

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМООТНОШЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

АБРАМОВОЙ ПОЛИНЫ МАХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____

М.В. Григорьева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе интернет стал неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. С одной стороны, цифровые технологии открывают широкие возможности для обучения, общения и самовыражения, с другой – создают новые вызовы и риски, связанные с чрезмерным использованием сети. В частности, интернет-аддикция – патологическая зависимость от интернет-активности – приобретает всё большую распространённость среди подрастающего поколения, что вызывает серьёзные опасения у психологов, педагогов и родителей. В 2024 году исследователями сообщалось, что частота интернет-зависимости в России колеблется от 4,3 до 12% в подростковой среде, а до 48% из них находятся в группе риска.

Подростковый возраст является периодом активного формирования личности. На данном возрастном этапе происходит становление самооценки, ценностных ориентиров и жизненных целей. Важными в этот период становятся процессы самоактуализации и самоотношения, где под первым понимается стремление реализовать свой потенциал и внутренние возможности, а под вторым – отношения к себе. Оба процесса могут достаточно сильно влиять на эмоциональное состояние и, как следствие, на поведение подростка.

Вопросами влияния интернет-зависимости на личность подростков занимались многие исследователи. В их числе можно назвать имена авторов Е. В. Загорной, С. С. Вьюшковой, В. Е. Капитанаки, А.О. Гостевой, Е.В. Веденеевой, Д.С. Осетровой, О.А. Четвериковой и др.

Актуальность исследования дополнительно обосновывается динамическим разрывом между темпами трансформации цифровой среды и скоростью накопления научного знания. Цифровая среда постоянно меняется, и в ней появляются всё более эффективные механизмы удержания внимания (например, короткие видео, яркие игры и пр.), влиянию которых особенно подвержены дети и подростки. Существующие исследования об интернет-зависимости в части теряют свою актуальность и требуют обновления с учётом

образа жизни современных подростков и особенностей их психологии, в чём и состоит теоретическая значимость предпринятого исследования. Выявление особенностей самоактуализации и самоотношения подростков, имеющих разный уровень вовлечённости в «цифровой мир», как предполагается, даст возможность разработать современные рекомендации, актуальные для современной молодёжи и реально применимые в образовательной среде и в семье. В целом, обращение к исследуемой проблеме соответствует реалиям общества «нашего времени», очень сильно погружённого в онлайн-среду, и направлено на обеспечение психологического благополучия подрастающего поколения.

Цель исследования: изучение особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции.

Объект исследования: самоактуализация и самоотношение в структуре личности подростка.

Предмет исследования: интернет-аддикция как фактор воздействия на самоактуализацию и самоотношение подростка.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование проблемы особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции.

2. Провести эмпирическое исследование особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции.

3. На основании проведённого исследования выработать рекомендации для педагогов и родителей подростков с целью профилактики интернет-аддикции.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что высокий уровень интернет-аддикции у подростков оказывает негативное влияние на самоактуализацию и компоненты самоотношения подростков.

База исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №83» (далее – МОУ «СОШ №83»). В нем приняли участие 56 подростков в возрасте 14-16 лет.

Методы исследования: методы теоретического анализа, психодиагностическое тестирование. С целью определения наличия и уровня интернет-аддикции у подростков применялся тест «Выявление Интернет-аддикции» (автор – К.С. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой). Особенности самоактуализации и самоотношения подростков выявлялись посредством методики «Опросник самоотношения» (авторы – В.В. Столин и С.Р. Пантилеев), тестовой методики «Изучение общей самооценки» (автор – Г.Н. Казанцева) и «Самоактуализационного теста» (САТ) (автор – Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.).

Структура работы. Бакалаврская работа общим объемом 54 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Во введении обоснована актуальность исследования, определены его цель, объект, предмет и исследовательские задачи. В рамках первой главы изучены теоретические основы исследования особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции. Во второй главе проведено эмпирическое исследование особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции, описаны его результаты, подготовлены выводы и рекомендации. Список литературы включает 38 источников. В приложении представлены протокол эмпирического исследования и результаты статистических расчётов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы исследования особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем

интернет-аддикции» позволила провести анализ по следующим основным аспектам.

Самоактуализация понимается как стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, способностей и потенциала. Термин введён К. Гольдштейном (1934), широкую известность получил благодаря А. Маслоу, поместившему самоактуализацию на вершину пирамиды потребностей. К. Роджерс рассматривал её как движущую силу, сопровождающую человека на протяжении всей жизни. В структуре самоактуализации выделяются три компонента: мотивационно-потребностный (направленность на рост), ценностно-смысловой (жизненные ориентиры) и функционально-регулятивный (позитивное самоотношение, рефлексия, ответственность). Самоактуализация может быть рассмотрена как мотив, процесс, результат и основа для формирования личностных новообразований.

Самоотношение – это базовая составляющая психологического здоровья, отражающая отношение человека к самому себе. Согласно концепции В.В. Столина и С.Р. Пантилеева, самоотношение представляет собой непосредственную представленность в сознании личностного смысла «Я» и включает два общих элемента: эмоционально-ценностный (аутосимпатия) и эмоционально-оценочный (самоуважение). Н.И. Сарджвеладзе выделяет трёхкомпонентную структуру: когнитивный (самооценка), эмоциональный (чувства к себе) и конативный (внутренние действия в адрес себя) компоненты. Самоотношение и самоактуализация взаимосвязаны: позитивное отношение к себе способствует раскрытию потенциала, а успешная самореализация укрепляет самоуважение.

Подростковый возраст (11–17 лет) является сенситивным периодом для формирования самоотношения и самоактуализации. Ключевая особенность – переход от детства к взрослости, открытие собственного внутреннего мира, поиск идентичности. Самоактуализация подростков проявляется через творческую деятельность, экспериментирование с социальными ролями и

стремление к аутентичности. Самоотношение в этом возрасте выражает степень одобрения или неодобрения подростком своего «Я» и во многом определяется мнением референтной группы сверстников.

Интернет-аддикция рассматривается как нехимическая поведенческая зависимость от взаимодействия с компьютером и сетью (М. Гриффитс). К. Янг выделяет такие признаки, как эскапизм, поиск новизны, эмоциональная привязанность и удовольствие от владения цифровыми технологиями. Подростки являются группой особого риска ввиду возрастных психофизиологических особенностей: повышенная ранимость, тревожность, низкая стрессоустойчивость, потребность в общении и признании. Интернет-зависимость у подростков проявляется в потере интереса к реальной жизни, снижении успеваемости, нарушениях сна, агрессивных реакциях при попытках ограничения времени в сети. Онлайн-среда позволяет удовлетворять базовые потребности подросткового возраста (общение, самовыражение, экспериментирование), что усиливает риск формирования зависимости.

Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции» был использован ряд методик: тест «Выявление интернет-аддикции» (К.С. Янг, адаптация В.А. Лоскутовой) – диагностика уровня интернет-зависимости; опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев) – измерение самоотношения по 11 шкалам; методика «Изучение общей самооценки» (Г.Н. Казанцева) – оценка уровня самооценки; Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) – измерение самоактуализации по 14 шкалам.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №83» г. Саратова. Выборка составила 56 подростков в возрасте 14–16 лет, учащихся 9–10 классов.

По методике К. Янг установлено, что 62,5% подростков не имеют интернет-зависимости, 25% имеют некоторые проблемы с использованием интернета, а 12,5% – выраженную интернет-зависимость.

Самоотношение подростков находится на умеренно позитивном уровне (средний балл общего самоотношения – 15,3 из 21). По шкалам «Самоуважение» (ср. 7,8 из 15) и «Аутосимпатия» (ср. 8,6 из 16) наблюдаются типичные для подросткового возраста колебания – соседство позитивных эмоций с самокритикой. Самооценка у 63% подростков находится на адекватном уровне, 19% имеют низкую самооценку, 18% – завышенную.

Самоактуализация в группе характеризуется средним, сбалансированным уровнем при значительной вариативности результатов, что свидетельствует о неоднородности выборки и индивидуальных различиях в темпах личностного развития.

Для проверки гипотезы был выбран и осуществлён критерий Краскела-Уоллиса (H-test), так как распределение данных по критерию Шапиро-Уилка оказалось ненормальным. Установлены значимые различия ($p \leq 0,05$) по 10 шкалам: самооценка ($p = 0,002$), самоуважение ($p = 0,006$), общее самоотношение ($p = 0,009$), самопонимание ($p = 0,012$), самоуверенность ($p = 0,014$), аутосимпатия ($p = 0,019$), отношение других ($p = 0,026$), гибкость поведения ($p = 0,027$), самоинтерес ($p = 0,032$), самопринятие ($p = 0,039$).

Последующее попарное сравнение (U-критерий Манна-Уитни с поправкой Бонферрони) подтвердило значимые различия между группами «без зависимости» и «с зависимостью» по следующим параметрам:

- Самоуважение ($p = 0,008$) – подростки без зависимости значимо превосходят зависимых;
- Аутосимпатия ($p = 0,027$) – выше у независимых подростков;
- Гибкость поведения ($p = 0,014$) – выше у независимых;
- Общее самоотношение ($p = 0,029$) – выше у независимых;
- Ожидаемое отношение от других ($p = 0,042$) – выше у независимых;
- Самоинтерес ($p = 0,047$) и Самопринятие ($p = 0,049$) – выше у независимых;

– Самооценка (различия между группами «без зависимости» и «с некоторыми проблемами», $p = 0,004$).

Выявлено, что высокий уровень интернет-аддикции у подростков сопровождается значимым снижением самооценки, самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопринятия, гибкости поведения и общего самоотношения. Подростки без интернет-зависимости демонстрируют более зрелый и позитивный профиль по параметрам самоотношения и самоактуализации.

На основании полученных результатов разработаны практические рекомендации для педагогов и родителей по профилактике интернет-аддикции у подростков, включающие: внедрение образовательных программ по цифровой грамотности, установление семейных правил использования гаджетов, организацию альтернативного досуга (творческие кружки, спорт, волонтерство), психологическую поддержку (индивидуальные консультации, КПТ, группы поддержки) и интеграцию рефлексивных заданий в учебный процесс.

Таким образом, цель работы достигнута. Гипотеза исследования, состоящая в том, что высокий уровень интернет-аддикции у подростков оказывает негативное влияние на самоактуализацию и компоненты самоотношения подростков, нашла своё подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование проблемы особенностей самоактуализации и самоотношения подростков с разным уровнем интернет-аддикции позволило сделать ряд выводов.

В структуре самоактуализации выделяют три связанных между собой компонента. Мотивационно-потребностный – это направленность человека на рост и успех в деятельности. Ценностно-смысловой – осмысленные жизненные ориентиры и согласованность личных и профессиональных ценностей. Функционально-регулятивный – базовый компонент, который

объединяет позитивное отношение к себе, рефлексию, самостоятельность, ответственность и творческую активность. Важно и то, что самоактуализацию можно рассматривать с разных сторон: как мотив (почему человек действует), как процесс (как именно он развивается), как результат (чего он достигает) и как основу для появления новых качеств личности.

Самоотношение – это базовая составляющая психологического здоровья, отражающая то, как человек относится к самому себе. Оно влияет на его поведение, ценности и жизненные цели. И. И. Сарджевадзе определил его как отношение человека к удовлетворению собственных потребностей, направленное на себя. В. В. Столин и С. Р. Пантилеев описали его как то, каким личностный смысл «Я» представлен в сознании: самоотношение выступает частью самореализации и связано с мотивами человека.

В подростковом возрасте самоактуализация проявляется через поиск своей идентичности: подростки пробуют разные роли, стремятся быть собой и находить гармонию между желаниями и реальностью. Творческая активность в этом возрасте помогает заслужить уважение сверстников и реализовать себя. Социальная среда (семья, друзья, СМИ, соцсети) сильно влияет на этот процесс, причём для подростка особенно важно принадлежать к группе.

Самоотношение в этот период складывается из того, насколько подросток одобряет собственное «Я». Оно обеспечивает целостность личности и помогает социализироваться. Подростки ориентируются на референтную группу: мнение сверстников во многом определяет их самооценку и саморегуляцию через доступную социальную деятельность.

Интернет-аддикция рассматривается нами в исследовании как достаточно многомерное явление, поведенческая зависимость от взаимодействия с компьютером и сетью. Часто она выступает как «побег» в виртуальную реальность для людей с низкой самооценкой, тревожностью или депрессией. Подростки особенно уязвимы из-за возрастных кризисов, высокой потребности в общении, стремления к самосовершенствованию и экспериментированию с ролями. Зависимость от сети нередко связана с

комплексом недостаточности и приводит к потере интереса к реальной жизни, агрессии, нарушениям сна и проблемам в общении.

Исследование в практической части работы было реализовано в общеобразовательном учреждении МОУ «СОШ №83» г. Саратова. Респондентами стали 56 подростков в возрасте 14-16 лет (учащиеся 9-х – 10-х классов).

Диагностика была проведена с использованием подборки методик: теста К.С. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой (интернет-аддикции); опросника В.В. Столина и С.Р. Пантилеева (самоотношение); самоактуализационного теста (САТ) Э. Шострома в адаптации Л.Я. Горзман с соавторами (самоактуализация подростков). Использовались также методы математической статистики, в том числе критерий Шапиро-Уилка для проверки нормальности распределения, и непараметрические методы, такие как критерий Краскела-Уоллиса и U-критерий Манна-Уитни (с поправкой Бонферрони для попарных сравнений).

Полученные в ходе исследования результаты позволили сделать вывод о том, что высокий уровень зависимости от «сети» у современных подростков имеет достоверную взаимосвязь с самооценкой, самоуважением, аутосимпатией, самоинтересом и самопринятием, способствуя их снижению. Также определено, что у подростков, имеющих интернет-зависимость, снижена гибкость поведения, а сами они считают, что окружающие воспринимают их в более негативном ключе, чем это, чаще всего, есть на самом деле. Подростки без признаков зависимости от интернета, в свою очередь, показали более благоприятный и позитивные результаты по параметрам самоотношения и самоактуализации.

Проведённое исследование позволяет говорить о подтверждении выдвинутой гипотезы. Высокая степень интернет-аддикции в подростковом возрасте действительно негативно влияет на самоактуализацию и компоненты самоотношения подрастающего поколения.

Полученные данные позволили разработать практические рекомендации по профилактике и коррекции проблем подростков с интернет-зависимостью и повышению у них параметров самооотношения и самоактуализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барсукова, А.Е. Возрастная периодизация психического развития по Даниилу Борисовичу Эльконину / А.Е. Барсукова [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 6. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2020/06/92580> (дата обращения: 27.06.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Бузган, Е.И. Взаимосвязь ответственности и самоактуализации у современной молодежи / Е.И. Бузган // Экспериментальная психология. – 2023. – №16(4). – С. 75-87.
3. Вачков, И.В. Аутентичность и самореализация личности в период ранней взрослости / И.В. Вачков, Т.К. Храмова // Психология и право. – 2021. – Т. 11. – № 4. – С. 14-24.
4. Власов, В. С. Сфера общения подростков как фактор социализации в подростковом возрасте / В.С. Власов // Инновационная наука. – 2021. – №5. – С. 188-193.
5. Втюрина, Т. А. Стремление к самоактуализации и особенности Я-концепции в раннем юношеском возрасте / Т.А. Втюрина, Д.В. Грязева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 11. – С. 105-111.
6. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: Рос. пед. агентство, 1995. – 43 с.
7. Григорьева, М.В. Творческая активность и самоактуализация личности подростка / М.В. Григорьева, Е.Н. Заболотина // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – №3. – С. 273-278.

8. Диагностика уровня самооценки личности (методика Г.Н. Казанцевой) // Образовательная социальная сеть NSportal. [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/16/diagnostika-urovnya-samootsenki-lichnosti-metodika> (дата обращения: 24.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.
9. Емельянова, М. Н. Влияние социальной среды на поведение подростка / М.Н. Емельянова, В.П. Черных // Актуальные исследования. – 2024. – №43 (225). – Ч.II. – С. 46-49.
10. Забелина, А.В. Проблема самоактуализации личности / А.В. Забелина // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – 2013. – №3 (7). – С. 26-32.
11. Игнатович, С.С. Особенности социализации детей подросткового возраста / С.С. Игнатович, Т.В. Сотникова // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – №1. – С. 19-26.
12. Коваленко, С. В. Исследование интернет-зависимости подростков в условиях образовательной среды как фактора психологической безопасности личности / С. В. Коваленко, А. Д. Маковецкая, Г. Г. Тюстина [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 5. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN522.pdf> (дата обращения: 28.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.
13. Кон, И.С. Многоликое одиночество / И.С. Кон // Знание – сила. Типологические особенности психосоциального развития подростков. Вопросы психологии. – 2006. – №12. – С. 40-42.
14. Коновалов, А. А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье / А.А. Коновалов, Е.Д. Божкова // Медицинский альманах. – 2021. – №1(66). – С. 6-15.
15. Кузнецова, Л. Э. Социально-психологические факторы формирования интернет-зависимости у подростков / Л. Э. Кузнецова, Е. С. Романова // Молодой ученый. – 2019. – №18 (256). – С. 7-8.

16. Куприянчук, Е. В. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимостью / Е. В. Куприянчук, М. В. Ладухина, В. М. Лисовцева [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 4. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN422.pdf> (дата обращения: 28.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.

17. Лисьева, Е. М. Самоактуализация личности студентов в контексте преодолевающего поведения / Е.М. Лисьева // Пензенский психологический вестник. – 2022. – №1 (18). – С. 33-38.

18. Личностные факторы риска развития интернет-зависимости у подростков 15–17 лет / О.Ю. Кочерова, О.М. Филькина, А.В. Бобошко, Е.А. Воробьева, Н.В. Долотова, А.И. Малышкина // Анализ риска здоровью. – 2024. – № 3. – С. 21-29.

19. Манакова, М.В. Психолого-педагогические условия развития межличностных отношений в подростковом возрасте / М.В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-3. – С. 288-292.

20. Опекина, Т.П. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самооэффективности / Т.П. Опекина, Н.С. Шипова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – №2. – С. 7-15.

21. Опросник самоотношения // Энциклопедия психодиагностики Psylab. [Электронный ресурс]. – URL: https://psylab.info/Опросник_самоотношения (дата обращения: 27.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.

22. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев; МГУ им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии, Каф. общ. психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.

23. Потокин, Н. С. Эволюция понятия самоактуализации в работах Карла Роджерса / Н. С. Потокин // Молодой ученый. – 2024. – № 9 (508). – С. 153-155.
24. Рерке, В. И. Интернет-зависимость младших подростков: изучение и организация профилактики / В.И. Рерке, Я.А. Портная [Электронный ресурс] // ОмГУ. – 2021. – №2. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-mladshih-podrostkov-izuchenie-i-organizatsiya-profilaktiki> (дата обращения: 18.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.
25. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М: АСТ, 2019. – 960 с.
26. Садыкова, А. Я. Феномен самоактуализации А. Маслоу в современном мире / А.Я. Садыкова // Символ науки. – 2020. – №2. – С. 66-70.
27. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2020. – 672 с.
28. Сарджвеладзе, Н. И. Позиция личности и установка: опыт построения структурно-динамической концепции личности / Н.И. Сарджвеладзе // Известия АН ГССР, серия философии и психологии. – 1985. – №2. – С. 81-93.
29. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.
30. Сысоева, Т.А. Что дети делают онлайн? Анализ исследований цифровых практик современных подростков / Т.А. Сысоева, С.В. Ярошевская // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – №2. – С. 153-173.
31. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость // Энциклопедия психодиагностики. – [Электронный ресурс]. – URL: https://psylab.info/Тест_Кимберли-Янг_на_интернет-зависимость (дата обращения: 24.07.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.

32. Третьякова, В.С. Самоактуализация как предиктор персонификации личности студента / В.С. Третьякова, А.А. Шаров, Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – 2025. – №27(5). – С. 142-167.
33. Тушнова, Ю. А. Концептуализация понятия «интернет-зависимость» / Ю.А. Тушнова, О.А. Басенкова // Вестник науки. – 2022. – №5 (50). – С. 235-242.
34. Федотовских, Д. Я. Психологические особенности самоактуализации личности / Д. Я. Федотовских // Исследования молодых ученых: материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 66-68.
35. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Академия, 2017. – 425 с.
36. Шерешкова, Е.А. Психологические механизмы формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте / Е.А. Шерешкова, М.Г. Курочкина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – №3(39). – С. 142-147.
37. Griffiths M. Behavioural addictions: an issue for everybody? // Journal of Workplace Learning. 1996. 8(3). P. 19-25.
38. The Journal of General Psychology. – 1942. – Vol. 26, № 1. – P. 187–194.