Санкт-Петербургский государственный университет

***Осипов Павел Дмитриевич***

**Выпускная квалификационная работа**

***“Эмоциональная составляющая личностного смысла «Я» и отношение к интернету”***

Уровень образования: магистратура

Направление *37.04.01 «Психология»*

Основная образовательная программа *ВМ.5730.2020 «Психология личности»*

Профиль (при наличии) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Научный руководитель: Профессор кафедры психологии личности, Доктор психологических наук

Мироненко Ирина Анатольевна

Рецензент: Огарева Екатерина Ивановна, доцент кафедры социальных технологий «Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Р.Ф.»

Санкт-Петербург

2022

**Оглавление**

Введение……………………………………………………………………3

Глава 1 Самоотношение личности как предмет психологического исследования………………………………………………………………………8

* 1. Подходы к исследованию самосознания личности и его составляющих………………………………………...…...……12
	2. Понятие эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» в психологии …………...…………………….……………..8
	3. Исследования интернета в психологическом дискурсе……...22

Глава 2 Эмпирическое исследование эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» и восприятие интернета…………………………………………………………………………32

2.1.1 Организация и процедура исследования…………………...32

2.1.2 Описание базы и выборки исследования…………………....33

2.1.3 Методы и методики исследования…………………………..34

2.2. Качественно-количественный анализ результатов исследования………………………………………………………………35

Выводы…………………………………………………………………….52

Заключение…………………………………………………...…………...55

Библиографический список………………………………………………57

Приложения……………………………………………………………….64

**Введение**

**Актуальность исследования**

Тематика особенностей отношения человеческой личности, к самым различным аспектам, таким как: окружающий мир, происходящие в нем события, семья, близкие люди и конечно же – отношение человека к самому себе, это не новый, но все еще далеко не закрытый для психологии вопрос. Как раз наоборот, интерес и все большие открытия в этой области знаний лишь подстегивает научное сообщество к дальнейшим изысканиям. По большей части это обусловлено тем, что вопрос самоотношения обладает общечеловеческой природой. Вопрос, которым каждый из нас хотя бы раз за свою жизнь задавался. Кто я такой? Этот вопрос является одним из наиболее значимых вопросов, которые мы можем поставить перед самими собой, он относится к разряду смыслообразующих человеческую жизнь, дающему нам понимание и успокоение. Поиск ответа, на который в один прекрасный момент становится важнейшей вехой в жизни каждого человека, с которым сталкивается вне зависимости от расы, пола, профессии и так далее. Для нахождения своего места в жизни, принятию себя, критичной оценке собственных достижений, каждому человеку рано или поздно необходимо столкнуться с данной проблемой. Проблемой самоотношения.

Однако не только сам поиск ответа на столь значимый для личности вопрос сопряжён с трудностями. Даже процесс изучения этой темы является крайне затруднительным, из-за недостаточной степенью способности различных подходов к оценке и описанию данной дефиниции. В разное время под понятием самоотношения описывали другие, сходные понятия, как самооценку (Захарова А.В., Маркин В.Н., Розенберг М.), самоуважение (Кон И.С.), самопринятие (К. Родгжерс, Л. Уэллс), эмоционально-ценностное отношение (Столин В.В., Чеснокова И.И.), систему социальных установок, (Пантилеев С.Р) и подобных им.

Актуальность исследования особенностей отношения к сети людьми обусловлена усиливающейся ролью Интернета в истории человечества в целом, как и в истории каждого отдельного человека, отсутствием четкого понимания причин и последствий включения сети в жизненное пространство личности. В наши дни мы становимся свидетелями того, как Интернета обретает все большую роль в удовлетворения потребностей человека, почти монополизируя их, тем самым безмерно расширяя свое влияние и количество людей, на которое он оказывает прямое влияние. Поэтому мы с уверенностью можем говорить о том, что исследования в области понимания отличий отношения к Интернету позволит нам приблизиться к более объективному пониманию такого явления, как всемирная сеть, становящегося существенной частью жизненного пространства и мира личности.

Сеть представляет собой некий симбиоз социальной и технологической реальности, выполняющую в современном обществе самые разнообразные функции. В Интернете люди объединяются в различные сообщества, участвуют в создании общего социального капитала, проводят время своего досуга, занимаются профессиональным и личностным развитием, строят дружеские, партнёрские и романтические отношения и так далее. На сегодняшний день не ограничиваемое распространение Интернета в нашем современном мире характеризуется глобальностью, демократичностью и бесконтрольностью, что может позволить сделать коммуникацию куда комфортней, приятней и эффективней, что для многих людей станет ключевым фактором при выборе предпочитаемого способа общения. Интернет мултифункционален, и тем самым с его помощью люди преобретают один единственный инструмент, который способен удовлетворить множество потребностей: таких как общении, самореализация, поиск партнеров, профессиональная деятельность и так далее. Неудивительно что, обладая подобным спектром плюсов, многие могут забыть и о всех факторах риска со стороны Интернета. Как один из многих примеров подобных угроз, он может способствовать развитию нездоровых моделей поведения, переноса ценности и значимости с реального пространства жизни на виртуальный и так далее.

Но на протяжение всех тех лет, что Интернет присутствует в жизни общества и человека, можно наблюдать постоянные изменения во взглядах на него ученых и обывателей. К Интернету относились и как к источнику невероятного количества информации и потенциала в плане саморазвития личности, и как к феномену технологического развития, который может серьезным образом исказить развитие личности человека. Его воспринимали и как всемирное благо и как всемирное зло. Но так ли все просто? Единственный тезис, с которым я соглашусь - Интернет это (в некоторой степени) всемирное явление. Однако, как мне кажется, куда более сложно пытаться определить его с точки зрения блага или вреда для человечества. Бесспорно, то, что он способен оказывать как негативное, так и позитивное явление. Мы полагаем, что отношение к интернету следует рассматривать одним из самых обобщенных отношений человека, к каким Мясищев относил отношение к миру, к себе, к людям. Что если в самом отношение окружающих нас людей к такому сложному и комплексному явлению, как Глобальная сеть можно обнаружить характеристики не только самой сети, а еще и людей, делящихся с нами особенностями своего видения данного явления? Таким образом мы выносим на рассмотрение идею о том, что отношение людей к Интернету прежде всего можно рассматривать как некий показатель особенностей этих самых людей. Позитивное, негативное, нейтральное или амбивалентное восприятие сети несет нам информацию не только о непосредственно самом Интернете, но и информацию об этих людях. Можно предположить, что отношение к мировой сети может служить неким проективным механизмом, отражающее нынешнее состояние человека, его отношение к своему жизненному пространству и к самому себе. Можно ли сказать, что, когда человек начинает проявлять сильное эмоциональное отношение к Интернету, данное явление становиться сигналом для нас о том, что у этого человека присутствуют сложности или особенности в отношение и к самому себе. Именно этими вопросами я и задался себе в процессе написания данной работы. Конечно, влияние интернета на современного человека, на его личность, охватывает огромный пласт самых различных аспектов, но в данном исследовании я хотел бы уделить внимание лишь небольшой части этого явления - связи между восприятием интернета и самоотношением современных людей.

**Цель работы:**

Выявить взаимосвязь эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» с особенностями ее восприятия интернета.

**В соответствии с целью нашего исследования были поставлены следующие задачи:**

1. Составить аналитический обзор литературы по предметной области исследования
2. Разработать программу эмпирического исследования, подобрать инструментарий.
3. Провести эмпирическое исследование, провести обработку результатов и проанализировать их.
4. Сопоставить особенности эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» с различным восприятием Интернета.
5. Сформулировать выводы на основе полученных результатов.

**Объект исследования:**

Самоотношение личности.

**Предмет исследования**:

Взаимосвязь эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» и особенностей восприятия интернета.

**Методы исследования**

Конкретные психодиагностические методики:

* Методика «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е.
* Опросник «Восприятия Интернета» Щепелиной Е.А.
* Методика исследования самоотношения Столина - Пантелеева С.Р.
* Диагностика комплекса неполноценности Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов

Для статистической обработки были применены методы:

* Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
* t-критерия Стьюдента
* Построение корреляционной матрицы
* Факторный анализ

**Гипотезы**

**Общая гипотеза:**

Восприятие интернета отражает особенности эмоциональной составляющей личностного смысла «Я».

**Частные гипотезы:**

* Эмоционально нейтральное отношением к Интернету свидетельствует о позитивном отношении к себе;
* Эмоционально насыщенное, амбивалентное отношение к сети свидетельствует о конфликтном или негативном самоотношении личности.

**Глава 1 Самоотношение личности как предмет психологического исследования**

 **1.1 Подходы к исследованию самосознания личности и его составляющих**

Психология, как научное знание, вынуждено объяснять и описывать сотни и тысячи различных психических явлений, давая им как можно более точные понятия. В зависимости от теоретической парадигмы список этих самых понятий может кардинально измениться.

Такое комплексное и сложное понятие, как «эмоционально-ценностное отношение личности к себе», определяется как «вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя, разнообразные ее самоотношения» Однако, такое понятие как «отношение» выступает ближайшим аналогом, и с точки зрения многих ученых является чуть ли не синонимом. Поэтому мы будем подразумевать под эмоционально-ценностное отношение личности к себе, такое базовое практически ко всей психологической науке определение, как отношение, и в частности самоотношение. Появляясь и описывались в контактах между людьми и объектами, взаимоотношениях между человеком с человеком, материальными и идеальными вещами и явлениями. Этот феномен настолько обыденный, но тем не менее важный аспект нашей жизни, что даже отсутствие какого-либо эмоционального отношения к кому-либо или же чему-либо является отношением, которое описывается как безразличие. Обобщая все сказанное выше отношение можно описать неким свойством любой связи человека при этом не важно осуществляется ли она с помощью посредника или же без него. Через отношение человека мы описываем и структурируем потребности, мотивы человека и в результате перед нами предстает, появляющаяся в контексте общества и социализации, связь внутреннего содержания психики человека со средой и сознанием. Мы можем назвать несколько категорий, с помощью которых можно описать отношения:

1. Мы можем рассматривать отношение как некую готовность к совместному действию;
2. как реальную и функционирующую связь меж «субъект—объект», «субъект—субъект».

Стоит помнить, что отношение — это всегда субъективная сторона отраженной человеческой психикой действительности, которая является следствием взаимодействия человека и среды.

Можно также рассматривать отношение в самом общем и прямом понимание – взаиморасположение объектов и их свойств. Лазурский [39] выделял отношение как одно из наиболее важных и системообразующих характеристик человеческой личности. Представляя личность комплексной и сложной системой, он выделил два способа проявления: эндопсихические и экзопснхические. Эндопсихика — структура всех элементов психики и их функций. Сущностно эндопсихика представляет структуру внутреннего строение и принципа работы человеческой личности. Экзопсихика, в свою очередь, описывается как связь человека с окружающей нас реальностью, отношением личности к объектам мира, к среде. Следует уточнить, что понятие среды берется здесь самом широком смысле, как: природа и ее проявления; материальные объекты; окружающие люди и группы людей, объединенные каким-либо способом; наука; искусство; религия и так далее. Отношения ко всем этим разным категориям нашей действительности можно попробовать классифицировать по их форме, способу достижения и удовлетворения, по модальности. Лазурский [39] в своих работах выделил два вида отношений, которые он считал основополагающими для личности:

1) отношения между личностью и окружающей средой;

2) отношения между эндо- и экзопсихическими ее проявлениями.

Для каждого из указанных выше способов характерными будут свои собственные способы и особенности развития. Помимо это, даже внутри одной категории мы можем наблюдать изменения лишь из-за жизненного этапа, на котором находиться человек. И в завершение, на протяжении жизни их соотношения между друг другом носят динамичный характер. Объективные общественные отношения, субъективные отношения к окружающему миру и себе, которые формируются на протяжении всего жизненного пути и характеризуют личность каждого человека. Можно сказать, что эти внутренние по своей природе отношения в действительности и составляют ядро нашей с вами личности. Тем самым выводится предположение, что психологические отношения представляют собой системообразующее качество личности. В процессе формирования и развития они укрепляются в личности, подкрепляясь опытом и теоретически представлениями, в конечном итоге образуя сложную систему связей с различными сторонами окружающего мира.

Описывая эту систему отношений, выделяется 3 уровня на основе следующих оснований:

1. отношения личности: идейный, конкретно-личный и витальный;
2. сравнительная роль общественно-коллективистических и индивидуально-эгоистических тенденций во взаимоотношениях с людьми;
3. избирательно положительный или отрицательный характер отношений к объектам в разных видах деятельности.

Если описывать их с иерархической точки зрения, то можно сказать что низшему уровню свойственен характер отношений, строящийся на основе актуальной ситуации (влечений). Среднему уровню характерен преобладание симпатии или антипатии по отношению к конкретным явлениям. У высшего уровня – идейные отношения, сознания долга, морали, нравственности и так далее.

Оригинальную концепцию измерения отношений в свое время предложил отечественный ученый, основоположника российской концепции отношений личности В. Н. Мясищев [44]. Он рассматривал в качестве параметров этого измерения следующие характеристики: уровень сознательности; производность от базовых отношений; степень активности; степень обобщенности; эмоциональность; принципиальность; доминантность; степень устойчивости. Сама же система отношений с его точки зрения появлялась вследствие развития, воспитания и самовоспитания человека.

Мясищев определял «отношение» как некую психологическая связь человека с миром вещей и окружающими его людьми, которая формирует систему отношений к явлениям внешнего мира (субъект-объектные отношения), к другим людям (субъект-субъектные, межличностные отношения) и к себе (самоотношение).

**1.2. Понятие эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» в психологии**

Но помимо уже описанных ранее подходов к рассмотрению отношения в структуре личности человека, также имеется множество других учёных, занимающихся этим вопросом, на примере Пантилеев С.Р., К. Роджерс, Столин В.В. В свои теоретические изыскания на тему отношения личности, они уделили внимание такому аспекта как "самоотношение". Описывая его, они выделяли в его структуре составляющую часть эмоций и мыслей. Р. Берне, Кон И.С., Сарджвеладзе Н.И. и многие другие, добавили в систему расчету компонент поведения.

В психологической науке многие теоретические парадигмы пытались описать свое уникальное виденье на вопрос самоотношения. Однако даже внутри них, рассматривая подходы множества учёных, можно найти различия в понимании, наименование, объяснение причин развития и функционирования, места в системе личности компонента самоотношения. Среди имеющихся сотен различных концепций, мы наблюдаем наличие десятков недостаточно ясно разделенных терминов, которые описывают этот аспект человеческой природы. Из них, как самые яркие примеры, можно выделить такие термины как: самопринятие, эмоциональный или аффективный компонент самооценки, самоуважение, эмоционально-ценностное отношение личности к себе и так далее. Только в отечественной психологии можно обнаружить подобное многообразие, крайне близких по содержательному аспекту, понятий.

Приводя в пример И.С.Кон [38] следую теоретически представлениям М.Розенберга, рассуждает о самоуважении, описывая его как некое финальное измерение "Я", которое отражает степень приятия или неприятия человеческой личностью самого себя. В тоже время положительное или негативное отношение человека к себе является лишь производной от целой плеяды отдельных самооценок, описывающей какой-то отдельный аспект личности. И.И.Чеснокова [71] в своей теории пользуется понятие эмоционально-ценностное отношение личности к себе, да следующее определение этому сложному понятию: она говорит о разновидности аффективных переживаний, где можно наблюдать собственное отношение человека к тому, что он понимает касательно себя, как описывает разнообразие его самоотношения. Большинство исследований, в которых рассматривается или описывается самоотношению, можно обнаружить две его разновидности - позитивное и негативное самоотношение, однако, в будущем стали выводить еще третья разновидность - конфликтное самоотношение.

Также стоит уделить особое внимание, на мой взгляд одной из наиболее известной и используемой концепции, теория самоотношения личности С. Р. Пантелеева [56]. Эта теория описывает самоотношение человеческой личности с помощью системой иерархических мотивов, которые в свое время были описанны А. Н. Леонтьевым. Отношение личности самой к себе исследуется как образование, функционирующее на двух уровнях, как содержательно различные, но совместно функционирующие и взаимосвязанные подсистемы:

1. эмоционально-ценностную,
2. оценочную.

Позже Столин [59] продолжает исследования в этом направление, говоря о том, что ведущую роль в структуре самоотношения человеческой личности берет на себя эмоционально-ценностное самоотношение. Он также рассуждает о ядерной природе самоотношения, утверждая, что в раннем юношеском возрасте ключом для формирования и развития является аутосимпатия, которая во время процесса социализации и взросления уступает самоуважению главенствующее положение. Следовательно, в иерархической системе мотивов может происходить рокировка, итогом которой является замещение смыслообразующих мотивов.

Аффективно-ценностное отношение или самоуважение может также рассматриваться в науке с помощью применения различных психологических категорий. А.Н.Леонтьев [42] говорил о аффективно-ценностном самоотношение личности, как о специфическое чувстве, обладающем относительно устойчивым эмоциональным отношение человека, со свойственным ему ярко выраженным предметным характером, как следствие некоего обобщения испытываемых по отношению к себе эмоций. С другой точки зрения, можно попытаться осветить этот вопрос на примере В.Н.Мясищева [44], используя категорию самоотношения как фундаментальную по отношению к различным видам отношений – эмоциональному, моральному, этическому. Точно также можно последовать примеру М.Розенберга и И.С.Кона [38], использовав концепцию социальной установки, чтобы описать конструкт установки в ином, более нестандартном смысле, где оно используется, в частности, в работах А.Г.Асмолова [7].

В другой концепции, которую создал Р. Бернс [59], самоотношение - это аналог самооценки, носящей глубоко субъективный характер и поддающейся легкому изменению в динамических ситуациях, которая тем не менее является для личности человека субъективно значимой. Однако положительное самоотношение в этой теории приравнивается к позитивной Я-концепции, и как результат можно полностью потерять способность дифференцировать такие понятия как самоотношение, самооценка и Я-концепция. Это является наглядным примером сложности в описание и определение такого сложного и комплексного конструкта как самоотношение.

Но возвращаясь к ранее упомянутым концепция, которые развивались в отечественной психологии, стоит еще один раз упомянуть о работах И.И. Чесноковой [71]. Добавив понятие «эмоционально-ценностное самоотношение» как специфический вид «эмоционального переживания», в котором отражается отношение личности к тому, понимает относительно самой себя. В результате, переживание становиться важной частью этой структуры, выступая основой внутреннего устройства личности.

Если рассматривать самоотношение с точки зрения другого подхода, то можно говорить о Сарджвеладзе Н.И. [61], где исходным являлась понятие социальной установки. Отношения к себе в этом подходе включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, становясь родовым по отношению к структурам имеющих часть «само» и которые иллюстрируют весь широкий спектр внутренней жизни личности.

При описании самоотношения отражены характеристики человеческой природы, берущие начало в следующих

структурах его активности:

– биологических;

– психологических;

– социальных.

Но в этой работе большее внимание мы уделим одной из самых известных и используемых, концепции самоотношения личности В.В. Столина [59]. Определение самоотношения не уравнивается с каким-либо самоописанием или самооценкой. Оно направлено на то основание, наиболее точно описывая его как психологический феномен – как собственный, индивидуальный способ интеграции деятельности человека, интеграции и систематизации ее мотивов. В.В. Столиным была предложена довольно оригинальная модель строения самоотношения. В ней фундаментом человеческого самоотношения является процесс: собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются человеком по отношению к мотивам, отражающие потребность в самореализации. Эмоциональные компоненты, представляющие из себя части структуры самоотношения являются – самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес. Они формируют эмоциональное пространство личности, в котором разворачиваются последующие действия. Я-репрезентации и деятельность человека имеют прямую связь с самоотношением, и выступают главнейшей детерминантой, определяющей особенности проявлений личности в ее жизненных отношениях. Таким образом у человека проявляется способность относиться к себе как к объекту и сознавать себя как относящегося к чему либо, каким бы то ни было образом, в том числе и к себе самому возможна благодаря интроспекции, осознание своих внутренних состояний и выделения собственных ограничений.

Как уже упоминалось ранее, макроструктуру самоотношения представляется эмоциональным пространством, в котором существуют действия–установки. Недифференцированное отношение «за» или «против» своего "Я" интегрируется по трем осям:

1. Симпатия;
2. Уважение;
3. Близость.

Когда мы говорим о индикаторах состояния и функций человеческой личности, в контексте самоотношения, мы предполагаем, что они должны четко определяться в ситуациях, которые можно отнести как трансформирующие личность, которая по определению требует некой перестройки или отказа от уже имеющихся представлений о личности и ее самоотношения.

Если обобщить общие представления о самоотношение, то его описывают:

* в системе личности: как способность человека осознавать и эмоционально-ценностно принимать себя; устойчивая черта, тесно связанная с целями и ценностями личности; интегральная самооценка единства содержательных и динамических аспектов личности;
* в подсистеме самосознания: как относительно устойчивое переживание, пронизывающее самовосприятие и Я-образ; когнитивно-аффективное образование, связывающее и согласующее самоуважение, самопринятие и т.д.;
* в подсистеме саморегуляции: как установка, система установок, направленных на себя, аттитюд; компонент саморегуляции на основе результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе;
* в ценностно-смысловой подсистеме: как личностный смысл Я для субъекта на основе самооценок личности по отношению к мотивам самореализации; инициативное и ответственное начало субъектности, целеполагания и целенаправленной деятельности для себя.

Также в научных исследованиях [16] большое внимание уделяется описанию психологических феноменов, явления или просто случаев, которым характерны симптоматика частичного или полного нарушению функционирования отношения личности с окружающим миром или самой с собой, то есть самоотношение. Они описываются, как нарушение функционирование границ личности человека и проявляются:

* прекращению работы функций Я, сопровождающейся деструктивной симптоматикой;
* во внутренних конфликтах, нарушениях саморегуляции;
* контрпродуктивной или же диффузной идентичностью, приводящим искажению отношений между ролями и ценностями, их отрицании;
* диссоциацией между поведением, эмоциями, ощущением и представлениями;
* патологической организацией личности по шизоидному, нарциссическому или невротическому типу;
* первичными расстройствами самоидентичности;
* специфическими дисфункциями ценностно-интенциональной согласованности личности;
* упрощением функционирования и устройства системы личности.

Проводя анализ исследуемых связей, ученые выделили различные содержательные параметры самоотношения, которые применимы в оценке состояния и функций границ личности:

1. Характеристики самоотношения как системы.
* Параметры, определяющие текущий уровень развития самосознания и самоотношения:

1) когнитивная комплексность и сложность структуры самоотношения;

2) целостность и последовательность образа "Я".

* Соотношение позитивных и негативных, когнитивно-аффективных модальностей самоотношения:

1)    интегрированность, слитная, аморфная связь;

2) дифференцированность «спаянность», слитность одной из бинарных пар; разделенность обеих пар;

3)    отрицательная корреляция между модальностями.

* Дифференцированность самоотношения личности человека в зависимости от представлений о Я-ограничениях личности:

1) наличие конструктивных Я-ограничений, соответствующих объективной реальности;

2) дефицитный характер ограничений – недоразвитие состояния границ личности на базовом уровне.

1. Характер самоотношения в зависимости от отношения личности к не-Я.
* Разновидности самоотношения:

1) нейтрально эмоциональное - четкое противопоставление не-Я и Я, отсутствие внутренних конфликтов, деструктивно влияющих на личность;

2) негативное - рост психологической защиты "Я" путем свертывания самооппозиции;

3) эмоционально отвергающее - примитивные, базовые психологические защиты, функция которых заключается в поддержание стагнирующего и ригидного "Я".

* Разновидности Не-Я:

1) неизменяющееся-антипатичное - отчуждение, вытеснение неприемлемых личностных аспектов за пределы личность в область неосознанного;

2) позитивно-слабое - подчеркивающее и выделяющие сильные стороны личности путем их инверсии;

3) негативное-сильное - «идеальное», подчеркивание отсутствующих, значимых и желаемых качеств.

1. Самоотношения личности человека по отношению к аффективно-когнитивному стилю личности:

а) когнитивная полезависимость - сверхконкретность, сужение возможностей личности;

б) низкая дифференцированность - снижение или потеря способности личности дифференцироваться;

в) сверхвысокая и «ложная» дифференцированность – внутренне несогласованные, фрагментарные представления.

Также, когда мы рассуждаем о природе самоотношения личности, том каким образом человек формирует некое целостной, непротиворечивое представление о самом себе, стоит учесть все многообразие различных отношений, в которые он вовлекается. Все это способствует возникновению самых различных смыслов нашего с вами "Я". В смыслах мы можем опосредованно наблюдать отражение того многообразия отношений между качествами человеческой личности, мотивами ее поведения и деятельности, и целями, которые она преследует. Таким образом смысл "Я" возникает на пересечении когнитивных и аффективных составляющих.

Исходя из положения, что личность человека одновременно вовлечена в огромное множество разнопорядковых связей и отношений, которые пересекаются друг с другом, неудивительно что рано или поздно различные смыслы "Я" вполне закономерно вступают в противоречие друг с другом. В конечном итоге, если эти противоречия не устраняются или не решаются, то это приводит к возникновению так называемого конфликтного смысла "Я". Конфликтный смысл "Я" направляет работу самосознания на переживание или осмысление своих собственных поступков.

Если более детально подходить к вопросу рассмотрения структуры самоотношения, то можно обнаружить существование трех базовых компонента самоотношения:

1. конативный - базируется на действиях личности по отношению к самому себе;
2. эмоциональный - самоотношению в целом;
3. когнитивный - касается саморегуляции и за своей деятельностью.

В данной работе нас более всего интересует эмоциональный компонент. Проводя исследование имеющейся информации по поводу вопроса самоотношения, можно обнаружить общую для многих исследователей тенденцию, которая связана с тем, что именно эмоциональный компонент самоотношения человеческой личности может быть напрямую задействован в процессе определения отношения личность к различным аспектам самой себя. Но также именно эта часть во многом определяет строение эмоционально-ценностного отношения людей. Об этом можно обнаружить в работах Л. С. Выготского [4], который обнаруживает и исследует природу перехода интерпсихических отношений в интрапсихическую сферу.

Подводя некоторое заключение данной части обзора, хочется в очередной раз отметить всю сложность в определение и исследование такого сложного и комплексного для понимания явления, как самоотношение человеческой личности. Как уже упоминалось выше, самоотношение является одним из наиболее значимых критериев, характеризующих психологическое здоровье личности, то каким образом она организует свою деятельность в окружающей ее реальности. Оно является неотъемлемой частью структуры человеческой психики и личности в частности, при этом занимая одну из наиболее значимых позиций в этой структуре.

Если давать определение самоотношению личности, то в данной работе, под этим понятие, мы будем определять следующее - это некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе.

 **1.3 Исследования интернета в психологическом дискурсе**

В эпоху высоких технологий, начала двадцать первого века, в сфере социальных, гуманитарных наук, в том числе и в психологии, возникло направление исследующее роль Интернета на жизнь людей и общества, а также связанных с ним инструментов воздействия и природу этого влияния на личность человека. Так как до временного промежутка последних десятилетий, в мире не было известных аналогов явления подобного Интернету, неудивительно что в наше время огромное число исследователей и учёных пытаются всесторонне подойти к вопросу анализа и описания этого принципиально нового фактора, в нашей с вами жизни. Вопрос исследования и изучения Интернета [20] даже сейчас остаётся проблемным и достаточно аморфным, но в последние годы постепенно оформляется институциональной инфраструктурой - появляются организации, посвящающие всех себя для того чтобы познать ту новую реальность, которую породил вокруг себя Интернет. Выпускаются тысячи копий различных журналов в которых приводятся результаты сотен современных экспериментов и новых знаний, а также обыденным явлением стали регулярные конференции, на которых все мировое научное сообщество делится и обсуждает дальнейшие перспективы в этой отнюдь не простой области. В иностранном обиходе есть новое англоязычное понятие - "Internet Studies", которое можно дословно перевести как Интернет-исследования - описывающее широчайший круг различных подходов и новых теорий, которые направлены на всестороннее исследование вопросов Интернета, его многоуровневой структуры и производимых им эффектов на человеческое общество, и на личность человека в частности. Из-за того, что это направление встаёт на стыке огромного множества дисциплин, как гуманитарных, так и социальных, технических и так далее, неудивительно, что существует ряд проблем, затрудняющих его операционализацию в контексте социальных наук.

Наверное, одна из самых тяжких аспектов проблемы Интернета лежит в том, что постоянное развитие самой технологии функционирования Всемирной Сети не позволяет четко зафиксировать предмет и объект исследований. Когда ученые берутся за изучение онлайн-поведения, им часто приходится иметь дело с постоянно имеющейся, динамичной средой. В то время как Сеть Интернета рассматривается в контексте ее все более возрастающего влияния на традиционные институты нашего общества, само понятие имеет тенденцию приобретать метафорический или даже символический характер. Поэтому одним из главных направлений в современной науке [62], целью которой стоит исследования в области "человек-интернет" появляется вполне объяснимо необходимость деконструировать это явление до отдельных элементов, возмо неких концепций или схем. Однако после этого, требуется не забывать о том, что все явления, которые мы исследуем по отношению к человеческой личности, требуют также обратного процесса конструирования до целостного понятия. Интернет, и его отношение и взаимовлияние на личность необходимо исследовать в его целостной понимание, не ссылаясь на лишь малые фрагменты его структуры, чтобы сформулировать общие выводы. Из этого следует проблема, связанная с двойственностью предмета: изучая технологии и личность, учёные должны рассматривать их взаимосвязь с обеих сторон, каким образом оба элемента этой связи влияют друг на друга.

Исходя из сказанного выше, перед научным сообществом встаёт вопрос того, как понять последовательность и направленность изменений, что является причиной, а что — следствием. Два противоположных подхода [20] были созданы в попытке ответить на возникший вопрос:

1. социальный конструктивизм;
2. технологический детерминизм.

В первом случае, мы исходим из предположения о том, что фундаментально влияние человека на окружающие его технологии. Во втором, мы идём от обратного, - первичность влияния технологического прогресса и его средств на человека. Что вполне закономерно, два этих подходы постоянно находятся в состояние столкновения, предлагая альтернативные и взаимно противоречивые описания одних и тех же явлений, и процессов, объектов и проблем. Конфликт этих подходов затрудняет естественный процесс формирования и развития научного знания в каждой отдельной области, которая связана с исследованием Интернета.

Если попытаться обобщить сказанное выше, то исследования Интернета предстаёт перед нами: сложными и комплексными исследований, объединяющее различные научные направления, объединяющим фактором для которых является Интернет, как объект исследования.

Так как Интернет одновременно рассматривается с точки зрения реального продукта, как определенного кода и электроаппаратуры и как явление включающее в себя человеческое общество и социум, можно выделить две области рассмотрения этого вопроса. Первые из них занимаются исследованием технической стороны вопроса Интернета и рассматривают такие темы, как web-архитектура, безопасность личных данных в сети, web-разработка. Вторые посвящены описанию социальных аспектов Интернета и их влиянию на человека. В данной работе мы уделим внимание лишь второй группе дисциплин, к которым можно отнести основных социально-гуманитарные направления, занимающихся темой взаимодействия человека и Интернета на примере: социологии, психология и многих других гуманитарных науках.

Для уточнения особенностей проведения исследований в данной области, нужно дифференцировать интернет-исследования и онлайн-исследований.

Несмотря на кажущуюся на первый взгляд близость, многие люди даже зачастую ошибочно воспринимают два этих различных типа исследования как аналоги, хотя это далеко не так[55]. В первом случае Интернет предстает в качестве объекта или предмета изучения. В то время как второй тип термин скорее отсылает нас к инструментарию проводимой работы и может никак напрямую не связанным с самим Интернетом.

Как нами уже говорилось ранее, область интернет-исследований может включать в себя огромнейшее разнообразие исследовательских проблем. Для того, чтобы получить полное представление об этой сфере исследовательской деятельности, нам крайне необходимо внимательно рассмотреть систему распределения предметной области[55]. Отечественный ученый, М. Бакардиева, предлагает свой собственный способ, с помощью которого можно структурировать различные области исследований Интернета в повседневной жизни:

1. позитивистская;
2. интерпретирущая;
3. критическая.

 С их помощью определяется основной набор ключевых вопросов исследования, а также соответствующуя методологию проведения работы. Первый подход, предполагает статистические методы сбора данных и ставит следующие вопросы: "кто, какой тип людей находится онлайн?", "какие действия совершаются?", и подобные им.

Во второй область исследования, входит качественные методы. Основной интерес исследователей или ученых вызывают вопросы: "в чем мотив людей использовать Интернет?", "каким образом это может влиять на их жизненный мир?", "какими люди представляют себя в сети, есть различия у поведения людей в сети и вне нее?".

В то время как последний характеризуется своими нормативным измерением. Он пытается дать ответ на такие вопросы, как к чему приводит использование Интернета: «происходит ли расширение свободы и выбора человека, возможностей всех людей; или с помощью Интернета?», «можно ли надеяться на сглаживание социального неравенства в обществе или это лишь больше обостряет его?» — поиск ответов именно на подобные вопросы, ставятся целью в рамках критического подхода.

Когда мы говорим о современном мире, мире новейших технических открытий, стоит осознавать, что большинство людей сегодня находятся «на связи», в Интернете и в смешанной реальности [62], куда большую часть своей жизни, в сравнении с предыдущими поколениями. Интернет уже сегодня считается признанный агент в процессе социализации детей и подростков нашего времени, а то какими темпами развивается цифровые технологии приводит нас к нетривиальному выводу о том, что смешение онлайн и офлайн жизни людей является данностью и определяет изменения в таких фундаментальных процессах, связанных с проблемой формирования личности современного человека, его отношения к окружающей нас, смешанной реальности, а также к самому себе в этой смешанной реальности. Многие учёные в своих работах говорят о том, что они наблюдают существующую тенденцию роста уровня интенсивности использования и применения Интернета в 2019 году, что позволяет им рассуждать о наблюдаемых преображение интернет-активности пользователей в переживание их жизни как существования в некоей смешанной реальности. Это проявляется в том, что на объективном уровне мы можем наблюдать колоссальный рост показателей онлайн-активностью по отношению к большинству привычных видов деятельностей, которые до этого не были свойственны онлайн среде, в то время как на субъективном уровне это проявляется в переживании людьми (особенно молодого поколения, для которых Интернет является базовой ценностью, существующей в их жизни с самых ранних лет) реальности как смешанной, а не разделенной на онлайн и офлайн.

То каким образом передовые технологические достижения соединяют физические и виртуальные элементы на самых различных уровнях, говорит нам о том, как сильно и быстро могут меняться представления о нашей реальности. В научном дискурсе все реже и реже сетевая реальность рассматривается как отдельная от офлайновой, как они взаимодополняют нашу традиционную и привычную повседневность. Многие известные ученые все чаще и чаще рассуждают не о наличие двух раздельных реальностей, офлайном и онлайном, границы которых размываются стремительным темпами, а начинают исследовать ту самую смешанную реальность, продукт совмещения онлайн/офлайн сред, предполагающую новые подходы к анализу, оценке, типу гибридного взаимодействия. Все новые и новые вопросы возникают в общем пространстве нашей обычной реальности где мы видим, как технологий виртуальной и дополненной реальности, сосуществуют с физическими объектами, а виртуальные объекты и человеческая личность взаимодействуют друг на друга на различных уровнях.

Возьмем для примера один из наиболее современных достижений человеческой техники - цифровой контент дополненной реальности, который ко всему прочему накладывается на реальную среду. В тоже время дополненная виртуальность включает в себя вполне реальный контент, который соединяется в виртуальной среде пользователей Интернета. Достигая максимума своих возможностей в смешанной реальности люди осуществляют свою деятельность в реальном мире, при этом используя одновременно и реальные, и цифровые контенты, которые при всем при этом находятся в постоянном процессе взаимодействия между собой. Обозначенные еще в cамом начале 1990-х гг. П. Милгрэмом и Ф. Кишино [76] смешанная реальность в наблюдаемые дихотомии «реальности—виртуальности» активно вступают в силу. Пока осуществляются попытки придерживаться старых традиций в исследование Интернета, концептуализировать и описать различные реальности, выделить их границы, разобраться в способах опосредовании различных уровней совмещения онлайна и офлайна, на первый план выходят не просто осваивающие, приобретающие опыт, но и исследующие и операционализирующие новые реальности, в особенности  смешанную, современные дети и подростки, те люди для существование в пространстве интернета является одним из значимых критериев социализации. Сам по себе Интернет, как и смешанная реальность со временем становятся все более и более важными аспектами их развития и деятельности. Данная тенденция ставит нас перед необходимость осознать и признать, что для познания этой новой области человеческой жизни, новых условий существования личности в нашем постоянно изменяющемся мире, требуются уточнения и даже возможно переосмысления некоторого ряда уже существующих конструктов, с которыми на протяжение последних лет работали многие учёные и исследователи, изучая особенности и изменения, происходящие в многоуровневых и многомерных процессах взаимодействия цифровой и традиционной реальности.

Но почему мы говорим о исследование Интернета и смешанной реальности в контексте исследования психологии личности? Информационные, коммуникационные, технологические достижения, которые человечество достигло на протяжение всего лишь последних десятилетий, беспощадно и непреклонно расширяют, и дополняют жизнь современного человека, в особенности детей, опосредованно или же напрямую изменяя его деятельность не только онлайн, но и офлайн [62]. Все большие темпы роста скорости жизнедеятельности человека проявляется в этом аспекте во всей красе. Постоянные требования к решениям специфических задач, поставленные перед современным человеком не идет ни в какое сравнение с тем, какое количество проблем и с какой скоростью ему приходится преодолевать по отношению к своим предшественникам, а активно вовлекающая информационно-коммуникационная среда оказывает поистине колоссальное влияние на содержание, развитие и функционирование его психики и личности, в частности. Эти изменения, в свою очередь, как мы уже прекрасно понимаем становятся важнейшим компонентом самых различных кризисов, с которыми может столкнуться и сталкивается человек двадцать первого века. Исходя из сказанного выше, мы смело можем говорить о возникновении принципиально новой ситуации развития человеческой личности, где важнейшим параметром становятся информационно-коммуникационные технологии и в особенности Интернет. Если рассматривать это явление на примере подрастающего поколения, то в некотором смысле Интернет можно оценивать в качестве психологического инструмента, которое присваивается детьми в процессе интериоризации.

Интернет, со всем спектром разнообразия предоставляемых им видов жизнедеятельности стал для всех нас новым и неожиданным видом интеллектуальной, творческой, профессиональной, социальной деятельности людей, в которой человек, и в частности человеческая личность является новой областью исследований как социологов, так и психологов. Помимо того, что всемирная сеть представляет из себя хранилище просто невообразимо огромного количества информации, она также является новейшей и колоссальной зоной коммуникации, которая может включать неисчислимое количество людей.

Стоит отметить, что коммуникации в Интернете обладает своими весьма специфическими чертами и особенностями. То каким разнообразием возможностей Интернета обладает и свободно применяет человек приводит как к структурным, так и функциональным изменениям в том каким образом проявляется психологическая деятельность и жизнь личности.

С одной стороны, мы приобретаем такие возможности, как например популярное в наше время (особенно в Японском обществе) феномен, как создание виртуальных личностей; однако с другой стороны, не стоит забывать и о негативных проявлениях, которые следуют из все более яркой тенденции роста значимости сети, на примере таких известных явлениях, во многих странах которое уже сравнивается с болезнью или психологическим расстройством, как интернет–зависимость или же игровая компьютерная зависимость.

Однако, возвращаясь к теме данной работы, хочется напомнить, о огромном разнообразие и широте спектра отношения к Интернету и его восприятия. Не следует забывать что пространство сети является по своей природе лишь полем возможностей для развития человеческой личности, так что восприятие Интернета как одного из самых эффективных на данный момент инструментов познания и среды поддержания контактов и связей указывает на психологическую зрелость человека, в то время как отношение к нему как к среде негативного влияния на человеческую личность, в равной мере как и сакрализация этого пространства скорее говорит о отсутствии целостной понимания этого явления или о наличие неких конфликтов внутри личности, которые могут проявляться подобным образом.

Как уже упоминалось ранее, в современном мире все мы наблюдаем несравнимо более высокую скорость развития информационно-коммуникационных технологий, что в свою очередь уже на данный исторический период может значительно опережать естественный ритм развития когнитивных способностей человека, что ставит его в ситуацию постоянного информационного шума и напряжения и в результате неизбежно ведет его к сильному воздействию стресса. Однако именно коммуникация и социально взаимодействие в Интернете является для современного человека одним из самых значимых, тем самым ставя их в ситуацию постоянного внутреннего конфликта, так как именно оно способно оказать необходимое воздействие и дать импульс, побуждающий или же наоборот, сдерживающий личности к какой-либо деятельности или самоизменению, при этом напрямую оказывая влияние на поведение человека, на его жизненные ценности, сознание и отношения [22]. Именно отсюда и идет природа угрозы как для творческой жизнедеятельности человека (а в некоторых случаях и вовсе жизни), так как всемирная сеть, в силу собственной природы которая характеризуется практически полной анонимностью и безнаказанностью, может усиливать реальные риски деформационного воздействия на ценностные сферы личности, в особенности эти риски касаются подростков, так как у них в связи со всем понятными причинами, процесс интегрирования собственной идентичность еще не полностью завершён. Все эти деструктивные факторы могут проявляться в радикальном максимализме, который на самом деле является лишь отражением дефицитарного восприятия мира.

Подводя итог вопросу исследования Интернета в психологическом дискурсе, хочется сказать следующее: безусловным является то, что изучение особенностей самоотношения пользователей Интернета, (в частности тех, для кого использование сетевых ресурсов является непреложной данностью и неоспоримым фактом) предстает перед нами одним из многих, но при этом и одним из значимых областей психологических исследований. Ведь именно с помощью диагностики самоотношения человека, перед нами откроется возможность разработки новых стратегий оказания психологической и психотерапевтической помощи в контексте нашего изменяющегося мира.

**Глава 2 Эмпирическое исследование эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» и восприятие интернета**

**2.1.1 Организация и процедура исследования**

**Цель работы:**

Выявить взаимосвязь эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» с особенностями ее восприятия интернета.

**В соответствии с целью нашего исследования были поставлены следующие задачи:**

1. Составить аналитический обзор литературы по предметной области исследования
2. Разработать программу эмпирического исследования, подобрать инструментарий.
3. Провести эмпирическое исследование, провести обработку результатов и проанализировать их.
4. Сопоставить особенности эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» с различным восприятием Интернета.
5. Сформулировать выводы на основе полученных результатов.

**Объект исследования:**

Самоотношение личности.

**Предмет исследования**:

Взаимосвязь эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» и особенностей восприятия интернета.

**Методы исследования**

Конкретные психодиагностические методики:

* Методика «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е.
* Опросник «Восприятия Интернета» Щепелиной Е.А.
* Методика исследования самоотношения Столина - Пантелеева С.Р.
* Диагностика комплекса неполноценности Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов

Для статистической обработки были применены методы:

* Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
* t-критерия Стьюдента
* Построение корреляционной матрицы
* Факторный анализ

**Гипотезы**

**Общая гипотеза:**

Восприятие интернета отражает особенности эмоциональной составляющей личностного смысла «Я».

**Частные гипотезы:**

* Эмоционально нейтральное отношением к Интернету свидетельствует о позитивном отношении к себе;
* Эмоционально насыщенное, амбивалентное отношение к сети свидетельствует о конфликтном или негативном самоотношение личности.

**2.1.2 Описание базы и выборки исследования**

Исследование проводилось на территории СЗИУ РАНХиГС, факультета социальных технологий, а также на территории СПбГУ, факультета психологии, в период с сентября по февраль 2021-2022 года, по адресу ул. Черняховского, 6/10, Санкт-Петербург и адресу наб. Макарова, 6, Санкт-Петербург, соответственно.

В исследовании принимали участие студенты СЗИУ РАНХиГС и СПбГУ, различных направлений подготовки «Психология». Общее количество испытуемых – 56 студента. Возрастной состав испытуемых был в промежутке между 18 и 21 годами. Средний возраст составил 19 лет. В исследование приняли участие 20 юношей и 36 девушки.

**2.1.3 Методы и методики исследования**

Диагностика проводилась в виде фронтальной групповой работы в учебных аудиториях. Все респонденты примали участие в исследовании добровольно, заполнив предварительно форму информированного согласия (Приложение 1). Все методики были предоставлены респондентам в виде стандартных распечатанных бланков (Приложение 2).

В процессе исследования были использованы следующие Методы:

1. Конкретные психодиагностические методики:
* Методика «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е (Приложение 1).
* Опросник «Восприятия Интернета» Щепелиной Е.А (Приложение 2).
* Методика исследования самоотношения Столина В.В., Пантелеева С.Р. (Приложение 3).
* Диагностика комплекса неполноценности Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов (Приложение 4).
1. Для статистической обработки были применены методы:
* Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
* t-критерия Стьюдента
* Построение корреляционной матрицы
* Факторный анализ

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы Microsoft Excel и SPSS.

* 1. **Качественно-количественный анализ результатов исследования**

Для реализации цели исследования на начальном этапе все опрошенные респонденты были поделены нами на группы, разделенные по особенностям восприятия Интернета.

В соответствии с используемыми нами методикой, распределение по группам восприятия происходило следующим образом:

* Группа положительного восприятия – в нее вошли респонденты, ответы которых по отношение к Интернету, представление о людях в Интернете их поведению и мотивации, информации которую они получают из сети, и отношению к самим в рамках интернет-активности носили по большей части положительный, одобрительный характер.
* Группа негативное восприятия - в нее вошли респонденты, ответы которых по отношение к Интернету, представление о людях в Интернете их поведению и мотивации, информации которую они получают из сети, и отношению к самим в рамках интернет-активности носили по большей части негативный, порицательный характер.
* Группа нейтральное восприятия - в нее вошли респонденты, ответы которых по отношение к Интернету, представление о людях в Интернете их поведению и мотивации, информации которую они получают из сети, и отношению к самим в рамках интернет-активности носили по большей части объектный характер.
* Группа амбивалентное восприятия - в нее вошли респонденты, ответы которых по отношение к Интернету, представление о людях в Интернете их поведению и мотивации, информации которую они получают из сети, и отношению к самим в рамках интернет-активности носили по большей части противоречивый или же неясный характер.

Также стоит отметить, что во всех группах восприятия ответы респондентов касательно такого явления как Интернет носили эмоционально заряженный характер, за исключением группы нейтрального восприятия.

Результаты нашего исследования показали нам следующую картину:



Рисунок 1. Распределение респондентов на группы восприятия Интернета в исследуемой выборке.

Как видно на представленной диаграмме, преобладающим типом восприятия Интернета в выборке является положительное восприятие, второе по количеству распределения представляется нейтральное отношение, в то время как негативное и амбивалентное представлены в меньшей степени. Это можно объяснить тем, что для нашей выборки, Интернет является одним из значимых сфер жизнедеятельности, в то же время наличие нейтрального отношение может объясняться здравым пониманием респондентов природы Интернета или отношение к нему лишь как к одному из инструментов деятельности. Наличие негативного отношения по большей части обусловлено отношением респондентов этой группы к людям (или их представлениях о людях в интернете) в купе с неудовлетворенностью своей деятельностью в сети: «Раздражает постоянная необходимость сидеть за монитором, учеба стала невыносимой и тяжелой, т.к. постоянные проблемы со связью и неудобства из-за программ полностью убивает все желание учиться».

Анализ особенности восприятия Интернета респондентами, определенный с помощью методики «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е. (Рисунок 1.): 68% выборки респондентов свойственна положительная оценка большинства аспектов Интернета, 2% выборки имеют негативное восприятие Интернета, но по большей части это отношение имеет реактивный характер на новые условия реальности. 20% выборки относятся к Интернету нейтрально, как к среде одной из областей своей деятельности, не выделяя ее эмоционально-значимой. 10% респондентов имеют противоречивые или непостоянные представления о Интернете и его различных аспектах, что может свидетельствовать о наличие неких внутренних конфликтов внутри их картин мира.

Рисунок 2. Распределение респондентов по отношению к людям в сети, в различных группах восприятия Интернета, в исследуемой выборке.

Также, нами были рассмотрены ответы респондентов, касающиеся категории их представлений о людях в Интернете. Как можно наблюдать на Рисунке 2, у различных групп можно наблюдать свою специфику отношения к людям в контексте сети. Например, группа респондентов положительного восприятия Интернета имеет по большей части амбивалентное или же положительное представление о людях в сети. Это можно попробовать объяснить тем, что в ходе беседы раскрылось то, что многие люди из этой группы четко отбирают круг своего общения, стараясь избегать большего количества «токсичных» или другими словами неприятных контактов, в то же время у многих наблюдается недоверие и подозрения касательно тех людей, которых они знают исключительно через сетевое общение, говоря о них как о: «Вроде как хорошие люди, с ними легко и весело, но ты никогда не можешь быть уверен в них на все 100». В группе негативного восприятия Интернета, мы наблюдаем исключительно негативное отношение к людям в сети, что, впрочем, в дальнейшем обнаруживается скорее, как реакция на актуальную ситуацию, нежели устойчивое представление о других людях: «Они вечно не могут сделать все нормально и удобно с первого раза, постоянные переделки, нарушения в связи, плохое оборудование. Из-за всего этого я начинаю дико злиться и иногда даже огрызаться на них». В группе нейтрального отношения, можно найти по большей части объектное описание других людей, которое выражаются краткими описаниями: «коллеги», «клиенты», «знакомые» и так далее. При чем это изменяется лишь в тех случаях, когда начинается описываться более близкие отношения с «друзьями, с которыми я часто переписываюсь и болтаю о разных мелочах». Хотя такие эмоционально заряженные образы и имеют место быть, подавляющее большинство других людей в сети видится «Серой массой». Наконец в группе амбивалентного отношения к интернету не удалось выделить наиболее характерного типа отношения к другим людям, что в принципе может отражать общую тенденцию этой группы, свойственной неоднозначность и динамичность этих отношений.

Анализ данных, полученных в результате проведения методики исследования особенностей самоотношения Пантелеева, Столина, выявила следующие особенности. Как видно на Рисунке 3, группа респондентов, относящаяся к людям с негативным восприятием Интернета, характеризуются средними показателями в категориях: Замкнутости, Саморуководства, Самоуверенности, Самоценность и Самопривязонности, что говорит о способности респондентов преодолевать собственное сопротивление и некоторые психологические защиты, открытость к определенному кругу окружения, уверенность в собственные силы, ориентацию на успех и также избирательность по отношению к своим личностным качествам, желание сохранении подавляющего большинства из них и готовность к изменению лишь малой части из них. Так же, в обыденных условиях жизнедеятельности, можно ожидать способность к самоконтролю. Однако есть возможность снижения производительности, появлению тревоги и эмоционального напряжения, понижения регулятивных возможностей "Я" в ситуациях неожиданных трудностей. Все эти характеристики вполне подходят, под описание актуального состояния респондентов, в отношение неудовлетворенности к неожиданным изменениям учебного процесса и возможного нежелания принятия изменений привычных для них моделей поведения и организации своей деятельности. В то же время, такие показатели как Отраженная самоценность, Самопринятие и Самообвинение находятся на границе низких значений. Эти данные могут свидетельствовать о наличие у респондентов предположения, о том, что положительное отношение других людей распространяется лишь на малый спектр конкретных личностных качества и поступков, в то время как все остальные проявления личности могут вызывать у окружающих раздражение и непринятие, в связи с чем поддержка от ближайшего окружения не ожидается. У респондентов может наблюдаться неприятие свои достоинства и игнорирование своих недостатков, а переживание вины за свои поступки зачастую сочетается с выражением гнева, досады по отношению к окружающих. Все эти характеристики, также подходят к теории о том, что негативное восприятие интернета для данных респондентов, характерно в связи с вызванными трудностями в процессе дистанционного обучения, которое на данный момент является одним из ключевых факторов в их жизнедеятельности, и как следствие высокого эмоционального напряжение можно наблюдать снижение позитивного образа себя и как способ защиты – гнев по направлению к предполагаемого источнику проблемы. И один из показателей находиться на верхней границе нормы, а именно Внутренняя конфликтность. Исходя из полученных в ходе исследования ответов, а также последующей беседы с респондентами, можно сделать предположение, что у них может преобладать отрицательный фон в самоотношения. Может наблюдаться хроническое состоянии сверхконтроля над проявлениями "Я", что является источником стресса и напряжения, что в сумме с высокими требованиями к себе может являться причиной конфликта "Я" реального и "Я" идеального, что в заключение ведет к снижению уровня позитивного самоотношения, наличию невротического конфликта и конечном итоге предубеждения о собственной малоценности.



Рисунок 3. Средние показатели значений особенностей самоотношения, в различных группах восприятия Интернета, в исследуемой выборке.

В тоже время, группа респондентов, относящихся к положительному отношению к интернету, обладает следующими, весьма интересными и неожиданными особенностями. На границе высоких значений, у них наблюдаются такие показатели, как Замкнутость, Внутренняя конфликтность и Самообвинение. Это может свидетельствовать нам, о наличии у представителей этой группы отчетливо выраженного защитного способа поведения личности, наличию потребности следования социально-желательным нормам поведение с окружающими людьми, в то время как открытое, конгруэнтное отношений с собой или окружающими может избегаться, что может говорить нам о вероятности упрощенного видения самих себя, осознанного решения избегать самораскрытия или же нежелания признавать наличие личностных проблем. Это может быть источником внутриличностного конфликта, который в дальнейшем ведет к нарастанию эмоционального напряжения и стресса, который в купе с ориентацией на общественное или социальное одобрение ведет к развитию самообвинения, как привычного способа поведения и самоотношения. Таким образом, исходя из дальнейших бесед с респондентами выясняется, что для большинства людей из этой группы Интернет как раз и является подходящей средой, в которой легко найти подходящую для человека социальную группу, в которой поддержка и одобрение можно будет получить практически в любой момент времени. Учитывая специфику общения людей в сети, для человека из подобной группы восприятия Интернета будет нетрудно обнаружить «тихий уголок, куда всегда можно будет прийти, когда у меня совсем нет сил справляться со всем тем, что происходит в моей жизни».

Также, интересно что для респондентов из этой группы характерны средние показатели по следующим категориям: Самоуверенность, Саморуководство, Самоценность, Самопринятие и Самопривязанность. Такие результаты, в соотношение с теми показателями, что были описаны выше, а также последующей беседой с респондентами, могут позволить нам предположить о довольно интересном и неожиданном способе саморегуляции личности, который может быть свойственен людям, входящим в данную группу. Как уже говорилось ранее, в связи с наличием специфики в вопросе использования пространства Интернета, если на мгновение задуматься, то можно прийти к осознанию того, что в условиях, где сама личность обладает практически полным контролем той среды (среды Интернет сети) в которой проходит ее деятельность, то становится заметным, что действительно сам человек решает какой социальной средой себя окружить, каким образом предоставлять себя в этой социальной среде, а также каким образом получать поддержку от этой среды. По своему желанию, человек может свободно менять сообщества людей, с которыми он взаимодействует, исключать из общения с собой неприятных для него личностей, которые не удовлетворяют его потребность в поддержке и принятие. Он может предоставлять в общение лишь те части своей личности, которые кажутся ему значимыми, важными и одобряемыми, при этом игнорирую неприятные ему самому стороны. Таким образом в подобных условиях, действительно, человеческая личность получает инструмент, помогающий ей самой в некоторой степени направлять процесс формирования привязанности и ценности к тем аспектам своей личности, которые в его картине самоотношения будут восприняты наилучшим образом. Однако в то же время, все исключаемые аспекты не исчезают, а остаются вытесненными на бессознательный уровень, проявляющимися вне Интернет пространства, возможно доставляя неудобства и стресс для личности человека и как итог еще больше формируя его привязанность к сети.

Третья группа респондентов, характеризующаяся амбивалентным отношением к сети, на фоне всех остальных групп имеет наиболее ярко выраженные особенности самоотношения. Как видно на Рисунке 3, в глаза сразу бросаются крайне низкие по сравнению с остальными группами показатели по категориям Саморуководство и Отраженная самоценность. Эти результаты могут свидетельствовать о наличие таких личностных особенностях самоотношения, как возможная убежденность личности в том, что их "Я" подвластно внешним обстоятельствам. Их волевой контроль может быть ославлен. Также можно наблюдать, что мысли и переживания относительно своего "Я" могут сопровождаются эмоциональным напряжением и стрессом. Как следствие, самоотношение личности может характеризоваться убежденностью в невозможности вызвать уважение у других, достойных лишь осуждения и порицания. Как один из поддерживающих — это предположение факторов, Самоуверенность и Самоценность, также находятся на нижних границах среднего. В то же время такие показатели, как Замкнутость и Самообвинение находятся на верхней границе средних значений, в то время как показатель Внутренней конфликтности достигает высоких значений. Эти данные могут свидетельствовать в пользу обозначенной ранее теории, и позволять нам выдвинуть предположение о том, что Люди, относящиеся к данной категории восприятия интернета, могут иметь актуальный, невротический конфликт, который выражается в невозможности удовлетворения потребности в самостоятельном формирование устойчивой картины отношения личности к себе. Подобное сопровождается серьезным стрессом, который может вести человека самоизоляции и самообвинению. Однако в связи с тем, что как правило подобное отношение характеризуется низкой степенью саморуководства, в дальнейшем человек чувствует необходимость в возращение в данную среду, что может объяснять двойственный характер восприятия такими людьми сети Интернета.

И наконец, последняя группа респондентов, характеризующаяся нейтральным отношением к интернету, также обладает весьма интересным распределение своих особенностей по итогу анализа. Такие критерии как: Замкнутость, Самообвинение и Внутренняя конфликтность находятся в области средних значений, а Внутренняя конфликтность даже на границе низких значений. Эти результаты могут свидетельствовать нам о наличии у данных людей избирательности в общение с окружающим миром, по крайне мере частичному принятию вины, которое может сочетаться с переживанием обиды или досады по отношению к окружающим, а также можно ожидать более положительный характер самоотношения, сохраняющее равновесие между возможностями и требованиями среды, а также стараясь сохранять соотношение между уровнем притязания и своими достижениями. В тот же момент, для людей из данной группы восприятия характерны граничащие с высокими значения по таким характеристикам, как Самоуверенность, Саморуководство, Отраженная самоценность, Самоценность, Самопривязанность. Подобные результаты могут свидетельствовать о наличие уже сформировавшегося и адекватного самоотношения личность, выражающимся в наличие уверенности в собственных силах и ценности своей личности, как со своей стороны, так и со стороны других людей. В дальнейшей беседе раскрывалось, что для большинства людей из данной группы восприятия, интернет являлся «средой, которая позволяет достигать мне большего успеха в жизни, где я могу общаться с различными людьми, получать новые знания и даже зарабатывать себе на жизнь».

Подводя итоги сказанного выше, можно сделать предположение, что восприятие Интернета людьми, может являться одни из многих критериев, позволяющих нам выдвигать предположения о наличие определенных особенностей их отношения к себе, на ровне с тем как используется отношение личности к семье, труду, обществу и так далее.

Продолжая наше исследование, мы решили провести диагностику комплекса неполноценности, для того чтобы определить, можно ли обнаружить различие в показателях по данной методике в различных группах восприятия интернета, насколько серьезны эти отличия, какова модальность отношения к себе личности, в связи с принадлежностью к одной из обозначенных нами ранее групп. Результаты предоставлены на Рисунке 4.



Рисунок 4. Распределение значений по методике «Диагностика комплекса неполноценности» среди респондентов различных групп восприятия Интернета в исследуемой выборке.

Как видно, мы можем наблюдать различие по методике комплекса неполноценности, среди различных групп восприятия Интернета. Для начала обратим внимание на группы положительного и негативного восприятия. Сразу становиться заметно, что различи между двумя этими группами незначительные. Результат диагностики сообщает нам о том, что у этих двух групп имеется возможность, справляться с жизненными проблемами, однако это не всегда удается. Исходя из этого, мы предполагаем, что подобное можно объяснить тем, что эмоционально насыщенное отношение к сети, может являться свидетельством о наличие конфликтного или негативного самоотношения личности. В то же время, если рассматривать показатели по методике групп нейтрального и амбивалентного, то можно увидеть, что различие в результатах диагностики комплекса неполноценности значительное, достигая разницы почти что в 2 раза. Это сообщает нам о том, что большинству респондентов из группы амбивалентного отношения свойственен ярко выраженный комплекс неполноценности, в то время как группа нейтрального отношения к интернету, характеризуется высокими результатами по данной методике, что может свидетельствовать о том, что люди из данной группы восприятия интернета успешно справляются с возможными жизненными проблемами и не имею серьезных проблем в вопросе самоотношения. Исходя из этого можно сделать предположения, что эмоционально нейтральное отношением к Интернету свидетельствует о позитивном отношении к себе, в то время как эмоционально насыщенное или амбивалентное отношение к сети может говорить о конфликтном или негативном самоотношение личности.

 В ходе нашего исследования, мы использовали опросник «Восприятия Интернета» Щепелиной Е.А., для получения более подробной картины представлений наших респондентов, касательно Интернета. В ходе него мы получили различные данные касательно таких аспектов восприятия Интернета, как ощущение принадлежность респондентов к сетевой субкультуре, целенаправленность их деятельности в Интернете, мотивация использования Интернета, воспринимают ли они сеть как более предпочтительное по сравнению с реальной жизнью («эскапизм»), значимость общения, время проводимое в Интернете, восприятие Интернета как «одушевленного», стремление респондентов перенести нормы виртуального мира в реальный. В ходе анализа полученных данных, нами были обнаружены следующие результаты. Из наиболее показательных, мы можем обнаружить то, что в соответствии с данными, отображенными на Рисунке 5, среди группы респондентов, которым свойственно позитивное восприятие интернета, можно обнаружить тенденцию к восприятию Интернета, как наиболее предпочтительного в сравнение с реальной жизнью. Это вполне закономерно может быть объяснено описанными ранее особенностям данной группы, которые благодаря Интернету успешно закрывают свои личностные потребности, которую более просто реализовать именно таким способом, нежели в реальной жизни. Подобное явление желания «уйти из реального мира», избегание неприятного, скучного в жизни, уход от обыденной реальности и ответственности называется «эскапизмом» или же уходом. В тоже время группа негативного восприятия интернета имеет низкие показатель по данной шкале, что тоже объясняется их неудовольствием к различным аспектам Интернета и стремление вернуться к более привычному образу жизни.

Рисунок 5. Распределение респондентов на группы представлений о Интернете как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход») в зависимости от восприятия Интернета.

Также, нами были обнаружены следующие тенденции. Как представлено на Рисунке 6, можно увидеть, что в группе позитивного восприятия интернета наблюдается тенденция к перенесению норм виртуального мира в реальный. Это также может служить, подкрепляющим наше предположение, основанием того, что Интернет является наиболее удобным и эффективным местом для удовлетворения потребностей личности, за счет огромной степени контроля над средой, где происходит жизнедеятельность человека и что является более безопасным способом жизнедеятельности личности в сравнение с реальным миром. Таким образом, в связи с тем, что на данный момент технологического развития, совершить полный переход из пространства реальной жизни в пространство Интернета невозможно, производится попытка принести в реальный мир, наиболее привлекательные аспекты виртуального мира.

Рисунок 6. Распределение в выборке, по критерию " Стремление перенести нормы виртуального мира в реальный ", в разных группах восприятия сети в целом.

Применение статистического критерия ранговой корреляции Спирмена позволяет на судить о следующих закономерностях:

1. **При исследовании связи восприятия Интернета и Отраженной самоценностью, была проведена следующая процедура:**

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:



Коэффициент Спирмена вычисляется как:



где

 

A = [(103-10) + (33-3) + (133-13) + (63-6) + (23-2) + (53-5) + (23-2) + (53-5) + (83-8) + (23-2)]/12 = 347.5

B = [(293-29) + (143-14) + (93-9) + (43-4)]/12 = 2322.5

D = A + B = 347.5 + 2322.5 = 2670



Связь между признаком Y и фактором X прямая.

**Оценка коэффициента ранговой корреляции Спирмена.**

Для того чтобы при уровне значимости α проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе Hi. p ≠ 0, надо вычислить критическую точку:



Если |p| < Тkp - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. По таблице Стьюдента находим t(α/2, k) = (0.05/2;54) = 2.299



Поскольку Tkp < p, то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

1. **При исследовании связи восприятия Интернета и Самоценностью, была проведена следующая процедура:**

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:



Коэффициент Спирмена вычисляется как:



где

 

A = [(113-11) + (73-7) + (123-12) + (83-8) + (83-8) + (53-5) + (53-5)]/12 = 385

B = [(293-29) + (143-14) + (93-9) + (43-4)]/12 = 2322.5

D = A + B = 385 + 2322.5 = 2707.5



Связь между признаком Y и фактором X прямая

**Оценка коэффициента ранговой корреляции Спирмена.**

Для того чтобы при уровне значимости α проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе Hi. p ≠ 0, надо вычислить критическую точку:



Если |p| < Тkp - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. По таблице Стьюдента находим t(α/2, k) = (0.05/2;54) = 2.299



Поскольку Tkp < p, то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

Для всех остальных показателей самоотношения статистически значимых связей обнаружено не было.

**Выводы**

Для реализации цели исследования на начальном этапе все опрошенные респонденты были поделены нами на группы, разделенные по особенностям восприятия Интернета.

По результатам диагностики с помощью методики «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е было обнаружено, что 68% выборки респондентов свойственна положительная оценка большинства аспектов Интернета, 2% выборки имеют негативное восприятие Интернета, но по большей части это отношение имеет реактивный характер на новые условия реальности. 20% выборки относятся к Интернету нейтрально, как к среде одной из областей своей деятельности, не выделяя ее эмоционально-значимой. 10% респондентов имеют противоречивые или непостоянные представления о Интернете и его различных аспектах, что может свидетельствовать о наличие неких внутренних конфликтов внутри их картин мира.

В результате проведения методики исследования самоотношения Столина В.В, Пантелеева С.Р., можно говорить о том, что у группы нейтрального отношения следует ожидать более положительный характер самоотношения, сохраняющее равновесие между возможностями и требованиями среды, а также стараясь сохранять соотношение между уровнем притязания и своими достижениями, наличие уже сформировавшегося и адекватного самоотношения личность, выражающимся в наличие уверенности в собственных силах и ценности своей личности, как со своей стороны, так и со стороны других людей. Группа амбивалентного отношения характеризуется сниженным волевым контролем, неверием в способность управлять собой, убежденностью в невозможности вызвать уважение у других, невозможностью удовлетворить потребность в самостоятельном формирование устойчивой картины отношения личности к себе. Группа положительного отношения отличается выраженным защитным способом поведения личности, наличию потребности следования социально-желательным нормам поведение с окружающими людьми, для большинства которых Интернет как раз и является подходящей средой, в которой легко найти подходящую для человека социальную группу, в которой поддержка и одобрение можно будет получить практически в любой момент времени. У группы негативного отношения наблюдается ориентация на успех и также избирательность по отношению к своим личностным качествам, желание сохранении подавляющего большинства из них и готовность к изменению лишь малой части из них, достаточно устойчивая способность к самоконтролю, однако нарушенное в актуальном времени, в связи с неудовлетворенности к неожиданным изменениям и возможного нежелания принятия изменений привычных для них моделей поведения и организации своей деятельности.

Были отмечены и специфические тенденции самоотношения, характерные для каждой группы восприятия Интернета. У групп респондентов, относящихся к эмоционально насыщенному, наблюдаются средние показатели по диагностике комплекса неполноценности. У группы нейтрального и амбивалентного отношения различие в результатах диагностики комплекса неполноценности достигает разницы почти что в 2 раза, что свидетельствует о том, что большинству респондентов из группы амбивалентного отношения свойственен ярко выраженный комплекс неполноценности, в то время как группа нейтрального отношения к интернету, характеризуется высокими результатами по данной методике, что может свидетельствовать о том, что люди из группы нейтрального восприятия интернета успешно справляются с возможными жизненными проблемами и не имею серьезных проблем в вопросе самоотношения, в отличие от группы амбивалентного отношения. Исходя из этого можно сделать предположения, что эмоционально нейтральное отношением к Интернету свидетельствует о позитивном отношении к себе, в то время как эмоционально насыщенное или амбивалентное отношение к сети может говорить о конфликтном или негативном самоотношение личности. У эмоционально нейтрального отношения к Интернету таких признаков не наблюдается.

Математико-статистический анализ подтвердил значимость между типом восприятия Интернета и Отражённой самоценностью личности, а также Самоценностью личности.

В итоге, мы можем сказать, что выдвинутая нами гипотеза частично подтвердилась: Восприятие интернета отражает некоторые особенности эмоциональной составляющей личностного смысла «Я» – в итоге это касается таких характеристик, как Отражённой самоценностью личности, а также Самоценностью личности.

Исходя из полученных в ходе количественного и качественного анализа данных, мы пришли к следующим заключениям:

1. Существуют наблюдаемые качественные различия в особенностях самоотношения у людей разных групп восприятия Интернета.
2. Существует прямая связь между типом восприятия Интернета и Отражённой самоценностью личности, а также Самоценностью личности.
3. У группы рецензентов с положительным восприятием Интернета наблюдаются сильные тенденции к эскапизму, а также к привнесению норм и ценностей виртуального мира в реальный мир.
4. У групп респондентов, относящихся к эмоционально насыщенному или амбивалентному отношению к сети, присутствуют признаки конфликтного или негативного самоотношения. У эмоционально нейтрального отношения к Интернету таких признаков не наблюдается, зато присутствуют признаки положительного самоотношения личности.

**Заключение**

Целью данной работы заключалось в попытке выявить возможные взаимосвязи самоотношения личности с особенностями ее восприятия интернета.

Гипотезы исследования частично подтвердилась: Восприятие интернета личностью отражает некоторые особенности ее самоотношения – в итоге это касается таких характеристик, как Отражённой самоценностью личности, а также Самоценностью личности.

Также были отмечены и специфические тенденции самоотношения, характерные для каждой группы восприятия Интернета. У групп респондентов, относящихся к эмоционально насыщенному или амбивалентному отношению к сети, присутствуют признаки конфликтного или негативного самоотношения. У эмоционально нейтрального отношения к Интернету таких признаков не наблюдается, зато присутствуют признаки положительного самоотношения личности.

Имеющиеся результаты, можно применить: для ознакомления со спецификой проявления особенностей самоотношения в контексте интернет среды; применения практикующими специалистами для лучшего понимания причин поведения людей, для которых среда Интернета является значимой, а также в связи с чем Интернет занимает такое высокое положение в их представление; выборе более точных и осмысленных ориентиров в работе с клиентами при психологической и психодиагностической деятельности.

Данное исследование имеет перспективы дальнейшего развития, поскольку в ходе исследования было обнаружено множество путей доработки и более комплексного подхода к изучению данного вопроса. Планируется расширить выборку, гендерно выровнять её, выделить группы восприятия Интернета более точно и расширить арсенал математико-статистической обработки, так как таким образом, в дальнейшем мы можем попытаться открыть новый способ диагностики особенностей самоотношения личности, попробовать использовать пространство Интернета как среду для поддержки и коррекции формирующихся личностей, а также разработке мер предупреждения и противодействия пагубных факторов Интернета.

**Библиографический список**

* 1. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 4. С. 35-58.
	2. Аллахвердов В. М. Психика и сознание в логике познания. // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. Серия 16. Вып. 1. С. 35-46
	3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / СПб.: Питер, 2001.
	4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / СПб. Питер. 2001.
	5. Арутюнян С. Г. Образ виртуальной личности в глобальном пространстве современности // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №6.
	6. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / 1996. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК».
	7. Асмолов А.Г. От Мы-медиа к Я-медиа: трансформации идентичности в виртуальном мире//Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 3–21.
	8. Батнасунов, А.С. Идентичность личности в виртуальном пространстве интернет-коммуникации / А.С. Батнасунов // Время перемен: проблемы общества – ответы социологии: материалы Международной научно-практической конференции (III Северо-Кавказские Социологические чтения, 14-15 ноября 2014 года, г. Ставрополь). – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – С. 29-32.
	9. Белинская Е.П. Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? Психологические исследования, 2015, 8(40), 12. http://psystudy.ru
	10. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие. Психологические исследования, 2013, 6(30), 12. http://psystudy.ru
	11. Белинская Е.П., Гавриченко О.В. Самопрезентация в виртуальном пространстве: феноменология и закономерности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 12.
	12. Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков пользователей Интернет // Образование и информационная культура. ЦСО РАО. 2000. Часть 5 (7) С. 431–460.
	13. Белинская Е.П., Марцинковская Т.Д. Идентичность в транзитивном обществе: виртуальность и реальность. В кн.: Р.В. Ершова (Ред.), Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2018. С. 43–48.
	14. Богачева Н. В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров // Вестник Московского университета. 2014. Серия 14. Психология. №4. С. 120-130.
	15. Богачева Н. В., Войскунский А. Е. Специфика когнитивных стилей и функции контроля у геймеров // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 38. С. 1.
	16. Бондаренко Т.А. 2016. Самосоздание личности в виртуальной среде. Новая наука: стратегия и векторы развития 118-3.
	17. Величковский Б. Б. Влияние обнаружения и коррекции ошибок на феномен присутствия в виртуальных средах // Вестник Московского университета. 2016. Серия 14. Психология. №3. с. 25-33
	18. Войскунский А. Е. Киберпсихология как раздел психологической науки и практики // Universum: Вестник Герценовского университета. 2014. Выпуск № 4. С. 88-90
	19. Войскунский А. Е. Перспективы становления психологии Интернета // Психологический журнал. 2013. 34(3). С. 110–118.
	20. Войскунский А. Е. Психология и Интернет / М.: Акрополь, 2010.
	21. Войскунский А. Е., Аветисова А. А. Традиционные и современные исследования игрового поведения // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Выпуск 4
	22. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Cетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013, 10(2), 98–121.
	23. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Альтернативная идентичность в социальных сетях // Вестник Московского университета. 2013. Серия 14. № 1. С. 66–83.
	24. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 98–121.
	25. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. – 2-е изд., испр. и доп. / М.: Смысл. 2015.
	26. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории // Психологические исследования. 2010. № 4 (12).
	27. Горный Е. Онтология виртуальной личности// Бытие и язык: Сб. статей по материалам международной конференции. Новосибирск: Новосибирский институт экономики, психологии и права (Новосибирский классический институт); Новосибирское книжное издательство, 2004. С. 78–88.
	28. Готская И. Б., Жучков В. М. О проблеме уточнения понятий «сетевая личность» и «виртуальная личность» / Первая международная научно-практическая конференция «Образовательная динамика сетевой личности. Сборник статей. СПб. РГПУ. 2018. с.17-21..
	29. Гришина Н. В. Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация // Психологические исследования. 2011. № 3 (17).
	30. Гришина Н. В. Изменения жизненной ситуации: ситуационный подход // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 30. С. 3.
	31. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие / М.: ИНФРА-М. 1997.
	32. Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – М.: Манн, Иванов и Фербер. 2013.
	33. Иванова Н. А. Возрастные и культурные особенности представлений о своих жизненных достижениях у игроков в компьютерные игры (эмпирическое исследование) // Психология XXI века. Актуальные проблемы современной психологии. Материалы XIII международной научно-практической конференции. 2017. Издательство ЛГУ им. А. С. Пушкина, с. 21-24.
	34. Иванова Н. А. Культурные и возрастные различия в выборе ценностей у игроков в массовые онлайн-игры // Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра: материалы международной научной конференции. 2016. Санкт-Петербург. Т.2 с. 145-146.
	35. Иванова Н. А. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. 11. 153. С. 322-324.
	36. Иванова Н. А. Эксплицитные мотивы в повседневной жизни у мужчин, играющих в компьютерные онлайн-игры: эмпирическое исследование. Национальный психологический журнал N 4 (32) 2018. С. 16.
	37. Иванова Н. А., Артемов А. В., Волохонский В. Л., Дубик С. В. Мотивация онлайн-гейминга в контексте теории самодетерминации (SDT) // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. № 2. c. 47-58.
	38. Кон, И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания [Текст]: хрестоматия / И.С. Кон; под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2003. – с. 45–122.
	39. Королева Н. Н. Экспансия виртуальности // Universum: Вестник Герценовского университета. 2011. №9. С. 76-78.
	40. Лазурский А.Ф. Избранные труды по психологии [Текст]: избранные труды / А.Ф. Лазурский. – М.: Наука. 1997. – 446 с.
	41. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / М.: Политиздат, 1975.
	42. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. / М.: Смысл. 2003.
	43. Лисенкова А.А. Игры с идентичностью как новая форма инкультурации // Человек. Культура. Образование. 2017. №1 (23). С. 114-122.
	44. Лучинкина А.И. Специфика мотивации интернет-пользователей // Перспективы Науки и Образования, 2014, №6(12).
	45. Левченко Е.В. История и теория психологии отношений. СПБ: Алетея, 2003г.
	46. Мясищев ВН, Психология отношений // Избранные психологические труды. М; Воронеж, 1995. С. 5-38.
	47. Марцинковская Т.Д. Информационное пространство как фактор социализации современных подростков// Мир психологии. 2010. № 3. С. 90–102.
	48. Морошкина Н. В, Гершкович В. А Типология эмпирических исследований в психологии// Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. № 1. Серия 16. Психология. Педагогика.
	49. Мясникова Л. А., Дроздова А. В., Архипова Ю. В. Визуальная репрезентация повседневности в современном медиаобществе // Теория и практика общественного развития. 2014. № 19. С. 168–172.
	50. Надолинская Т. В. Игра в контексте истории философии, культуры и педагогики // Образование и наука. 2013. 7. 106.
	51. Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание / М.: Когито-Центр. 2006.
	52. Никишина В.Б., Петераш Е.А., Моргун А.Н., Запесоцкая И.В. 2020. Трансформация параметров сообщений молодежи в социальных сетях. Психологический журнал. Номер 4.
	53. Нюттен Ж. Мотивация / Экспериментальная психология под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. М.: Прогресс. 1975
	54. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / М.: Смысл.2004.
	55. Погорелов Д.Н., Солдатова Е.Л. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы // The Education and Science Journal. Образование и наука. 2018. Том 20. № 5. С. 105-124.
	56. Пантелев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М., 1991. - 108 с.
	57. Расина Э.О. Структурная композиция виртуального образа личности в контексте российского интернет-пространства // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2020. №1.
	58. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Питер, 2002 г.
	59. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. — 284 с.
	60. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5(7).
	61. Сарджвеладзе Н. И. Позиция личности и установка: опыт построения структурно-динамической концепции личности. – Известия АН ГССР, серия философии и психологии, 1985, с 81-93.
	62. Солдатова Г. У., Теславская О. И. Видеоигры, академическая успеваемость и внимание: опыт и итоги зарубежных эмпирических исследований детей и подростков // Современная зарубежная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 21–28.
	63. Солдатова Г.У., Расказова Е.И. 2016. "Цифровой разрыв" и межпоколенческие отношения родителей и детей. Психологический журнал. Номер 6.
	64. Сушков И.Р., Козлова Н.С. 2015. Интернет-активность как проявление потребности личности в коллективном субъекте. Психологический журнал. Номер 5.
	65. Тихомиров О. К., Лысенко Е. Е. Психология компьютерной игры // Новые методы и средства обучения. 1988. Вып. №1. М.: Знание. С. 30–66.
	66. Узнадзе Д. Н. Общая психология / М.: Смысл; Питер, 2004
	67. Фаликман М.В. 2020. Цифровое опосредование: новые рубежи культурно-исторического подхода. Вопросы психологии. Номер 2.
	68. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник Московского Университета. 1991. Сер. 14. Психология. № 3. С. 27–39.
	69. Шнейдер Л. Б. Цифровые аддикты: формирование новых зависимостей и изменение личности молодого человека // Актуальные проблемы психологического знания. 2017. № 1. С. 72–80.
	70. Шугайло И.В. «Множественная личность» как проявление конфликта (на материале анализа визуального образа «ВКонтакте») // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина Языкознание и литературоведение. 2012. С. 45-64.
	71. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.
	72. Эльконин Д. Б. Психология игры / Педагогика, 1976.
	73. Adachi, P. J., & Willoughby, T. More than just fun and games: The longitudinal relationships between strategic video games, self- reported problem solving skills, and academic grades // Journal of Youth and Adolescence. 2013. 42. P. 1041–1052.
	74. Allen J. J., Anderson C. A. Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being // Computers in Human Behavior. 2018. Vol. 84, P 220-229
	75. Alonso-Díaz, L., Yuste-Tosina, R., Mendo-Lázaro, S. Adults video gaming: Key competences for a globalised society. Computers and Education. 2019. 141,103616Appel, M. Are heavy users of computer games and social media more computerlierate? // Computers & Education .2012. Volume 59, Issue 4, P. 1339–1349
	76. Astrid S., Bernd M., Machilek F. Personality in Cyberspace: Personal Web Sites as Media for Personality Expressions and Impressions. Journal of Personality and Social Psychology, 2006, 90(6), 1014–1031.
	77. Back M.D., Egloff B., Gaddis S., Gosling S.D., Stopfer J.M., Schmukle S.C., Vazire S. Facebook Profiles Reflect Actual Personality. Not Self-Idelization. Psychological Science, 2010, 21(3), 372–374.
	78. Back MD, Stopfer JM, Vazire S, Gaddis S, Schmukle SC, et al. 2010. Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization. Psychol. Sci. 21:372–74.
	79. Bakshy E, Hofman JM, Mason WA, Watts DJ. 2010. Identifying “influencers” on Twitter. ACM Int. Conf. Web Search Data Min., 4th, Hong Kong, pp. 1–10.
	80. Balsamo A. Signal to noise: On the meaning of cyberpunk subculture. In: F. Biocca, M.R. Levy (Eds.), LEA’s communication series. Communication in the age of virtual reality. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 1995. pp. 347–368.
	81. Bartle, R. Designing Virtual Worlds / 2003. New Riders. p. 145.
	82. Bavelier, D., Achtman, R. L., Mani, M., & Föcker, J. Neural bases of selective attention in action video game players // Vision Research. 2012. 61, P. 132–143.
	83. Beck B., Di Costa S., Haggard P. Having control over the external world increases the implicit sense of agency / 2017. University College. London. UK.
	84. Bell D. 2001. An Introduction to Cybercultures. London - New York: Routledge.
	85. Bennerstedt, U., Ivarsson, J., Linderoth, J. How gamers manage aggression: Situating skills in collaborative computer games // International Journal of Computer-Supported
	86. Biesanz J. The Social Accuracy Model of Interpersonal Perception: Assessing Individual Differences in Perceptive and Expressive Accuracy. Multivariate Behavioral Research, 2010, 45(5), 853–885.
	87. Bleidorn W, Klimstra TA, Denissen JJA, Rentfrow PJ, Potter J, Gosling SD. 2013. Personality maturation around the world: a cross-cultural examination of social investment theory. Psychol. Sci. 24:2530–40.
	88. Block J. 2008. Issues for DSM-V: Internet addiction. Am. J. Psychiatry 165(3):306–7.
	89. Bordia P, DiFonzo N. 2004. Problem solving in social interactions on the Internet: rumor as social cognition. Soc. Psychol. Q. 67(1):33–49.

**Приложения**

Приложение 1

Методика «Незаконченные предложения» Щепелиной Е.А., Жичкиной А.Е.

Методика направлена на выявление субъективного отношения опрашиваемых к Интернету.

Во время заполнения методики, от респондентов требуется прочитать каждое предложение методики и закончить его. Длина, строение или форма ответа выбираются респондентов в свободном формате. На выполнение методики дается 15 минут.

Во время анализа результатов выполнения методики, проводиться сравнение данных респондентами ответов в сравнение с категориальной сеткой контент-анализа методики «Незаконченные предложения» и эмпирическими референтами в тексте. На основе этого респондета относят к одной из групп «отношения» к Интернету, в различных категориях. Группы представлены следующими характеристиками отношения:

• Положительное;

• Негативное;

• Нейтральное;

• Амбивалентное.

Категории, по которым респонденты оценивают свое отношение, являются следующими:

• Восприятие Интернета в целом;

• Положительные свойства Интернета;

• Отрицательные свойства Интернета;

• Люди в Интернете;

• Информация в Интернете;

• Я в Интернете.

Инструкция к тесту:

Пожалуйста, прочитайте каждое предложение и закончите его. Не нужно долго думать над каждой фразой, записывайте первую пришедшую Вам в голову мысль. Длина и строение фразы не имеют значения. Старайтесь выполнять задание быстро. Если не можете закончить какое-нибудь предложение сразу, обведите его номер кружком и займитесь им позже".

1. Три слова, обозначающие для меня "интернет": ...

2. Когда я нахожусь в сети, я ...

3. Большинство сайтов в Интернете ...

4. Мне кажется, что время в сети …

5. Интернет помогает мне ...

6. Большинство людей в Интернете ...

7. После выхода из сети я чувствую ...

8. В Интернете меня привлекает, прежде всего ...

9. Больше всего времени в сети у меня уходит на ...

10. Другие люди в Интернете кажутся мне ...

11. Когда я нахожусь в сети, мне бывает сложно ...

12. Информация в Интернете ...

13. В Интернете меня часто раздражает ...

14. Переходя по ссылкам, я чувствую ...

15. Когда я нахожусь в сети, мое настроение ...

16. Интернет мешает мне ...

17. Я посещаю сайты в Интернете, чтобы ...

18. Интернет может приносить пользу, если ...

19. Я считаю, что Интернет нужен для ...

20. Самой большой ошибкой, которую я совершал в Интернете, было ...

21. Когда я вхожу в сеть, мне кажется, что ...

22. Иногда я чувствую, что Интернет ...

23. Лучшее, что я сделал, находясь в Интернете ...

24. Входя в Интернет, люди обычно хотят ...

25. Я воспринимаю пространство сети как ...

26. Я в Интернете, и я в реальной жизни ...

27. Когда я захожу в интернет, я чувствую себя ...

28. Я воспринимаю своих виртуальных собеседников как ...

29. Когда мне нужно найти информацию по какому-либо вопросу, я ...

30. Пребывание в Интернете для меня — это ...

31. Интернет может быть бесполезным или даже вредным, если ...

32. В Интернете я ...

33. Моя жизнь без Интернета стала бы ...

Приложение 2

1 Опросник «Восприятия Интернета» Щепелиной Е.А.

Опросник, разработанный Щепилиной Е. А., включает 67 вопросов по 12 шкалам. Данная методика разработана для исследования особенностей поведения и отношения респондентов, в сети Интернета.

Шкалы опросника «Восприятие Интернета»:

 I. Факторы зависимости:

• Принадлежность к сетевой субкультуре.

• Нецеленаправленность поведения.

• Потребность в сенсорной стимуляции.

II. Особенности восприятия Интернета:

• Мотивация использования Интернета.

• Изменение состояния сознания в результате использования Интернета.

• Восприятие Интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»).

• Общение.

III. Последствия зависимости:

• Время в Интернете.

• Пространство в Интернете: Восприятие Интернета как проективной реальности.

• Одушевленность Интернета.

• Стремление перенести нормы виртуального мира в реальный.

Инструкция к тесту:

 Пожалуйста, ответьте на вопросы, выбрав один из предложенных вариантов ответа (или написав свой, где это необходимо).

«Правильных» или «неправильных» ответов не существует, поэтому выбирайте тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам и Вашему мнению о себе.

Не тратьте много времени на обдумывание ответов. Давайте тот, который первым приходит Вам в голову. Постарайтесь по возможности не использовать промежуточные ответы типа «иногда» или «трудно сказать».

Заполнение всего опросника займет у Вас около 20 минут. Удачи!

1. Я считаю, что проявления агрессии в сети так же недопустимы, как и в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
2. Порой мне кажется, что я воспринимаю Интернет не так, как другие люди.
	* иногда
	* часто
	* никогда
3. У меня гораздо больше друзей в сети, чем в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
4. Бывает, что, ища в Интернете нужную мне информацию и забываю о своем первоначальном намерении.
	* иногда
	* часто
	* никогда
5. Порой мне хочется переселиться в виртуальный мир.
	* иногда
	* часто
	* никогда
6. При подключении к Интернету мое настроение обычно улучшается.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
7. Для меня важнее, как выглядит сайт, чем то, какая на нем информация.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
8. Я считаю, что Интернет нужен для:
	* развлечения
	* поиска и хранения информации
	* общения
9. Я часто воспринимаю виртуальный мир как реальность.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
10. Мне больше нравятся сайты, на которых мало графики.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
11. Когда все против меня, Интернет помогает мне пережить трудные времена.
	* иногда
	* часто
	* никогда
12. Я часто употребляю слова и выражения, принятые в сети, в своей реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
13. Мои друзья в сети гораздо лучше понимают меня, чем мои друзья в реальной жизни.
	* иногда
	* часто
	* никогда
14. Я воспринимаю себя в Интернете иначе, чем в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
15. Я предпочитаю общаться с теми людьми, которые хорошо разбираются в Интернете.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
16. У меня часто возникает потребность в структурировании информации, получаемой из Интернета.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
17. Я часто завожу виртуальные романы.
	* иногда
	* часто
	* никогда
18. Обычно я чувствую себя комфортней в сети, чем в реальной жизни.
	* иногда
	* часто
	* никогда
19. Я предпочитаю сайты, где много графики.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
20. Я часто не знаю точно, сколько времени провел в сети.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
21. Мне бывает сложно объяснить окружающим, что меня привлекает в Интернете.
	* иногда
	* часто
	* никогда
22. Иногда Интернет кажется мне живым существом.
	* иногда
	* часто
	* никогда
23. Бывает, что закончив работу в сети, я не могу вспомнить все, что я делал, где был.
	* иногда
	* часто
	* никогда
24. Обычно я предпочитаю переписываться с человеком по электронной почте или общаться с ним по ICQ, чем говорить с ним по телефону или встречаться лично.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
25. Порой, после длительного пребывания в сети, у меня возникает страх (или чувство незащищенности) перед окружающей действительностью.
	* иногда
	* часто
	* никогда
26. Даже большие тексты я предпочитаю читать с экрана монитора, а не в бумажном варианте.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
27. Я предпочитаю чаты, электронной почте и форумам.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
28. Мне бы хотелось проводить в сети больше времени, чем сейчас.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
29. Я скорее способен изменить что-то в виртуальном мере, чем в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
30. Компьютер, на котором я работаю скорее:
	* «девочка»
	* «мальчик»
	* просто машина
31. Находясь в сети, я люблю слушать музыку.
	* иногда
	* часто
	* никогда
32. Бывает, что я пытаюсь действовать в реальном мире так же, как и в виртуальном.
	* иногда
	* часто
	* никогда
33. В сети я чувствую себя гораздо увереннее, чем в реальной жизни.
	* иногда
	* часто
	* никогда
34. Когда я захожу в Интернет, я точно знаю, чего хочу.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
35. Я предпочитаю виртуальные романы реальным.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
36. В Интернете я реализуюсь как личность лучше, чем в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
37. Бывает, что после работы в сети, у меня возникает ощущение, что я о чем-то забыл или чего-то не сделал.
	* иногда
	* часто
	* никогда
38. Порой мне кажется, что люди, с которыми я общаюсь в сети, понимают меня гораздо лучше, чем те, кто окружают меня в повседневной жизни.
	* иногда
	* часто
	* никогда
39. Время в сети идет не так, как в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
40. Бывает, что, находясь в сети, мне кажется, что я теряю контроль над происходящим.
	* иногда
	* часто
	* никогда
41. Мне больше нравится рассматривать различные картинки, чем читать.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
42. Пребывание в Интернете для меня скорее:
	* развлечение
	* работа
	* жизнь
	* другое (укажите, что именно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
43. Когда я нахожусь в Интернете, я перестаю замечать окружающую действительность.
	* иногда
	* часто
	* никогда
44. Я всегда пытаюсь представить, как выглядит мой собеседник.
	* иногда
	* часто
	* никогда
45. Мне кажется, что Интернету присущи некие мистические свойства.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
46. В сети для меня не существует понятий: верх, низ, право, лево.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
47. Мне нравится, что в Интернете можно нарушать правила реального мира.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
48. Бывает, что я трачу много времени на просмотр ненужной мне информации.
	* иногда
	* часто
	* никогда
49. Порой я чувствую, что сильно отличаюсь от людей, не пользующихся Интернетом.
	* иногда
	* часто
	* никогда
50. Интернет для меня скорее:
	* часть реального мира
	* отдельная, самостоятельная реальность
	* другое (укажите, что именно) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
51. Происходящее в сети зачастую гораздо интереснее того, что происходит в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
52. Обычно я не переношу виртуальные знакомства в реальность.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
53. Случается, что граница между реальным и виртуальным миром для меня исчезает.
	* иногда
	* часто
	* никогда
54. Мне сложно найти общий язык с людьми, не пользующимися Интернетом.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
55. Порой мне бывает трудно перевести образы в слова.
	* иногда
	* часто
	* никогда
56. Порой виртуальный мир кажется мне более привлекательным, чем реальный.
	* иногда
	* часто
	* никогда
57. Интернет кажется мне:
	* одномерным
	* трехмерным
	* четырехмерным
	* вне измерений
58. Иногда компьютер кажется мне живым существом.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
59. Когда я в Интернете, я другой, чем в реальной жизни.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
60. Порой мне хочется перенести свои действия в сети на реальную жизнь (Например, в конфликтной ситуации – желание «отключиться», занести в «игнор»).
	* иногда
	* часто
	* никогда
61. Находясь в Интернете, я чувствую себя частью чего-то большего.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
62. Мне бывает сложно выразить то, что я чувствую, находясь в сети.
	* иногда
	* часто
	* никогда
63. В Интернете я чувствую себя в большей безопасности, чем в реальном мире.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
64. Часто мне сложнее найти общий язык с людьми в реальной жизни, чем в Интернете.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
65. Меня устраивают законы и правила виртуального мира гораздо больше, чем реального.
	* да
	* нет
	* трудно сказать
66. Интернет для меня скорее:
	* безграничен
	* имеет границы
67. Напишите, что означают следующие понятия:
	* «аська» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* IP-адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* «админ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* хостинг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* «спам» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* тэг (tag) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* «ламер» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* форум \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* «флуд» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* www \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

Методика исследования самоотношения Столина В.В., Пантелеева С.Р.

Данная методика разработанна для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

**Шкала "Закрытость"** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведение и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов)означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексию и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

**Шкала "Самоуверенность"** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

**Шкала "Саморуководство"** отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

**Шкала "Отраженное самоотношение"** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и непринятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

**Шкала "Самоценность"** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

**Шкала "Самопринятие"** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

**Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а глав­ное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточ­ности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

**Шкала "Внутренняя конфликтность"** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

**Шкала "Самообвинение"** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Инструкция к тесту:

Вам предлагается ответить на вопросы (в форме возможных утверждений) об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.п.

На эти вопросы не может быть "правильных" или "неправильных" ответов т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и правильные ответы.

Отвечая, помните простые правила:

 Вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется. Давайте первым ответ, который придет Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому отвечайте, представляя себе самые типичные ситуации, не задумываясь над деталями.

 Возможно, некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать наилучший предположительный ответ.

 Помните, что - плохих ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Читайте последовательно каждое из приведенных выше утверждений и решайте, верно оно по отношению к Вам или неверно.

Тестовый материал:

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Приложение 4

Диагностика комплекса неполноценности Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов

Данная методика разработана для выявления комплекса неполноценности и обнаружения переживаемых неприятных ощущений. В ходе выполнения работы респондентам необходимо ответить на тридцать вопросов. Оценка степени выраженности комплекса неполноценности происходит следующим образом:

• 0-40 баллов – свидетельствуют о наличии комплекса неполноценности. Респонденты оценивают себя негативно, фиксируясь на своих слабостях, недостатка, ошибках. Можно предположить наличие сложностей в отношениях с людьми.

• 41-80 баллов – свидетельствует о возможности личности справляться со своими комплексами.

• 81-130 баллов – говорит о том, что респондент прекрасно справляетесь со своими проблемами, объективно оцениваете свое поведение и поступки людей.

• 131-150 баллов – свидетельствует о том, что респондент имеет представление о полном отсутствие у себя комплексов. Может наблюдаться самообман и завышенная самооценка.

Инструкция к тесту:

Прочитайте каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который наиболее справедлив для вас, выпишите номер утверждения и количество очков на выбранный вариант ответа (количество очков указанно рядом с вариантом ответа).

Опросник

1. люди меня не понимают

часто (0)

редко (3)

такого не бывает (5)

2. чувствую себя «не в своей тарелке»

часто (5)

все зависти от ситуации (3)

очень часто (0)

3. я оптимист

да (5)

только в исключительных случаях (3)

нет (0)

4. радоваться, чему попало, это

глупость (0)

помогает пережить трудные минуты (3)

то, чему стоит поучиться (5)

5. я хотел бы иметь такие же способности, как другие

да (0)

временами (3)

нет, я обладаю более высокими способностями (5)

6. у меня слишком много недостатков

это правда (0)

это не мое мнение (3)

неправда! (5)

7. жизнь прекрасна!

Это действительно так (5)

Это слишком общее утверждение (3)

Вовсе нет (0)

8. я чувствую себя ненужным

часто (0)

временами (3)

редко (5)

9. мои поступки окружающих непонятны

часто (0)

иногда (3)

редко (5)

10. мне говорят, что я не оправдываю надежд

часто (0)

иногда (3)

очень редко (5)

11. у меня масса достоинств

да (5)

все зависит от ситуации (3)

нет (0)

12. я пессимист

да (0)

в исключительных случаях (3)

нет (5)

13. как всякий думающий человек, я анализирую свое поведение

часто (0)

иногда (3)

редко (5)

14. жизнь – грустная штука

вообще, да (0)

утверждение слишком общее (3)

это не так (5)

15. «Смех – это здоровье»

банальное утверждение (0)

об этом стоит помнить в трудных ситуациях (3)

вовсе нет (5)

16. люди меня недооценивают

увы, это так (0)

не принимаю этому большое значение (3)

вовсе нет (5)

17. я сужу о других слишком сурово

часто (0)

иногда (3)

редко (5)

18. после полосы неудач всегда приходит успех

верю в это, хотя и знаю, что это вера в чудеса (5)

может и так, но научного подтверждения этому нет (3)

не верю в это, потому что это вера в чудеса (0)

19. я веду себя агрессивно

часто (0)

иногда(3)

слишком часто (5)

20. бываю одинок

очень редко (5)

иногда (3)

слишком часто (0)

21. люди недоброжелательны

большинство (0)

некоторые (3)

вовсе нет (5)

22. не верю, что можно достичь того, что очень хочешь

потому что не знаю того, кому это удалось (0)

иногда это удается (3)

это не так, я верю! (5)

23. требования, которые передо мной поставила жизнь, превышали мои возможности

часто (0)

иногда (3)

редко (5)

24. наверно, каждый человек недоволен своей внешностью

я думаю, да (0)

наверное, иногда (3)

я так не думаю (5)

25. когда я что-то делаю или говорю, бывает, меня не понимают

часто (0)

иногда (3)

очень редко (5)

26. я люблю людей

да (5)

утверждение слишком общее (3)

нет (0)

27. случается, я сомневаюсь в своих способностях

часто (0)

иногда (3)

редко (5)

28. я доволен собой

часто (5)

иногда (3)

редко (0)

29. считаю, что следует к себе быть более критичным, чем к другим людям

да (0)

не знаю (3)

нет (5)

30. верю, что мне хватит сил реализовать свои жизненные планы

да (5)

по-разному бывает (3)

нет (0)