразительные качества голоса – умеренный смех, хихиканье, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки (например, покашливание); нулевые звуки (паузы), а также звуковые назализации (звуки «хм-хм», «э-э-э» и др.). Несмотря на то, что данные явления представляют собой лишь «добавки» к вербальной коммуникации, они увеличивают семантически значимую информацию, посредством «околоречевых» приемов. Поскольку через речь идет выражение себя миру, то отсутствие речевых явлений и невербальной коммуникации весьма обедняют это представление.

В психологической литературе рот, в частности губы, связывают с тонкими чувствами (А. Лоуэн, 2000). Через рот происходит выражение слов (мыслей и чувств), принимается или выплевывается пища. Символически выплевывается та реальность, которая не устраивает, то, что человек не принимает.

Кроме того, рот выполняет множество функций. При помощи его мы улыбаемся, целуемся, жуем, надуваем губы, кусаемся, поем и т.д. Множество функций – это множество проблем (Шапиро, 2004), которые могут быть вызваны эмоциональным голодом. Человек компенсирует эмоциональный голод едой, либо наоборот, ему бывает трудно проглотить пищу. Эмоциональная неудовлетворенность вызывает психосоматические расстройства в области рта и горла (Сахарова, 2011).

Таким образом, в нашем исследовании выявились связи характеристик образа телесного Я и интернет-зависимости, совпадающие по смыслу с обнаруженными в исследовании Ю.А. Меркурьевой. Они указывают на

возможное преувеличение рационального начала, значимости интеллекта в системе ценностей, гиперконтроле над телесными функциями. Хотя и несколько иначе подтвердились коммуникативные трудности. Уменьшение размеров рта помимо того может указывать на неудовлетворенность, ограничение тонких чувств и т.д.

3.2.2 Структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке

В соответствии с задачей исследования для выявления структуры общих показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке был применен факторный анализ методик на интернет-зависимость (Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) и С.-Х. Чена (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А, 2010), а также измерений (промеров) респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002) по методу главных компонент Г. Хотеллинга с последующим Varimax-вращением.

В результате проведенного факторного анализа выделилась четырехфакторная структура (общая доля объяснимой дисперсии составила 55,3%). С точки зрения задач исследования интерес представляет только смешанный четвертый фактор (12,0% доли объяснимой дисперсии), в который вошли показатели зависимости и показатели ощущаемого образа Я. Остановимся подробнее на нем.

Ядром данного фактора является интернет-зависимость по методике С.-Х. Чена (0,882). С чуть более низким весом в фактор вошел показатель интернет-

зависимости по методике К. Янг (0,847), а также показатель ощущаемой высоты головы (0,553).

Таблица 3

**Структура показателей Интернет зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в общей выборке (N=64)**

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Методика интернет-зависимости С.-Х. Чена	-0,041	0,029	-0,123	0,882
Методика интернет-зависимости К.Янг	0,085	0,031	-0,118	0,847
Ощущаемая ширина головы	0,064	0,060	0,376	0,020
Ощущаемая ширина рта	0,117	0,058	0,566	-0,202
Ощущаемая ширина шеи	-0,053	0,585	0,560	-0,103
Ощущаемая ширина плеч	0,425	0,172	0,515	0,221
Ощущаемая ширина грудной клетки	0,118	0,767	0,226	-0,030
Ощущаемая ширина талии	-0,313	0,290	0,639	-0,190
Ощущаемая ширина бедер	-0,299	0,832	-0,014	-0,076
Ощущаемая длина стопы	-0,191	-0,245	0,450	0,062
Ощущаемая высота ноги	0,566	-0,004	-0,007	0,121
Ощущаемый рост	0,094	-0,441	0,367	0,326
Ощущаемая высота головы	0,234	-0,119	0,504	0,553
Ощущаемая длина шеи	0,516	-0,200	0,476	-0,189
Ощущаемая длина торса до талии	0,715	-0,257	0,109	0,001
Ощущаемая длина руки	0,748	0,209	0,062	0,125
Ощущаемая ширина бедра	-0,013	0,642	-0,015	0,185
Ощущаемая длина торса до развилки	0,809	-0,127	-0,093	-0,088
Собственные числа	2,823	2,593	2,372	2,162
Доля объяснимой дисперсии, %	15,7	14,4	13,2	12,0

Как видно по результатам факторного анализа наблюдается картина, схожая с корреляционным анализом.

Мы можем назвать этот фактор: *«Показатели интернет-зависимости в связи с ощущением высокой (башнеобразной) головы»* или *«Склонный к интернет-зависимости «головастик»*.

Выводы:

На основании проведенных в общей выборке анализов можно говорить о том, что интернет-зависимость предполагает следующие искажения в образе телесного Я.

Корреляционный анализ выявил увеличение ощущения высоты головы и уменьшение ощущения ширины рта. Многими авторами голова рассматривается как центр коммуникации и контроля, что может свидетельствовать о большой роли интеллекта в системе ценностей, а также гиперконтроле над телесными импульсами. Метафорическое значение уменьшения ширины рта можно связать с возникновением коммуникативных проблем. Факторный анализ подтвердил увеличение ощущения высоты головы при наличии интернет-зависимости. Таким образом, мы предполагаем, что увеличение ощущения высоты головы у наших респондентов говорит о доминировании рационального подхода и о высокой значимости ментального образа жизни, а уменьшение ощущения ширины рта – о проблемах коммуникации.

Поскольку образ тела в юношеском возрасте формируется через культурные модели феминности и маскулинности, рассмотрим взаимосвязи показателей интернет-зависимости и ощущаемого образа Я по-отдельности в выборках девушек и юношей.

3.3 Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в различающихся по полу выборках

3.3.1 Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке юношей

Для выявления взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке юношей нами был проведен корреляционный анализ по К. Пирсону общих показателей интернет-зависимости по методикам Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) и С.-Х. Чена (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А, 2010), а также измерений респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002). Результаты анализа представлены в таблице 4.

В результате проведенного корреляционного анализа выявлены взаимосвязи показателей интернет-зависимости обеих методик (по С.-Х. Чена – 0,42 и К. Янг – 0,51) и измерений ощущаемого образа Я. В частности, юношам принимавшим участие в нашем исследовании и имеющим выраженные показатели интернет-зависимости, голова кажется более высокой.

Корреляционный анализ в выборке юношей подтверждает образ «головастика». Есть положительная корреляция не достающая уровня значимой с ощущаемой шириной плеч (0,23 по методике С.-Х. Чена и 0,30 по методике К. Янг).

Ширину плеч можно интерпретировать по-разному. С одной стороны, это признак мужской фигуры, подчеркивание мужественности, с другой стороны,

широкие плечи можно рассматривать как более подходящий «постамент» для увеличенной по размеру головы.

Таблица 4

**Взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в выборке юношей (N=29)**

Показатели измерений ощущаемого образа Я (по методике М. Feldenkreis)	Методика интернет- зависимости С.-Х. Чена	Методика интернет- зависимости К. Янг
Ощущаемая ширина головы	-0,13	-0,12
Ощущаемая ширина рта	-0,15	0,10
Ощущаемая ширина шеи	0,09	0,01
Ощущаемая ширина плеч	0,23	0,30
Ощущаемая ширина грудной клетки	-0,02	0,08
Ощущаемая ширина талии	-0,27	-0,21
Ощущаемая ширина бедер	-0,15	-0,15
Ощущаемая длина стопы	0,03	-0,09
Ощущаемая высота ноги	0,03	0,26
Ощущаемый рост	0,36	0,29
Ощущаемая высота головы	0,42*	0,51**
Ощущаемая длина шеи	-0,12	0,06
Ощущаемая длина торса до талии	0,09	0,17
Ощущаемая длина руки	0,12	0,02
Ощущаемая ширина бедра	0,02	-0,03
Ощущаемая длина торса до развилки	0,09	0,01

Примечание (здесь и далее): в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону отмечены при $p < 0,05$ *, при $p < 0,01$ – **, при $p < 0,001$ – ***.

Для выявления структуры общих показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке юношей был проведен факторный анализ методик на интернет-зависимость (Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) и С.-Х. Чена (Тест Chen

Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А., 2010), а также измерений (промеров) респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002) по методу главных компонент Г. Хотеллинга с последующим Varimax-вращением.

В результате проведенного факторного анализа выделились четыре фактора (доля общей объяснимой дисперсии составила 63,8%), табл.5.

Таблица 5

**Структура показателей Интернет зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в выборке юношей (N=29)**

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Методика интернет-зависимости С.-Х. Цена	-0,086	0,060	0,820	-0,091
Методика интернет-зависимости К. Янг	-0,088	0,003	0,898	0,178
Ощущаемая ширина головы	0,472	-0,256	-0,087	0,333
Ощущаемая ширина рта	0,188	-0,138	0,038	0,768
Ощущаемая ширина шеи	0,745	-0,176	0,016	0,190
Ощущаемая ширина плеч	0,676	0,295	0,449	0,097
Ощущаемая ширина грудной клетки	0,696	0,293	0,175	0,085
Ощущаемая ширина талии	0,565	-0,636	-0,208	-0,101
Ощущаемая ширина бедер	0,608	-0,123	-0,248	0,319
Ощущаемая длина стопы	0,043	-0,378	0,027	-0,773
Ощущаемая высота ноги	0,549	0,156	0,225	0,387
Ощущаемый рост	0,149	0,248	0,409	-0,313
Ощущаемая высота головы	0,220	0,044	0,746	-0,061
Ощущаемая длина шеи	0,320	0,160	-0,081	0,743
Ощущаемая длина торса до талии	0,091	0,723	0,162	0,097
Ощущаемая длина руки	0,391	0,796	0,021	0,064
Ощущаемая ширина бедра	0,638	0,255	0,026	-0,120
Ощущаемая длина торса до развилки	-0,049	0,900	-0,020	-0,003
Собственные числа	3,504	3,001	2,633	2,335
Доля объяснимой дисперсии, %	19,5	16,7	14,6	13,0

С точки зрения задач исследования для нас интерес представляет третий фактор (14,6% доли объяснимой дисперсии). Рассмотрим его более подробно.

Ядром данного фактора является интернет-зависимость по методике К. Янг (0,898). С чуть более низким факторным весом вошел показатель интернет-зависимости по методике С.-Х. Чена (0,820). Третий фактор характеризует представление интернет-зависимых юношей, принимавших участие в нашем исследовании, о своем теле следующим образом:

- ✓ увеличение ощущения высоты головы (0,746);
- ✓ увеличение ощущения ширины плеч (0,449);
- ✓ увеличение ощущения роста (0,409).

Таким образом, чем выше показатели интернет-зависимости, тем в ощущаемом образе Я юноши представляются себе более высокими, с более высокой головой и с более широкими плечами.

Значимость увеличения ощущаемой высоты головы мы уже рассматривали. Поскольку факторный анализ выявил увеличение ощущаемой ширины плеч, остановимся более подробно на данном показателе. В предыдущем анализе мы интерпретировали его как признак мужской фигуры, подчеркивание мужественности и как некий «постамент» для увеличенной по размеру головы.

Кроме того, в психологической литературе верхняя часть груди, плечевой пояс соотносятся с центром чувств симпатии и любви (Сахарова, 2011). А. Лоуэн обозначает плечи местом блокирования течения чувства любви (при их напряжении и спазмах мышц).

Мы предполагаем, что увеличение ощущаемой ширины плеч у юношей, имеющих интернет-зависимое поведение может свидетельствовать не только о стремлении казаться более мужественными, об их заблокированном желании выразить свои чувства и эмоции, а также об акцентировании рационального в их жизни.

Обращает на себя внимание факт, что обозначилась только часть тела, возвышающаяся над компьютерным столом (фигура человека с выраженной верхней половиной тела): большой человек с высокой головой на широких плечах.

Результаты факторного анализа определенным образом повторяют результаты корреляционного анализа. Наше предположение о связи образа тела юношей с моделью маскулинности нашло эмпирическую поддержку. При этом неизменным оказался образ интернет-зависимого юноши как «головастика», представленного только частью тела, возвышающейся над компьютерным столом.

3.3.2 Взаимосвязи и структура показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке девушек

Для выявления взаимосвязи показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в выборке девушек был проведен корреляционный анализ по К. Пирсону общих показателей:

- Интернет-зависимости по методике Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой);
- Интернет-зависимости по методике С.-Х. Чена (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А, 2010
- Измерений (промеров) респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002).

Результаты анализа представлены в таблице 6.

**Взаимосвязи показателей Интернет зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в выборке девушек (N=35)**

Показатели измерений ощущаемого образа Я (по методике M. Feldenkreis)	Методика интернет- зависимости С.-Х. Чена	Методика интернет- зависимости К. Янг
Ощущаемая ширина головы	0,12	0,18
Ощущаемая ширина рта	-0,35*	-0,34*
Ощущаемая ширина шеи	-0,14	-0,25
Ощущаемая ширина плеч	-0,15	-0,27
Ощущаемая ширина грудной клетки	-0,15	-0,10
Ощущаемая ширина талии	-0,14	-0,24
Ощущаемая ширина бедер	0,11	-0,09
Ощущаемая длина стопы	-0,13	-0,16
Ощущаемая высота ноги	0,03	0,18
Ощущаемый рост	0,08	-0,12
Ощущаемая высота головы	0,28	0,17
Ощущаемая длина шеи	-0,20	-0,21
Ощущаемая длина торса до талии	-0,23	-0,26
Ощущаемая длина руки	0,04	0,21
Ощущаемая ширина бедра	0,13	0,14
Ощущаемая длина торса до развилки	-0,18	-0,15

Примечание (здесь и далее): в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону отмечены при $p < 0,05$ *, при $p < 0,01$ – **, при $p < 0,001$ – ***.

В результате проведенного корреляционного анализа выявлены взаимосвязи общих показателей интернет-зависимости обеих методик (по С.-Х. Чену – 0,35 и К. Янг – 0,34) и измерениями ощущения ширины рта в ощущаемом образе Я.

Исходя из полученных результатов мы предполагаем, что искаженное ощущение ширины рта более присуще женской выборке, следовательно, и

коммуникативные проблемы, ассоциирующиеся со ртом в психологии (значение рта мы обсуждали в предыдущем анализе), более выражены у девушек, имеющих зависимость от Интернета.

Для более детального рассмотрения особенностей ощущения собственного тела у интернет-зависимых девушек нами был предпринят факторный анализ по методу главных компонент Г. Хотеллинга с последующим Varimax-вращением следующих показателей:

- Общих показателей Интернет-зависимости по методике Кимберли Янг (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) и Интернет-зависимости по методике С.-Х. Чена (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), 2003 в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А, 2010
- Измерений (промеров) респондентов по методике «Телесный образ Я» (М. Feldenkreis, адаптация И.А. Соловьевой, 2002)

В результате проведенного факторного анализа выделились четыре фактора (доля общей объяснимой дисперсии составила 61,2%), табл.7.

С точки зрения задач исследования для нас интерес представляет третий фактор. Рассмотрим его более детально.

Ядром данного фактора является интернет-зависимость по методике К. Янг (-0,821). С чуть более низким факторным весом вошел показатель интернет-зависимости по методике С.-Х. Чена (-0,785). Также в фактор входит показатель ощущения ширины бедра (-0,489), на том же полюсе находится ощущение высоты головы (-0,466) и на противоположном полюсе – ощущение ширины плеч (0,463) .

Третий фактор (доля объяснимой дисперсии составляет 14,2%) характеризует представление интернет-зависимых девушек о своем теле. Также как и у юношей наблюдается увеличение ощущения высоты головы (-0,466) – идет подчеркивание ментального образа жизни. Но при этом ощущение

ширины плеч уменьшается (0,463), что указывает на эмоциональность и чувствительность (традиционно женские качества).

Таблица 7

**Структура показателей интернет-зависимости и измерений
ощущаемого образа Я в выборке девушек (N=35)**

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Методика интернет-зависимости С.-Х. Цена	-0,031	-0,066	-0,785	-0,043
Методика интернет-зависимости К.Янг	0,011	-0,075	-0,821	-0,156
Ощущаемая ширина головы	0,629	-0,001	-0,239	0,129
Ощущаемая ширина рта	-0,204	0,639	0,340	0,226
Ощущаемая ширина шеи	-0,142	0,372	0,305	0,681
Ощущаемая ширина плеч	0,146	0,154	0,463	0,160
Ощущаемая ширина грудной клетки	-0,074	0,018	0,081	0,800
Ощущаемая ширина талии	0,306	0,041	0,166	0,839
Ощущаемая ширина бедер	-0,351	-0,010	-0,178	0,787
Ощущаемая длина стопы	0,072	0,675	0,178	0,086
Ощущаемая высота ноги	0,025	0,355	-0,099	-0,613
Ощущаемый рост	-0,430	0,350	0,032	-0,255
Ощущаемая высота головы	0,382	0,525	-0,466	0,221
Ощущаемая длина шеи	0,545	0,536	0,250	-0,208
Ощущаемая длина торса до талии	0,761	0,068	0,308	-0,287
Ощущаемая длина руки	0,191	0,707	-0,174	-0,184
Ощущаемая ширина бедра	-0,084	0,302	-0,489	0,419
Ощущаемая длина торса до развилки	0,736	0,244	0,195	-0,272
Собственные числа	2,501	2,503	2,561	3,453
Доля объяснимой дисперсии, %	13,9	13,9	14,2	19,2

Особенностью фактора является увеличение ширины бедра (-0,489). С одной стороны это можно рассматривать как показатель женственности, а с

другой – как намек на сидячий образ жизни при компьютерной зависимости, на полноту, на недовольство и непринятие своей женской роли.

Фактор в женской выборке можно назвать: *«Ощущаемый женский образ тела с преувеличенными чертами женственности, такими как узкие плечи и широкие бедра, при большой голове»* или *«Неваляшка»*.

Таким образом, чем выше у девушек показатели интернет-зависимости, тем в ощущаемом образе Я они представляются себе с более широкими бедрами, с более высокой головой и с более узкими плечами.

Корреляционный анализ выявил, что уменьшение ширины рта присуще именно женской выборке. Поскольку феминность традиционно соотносится с более развитыми коммуникативными качествами, мы полагаем, что данное искажение телесного образа Я связано редукцией соответствующих женских характеристик при интернет-зависимости.

Выводы:

1. С увеличением интернет-зависимого поведения изменяется представление о собственном теле. Причем, искажение ощущаемой высоты головы (увеличение) наблюдается как в выборке юношей, так и в выборке девушек. Это может свидетельствовать о доминировании рационального подхода и о высокой значимости ментального образа жизни наших респондентов, имеющих пристрастие к Интернету.

2. В группах различающихся по полу, были выявлены также специфические для них особенности.

В ощущаемом образе Я юноши представляются себе более высокими, с более высокой головой и с более широкими плечами. Широкие плечи можно рассматривать как стремление казаться более мужественными, блокируя при этом желание свободно выражать свои чувства и эмоции, а также об

акцентировании рационального подхода к жизни. В данном случае прослеживается акцентирование мужской фигуры, но с большой головой. Широкие плечи также соответствуют высокой голове.

В ощущаемом образе Я девушек обозначился образ фигуры с узкими плечами и широким тазом, т.е. с преувеличенными чертами женственности, такими как узкие плечи и широкие бедра.

Девушкам, принимавшим участие в нашем исследовании, рот представляется более маленьким. Мы полагаем, что это искажение образа связано со снижением коммуникативной функции данной части тела (речевые функции рта снижаются) при росте интернет-зависимости. Примечательно, что феминность традиционно соотносится с более развитыми коммуникативными качествами. Следовательно, можно говорить о редукции соответствующих женских характеристик при интернет-зависимости.

Таким образом, исследование групп интернет-зависимых юношей и девушек позволило выделить различия между ощущаемыми образами собственного тела в каждой из них, а наша гипотеза о различиях интернет-зависимости в различных по полу выборках подтвердилась.

Целесообразным для детального исследования представляется выделение групп респондентов, различающихся уровнем выраженности интернет-зависимости.

3.4 Группы респондентов, различающиеся показателями интернет-зависимости

Методика Киберли Янг в большей степени признана изучать склонность к интернет-зависимости, в отличие от методики С.-Х. Чена, которая выявляет интернет-зависимых пользователей всемирной сети. Однако, в проведенном нами исследовании обнаружено, что методика К. Янг более жестко разделяет группу. В нашем случае согласно методике С.-Х. Чена только 8 человек имеют склонность к интернет-зависимости, а собственно зависимых от Интернета по методике К. Янг у нас не обнаружилось. Зато методика С.-Х. Чена позволила рассматривать большее количество людей, имеющих ту или иную меру интернет-зависимости. Результаты исследования по данной методике выявили, что отсутствует интернет-зависимость у 26 человек, у 30 имеется склонность к возникновению зависимого поведения от Интернета (доаддиктивный этап), и 8 человек – с интернет-зависимым поведением. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Количественная характеристика групп с точки зрения уровня интернет-зависимости

	1 группа	2 группа	3 группа
Уровень компьютерной зависимости (Методика К.Янг)	Обычный пользователь Интернета	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.	Интернет-зависимость
Показатели в баллах	20-49	50-79	80- баллов
Количество человек	58	6	Нет
Интернет зависимое подведение (тест С.-Х. Чена)	Отсутствие интернет-зависимого поведения	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения (доаддиктивный этап)	Наличие интернет-зависимого поведения
Показатели в баллах	27-42	43-64	Свыше 65
Количество человек	26	30	8

Далее для нас представляет интерес структура симптомов в группах, имеющих ту или иную степень выраженности интернет-зависимости. Рассмотрим более подробно группы интернет-зависимых и интернет-независимых пользователей глобальной сети.

3.4.1 Структура показателей интернет-зависимости в группах респондентов, характеризующихся интернет независимым поведением и возникновением интернет-зависимого поведения

Поскольку в нашей выборке интернет-зависимых всего 8 человек, мы исключили их из анализа и рассматривали однородную выборку, склонную к возникновению интернет-зависимого поведения. Рассмотрим структуру симптомов в группе, характеризующейся возникновением интернет-зависимого поведения (доаддиктивный этап). Для этого нами был предпринят факторный анализ по методу главных компонент Г. Хотеллинга (Табл.9).

Таблица 9

Структура симптомов в группе юношей и девушек, характеризующейся возникновением интернет-зависимого поведения (доаддиктивный этап), (N=30)

	Factor
Шкала компульсивных симптомов (Com)	-0,629
Шкала симптомов отмены(Wit)	-0,792
Шкала толерантности (Tol)	-0,718
Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH)	-0,847
Шкала управления временем (TM)	-0,787
Собственные числа	2,875
Доля объяснимой дисперсии, %	57,5%

В результате проведенного факторного анализа обнаружился один фактор до вращения. Доля объяснимой дисперсии составляет 57,5%.

Ядром фактора являются внутриличностные проблемы и проблемы связанные со здоровьем (-0,847). Все симптомы с высокими факторными весами расположены на одном полюсе. Это говорит о том, что между симптомами существует прямая взаимосвязь, т.е. если какой-либо симптом достаточно высоко выражен (в данном случае, ядро – проблемы связанные с интернет-зависимым поведением), то все остальные симптомы также будут высокими.

Таким образом, фактор можно назвать: *«Структура интернет-зависимости в группе юношей и девушек, склонных к зависимому поведению»*.

В соответствии с задачами исследования для выявления структуры симптомов в группе юношей и девушек, характеризующихся независимым от Интернета поведением был применен факторный анализ по методу главных компонент Г. Хотеллинга с последующим Varimax-вращением (Табл. 10).

Таблица 10

Структура симптомов в группе юношей и девушек с интернет-независимым поведением (N=26)

	Factor 1	Factor 2
Шкала компульсивных симптомов (Com)	0,703	0,412
Шкала симптомов отмены(Wit)	0,863	0,107
Шкала толерантности (Tol)	0,221	0,811
Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH)	0,049	-0,540
Шкала управления временем (TM)	-0,733	0,455
Собственные числа	1,827	1,337
Доля объяснимой дисперсии, %	36,5	26,7

В результате проведенного факторного анализа выделилось два фактора. Общая доля объяснимой дисперсии составляет 63,2%. В первый фактор (доля объяснимой дисперсии – 36,5%) вошло несколько показателей. Ядром фактора являются симптомы отмены (Wit) (0,863). Также в 1 фактор вошли компульсивные симптомы (Com) (0,703) и на противоположном полюсе управление временем (TM) (-0,733). Этот фактор можно назвать следующим образом: *«Противоречия между симптомами компульсивности (Com) и отмены (Wit) с одной стороны, и управления временем (TM) с другой стороны»*. Данный фактор свидетельствует о следующем: чем лучше человек управляет своим временем, больше регулирует свою способность проводить время за компьютером, тем меньше его беспокоят (снижаются) симптомы отмены и компульсивности.

Второй фактор (доля объяснимой дисперсии – 26,7%). Фактор получился двухполюсным. Ядром фактора является толерантность (0,811). Также в фактор вошли проблемы, связанные с управлением времени (0,455), внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем (-0,540). Это значит, что с ростом внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем, пользователь Интернета может ограничивать время, проводимое в интернете.

Факторная структура симптомов в группе, характеризующейся возникновением интернет-зависимого поведения однополюсная, что свидетельствует об отсутствии противоречий в проявлении симптомов. В частности, ростом одного симптома зависимости растут все остальные.

В структуре симптомов в группе с отсутствием интернет-зависимости присутствуют внутренние противоречия, которые указывают на то, что с ростом одних симптомов другие симптомы снижаются.

Поскольку мы посмотрели структуру интернет-зависимости в выборках, то теперь имеет смысл рассмотреть показатели юношей и девушек, склонных к аддиктивному поведению и интернет-независимых пользователей Интернета.

3.4.2. Различия ощущаемого образа Я в группах интернет-зависимых и интернет-независимых юношей и девушек

Для выявления различий между ощущаемым образом Я в группе склонных к интернет-зависимости или доаддиктивной (далее – группа 1) и в группе интернет-независимых пользователей всемирной сети (далее – группа 2), нами был проведен статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента. В результате были выявлены достоверно значимые различия по некоторым параметрам (таблица 11).

В результате проведенного анализа установлены значимые различия по показателям интернет-зависимости по обеим методикам (по методике С.-Х. Чена 50,59 в группе 1 и 37,23 в группе 2, и по методике К. Янг 38,81 в групп 1 и 33,85 в группе 2). Полученные данные свидетельствуют о том, что оба показателя выше в группе пользователей, склонных к интернет-зависимости.

Рассмотрим более детально полученные результаты ощущаемого образа Я. Ощущаемый образ Я – это тот образ, который испытуемые создавали с закрытыми глазами, ориентируясь на представления о размере той или иной части своего тела, а экспериментатор их замерял (производил так называемые «промеры»).

Как и следовало ожидать, нашим респондентам, имеющим склонность к интернет-зависимому поведению более высокой представляется голова (28,73 в доаддиктивной группе и 25,88 в группе интернет-независимых респондентов).

Таким образом, все проведенные нами анализы подтверждают, что с ростом интернет-зависимости увеличивается ощущение высоты головы в воображаемом образе Я. Компьютерный образ жизни «задействует» функций в основном этой части тела. Поскольку голова обычно отождествляется в психологии с неким коммуникативным центром, где осуществляется восприятие мира посредством зрения, слуха и обоняния, а через речь идет выражение себя миру, то при нарушении или полном отсутствии связей между головой и телом общение с миром затрудняется либо становится невозможным.

Таблица 11

Различия ощущаемого в выборке интернет-зависимых и независимых юношей и девушек

		Mean	Mean	t-value	p
		Группа 1*	Группа 2*		
		N=32	N=26		
Показатели интернет-зависимости	Методика С.-Х. Чена	50,59	37,23	8,98	0,000
	Методика К. Янг	38,81	33,85	2,87	0,006
Ощущаемый образ Я	Ощущаемая ширина головы	20,83	21,06	-0,15	0,885
	Ощущаемая ширина рта	6,86	7,69	-1,49	0,141
	Ощущаемая ширина шеи	13,44	12,94	0,55	0,584
	Ощущаемая ширина плеч	44,86	41,62	1,28	0,205
	Ощущаемая ширина грудной клетки	35,61	36,94	-0,39	0,697
	Ощущаемая ширина талии	35,00	39,73	-1,45	0,152
	Ощущаемая ширина бедер	40,88	46,37	-1,26	0,214
	Ощущаемая длина стопы	26,25	24,21	1,32	0,193
	Ощущаемая высота ноги	93,13	93,46	-0,06	0,954
	Ощущаемый рост	169,97	166,69	1,08	0,283
	Ощущаемая высота головы	28,73	25,88	2,10	0,040
	Ощущаемая длина шеи	15,48	12,81	2,43	0,018
	Ощущаемая длина торса до талии	47,34	43,19	1,00	0,321
	Ощущаемая длина руки	72,06	63,77	1,85	0,069
	Ощущаемая ширина бедра	26,66	26,04	0,17	0,869
Ощущаемая длина торса до развилки	64,09	57,50	1,42	0,161	

Примечание: Группа 1* - группа склонных к интернет зависимости юношей и девушек, Группа 2* - Группа интернет-независимых юношей и девушек

Кроме того, статистический анализ выявил новые показатели дисторций. Так, длина шеи в ощущаемом образе Я оказалась более высокой в доаддиктивной группе, чем в группе респондентов не зависящих от компьютера (15,48 и 12,81). Данное искажение можно интерпретировать как подчеркивание головы и, соответственно, ментального образа жизни склонных к интернет-зависимости респондентов нашего исследования. Шею и горло принято связывать с местом прохождения жизненной энергии и любых чувств. Гибкость шеи обеспечивает возможность видеть окружающий мир, а ее неподвижность ограничивает эту возможность, сужает поле зрения (Сахарова, 2011). Кроме того, согласно В. Райху, шея является своеобразной связующей границей между сознательным (голова) и бессознательным (тело). В нашем случае длина шеи «увеличивает расстояние» между сознанием и бессознательным, разумом и эмоциями.

Анализ подтвердил нашу гипотезу о том, что у склонных к интернет-зависимости юношей и девушек более длинные руки, чем у не склонных к ней (72,06 и 63,77). Таким образом, использование t-критерия применительно к группам, различающимся выраженностью компьютерной зависимости, позволило установить, что с ростом интернет-зависимости мысленно преувеличивается длина рук.

Поскольку исследуемые нами группы получились смешанными (юношей и девушек мы рассматривали вместе из-за небольшого количества человек в каждой из групп), выявить различия ощущаемой длины рук у юношей и девушек в доаддиктивной группе не представилось возможным.

Увеличение показателя ощущаемой длины рук можно связывать с тем, что руки сконцентрированы на клавиатуре. Если подходить к рассмотрению данного параметра более детально, то верхняя часть руки выражает стремление к силе и власти. Локоть имеет ограждающую функцию, предплечье – область активного действия, а запястья обеспечивают полноту движений, их ловкость и пластику. Психологически запястья символизируют способность легко выполнять различные действия, управлять своими делами и свободно выражать

чувства. Кисти рук указывают на способность управлять своей жизнью, справляться с трудностями и творить (В. Сахарова, 2011).

Интересным представляется сравнить полученные результаты данного исследования, с нашими предыдущими результатами, которые мы проводили на более малой группе.

В предыдущем нашем исследовании была подтверждена гипотеза о том, что у людей с выраженной компьютерной зависимостью нарушено восприятие телесного образа Я. Оно заключалось в выраженных дискриптах по параметрам ширины и высоты головы, длины шеи и рук, размеров ширины грудной клетки. Представление интернет-зависимых пользователей о своем теле характеризовалось следующим образом: человек с более удлиненными руками, с короткой шеей, широкой грудной клеткой, с высокой и узкой головой.

Проведенные исследования на большей выборке подтвердили ранее полученные результаты лишь отчасти. Так, например, неизменно высокой нашим респондентам, имеющим интернет-зависимость, представляется голова, и также они ощущают более длинными свои руки. Сужения ощущаемой ширины головы в новом исследовании не наблюдается, также как и увеличения ощущаемой ширины грудной клетки.

Выводы:

Факторная структура в доаддиктивной группе характеризуется отсутствием внутренних противоречий, тем, что все симптомы действуют заодно. А в группе интернет-независимых внутренние противоречия в симптоматике показывают на возможность справляться каким-либо образом с ее проявлениями.

Вне зависимости от пола образ склонного к интернет-зависимости человека представлен следующим образом: человек с высокой головой, с длинной шеей, с длинными руками (человек верхней части тела), т.е. человек, вся подвижность которого ограничена подвижностью шеи и рук.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного теоретико-эмпирического исследования связей интернет-зависимого поведения с особенностями ощущения собственного тела в юношеском возрасте были решены поставленные задачи.

1. Выявлены взаимосвязи и определена структура общих показателей интернет-зависимости и измерений ощущаемого образа Я в общей выборке, а также в выборках юношей и девушек.

Нами установлено, что снижение адекватности ощущения телесного образа Я связано с увеличением интернет-зависимого поведения. В, частности, искажение ощущаемой высоты головы (увеличение) наблюдается как в общей выборке, так и в выборках юношей и девушек. Это может свидетельствовать о доминировании рационального подхода и о высокой значимости ментального образа жизни наших респондентов, имеющих пристрастие к Интернету.

2. В различающихся по полу группах были выявлены особенности характерные для каждой из них.

Так, в ощущаемом образе Я юноши представляются себе более высокими, с высокой головой и широкими плечами, что можно рассматривать и как акцент на верхней части тела, возвышающейся над компьютерным столом, и как признак мужественности с подчеркиванием рационального подхода к жизни и запрета на свободное выражение своих чувств и эмоций.

В группе девушек обозначился ощущаемый женский образ тела с преувеличенными чертами женственности, такими как узкие плечи и широкие бедра. Кроме того уменьшение ширины рта в связи с ростом зависимости характеризует именно женскую выборку. Поскольку феминность традиционно соотносится с более развитыми коммуникативными качествами, мы полагаем, что это искажение образа связано редукцией соответствующих женских характеристик при интернет-зависимости.

3. Выделены группы респондентов, различающиеся показателями интернет-зависимости. В группах определена структура показателей интернет-зависимости.

Выделенная в группе, характеризующейся возникновением интернет-зависимого поведения однополюсная факторная структура свидетельствует об отсутствии противоречий симптомов зависимости. С ростом одного симптома растут все остальные.

Обнаруженные в группе с отсутствием интернет-зависимости внутренние противоречия могут указывать на то, что с ростом одних симптомов другие симптомы снижаются. Это открывает возможность справляться каким-либо образом с возникающей симптоматикой зависимости от Интернета.

4. Выявлены различия ощущаемого образа Я в группах респондентов, характеризующихся интернет-независимым поведением и возникновением интернет-зависимого поведения. Установлено, что вне зависимости от пола образ склонного к интернет-зависимости человека представлен следующим образом: человек с высокой головой, с длинной шеей, с длинными руками (**человек верхней части тела**), т.е. человек, вся подвижность которого ограничена подвижностью шеи и рук.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении адекватности ощущения телесного образа Я в связи с увеличением интернет-зависимого поведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблематика интернет-зависимости рассматривается в разных аспектах. В нашей работе мы уделили внимание тому, как образ жизни связанный с Интернетом и соответственно компьютерная зависимость влияют на представление человека о себе, на образ его телесного Я.

Нами был проведен теоретический анализ литературы по проблематике телесности человека и психологических исследований компьютерной зависимости. Мы рассмотрели индивидуально-психологические особенности личности, склонной к интернет-зависимому поведению, разобрали основные мотивы и причины, вызывающие зависимость от всемирной сети Интернет, ее стадии, виды и симптоматику, проанализировали основные понятия телесности, разобрали ее структуру, выявили особенности телесности человека, уделив особое внимание телесному образу Я в подростковом и юношеском возрасте. С учетом имеющихся исследований, в том числе и проведенного в нашей курсовой работе, нами были выдвинуты гипотезы о том, что у юношей и девушек с ростом выраженности компьютерной зависимости проявляются общие для них нарушения восприятия телесного образа Я, а также имеются специфические различия в зависимости от пола. Кроме того, мы предполагали, что группы респондентов, различающиеся уровнем выраженности интернет-зависимого поведения (безотносительно к полу), характеризуются различиями в структуре его симптомов и в ощущении телесного Я.

Главной целью работы стояло изучение особенностей телесности в юношеском возрасте с различным уровнем выраженности интернет-зависимости.

На основании полученных эмпирических данных мы можем сделать вывод о том, что практически все выдвинутые нами в начале исследования гипотезы получили экспериментальное подтверждение.

Подводя итог, можно заключить, что с ростом интернет-зависимого поведения у юношей и девушек изменяется представление о собственном теле, об образе своего телесного Я.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры [Текст] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т.8. – №4. – С.35-58.
2. Андропова, Л. О. Понятие и структура телесного Я, [Электронный ресурс] // 2013. URL: http://www.b17.ru/article/ponyatie_struktura_telesnogo_ya
3. Антоненко, А.А. Интернет-зависимое поведение. Клиника и диагностика / А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2011. – № 8. – С. 86–92.
4. Антоненко, А.А. Особенности личности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. –2011. – № 4. – С. 105–108.
5. Антоненко, А.А. Особенности клинических проявлений интернет-зависимого поведения у подростков с различными типами деятельности в сети / А.А. Антоненко // Вестн. психотерапии. – 2013. – № 47 (52). – С. 38–47.
6. Антоненко, А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: автореф. ... канд. психол. наук. – М., 2014.
7. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета, URL: <http://users.kpi.kharkov.ua/lre/bde/dopol/russia/motiv.htm>
8. Белинская, Е.П. К обоснованию социокультурного подхода в исследованиях виртуальной реальности [Электронный ресурс]. URL:[http://www.isn.ru/info/seminar-doc/soc\(1\).doc](http://www.isn.ru/info/seminar-doc/soc(1).doc)
9. Бергис, Т.А., Азизова, Л.Р. Особенности межличностного общения лиц раннего юношеского возраста с разным уровнем интернет-зависимости // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 4 (23). С. 221-224.

10. Бескова, Д.А. Пространство телесности: человек в мире и мир в человеке // Психология и психотехника. 2009, № 4. С. 8-17.
11. Бескова, Д.А., Тхостов, А.Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности./ Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М. 2004. С. 133-148.
12. Бугаева, Н. М. Проблема компьютерной зависимости и её роль в развитии суицидального поведения. URL: http://www.psychology.com.ua/addiction/oklad.php?mova=ru&scho=_ru/knopki/articles/statti/Probl_komp_zav_rol_suic.html
13. Ван, Ш.Л. Подход к анализу интернет-зависимости в контексте позитивной психологии // Человек в информационном обществе: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.Е. Войскунского, Л.М. Дубового. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012а – С. 165-168.
14. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е., Митина О.В., Карпухина А.И. Связь опыта потока с психологической зависимостью от компьютерных игр // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011б. – Том – № 4. – С. 73-101.
15. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е., Карпухина А.И. Развитие компьютерных игр в Китае / Ш.Л. Ван, А.Е. Войскунский, А.И. Карпухина // Интернет и современное общество: Труды XII Всероссийской объединенной конференции / ред. В.Ш. Рубашкин, Л.В. Сморгунов, А.В. Чугунов.-СПб.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2009б. С. 19-24.
16. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е. Теоретико-эмпирическое исследование становления психологии Интернета в Китае на материале проблемы зависимости от Интернета // ВВ: Психология и психотехника. – 2013. – № 4. – С. 155–237.
17. Величковский, Б.Б. Психологические факторы возникновения чувства присутствия в виртуальных средах // Национальный психологический

журнал. – 2014. – № 3(15). – С. 31–38 [Электронный ресурс]. – URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5045>

18. Войскунский, А.Е. Вместо предисловия: «За» и «Против» Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 5–22.

19. Войскунский, А.Е. Психология и Интернет: монография [Текст] / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 440с.

20. Войскунский, А.Е. Эффект присутствия в настоящем и ненастоящем // Präsens: сборник научных трудов / под общей редакцией Е.И. Пивовара; отв. ред. В.И. Заботкина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – С. 159–177.

21. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Этическая направленность подростков и молодежи в социальных сетях // Психологические исследования. – 2014. – Том 7. – № 37 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n37/1036-voiskounsky37.html>

22. Войскунский, А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>

23. Выгонский, С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью [Текст] // С.И. Выгонский. – Москва: Феникс, 2010. – 320 с.

24. Грохол, Дж. Зависимость от Интернета – новое заболевание? // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского.-М.: Акрополь, 2009. С. 264–266.

25. Гриффитс, М. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 253–256.

26. Гриффитс, М. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение // Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития», 2009 [Электронный ресурс] – URL: <http://psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>
27. Демильханова, А.М. Влияние виртуальной реальности на идентичность индивида (на примере ролевых компьютерных игр) [Электронный ресурс] / А.М. Демильханова // Материалы докладов XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» МГУ; СП МЫСЛЬ, 2008.
28. Денисов, А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. – 2011. – N 6(11). URL: [http:// medpsy.ru4](http://medpsy.ru4)
29. Дмитриев, К.Г. Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте. Дисс. канд. психологических наук [Текст] / К.Г. Дмитриев. -М.: РГБ, 2013
30. Егоров, А.Ю. Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского.- М.: Акрополь, 2009. С. 29–55.
31. Егоров, А.Ю., «Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)». URL: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>
32. Емелин, В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Информационные технологии в структуре идентичности человека: возможности и ограничения рисуночной методики // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 3. URL: <http://psystudy.ru>
33. Жичкина, А.Е. Шкала Интернет-зависимости А. Жичкиной [Электронный ресурс] URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction>
34. Жичкина, А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. [Электронный ресурс] URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml>

35. Жулина Г.Н., Жмырко К.С. Мотивы общения в Интернет – среде в подростковом и юношеском возрасте. //Всероссийская Научно-практическая Интернет-конференция «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация» / под общ. ред. А.В. Черной - Ростов-на-Дону. 2013. С. 67-71.
36. Зинченко В. П., Леви Т.С. Психология телесности между душой и телом. [Текст] / М.: АСТ Москва, 2007.
37. Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности: Дисс. канд. психологических наук [Текст] / М.С. Иванов. -М.: РГБ, 2005.
38. Игнатъева, М.Б. Архитектура виртуальных миров [Текст] // Под науч. ред. А.В. Никитина, А.Е. Войскунского. – СПб.: ГУАП, 2009. – 288с.
39. Идрисова, Д.И. Взаимосвязь интернет-зависимости и уровня невротизации в юношеском возрасте //Иновационная наука. 2016. № 3-3. С. 207-209.
40. Кириленко, Н.П. Компьютерная зависимость: сущность и факторы возникновения как основы профилактики. В сборнике: Категория «социального» в современной педагогике и психологии материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: в 2 частях. отв. редактор А.Ю. Нагорнова. 2015. С. 175-181.
41. Коптева, Н.В. Онтологическая уверенность: на основании подхода Р. Лэйнга [Текст] / Н.В. Коптева. – Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 2012. – 458 с. (28,8 п.л.).
42. Коптева Н.В. Понятие онтологической уверенности (на основе подхода Р.Лэйнга) Н.В. Коптева // Научное мнение. Санкт-Петербург – 2013. – № 10. – С. 237–249 (0,6 п.л.)
43. Коптева Н.В. К общепсихологической феноменологии онтологической уверенности-неуверенности // Психосфера: сборник научных трудов кафедры психологии ТулГУ. Выпуск восьмой / под ред. Е.Е.Сапоговой. - Тула: Изд-во ТулГУ, 2014. - С. 23-30.

44. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность: теоретический и эмпирический конструкт // Современные тенденции в науке и образовании: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 3 марта 2014 г. В 6 частях. Часть VI..М.: «АР–Консалт», 2014 г.– 163 с., с79–81.
45. Коптева Н.В. Особенности онтологической уверенности интернет-зависимых геймеров и невротических пациентов "Научное обозрение: гуманитарные исследования" № 10, 2016 с.106-119.
46. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Что мы знаем об Интернет-аддикции? (К постановке проблемы существования сетевой зависимости) // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского.-М.: Акрополь, 2009. С. 70–90.
47. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология./ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Феникс, 2006. - 464с.
48. Куненкова, С.А. Критерии, показатели и уровни развития самооценки в структуре «Я»-концепции подростка / С.А. Куненкова. - М.: МОСУ, МАИ, 2004. - 133 с.
49. Леви, Т. С. Пространственно-телесная модель развития личности // Психологический журнал. 2008. № 1.
50. Летуновский, В.В. Экзистенциально-инициальная работа с телом / В.В. Летуновский // Тезисы доклада на II Всероссийской конференции Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов "Тело как ресурс" (18-20 мая 2001(б)г.). [Электронный ресурс]. – URL: <http://TOPLETU1.htm>.
51. Летуновский, В.В. Работа с телом в экзистенциальной терапии. Онтоцентрический подход / В.В. Летуновский // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П.Зинченко, Т.С.Леви. – М.: Аст Москва,2007. – С.641–664.
52. Лоуэн, А. Депрессия и тело / А. Лоуэн. – М., 2002. – 384 с.
53. Лоуэн, А. Предательство тела / А. Лоуэн. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2010. – 256 с.

54. Лоуэн, А. Психология тела / пер. с англ. С. Коледа. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
55. Лоскутова, В. А. Тест на Интернет-зависимость К. Янг (перевод и адаптация — В. А. Лоскутова) [Электронный ресурс] URL: <http://user.lvs.ru/vita/test/Default.htm> .
56. Лэнг, Р.Д. Феноменология переживания. Пер. Е.Н. Махнычевой / Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном. Львов, 2005. С. 116.
57. Лэнг, Р.Д. Расколотое "Я" / Р.Д. Лэнг. – СПб.: Белый Кролик, 1995. –352 с.
58. Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия [Текст] // И.Г. Малкина-Пых. – М.:ЭКСМО, 2007
59. Менделевич, В.Д. Особенности девиантного поведения в интернет-пространстве // Практическая медицина. – 2013. – № 1(66). – С. 143–146.
60. Перепелкина О.С., Арина Г.А., Николаева В.В. Телесные иллюзии: феноменология, механизмы, экспериментальные модели // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 38. – С. 9 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1068-perepelkina38.html>
61. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2011. – Т. 111. – № 8. – С. 86–92.
62. Меркурьева, Ю.А. Особенности телесности и нейропсихологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015.– №1(7) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>
63. Мерло-Понти Морис. Феноменология восприятия/. Морис Мерло-Понти . Санкт-Петербург: Ювента, Наука, 1999. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.klex.ru/261>

64. Никитин, В.Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд.- М.: Когито-Центр, 2006
65. Плеснер, Х. Ступени органического и человеке / Х.Плеснер // Проблема человека в западной философии. – М.: Прогресс, 1988. – С.98–151.
66. Подорога, В. Феноменология тела /Валерий Подорога. – Ad Marginem: М.,1995, 339 с.
67. Раецкая, О.В. Социальные последствия информатизации [Электронный ресурс] // Перспективы науки и образования, 2013. №1. URL:<http://pnojurnal.wordpress.com/archive>
68. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы психологической диагностики. [Текст] // Под ред. Ю. М. Забродина. М.: Изд-во «Дидакт», 1991
69. Русина, Н.А. Телесность психосоматического больного // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40829_full.shtml [Телесность психосоматического больного - Психология телесности: теоретические и практические исследования]
70. Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья. – Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С.197-216.
71. Самозванова Е.А., Андропова Л.О. Проблема телесности в истории психологии. //IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» , 2012 [Электронный ресурс] <http://www.rae.ru/forum2012/12/3187>
72. Сахарова, В.Г. психология тела. Диагностика отношения к телу. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2011,-112с.

73. Солдатова, Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. [Текст] // М.: Фонд Развития Интернета, 2013.
74. Соловьева, И.А., Матевосян, С.Н. Психология телесности. Между душой и телом. [Текст] // – М.: АСТ, 2005.
75. Соловьева, И.А. Бессознательный образ тела: кто ты на самом деле? /2014/08/12/ [Электронный ресурс] <https://irsol.wordpress.com>
76. Соловьева, И.А. Половозрастная специфика телесного образа Я и его дисторций. Материалы конференции «Гендернообусловленные проблемы личности», Краснодар, 2005г.
77. Солдаткин В.А., Дьяченко А.В., Мавани Д.Ч. Концепции формирования компьютерной зависимости // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т. 23. – № 3. – С. 104–110.
78. Тулегенова, А.Г. Игровая интернет-зависимость в студенческой среде// Проблемы современного педагогического образования. 2014. № 45-5. С. 292-299.
79. Тхостов, А.Ш., Лукин А.В.. Феномен телесности в контексте современного научного знания: обзор литературы. //Психические расстройства в общей медицине. – 2015. – №1. – С. 34-39
80. Шаповаленко, А. А. Активность пользователя социальной сети (на примере vk.com) и особенности личностного самоопределения в юности// Педагогическое образование в России. Издательство: Уральский государственный педагогический университет (Екатеринбург) №4, 2013 С. 133-138.
81. Шевченко, И.В. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet [Электронный ресурс]. URL: <http://www.flogiston.ru>
82. Шишковская, А.В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях // Психология телесности: теоретические и практические исследования Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806_full.shtml [Дефиниции «Я-телесного»]

в психологических исследованиях - Психология телесности: теоретические и практические исследования]

83. Шильштейн, Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте. // Вопросы психологии. №2. 2000, - С.76-82

84. Фатеева И.Б. Болезнь «селфи-зависимость» / И. Б. Фатеева // URL: <http://fb.ru/article/202352/boleznselфи-zavisimost-selfi---durnaya-privyichka-ili-zabolevanie>

85. Фленина, Т. А. Смысловая структура сетевой идентичности личности современной молодежи. Дисс. канд. психологических наук [Текст] / Т.А. Фленина. -М.: РГБ, 2016.

86. Фельденкрайз, М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков/Пер. с англ. М. Папуш [Текст] М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – С 160.

87. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера. [Текст] — М.: Эксмо, 2003.

88. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С.24–29.

89. Янг, К. Пойманные в сеть // Мир Интернета. 2009. № 2.

90. Pontes Н.М., Kuss D.J., Griffiths M.D. Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment // Neuroscience and Neuroeconomics. – 2015. – Vol. 4. – P. 11–23.

91. Van Rooij A.J., Prause N. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future // Journal of Behavioral Addictions. – 2014. – Vol. 3. – № 4. – P. 203–213.

92. Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents / С.Н. Ko, J.Y. Yen, С.С. Chen [et al.] // Journal of Nervous and Mental Disease. – 2005. – Vol. 193. – P. 728–733.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Бланк и ключи к методике

**Тест «Шкала Интернет-зависимости Чена» (Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS), разработчик: S.-H. Chen (2003 год, Китай)
в адаптации В.Л.Малыгина, К.А Феклисова (2010)**

Ф.И.О. _____
Полных лет _____ Пол _____ Дата _____

ШКАЛА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ С.-Х. ЧЕНА

ИНСТРУКЦИЯ: Подберите и запишите наиболее подходящий Вам вариант ответа для каждого из следующих вопросов

Вопросы	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.				
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определённого периода времени.				
3. Я замечаю, что всё больше и больше времени провожу в сети.				
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключён или недоступен.				
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.				
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».				
7. Хотя использование Интернетом негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остаётся неизменным.				
8. Несколько раз я спал меньше 4-х часов из-за того, что «завис» в Интернете.				
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в Сети.				
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.				
11. Мне не удаётся преодолеть желание зайти в Сеть.				
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.				

13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.				
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.				
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определённых неприятностей в школе или на работе.				
16. Пребывая в Сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.				
17. Моё общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.				
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.				
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.				
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.				
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на моё физическое самочувствие.				
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.				
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.				
24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.				
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.				
26. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в Интернете.				
Σ				

Шкалы Теста С.-Х. Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24

ИИ (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21

ТМ (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Варианты ответов:

1. Совсем не подходит (1 балл); 2. Слабо подходит (2 балла);
3. Частично подходит (3 балла); 4. Полностью подходит (4 балла)

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1. Ключевые симптомы Интернет-зависимости.

IA-Sym = Com (компульсивные симптомы + Wit (симптомы отмены) + Tol (симптомы толерантности)

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью

IA-RP= IH (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем) + TM(проблемы с управлением временем)

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + IH + TM

На основе результатов первичного анализа и адаптации предлагаются следующие **пороги оценки интернет-зависимого поведения** при использовании шкалы С.-Х. Чена:

А) Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения

Общий CIAS балл от 27 до 42.

В) Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения

Общий CIAS балл от 43 до 64

С) Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения

Общий CIAS балл от 65 и выше

Бланк и ключи к методике

Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость (Internet Addiction Test, 1994) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой)

Ф.И.О. _____

Полных лет _____ Пол _____ Дата _____

ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КИМБЕРЛИ ЯНГ

(адаптация – В. Буровой)

ИНСТРУКЦИЯ: Ответьте, насколько Вы согласны с приведёнными ниже утверждениями. Для каждого утверждения выберите один из вариантов ответа:

Вопросы	никогда	изредка	реже	часто	постоянно
1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?					
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?					
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети личному общению с партнёром?					
4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь он-лайн?					
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?					
6. Часто ли страдают ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?					
7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, прежде чем сделать что-либо другое, более необходимое?					
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?					
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?					
10. Часто ли Вы отгоняете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?					
11. Часто ли Вы предвкушаете, что скоро вновь окажетесь в Интернете?					
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Часто ли Вы злитесь, ругаетесь, раздражаетесь или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в Сети?					
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна или ночью?					
15. Часто ли Вы думаете, чем займётесь в Интернете, будучи офф-лайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?					

16. Часто ли Вы говорите себе: «Ещё минутку, ещё немного», находясь он-лайн?					
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?					
18. Часто ли пытаетесь скрыть количество времени, проводимого Вами в Сети?					
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-нибудь с друзьями?					
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?					
Σ					

Ключи к тесту К. Янга

Количество баллов за ответы:

1 - никогда (1 балл)

2 - изредка (2 балла)

3 - временами (3 балла)

4 - часто (4 балла)

5 - постоянно (5 баллов)

Баллы за ответы суммируются:

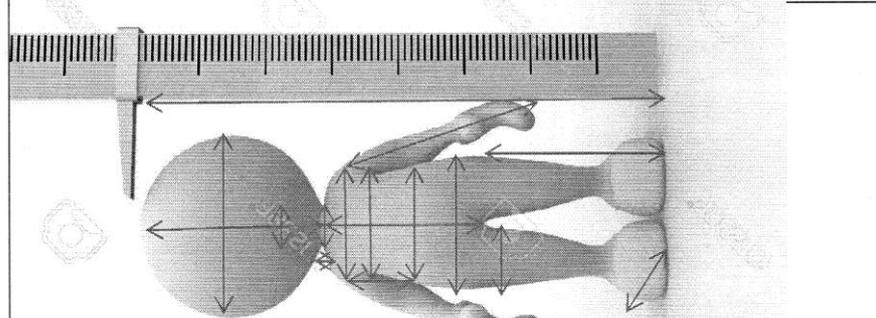
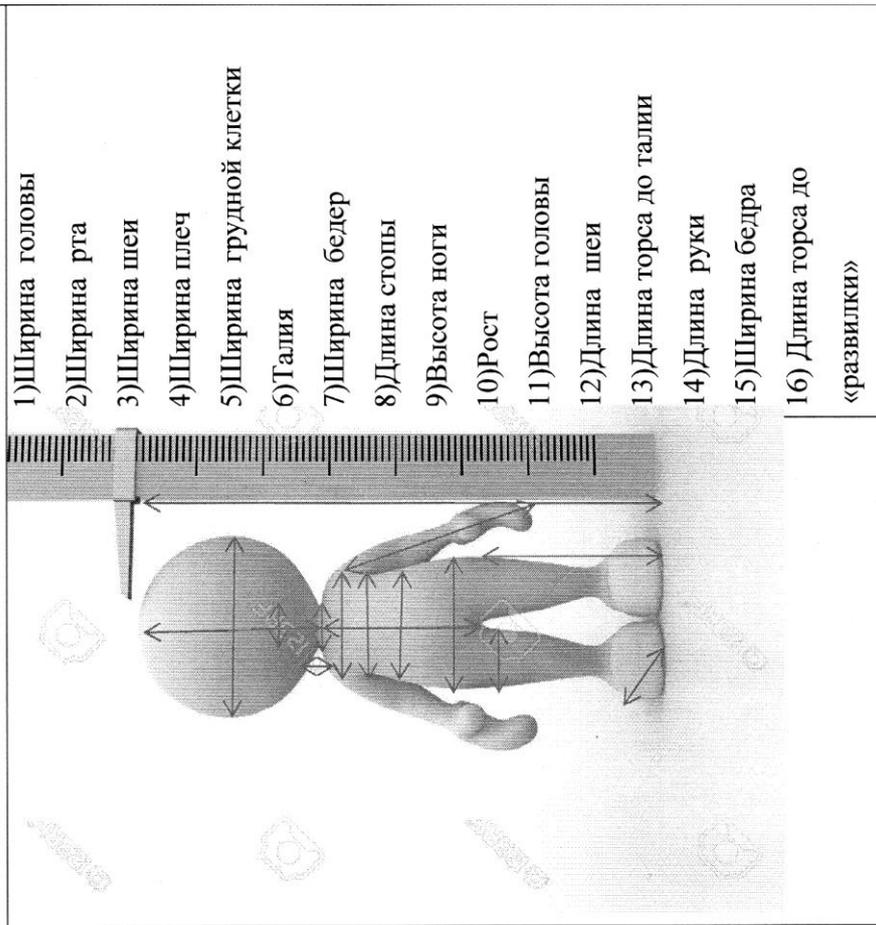
20-49 баллов – обычный пользователь Интернета, умеющий себя контролировать.

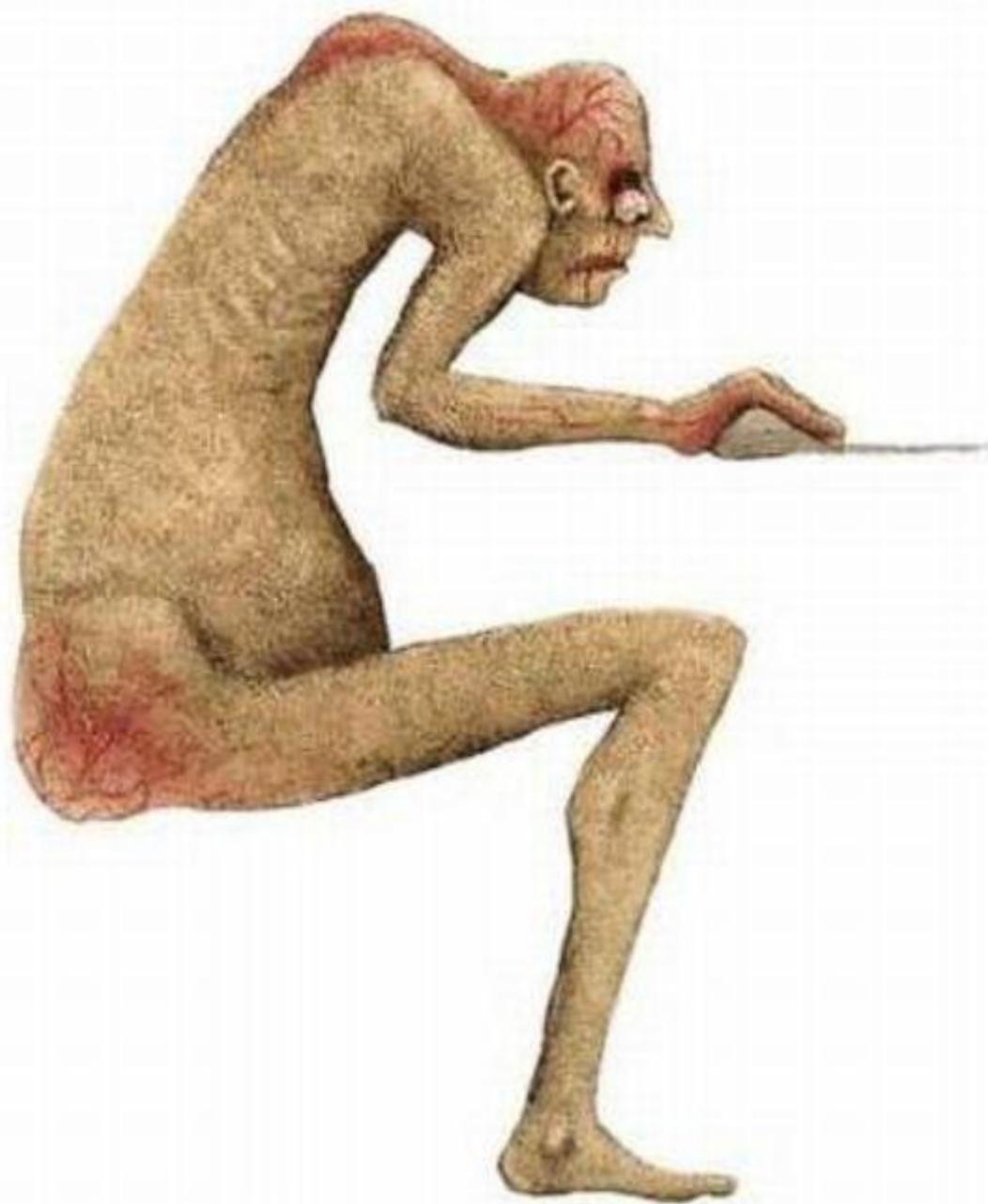
50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80-100 баллов – интернет-зависимость.

Промеры по методике М. Фельденкрайза

Ф.И.О. _____

 <ol style="list-style-type: none"> 1) Ширина головы 2) Ширина рта 3) Ширина шеи 4) Ширина плеч 5) Ширина грудной клетки 6) Талия 7) Ширина бедер 8) Длина стопы 9) Высота ноги 10) Рост 11) Высота головы 12) Длина шеи 13) Длина торса до талии 14) Длина руки 15) Ширина бедра 16) Длина торса до «развилки» 	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Ширина головы 2) Ширина рта 3) Ширина шеи 4) Ширина плеч 5) Ширина грудной клетки 6) Талия 7) Ширина бедер 8) Длина стопы 9) Высота ноги 10) Рост 11) Высота головы 12) Длина шеи 13) Длина торса до талии 14) Длина руки 15) Ширина бедра 16) Длина торса до «развилки»
<p>Воображаемый образ</p>	<p>Реальный образ</p>



homo computerus

Рис. 1. Образ интернет-зависимого человека