

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет физической культуры, спор-  
та и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

На правах рукописи

**Воронов Дмитрий Игоревич**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ**

**13.00.04** - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры (психологические науки)

**Диссертация**

на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
Заслуженный деятель науки РФ,  
доктор психологических наук,  
профессор **ВОЛКОВ Игорь Павлович**

Санкт-Петербург - 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
<b>И ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....</b>	
1.1 Аддиктивное поведение личности.....	13
1.2 Теоретические основы исследования компьютерной зависимости....	21
1.2.1 Компьютерная зависимость как форма аддиктивного поведения личности.....	21
1.2.2 Портрет среднестатистического пользователя Интернета.....	24
1.2.3 Компьютерная виртуальная реальность, как средство аддиктивной реализации личности.....	27
1.2.4 Компьютерная игровая зависимость.....	32
1.2.4 Методики диагностики компьютерной зависимости.....	35
1.3 Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости...	39
1.3.1 Основные подходы к профилактике и психокоррекции аддиктивного поведения.....	39
1.3.2 Физическая культура как средство профилактики зависимого поведения	46
1.4 Заключение по первой главе.....	55
<b>ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
<b>СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ</b>	
<b>КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....</b>	
2.1 Организация исследования.....	59
2.2 Структура выборки.....	60
2.3 Методики и процедуры исследования.....	63
2.4 Методы обработки данных экспериментального исследования.....	67
2.5 Заключение по второй главе .....	70
<b>ГЛАВА 3 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ</b>	
<b>КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ .....</b>	
3.1 Социальные детерминанты компьютерной зависимости.....	72
3.2 Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости	74

3.2.1 Социально-психологические детерминанты групп респондентов с разной степенью компьютерной зависимости.....	74
3.2.2 Социально-психологические детерминанты групп респондентов мужчин и женщин.....	86
3.2.3 Социально-психологические детерминанты групп респондентов занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом....	87
3.2.4 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах с различной степенью компьютерной зависимости.....	88
3.2.5 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах женщин и мужчин.....	94
3.2.6 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом....	97
3.3 Социально-психологический портрет компьютерного аддикта.....	101
3.4 Заключение по третьей главе .....	102
<b>ГЛАВА 4 ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ</b>	<b>104</b>
4.1 Методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.....	104
4.1.1 Разработка комплексной методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции .....	104
4.1.2 Механизм воздействия методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.....	106
4.2 Апробация отдельных компонентов методики профилактики компьютерной зависимости.....	109
4.2.1 Курсы повышения квалификации преподавательского состава по проблеме компьютерной зависимости.....	109
4.2.2 Санитарное просвещение учеников высших учебных заведений в рамках первичной профилактики.....	110

4.2.3 Дистанционное психологическое консультирование по проблеме компьютерной зависимости.....	111
4.3 Апробация комплексной методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.....	111
4.3.1 Начальная апробация методики профилактики компьютерной зависимости.....	111
4.3.2 Итоговая апробация методики профилактики компьютерной зависимости.....	121
4.4 Заключение по четвертой главе .....	126
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	129
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	131
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	133
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	138
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	163
Приложение А Методики исследования компьютерной зависимости.....	163
Приложение Б Программа психокоррекции компьютерной зависимости	183
Приложение В Примерная программа занятий физической культурой...	228
Приложение Г Примерная программа экстремальных видов двигательной активности в методике профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.....	250
Приложение Д Примерная программа массажа.....	258
Приложение Е Теоретические основы исследования профилактики компьютерной зависимости.....	259
Приложение Ж Цели, задачи, методы и средства методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.....	261
Приложение З Акты внедрения результатов научной разработки в практику.....	263

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Научно-технический прогресс породил новую социокультурную среду, ставшую неотъемлемой частью жизни современного человека. Это произошло благодаря бурному развитию компьютерных технологий и Интернету (Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. 2004. № 1. С. 90–100; Евстигнеева Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте : автореф. ... канд. психол. наук : 19.00.13. М., 2003. 16 с. ; Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Барнаул, 2005. 22 с. ; Психология компьютеризации : [методич. рек.] / РДЭНТП ; [Подгот. О.К. Тихомировым]. Киев : О-во "Знание" УССР РДЭНТП, 1988. 16 с. ; Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева [и др.] // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. 1991. № 3. С. 27–39 ; Dery M. Escape velocity: cyberculture at the End of the Century. 1996 и др.).

Ряд исследований (Лысенко Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1988. 19 с. ; Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева [и др.] // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. 1991. № 3. С. 27–39 ; Психология компьютеризации / РДЭНТП ; [Подгот. О.К. Тихомировым]. Киев, 1988. 16 с.) в сфере образования и воспитания подрастающего поколения показывают, что целенаправленное использование экранных обучающих технологий и компьютерных игр может служить для молодёжи с одной стороны средством электронного обучения, а с другой, средством активной эмоциональной разрядки и релаксации. Компьютерные технологии можно успешно использовать для развития творческого и комбинаторного мышления детей и школьников, для компенсации речевых нарушений, развития навыков письменной речи и сенсомоторики у подростков, укрепления оперативной памяти пожилых людей и пр. (Epilepsies and video games: Results of a multicentric study / N. Badinant-Hubert [at el.] // *Electroencephalography & Clinical Neurophysiology*, 1998. V. 107. P. 422–427).

Многими авторами (Шакирова Л.И. Исследование мотивационной, эмоционально-волевой сферы и психофизиологических особенностей подростков с позиции влияния на них компьютерных игр ... Казань, 2007. 153 с.; Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : (обзор) // *Аддиктология*. 2005. № 1. С. 65–77 ; Павловский В.В. Компьютерная игра как

фактор, влияющий на уровень ситуативной (реактивной) агрессии // Вестник Гуманитарного ин-та Дальневост. гос. мор. академии. 2000. Вып. 1. С. 84–85) отмечены так же и негативные последствия бесконтрольного, со стороны родителей и некомпетентных учителей, увлечения детей, подростков и молодежи компьютерными играми, культивирующие потребность и стереотипы экранного восприятия жизни: сужение круга интересов, уход от социальной реальности в виртуальный мир, развитие компьютерной аддикции, пагубное влияние компьютерной зависимости (КЗ) на физическое развитие и здоровье подростков, неадекватное поведение в реальном мире, отшельничество и суицидные настроения.

Доказано (Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. Барнаул, 2005. 22 с.), что компьютерная зависимость у подростков сужает сферу их эмоциональных познавательных интересов и отношений, у подростков теряется потребность в межличностных контактах со сверстниками, формируется аддиктивная личность невротика. Данный феномен признан специалистами (Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : (обзор) // Аддиктология. 2005. № 1. С. 65–77 ; Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 1, № 3. P. 237–244) одним из самых разрушительных для детской несформированной психики и отнесён к нехимическим зависимостям.

В настоящем исследовании предлагается проводить профилактику компьютерной зависимости у детей, подростков и молодёжи проверенными психолого-педагогической наукой средствами физической рекреации вообще и методами психокоррекции в частности (Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.;).

Таким образом, широкое распространение КЗ в современном обществе и потребность социума в защите от КЗ и поиску эффективных методов профилактики КЗ подтверждает актуальность настоящего исследования.

Работа отвечает следующим направлениям тематического плана НИОКР Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: 01.03 (здоровый образ жизни студенческой молодёжи и разработка оптимальных способов управления его формированием), 02.01 (методы

и средства физической культуры в формировании толерантной стратегии адаптации различных возрастных категорий к изменяющимся условиям социума).

**Объект исследования:** феномен компьютерной зависимости и социально-психологические детерминанты его проявления на психологическом и поведенческом уровнях.

**Предмет исследования:** процесс профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Гипотеза исследования:** научно обоснованная система профилактики компьютерной зависимости у подростков является важнейшим условием социально-психологической защиты их личности и сохранения здоровья в современном информационном обществе.

**Цель исследования:** разработать и апробировать методику профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Задачи исследования:**

1. Выявить социально-психологические детерминанты проявления компьютерной зависимости и на их основе создать психологический портрет компьютерного аддикта;

2. Разработать авторскую методику профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции на основе данных полученных в ходе предварительного тестирования.

3. Апробировать авторскую методику профилактики состояния компьютерной зависимости у кибераддиктов комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Теоретическую основу исследования составили:**

Исследования, посвящённые вопросам о причинах, механизмах, критериях и стадиях зависимого поведения (Я. И. Гишинский; А. В. Гоголева; Ц. П. Короленко; В. Д. Менделевич; Н.Н. Мехтиханова; Г.В. Старшенбаум; В.В. Шабалина и др.);

Исследования характеристик подростков, способствующих развитию у них зависимого поведения (И.С. Кон; Г. С. Абрамова; О. Н. Безрукова; К. Р. Брагина;

Б. С. Волков; Н. А. Горбач; Е. Д. Дедков; Р. П. Ефимкина; Л. Г. Нефедовская; С. Пиявский; О. Понукалина; О. А. Толченков; О. В. Хухлаева и др.);

Исследования, посвящённые компьютерной зависимости и влиянию компьютера на поведение человека (Т. Ю. Больбот; А. Е. Войскунский; А. Ю. Егоров; А. Е. Жичкина; А. В. Котляров; Н. А. Кузнецова; В. А. Лоскутова; Л. Н. Юрьева; N. Badinant-Hubert; M. Dery; I. Goldberg; M. D. Griffiths; Y. A. Hamburger; F. Hammet; E. Hirsch; K. S. Young и др.);

Концепции организации профилактики различных видов зависимого поведения (А. В. Гоголева; А. В. Котляров; Л. Г. Леонова; Н.А. Сирота; В.М. Ялтонский; G.J. Botvin; R. Lazarus, Е.В. Змановская, О.А. Никулина);

Концепции профилактики зависимого поведения средствами физической культуры и физической рекреации (С.П. Евсеев; М.Ю. Городнова; А.Г. Грецов; G.J. Welk; М.В. Еремин).

Концепции использования телесно-ориентированных практик (В.Райх; А. Лоуэн; Ф. Александер; М. Фельденкрайз; И.П. Волков; Воронов И.А.; И Рольфа; У. Шутц; Д. Боаделла; В.Ю. Баскаков);

**Методы исследования:** Контент-анализ литературы и Интернет-ресурсов по теме исследования; интервью, беседа; метод анкетирования; психологическое тестирование; метод включённого наблюдения; формирующий эксперимент; математико-статистический анализ количественных данных.

**Методики исследования:** Метод стандартизированного анкетного опроса; тест-опросник на степень компьютерной зависимости Янг-Буровой; методика диагностики социально-психологической адаптации личности Роджерса - Даймонда; «Потребность в одобрении» (методика Крауна - Марлоу под ред. Ю. Л. Ханина); тест-опросник для измерения мотивации достижения (методика А. Меграбяна); 16-ти факторный личностный опросник Кеттела; тест М. Рокича "Ценностные ориентации"; методика измерения степени внутригрупповой симпатии; тест на самооценку «Изучение самооценки личности старшеклассника»; стандартизированный тест-опросник САН.



**Научная новизна** работы заключается в том, что впервые в отечественной психологии физической культуры и спорта определены социально психологические детерминанты компьютерной зависимости, как следствие среды обитания и адаптационных потенций человека к динамично изменяющимся факторам микро- и макросреды; систематизированы психодиагностические критерии компьютерной зависимости; выделены социальные группы риска, наиболее подверженные деструктивному воздействию информационных технологий. Создана новая авторская методика профилактики компьютерной зависимости, сочетающая методы психокоррекции и средства физической рекреации.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в систематизации существующих представлений о причинах, формах, механизмах и этапах развития зависимого поведения; раскрытии сущности и вариантов нехимических зависимостей; выявлении причин, механизмов формирования и стадий развития компьютерной зависимости; определении конструктивных и деструктивных аспектов средовых детерминант (влияния виртуальной реальности на личность); выявлении личностных детерминант (психологических характеристик) компьютерозависимой личности; определении теоретических подходов к психологической профилактике компьютерной зависимости у школьников и студентов; определении и обосновании возможностей использования средств физической рекреации для профилактики компьютерной зависимости; разработке многокомпонентной методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.

Полученные результаты существенно дополняют существующие теоретические представления о феномене компьютерной зависимости.

**Практическая значимость.** Разработанная и апробированная авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции может эффективно использоваться для проведения вторичной и третичной профилактики нехимических зависимостей; компонент методики профилактики компьютерной зависимости «психокоррекционный тренинг» может быть использован психологами для проведения психологических и психокоррекци-

онных тренингов, направленных на развитие коммуникационной компетентности; компонент методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации «занятия физической культуры» может быть использован для занятий физической культурой с подростками в средних и высших учебных заведениях в целях воспитания морально-волевых качеств и содействия формированию чувства товарищества и взаимопомощи в коллективе; использование отдельных элементов авторской программы профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции может эффективно использоваться для совершенствования системы внеурочных занятий рекреационной направленности в практике работы специальных (коррекционных) учреждений; результаты настоящего исследования могут практически использоваться в системе профилактики компьютерной зависимости у подростков и молодежи; в повышении эффективности использования компьютерных технологий в трудовой деятельности, рекреации и реабилитации.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости представляют собой сочетание половозрастных факторов и свойств личности определяющих риск развития компьютерной зависимости. Наибольшему риску развития компьютерной зависимости подвержены молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, имеющие ряд личностных особенностей: повышенный уровень тревожности и фрустрации, неадекватная самооценка, проблемы с социализацией, мотивационная сфера, направленная на избегание неудач. В ценностных ориентациях у них преобладают завышенные материальные притязания, завышенная потребность в общественном признании, стремление к свободе в поведении.

2. Методика профилактики компьютерной зависимости с одной стороны направлена на психокоррекцию свойств личности и ценностных ориентаций, являющихся социально-психологическими детерминантами компьютерной зависимости, а с другой стороны на повышение двигательной активности, смену деятельности, активный отдых, формирование ценностей здорового и активного образа жизни с помощью средств физической рекреации. Авторская методика профилактики пред-

ставляет собой комплекс мероприятий, состоящих из двух блоков: психокоррекции и физической рекреации. В блок физической рекреации входят занятия физической культурой, массаж и экстремальные виды двигательной активности.

3. Апробация авторской методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции показала высокую степень результативности в снижении степени компьютерной зависимости, что обусловлено механизмом действия методики, направленным на изменение личностных детерминант: повышения самооценки, снижения тревожности и улучшении общего тонуса.

**Личный вклад соискателя.** Исследование представляет собой результат девятилетней работы автора (2007 – 2016 гг.) по изучению социально-психологических особенностей и структуры ценностных ориентаций у пользователей компьютеров. На основе выявленных детерминант создана и апробирована методика профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается теоретической обоснованностью разработанного подхода, репрезентативностью выборки, применением валидных и надёжных психодиагностических методик для отслеживания эффектов осуществления профилактической деятельности, адекватными поставленным цели и задачам работы, точностью использования статистических методов анализа данных экспериментального исследования. Результаты исследования широко апробированы на многочисленных научно-методических конференциях и в реальных условиях в 4-х организациях, что подтверждено актами внедрения.

**Апробация результатов диссертации.** Отдельные положения и результаты работы докладывались и обсуждались: на итоговых научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2008-20014 гг.); на заседаниях кафедры психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Кроме того, внедрение разработок осуществлено в следующих организациях:

1) В ООО «3DFAB» апробировались методики первичной профилактики компьютерной зависимости средствами вебинаров (1 акт внедрения, приложение 3);

2) В ЧОУ ВПО «СПб институт психологии и акмеологии» апробирована методика первичной профилактики компьютерной аддикции у студентов средствами санитарного просвещения, а также в перечень услуг включён курс повышения квалификации для профессорско-преподавательского состава и практикующих психологов, в рамках которого в том числе рассматриваются причины развития компьютерной зависимости у подростков и способы профилактической и психокоррекционной работы с применением средств и методов физической культуры (1 акт внедрения, приложение 3);

3) В ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)» Минздравсоцразвития России повышения квалификации преподавательского состава, в рамках которого освещалась проблема компьютерной зависимости, способы выявления компьютерных аддиктов и применение средств физической культуры и спорта в профилактических мероприятиях (1 акт внедрения, приложение 3);

4) В ООО «Наука. Спорт. Здоровье.» апробирована профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции (1 акт внедрения, приложение 3).

**Структура и объем диссертации.** Основной текст диссертации представлен в четырёх главах на 162 страницах и включает в себя 29 таблиц, 25 рисунков, заключение, практические рекомендации, список сокращений, список литературы и восемь приложений, включающих в себя акты внедрения, описание авторского опросника и компонентов авторской методики профилактики компьютерной зависимости. Список литературы включает 240 источников, из них 35 – работы иностранных авторов.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## 1.1 Аддиктивное поведение личности

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается несколько наук: — психология, социология, медицина. В конце двадцатого века на стыке этих наук образовалась новая — аддиктология, или наука о зависимостях (Качалов В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] // Мир психологии. URL: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>).

Аддикция — состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных, часто химических средств (никотин, алкоголь, наркотики и т. п.). Ведущими психологами выделены зависимости социально приемлемые — например, такие как спорт, трудоголия, эмоциональная зависимость, духовные практики, пищевые ограничения, а также социально опасные (неприемлемые) — наркомания, курение, токсикомания, алкоголизм, пищевые излишества, сексуальные девиации, интерактивные зависимости (игромания, компьютерная зависимость), азартные игры и т. д. (Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб., 2007. 190 с.).

С понятием «аддикция» тесно связано понятие «зависимого поведения». Е.В. Змановская зависимое поведение определяет как аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от потребления какого-либо вещества или участия в специфической активности с целью изменить свое психическое состояние.

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от реальности через изменение своего психического состояния (Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиат. и мед. психологии. 1991. № 1. С. 8–15). То есть, вместо решения возникшей проблемы, человек предпочитает аддиктивную реализацию, меняя тем самым свое психологическое состояние на более комфортное и откладывая имеющиеся проблемы на неопределенное время. Подобный уход от реальности может осуществляться совершенно разными способами. Элементы зависимого поведения в разной степени присущи почти каж-

дому человеку (алкоголь, азартные игры, экстремальный спорт и пр.). Необходимо понимание, что о проблеме аддикции (патологической зависимости) идёт речь только тогда, когда стремление к бегству от реальности и связанное с ним изменение психического состояния начинает доминировать в сознании, превращаясь в основную цель жизнедеятельности человека. В этом случае человек не только не занимается решением важных для себя задач (биологических, социальных, бытовых), но и практически полностью останавливается в своем личностном и интеллектуальном развитии. Нужно заметить, что аддиктивная реализация подразумевает не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, а также о возможностях и способах его достижения (Личко А.Е. Подростковая психиатрия : руководство для врачей. 2-е изд., доп. и перераб. Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1985. 416 с.). Термин «аддиктивное поведение» употребляют по отношению к химическим и нехимическим видам зависимости (таблица 1.1).

Таблица 1.1 - Виды аддиктивного поведения личности

<b>Аддиктивное поведение личности</b>		
<b>Химические аддикции</b>	<b>Биохимический аддикции</b>	<b>Нехимические аддикции</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Алкоголизм</li> <li>• Наркомания</li> <li>• Токсикомания</li> <li>• Лекарственная аддикция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анорексия</li> <li>• Булимия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гэмблинг</li> <li>• Аддикция отношений</li> <li>• Трудоголизм</li> <li>• Транжирство</li> <li>• Ургентные аддикции</li> <li>• Интернет — аддикции</li> <li>• Клептомания</li> <li>• Экранная зависимость</li> </ul>

Сегодня все большую популярность получает взгляд на аддиктивное поведение как следствие сниженной способности человека противостоять факторам внешней среды и справляться со стрессом. Эмоционально-личностная дезадаптация является последствием продолжительных высоких стрессовых переживаний. Риск возникновения такой дезадаптации значительно увеличивается в критические возрастные периоды и может сопровождаться нарушениями поведения, среди которых

наиболее часто психологами отмечаются симптомы избегания, нередко переходящие в зависимость (Симатова О.Б. Психология зависимости. Чита: ЗабГГПУ, 2007. 304 с.).

Во второй половине XX века в психологии обратили внимание на проблему взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями. Термин «копинг» — (с англ. to cope – совладать, преодолевать) был предложен американским психологом А. Маслоу. В отечественной психологии термин «копинг» переводят как совладающее поведение или психологическое преодоление. Изначально понятие «копинг-поведение» использовалось преимущественно в психологии стресса, и означало сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых человеком для ослабления влияния стресса. В настоящее время, по мнению С.К.Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие coping охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» (Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 21).

Копинг-поведение управляется через реализацию копинг-стратегий, основанных на личностных и средовых копинг-ресурсах (Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия // Наркология. 2003. № 4. С. 41–44), (Folkman S., Lazarus R.S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine. N.Y. : Guilford, 1984. P. 282–325). Копинг-стратегии — реакция психики человека на воздействие стресса или угрозы как способ управления стрессором (Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия. С. 17). В психологии есть очень много подходов к классификации копинг-стратегий.

Шанс успешной адекватной адаптации к стрессу, по мнению многих исследователей, определяется уровнем развития копинг-ресурсов: недостаточное их развитие приводит к формированию пассивного неадаптивного копинг-поведения, распаду личности и социальной изолированности. Копинг-ресурсы определяются исследователями как свойства личности и факторы социальной среды, способствующие успешной адаптации к стрессу (Там же).

В большей части работ, затрагивающих проблему копинг-поведения, используется классификация копинг-ресурсов, разработанная S. Folkman, или ее мо-

дификации (Folkman S., Lazarus R.S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine. N.Y. : Guilford, 1984. P. 282–325), (Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия). S. Folkman предложил следующие виды копинг-ресурсов: материальные (имущество, деньги), физические (здоровье, выносливость), социальные (социальные связи человека), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т. д.).

В качестве свойств личности, которые могли бы стать объектом превентивного воздействия у подростков, выделяются: уровень тревожности, самооценка, эмпатия, мотивация достижения успеха. Данные выводы сделаны на основе того, что развитие этих свойств личности в подростковом возрасте входит в задачи взросления, а это, в свою очередь, вполне сочетается с требованием опережающего характера различных программ первичной профилактики и основным их тезисом о необходимости организации профилактической работы как превенции.

Основным показателем уровня психического развития личности является самооценка. По мнению исследователей, основная функция самооценки заключается в регуляции поведения и деятельности личности в социуме.

Поведенческими проявлениями, демонстрирующими адекватность самооценки личности, являются: уверенность в себе, гибкость реагирования на изменения факторов окружающей среды, способность справляться с давлением, устанавливать и поддерживать социальные контакты, умение самостоятельно решать жизненные проблемы, конструктивно защищать своё мнение (Божович Л.И. Проблемы формирования личности : избр. психологические труды. М. ; Воронеж : Изд-во "Ин-т практической психологии"; НПО"МОДЭК", 1995. 352 с. ; Венгер А.Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. Рига : Эксперимент, 2000. 184 с. ; Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М. : «ЧеРо», «Юрайт», 2002. 336 с. ; Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности) : учеб. пособие для студ. педагогических вузов. М. : Просвещение, 1979. 386 с. ; Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология негативных зависимостей. Самара : Универс-групп, 2006. 251 с. ; Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество : учеб. пособие для студ., обучающихся по педагогическим специальностям. М. : Академия, 2000. 452 с. ; Психологические основы профилактики наркомании в семье / [С.В. Березин и др.] ; под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара : Самар. ун-т, 2001. 231 с. ; Пси-



хология человека от рождения до смерти : Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость [Полный курс психологии развития : учебник / В.А. Аверин и др.] ; Под общ. ред. А.А. Реана. СПб. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК Нева ОЛМА-ПРЕСС, 2002. 652 с. и др.). И.Р. Алтунина указывает на то, что существует прямая положительная корреляция между адекватной самооценкой личности и преобладанием у неё мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи. К проявлениям неадекватной самооценки личности психологи относят совершенно противоположные тенденции.

Исследователи указывают, что неадекватная самооценка является фактором риска аддиктивного поведения, особенно у подростков (Змановская Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход : моногр. СПб. : СПб. ун-т МВД России, 2005. 274 с. ; Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов. Казань : РЦПНН при КМРТ ; И. Марев, 2002. 240 с. ; Профилактика наркотизма: теория и практика / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара : Перспектива, 2005. 270 с. ; Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2 / под ред. А.А. Реана, Л.А. Коростылевой. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1998. 264 с. ; Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1994. 283 с. ; Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией. СПб., 1995. 396 с. ; Шабанов П.Д. Наркология : практич. руководство для врачей. М. : ГЭОТАР–МЕД, 2003. 560 с. и т. д.). Исследователи отмечают, что процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к динамично изменяющимся факторам окружающей среды происходят одновременно, оказывая четко выраженное влияние друг на друга. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский (Сирота Н.А, Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. № 1. С. 63–74) считают, что характеристики Я-концепции соответствуют базовым копинг-стратегиями и оказывают влияние друг на друга: применение копинг-стратегии для решения проблем приводит к постепенному формированию позитивной Я-концепции и адекватной самооценки. Преобладающее использование такой копинг-стратегии как избегание может способствовать формированию негативной Я-концепции и неадекватной самооценки.

Шаблоны поведения, сформированные на основе неадекватной самооценки, приводят к социальной дезадаптации и сужению круга интересов, тем самым блокируя и разрушая поддерживающие социальные контакты, что, в свою очередь,

способствует дальнейшему усилению мотивации избегания проблем и выбору соответствующих копинг-стратегий ухода от реальности и, как закономерный итог, формированию зависимости (Рисунок 1.1). В свою очередь, проявление адекватной самооценки в поведении способствует развитию социальных контактов и повышению их роли в поддержке личности, что закрепляет выбор адаптивных копинг-стратегий поведения.

В итоге мы приходим к выводу, что неадекватная самооценка является фактором риска развития аддиктивного поведения, в том числе и у подростков, а адекватная самооценка, выступает в качестве защитного фактора аддикции.

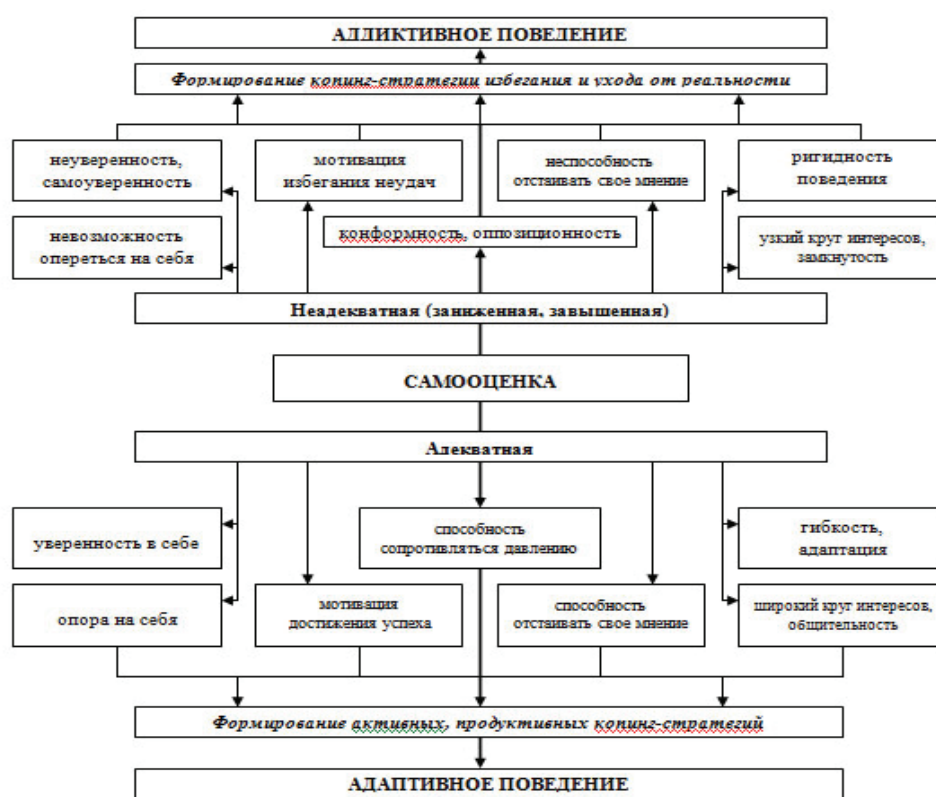


Рисунок 1.1 - Самооценка как фактор риска и защиты (Симатова О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков. Чита : ЗабГГПУ, 2007. 152 с.)

Влияние таких копинг ресурсов как мотивации достижения успеха и избегания неудачи, выступающих ключевыми факторами риска и протекции зависимого поведения, можно представить в виде следующей теоретической модели (Рисунок 1.2). Данный рисунок демонстрирует, что доминирование мотивации на избегание неудачи напрямую связано с заниженной самооценкой, высокой тревожностью, стремлением к неоправданному риску, низким уровнем притязаний и беспо-

мощным поведением. Подобные характеристики зачастую способствуют выбору копинг-стратегии избегания неудач и ухода от реальности, что увеличивает риск формирования зависимости. В то же время, доминирование мотивации успеха связано с адекватной самооценкой, желанием разрешать проблемы, высоким уровнем притязаний, низким уровнем тревожности. В поведении человека подобные характеристики проявляются в инициативности, активности, отсутствии стремления к неоправданному риску, самостоятельности. Все вышеперечисленное приводит к формированию эффективных копинг-стратегий поведения, выступая защитными факторами в отношении зависимого поведения подростков (Симатова О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков. Чита : ЗабГГПУ, 2007. 152 с.).

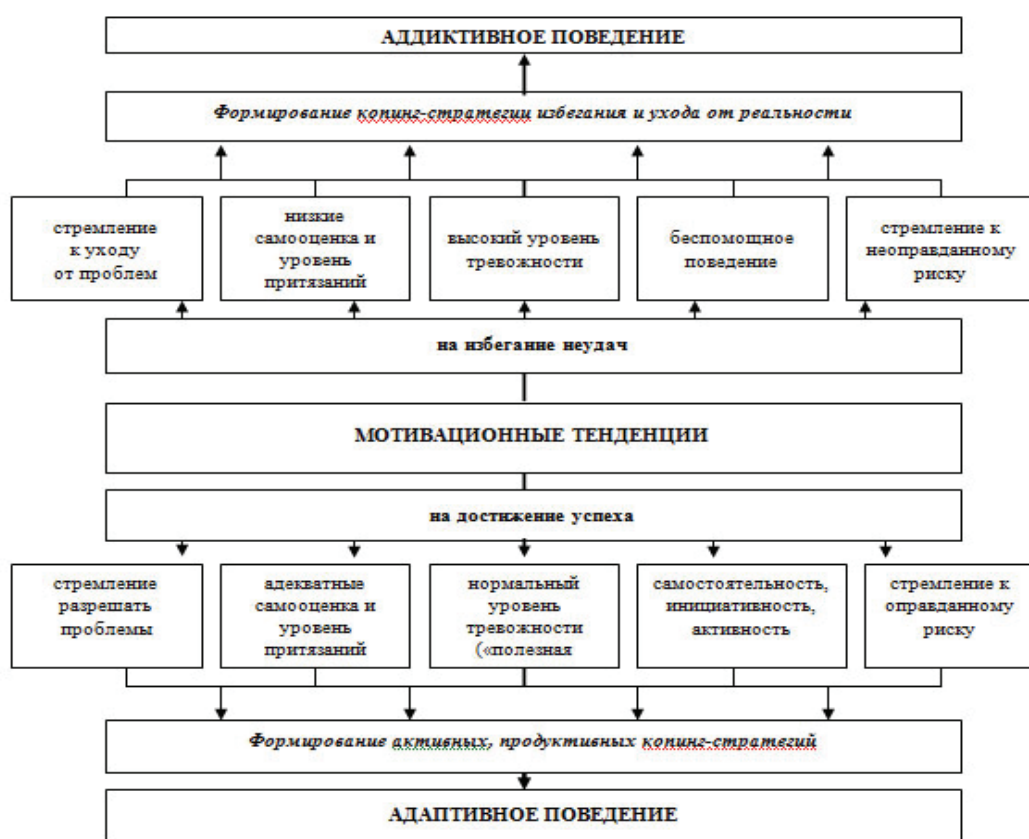


Рисунок 1.2 - Мотивация достижения успеха и избегания неудачи (Симатова О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков. Чита : ЗабГГПУ, 2007. 152 с.)

Одной из психологических характеристик, свойственных лицам, склонных к зависимому поведению, психологами называется высокий уровень тревожности (Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов. Казань : РЦПНН при КМРТ ; И. Мареево, 2002. 240 с. ; Фурманов И.А., Пергаменщик

Л.А. Психодиагностика и психокоррекция личности : учебно-методич. пособие. Мн. : Народная асвета, 1998. 60 с. ; Шабанов П.Д. Наркология : практическое руководство для врачей. М. : ГЭОТАР–МЕД, 2003. 560 с. ; Штакельберг О.Ю., Шабанов П.Д. Наркомании. Патопсихология, клиника, реабилитация. СПб. : Лань, 2000. 368 с.). Тревожность — это психическое свойство личности; оно определяется как склонность индивида к переживанию тревоги под воздействием стрессоров и характеризуется низким порогом появления данной реакции. Тревожность — это фактор, непосредственно влияющий на поведение человека. Современные психологи считают, что каждому человеку свойственен свой оптимальный уровень тревожности (полезная тревожность), являющийся важным и неотъемлемым условием развития личности. Также исследователи отмечают наличие негативного влияния повышенного уровня тревожности на развитие личности (Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика : (коллективная моногр.). СПб. : Речь, 2004. 248 с. ; Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., Воронеж : Московский психолого-социальный ин-т МОДЭК, 2000. 303 с. ; Фурманов И.А., Пергаменщик Л.А. Психодиагностика и психокоррекция личности. Мн., 1998. 60 с. и др.). А.М.Прихожан отмечает, что возможным проявлением скрытой тревожности является уход от стрессовой ситуации, который способствует закреплению и усилению мотивации ухода от реальности.

М.С. Иванов занимается исследованием взаимосвязи повышенного уровня тревожности у человека и психологических механизмов формирования и протекания психологической зависимости. В своих исследованиях М.С. Иванов утверждает, что потенциальные аддикты – это изначально тревожные люди, так как повышенная тревожность является критерием дезадаптации. Следовательно, повышенная тревожность может являться фактором развития зависимости. Среда взаимодействия с источником зависимости уменьшает тревогу субъекта на время контакта с ним, но при разрыве контакта тревожность возвращается на прежний уровень, более того — ее уровень может стать значительно выше исходного в результате увеличения дистанции между реальным миром и миром аддиктивной реализации, тем самым еще сильнее увеличивая социальную дезадаптацию человека. Человек оказывается в спирали, каждый виток которой только повышает де-

запатацию и увеличивает тревожность, что создает еще более значительную потребность в контактах с источником зависимости, а это, в свою очередь, усиливает зависимость (Симатова О.Б. Психология зависимости. Чита, 2007. 304 с.).

Опираясь на вышесказанное, можно представить место тревожности в психологическом механизме формирования и протекания зависимого поведения (Рисунок 1.3).

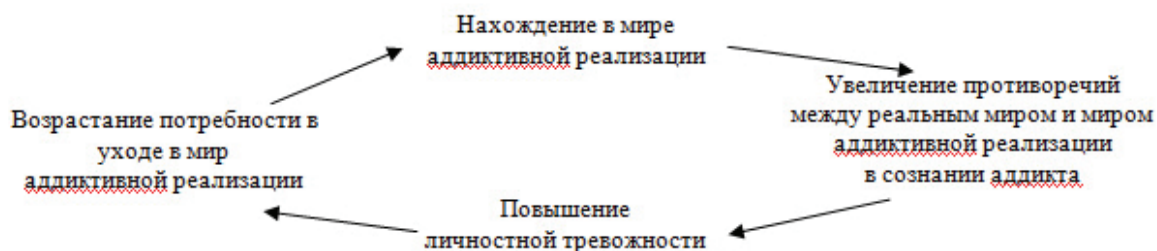


Рисунок 1.3 - Механизм формирования и развития зависимости из-за повышения тревожности (Симатова О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков. Чита : ЗабГГПУ, 2007. 152 с.)

Высокий уровень тревожности вызывает усиление мотивации избегания и ухода от реальности, что значительно увеличивает шансы развития зависимого поведения. Из-за увеличения количества противоречий между реальностью и миром аддиктивной реализации происходит увеличение тревожности индивида, что, в свою очередь, вызывает усиление мотивации избегания и ухода от реальности, и, следовательно, в конечном счете — усиливает зависимость (Симатова О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной средней школы. Чита, 2009. 172 с. ; Её же. Психология зависимости. Чита, 2007. 304 с.).

## 1.2 Теоретические основы исследования компьютерной зависимости

### 1.2.1 Компьютерная зависимость как форма аддиктивного поведения личности

В странах Запада применяется официально признанный термин «патологическое использование компьютера». Сейчас указанный термин относят

к категории лиц, которые патологически используют компьютер в целом, в том числе и не в социальных целях (Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 1, № 3. P. 237–244).

В психологии термин «компьютерная зависимость» официально начали использовать недавно. Он определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. В своей работе мы принимаем данное определение М.С. Иванова (Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. Барнаул, 2005. 22 с.).

Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским психологом Айвеном Голдбергом в 1996 году. С его помощью предлагалось описывать патологическое, непреодолимое желание использовать Интернет (Goldberg I. Internet addiction disorder // *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403–412). А. Голдберг исходил из предположения, что у людей может появляться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных ощущений вследствие осуществления каких либо действий. Диагностические критерии такого расстройства в целом соответствуют критериям классификации нехимических зависимостей DSM-IV. Кроме того, А. Голдберг даёт характеристику интернет-зависимости как «оказывающей пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности». «Интернет-зависимость» (Cyber Disorder) была включена в американскую классификацию DSM-V так же, как и иные нехимические аддикции — гэмблинг, любовные, сексуальные аддикции, работоголизм.

Научный подход к изучению явления «Интернет-зависимости» первой продемонстрировала Кимберли Янг. Она в 1996 году опубликовала на одном из сайтов тест для выявления интернет-зависимых лиц. Кимберли Янг в своих исследованиях установила, что тревожными сигналами (указывающими на возможное развитие интернет-зависимости в ближайшем будущем) являются (Young K.S. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // *Psychological reports*. 1996. № 79. P. 899 –902):

- навязчивое желание всё время проверять электронную почту;

- предвкушение очередного сеанса онлайн;
- всё более продолжительное время, проводимое онлайн;
- увеличение сумм денег, потраченных онлайн.

К. Янг предложила также свою классификацию интернет-зависимости — она делит её на пять типов:

1. киберсексуальная зависимость – непреодолимое желание заходить на порносайты и заниматься киберсексом;
2. пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых и друзей в Интернете, постоянное расширение круга знакомых;
3. навязчивая потребность находиться в Сети — игра в азартные онлайн-игры, покупки в интернет-магазинах или участие в аукционах, обсуждение различных тем на форумах;
4. информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) — бесконечные путешествия по Сети, поиск информации в базах данных и поисковых системах;
5. игровая зависимость — навязчивая игра в онлайн-игры.

Ныне Интернет является притягательным для личности средством «ухода» от реальности благодаря следующим фактам:

- возможность общаться анонимно;
- возможность реализовать свои представления или фантазии и получать обратную связь (включая возможность создавать новые образы «Я»; возможность вербализовать представления и/или фантазии, которые нельзя воплотить в обычном мире, такие как киберсекс, ролевые игры в чатах и т. д.);
- исключительно обширные возможности и варианты поиска собеседников для общения, которые могут отвечать практически любым критериям (при этом важно, что в Интернете не обязательно прилагать усилия, чтобы удержать внимание одного собеседника, поскольку всегда можно выбрать нового);
- неограниченный доступ к субъективно желаемой информации («информационный вампиризм») (этот факт приведён последним в списке, т.к. в первую очередь рискуют попасть в зависимость от Интернета те, для кого компьютерные сети становятся практически единственным средством общения —

90% зависимы от общения, и 10% зависимы от информации) (там же).

Стоит отметить, что Интернет сам по себе — нейтральное средство, изначально предназначавшееся для научно-исследовательских и военных целей. Если сопоставить интернет-зависимость с другими разновидностями зависимостей, то можно выявить достаточное число общих черт (Иванов Д.В. Виртуализация общества. СПб. : Петерб. Востоковедение, 2000. 96 с.).

## 1.2.2 Портрет среднестатистического пользователя Интернета

Количество пользователей сети Интернет увеличивается год от года, а персональные компьютеры есть практически в каждом доме. По данным «Фонда Общественное Мнение» (см. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс]. URL: [http://d.fom.ru/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ru/pdf/int_osen09.pdf)) количество пользователей старше 18 лет в России превысило 52 млн. человек (Рисунок 1.4).

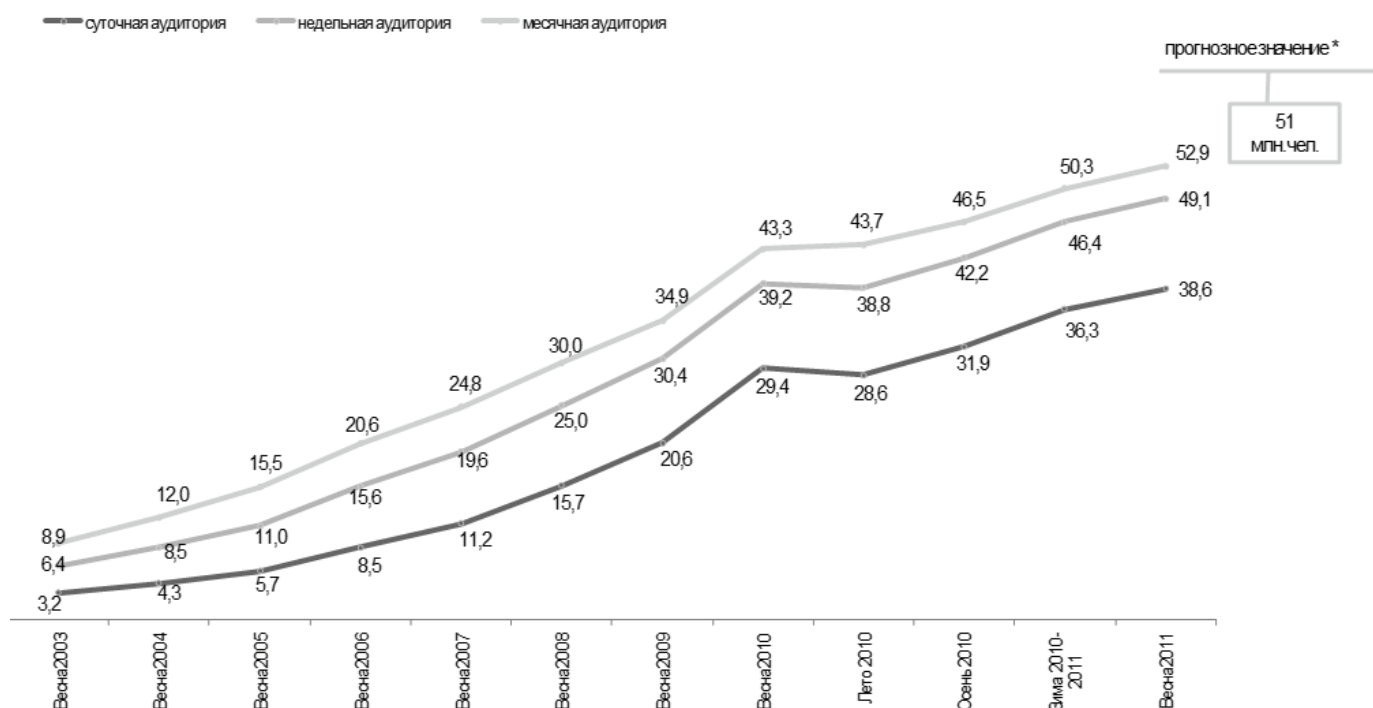


Рисунок 1.4 - Динамика проникновения Интернета, млн чел. от 18 лет и старше (см. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс].

URL: [http://d.fom.ru/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ru/pdf/int_osen09.pdf))



Ежедневно в Сети бывают до 39 миллионов Россиян, что составляет 40% от общего трудоспособного населения по данным госкомстата. При этом молодое поколение использует новые технологии более активно.

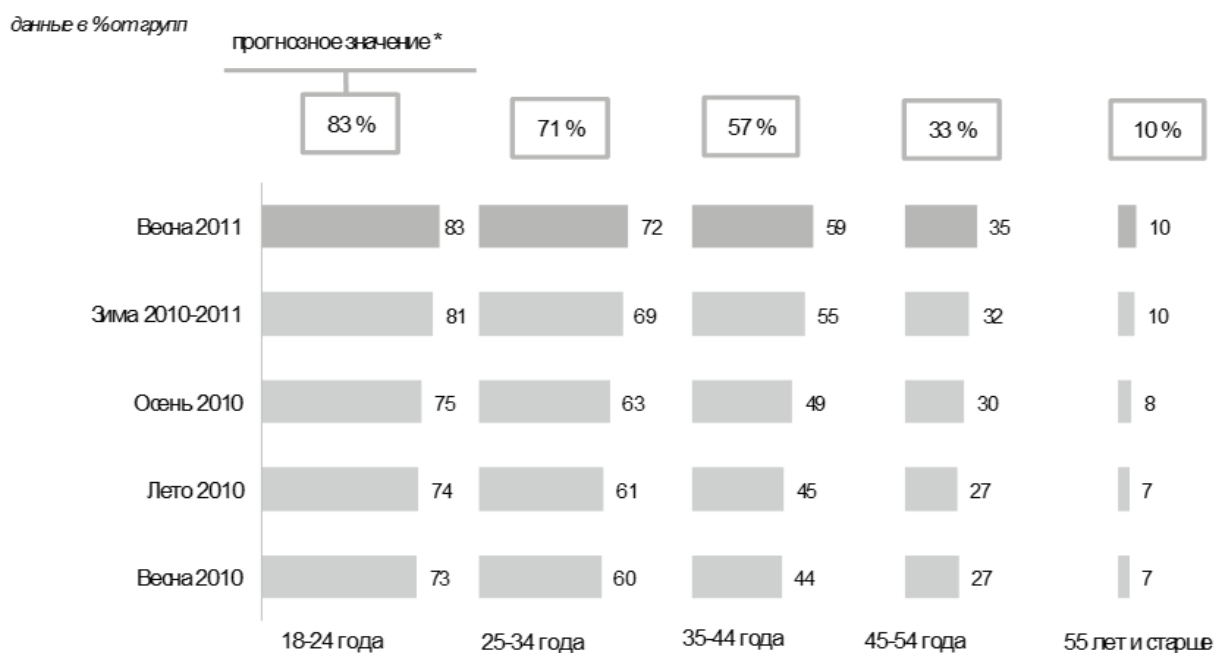


Рисунок 1.5. - Динамика проникновения Интернета в различные группы по возрасту, % (см. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс].

URL: [http://d.fom.ra/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ra/pdf/int_osen09.pdf)

Как видно из графика (Рисунок 1.5), до 81% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет являются пользователями Интернета.

Данные, полученные Лоскутовой В.А. в ходе ее диссертационного исследования «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств», свидетельствуют, что 2% пользователей являются компьютерными аддиктами. Эти данные коррелируют с аналогичными исследованиями, проводимыми западными психологами, в частности К.Янг (Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 20 с., Young K.S. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // Psychological reports. 1996. № 79. P. 899-902).

Средний возраст в изученной Лоскутовой В.А. группе интернет-зависимых оказался 21 год (min – 14, max – 35). Молодой возраст интернет-зависимых участников опроса может быть объяснен недостаточной развитостью саморегулятор-

ных механизмов, способности контролировать эмоции, сдерживать импульсивное поведение, что в принципе характерно для лиц молодого возраста. На Рисунке 1.6 наглядно представлен возраст участников опроса по группам. (Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 20 с.).

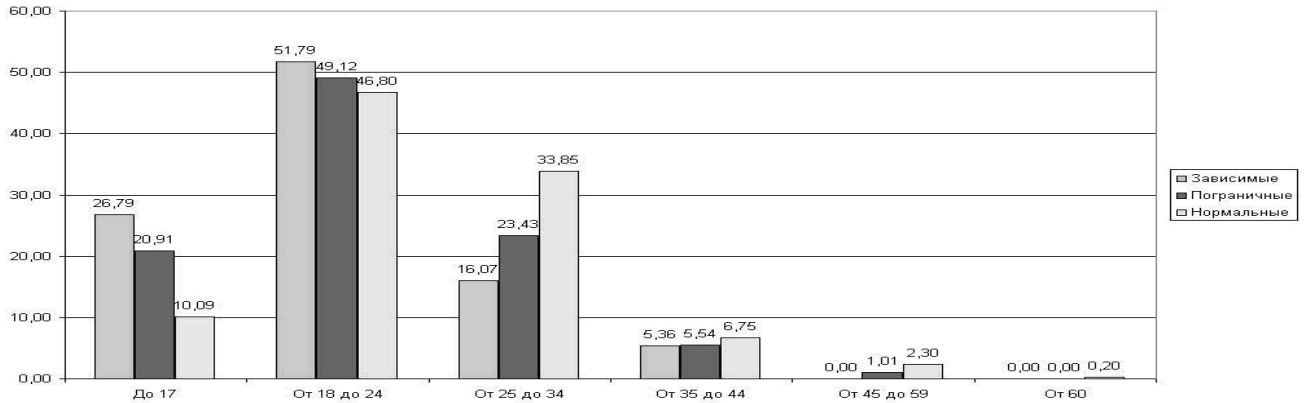


Рисунок 1.6 - Возрастное распределение респондентов по группам, %  
(см. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс].

URL: [http://d.fom.ra/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ra/pdf/int_osen09.pdf)

Молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет являются основными пользователями компьютера и компьютерных онлайн-игр — эти данные подтверждаются исследованиями, проведенными журналом «Gameland» (Российская аудитория игр: исследование Gameland. URL: <http://dtf.ru/articles/read.php?id=51384>) (Рисунок 1.7). В 2008 году была исследована российская игровая аудитория, объем выборки составил 2380 человек.

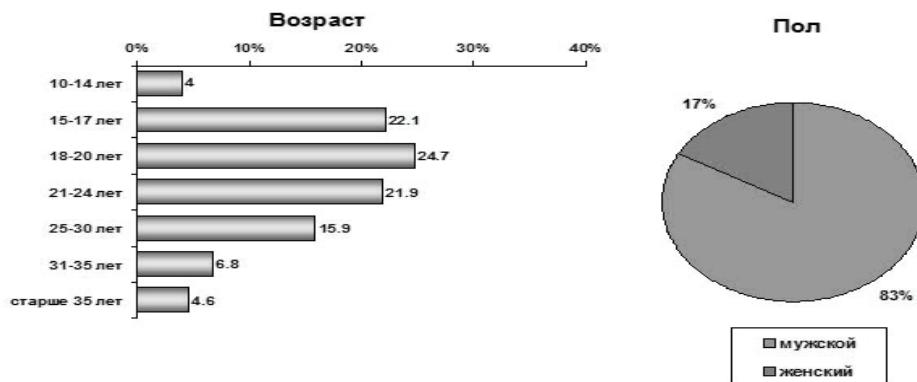


Рисунок 1.7 - Возраст и пол игровой аудитории по версии журнала «Gameland», 2008 (Российская аудитория игр: исследование Gameland.

URL: <http://dtf.ru/articles/read.php?id=51384>

### **1.2.3 Компьютерная виртуальная реальность, как средство аддиктивной реализации личности**

Одним из факторов возникновения аддиктивного поведения у подростков являются психологические особенности пубертатного периода, среди которых Я.И. Гишинский, Т.А. Донских, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко и др. выделяют следующие:

1. Физиологические изменения организма (проявляются первичные и вторичные половые признаки);

2. Бурное развитие всех ведущих компонентов личности. Именно в этот период подросток начинает позиционировать себя как личность. Разные черты, желания, тенденции сосуществуют и вступают в борьбу друг с другом, что определяет противоречивость характера и поведения;

3. Скачки настроения, категоричность высказываний и суждений, стремление быть признанным и оцененным другими, и вместе с тем — демонстративная независимость и бравада, борьба с авторитетами и поклонение кумирам;

4. Адаптация к социально-устойчивым представлениям о мужчине и женщине, стратегиях поведения в социуме, общения со сверстниками, со старшими. Новая позиция проявляется во внешнем облике, манере общения (как часть поведенческой идентификации со своим полом), в копировании отношений (как часть половой идентификации), во включении во взрослую интеллектуальную жизнь (участие в научной деятельности, искусстве, занятии самообразованием), в виде помощи в решении ежедневных проблем (например, выполнение домашних обязанностей);

5. ревностное отношение к своей внешности, ощущению принятия себя взрослыми как «взрослого». Именно пониженное самоуважение статистически связано у подростков практически со всеми видами девиантного поведения.

Неполное разрешение кризиса встречи с взрослостью проявляется, в частности, в нарушении процесса адаптации подростка. Своеобразной формой адаптации подростка к сложной реальности становится зависимость как бегство от проблем в

другой, иллюзорный мир, или сосредоточенность на одной узкой сфере деятельности при игнорировании других сфер, что не меняет реальность, а меняет человека.

В последние годы вследствие научно-технического прогресса подростковые зависимости стали заметно более разнообразными. Интернет привнес в жизнь школьников и студентов дополнительную — «виртуальную» — реальность.

Компьютерная виртуальная реальность — это технически сконструированная с помощью средств компьютера интерактивная среда создания объектов, которые подобны воображаемому или реальным с помощью имитации их физических свойств и представления в трехмерном графическом варианте.

Виртуальная реальность является символической противоположностью естественной, внешней реальности, ее воображаемым, информационным эквивалентом. Она имитирует действия и чувства человека, присущие ему в физической реальности, а также восполняет недостающие сферы жизни, предоставляет возможность модифицировать, улучшить обыденную жизнь и создать на её месте новую, позволяющую достигать поставленных целей. Виртуальная реальность формируется независимо от желаний человека, и чем больше человек с ней взаимодействует, тем большее значение она приобретает. Взаимоотношения с этой реальностью становятся отражением реальной жизни и ее продолжением. Виртуальная реальность обладает идеально-артефактными, виртуально-специфическими свойствами, идентична актуальной реальности и включает в себя время, пространство, движение, отражение и развитие. Виртуальная реальность существует до тех пор, пока остаётся активной создающая ее среда (Говорухина М.Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности. Екатеринбург : [б. и.], 2004. 15 с. ; Носов Н.А. Виртуальный человек : очерки по виртуальной психологии детства. М. : Магистр, 1997. 192 с.).

Чем больше проблем у человека с достижением своих целей в реальном мире, тем привлекательнее для него создание виртуального. Привлекательность виртуального мира для человека напрямую зависит от количества трудностей с достижением целей в реальном мире. Чем больше усилий приложено к созданию и развитию виртуальной реальности, тем скорее она превращается в информационное пространство, где человек компенсирует свои личностные неудачи. Виртуальная

реальность выполняет функцию пространства компенсации взаимоотношений и радости от действительности, создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей подростка, пропагандируя легкодоступные, явные преимущества перед реальностью благодаря возможности создания желанного образа «Я», реализации разнообразных социальных ролей, установления анонимных контактов, а также благодаря свободному доступу к неограниченному количеству информации.

В результате погружения подростка в виртуальную реальность и смещения в нее основных целей личности развивается зависимость. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность.

Независимо от формы зависимости от виртуальной реальности, существуют её общие признаки:

1. Главная жизненная цель, на достижение которой направлены действия за компьютером, находится в пространстве виртуальной реальности.

2. Действия за компьютером, направленные на достижение цели, предпочитают таким же действиям в обычной жизни.

3. От действий за компьютером человек испытывает более выраженные положительные эмоции по сравнению с действиями вне компьютера.

4. Реальные отношения, семья и друзья становятся менее значимыми, чем виртуальные.

5. Возникновение действий за компьютером, не связанных с целями реальной жизни.

6. Повторение действий за компьютером чаще, чем планировалось. Неспособность контролировать продолжительность таких действий.

7. Действия за компьютером наносят ущерб действиям вне компьютера. Увеличивается время действий за компьютером, необходимых для получения удовлетворения. Степень удовлетворения снижается, если продолжительность действий за компьютером не растёт.

8. Появление негативной реакции при внезапном завершении действий за компьютером в виде нарастающего чувства тревоги, двигательного возбуждения, неусидчивости, раздражительности, нарушениях сна, аппетита, возникновения

навязчивых мыслей, фантазий и воспоминаний о действиях за компьютером. Исчезновение негативной реакции при возобновлении данной деятельности.

9. Нарушение способности к действиям вне компьютера.

10. Вне действий с компьютером сохраняется мысленное погружение в виртуальную реальность.

11. Безуспешные попытки или стремление ограничить действия за компьютером.

12. Преуменьшение или сокрытие времени действий за компьютером.

13. Появление проблем со здоровьем, в профессиональной деятельности, в семье, денежных трудностей из-за действий, связанных с компьютером. Эти проблемы могут становиться серьезнее, но действия не прекращаются (Войскунский А.Е. Психологические аспекты информационной безопасности // Глобальная информатизация и безопасность России. М. : Изд-во Московского ун-та, 2001. С. 168–17 ; Носов Н.А. Виртуальный человек : очерки по виртуальной психологии детства. М., 1997. 192 с. ; XIII съезд психиатров России: материалы съезда. М., 2000).

Исследованием социальных факторов риска развития компьютерной зависимости занимались Цой Н.А. В своей работе (Цой Н.А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Владивосток, 2012. 23 с.) основными микросоциальными факторами риска она выделила: недостаток социального взаимодействия, слабую интегрированность на всех уровнях социальной организации общества, не прямое социальное взаимодействие, чрезмерная индивидуализация, недостаток дисциплины сопровождающий процессы социальной дезорганизации, которые в свою очередь приводят к появлению девиантных форм поведения, в том числе к появлению феномена Интернет-зависимости. Так же Цой Н.А. обозначила, что основными макросоциальными факторами является быстрое экономическое развитие, проведение ряда государственных программ развития науки и техники, информатизации экономики и социального развития, прогресс индустриальной технологии. В своем диссертационном исследовании (там же) Цой Н.А. приходит к выводу, что между повышением количества Интернет-пользователей, числа интернет-зависимых и социально-экономических показателей социальных изменений, привнесенных быстрым интернет-усвоением, существует положительная взаимосвязь. Именно высокий темп перемен, а не социальное

изменение как таковое, вызывает дестабилизацию социальной структуры, распад общественного порядка и ослабление социальной интеграции общества. При формировании любого типа виртуальной зависимости, по мнению А. В. Котлярова, человек проходит 3 стадии:

1. Выбор оптимального для себя варианта виртуальной реальности. Человек прибегает к разнообразным службам виртуальной реальности с целью выбора наиболее удачной. Он взаимодействует с разными собеседниками различными способами и с разной тематикой, примеряет на себя разнообразные роли, чтобы выявить, какой вариант и какое время виртуального общения наилучшим образом сможет компенсировать нехватку общения в реальном мире. Вне Интернета у человека время от времени возникает потребность вернуться в сеть, проверить почту, или почитать новости. Формируется стиль взаимодействия в Интернете, которым человек пользуется с самостоятельной целью, не имеющей места в реальности. На этой стадии виртуальные взаимодействия остаются не очень значительной, хотя и приятной сферой жизни.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Когда наиболее подходящая для взаимодействия виртуальная реальность определена, человек перемещает в неё свою цель. Продолжительность интернет-общения резко увеличивается. Растёт число контактов, интенсивность общения, а темы, обсуждаемые онлайн, все заметнее удаляются от реальности. Человек отдаёт предпочтение сетевому, а не обычному общению, заполняет внутренний мир виртуальной реальностью, перестает отделять ее от действительности и теряет способность взаимодействовать в настоящей жизни.

3. Стадия стабилизации. Общение в виртуальной реальности исчерпывается. Онлайн-деятельность угасает и зависимость становится менее выраженной. Человек возвращается к реальной жизни. Потребность в виртуальных контактах сохраняется в «спящей форме»: Интернет используется только в стрессовых ситуациях. Однако при появлении новых интересных тем или собеседников в виртуальной реальности зависимость активизируется (Котляров А.В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый. М., 2006. 480 с.).

Таким образом, виртуальное пространство формирует иллюзию удовлетворения практически всех потребностей человека. Виртуальная реальность пропагандирует легкодоступные, явные преимущества перед реальностью. Это, в частности, возможность скрыть свои реальные физические показатели, которые субъективно воспринимаются как недостатки, возможность исполнить любую роль, сохраняя анонимность, а также в любой момент обновить ее. Виртуальная реальность предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны. Наиболее ярким и реалистичным примером моделирования реальности выступают компьютерные игры.

#### **1.2.4 Компьютерная игровая зависимость**

По классификации К. Янг, компьютерная игровая зависимость является разновидностью Интернет-зависимости и характеризуется как навязчивая игра в онлайн-компьютерные игры (Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction — and a Winning Strategy for Recovery [Электронный ресурс]. N.Y. [et al.] : John Wiley & Sons, 1998. URL: [www.netaddiction.com/infidelity\\_online.htm](http://www.netaddiction.com/infidelity_online.htm) ; Young K.S., Rodgers R.C. Internet addiction: personality traits associated with its development // CyberPsychol. Behavior. 1998. Vol. 2, № 1. P. 46–51).

«Глобальными» причинами компьютерной игровой зависимости в подростковом возрасте А.Г. Макалатия видит следующие:

- сюжетный или эмоционально-эстетический аспект — игрока привлекает сценарий игры, эмоциональные переживания от игры, детализированность и графика игры;
- прокачка (в терминологии самих игроков) — возможность изучения новых навыков, способностей и умений, поиск инструментов и освоение игровых профессий, которые помогают влиять на решение игровых задач;
- достижение и рейтинги — победа над игровым противником и соревновательный процесс (например, дуэли с другими игроками), достижение цели (прохождение игровых квестов, миссий);



- интеллектуальное удовольствие — процесс решения головоломок, углубление в процессе игры в сложные взаимосвязанные последовательности событий (Квесты);
- коллекционно-исследовательский аспект — возможность всесторонне изучить игровую вселенную, добыть или создать редкие вещи (коллекции вещей), побывать в редких локациях и т. д.;
- творчество — возможность создания в игровой вселенной чего-то совершенно нового (как пример, культовая игра Minecraft);
- внеигровые аспекты — общение, множество форм социализации, эскапизм, способ развлечься и провести время.

Игровые компьютерные аддикты постоянно ощущают потребность играть, но не могут до конца удовлетворить ее, т.е. пребывают во фрустрированном состоянии, хотя и имеют условия для удовлетворения потребностей. Чтобы понять этот парадокс, условно разделим психическую реальность компьютерозависимых на виртуальный игровой мир и реальный мир.

Большинство компьютерных игровых аддиктов — люди, с трудом адаптирующиеся в обществе: они имеют ряд бытовых (в т. ч. с противоположным полом) и семейных проблем, а также трудности, связанные с профессиональной и учебной деятельностью. В связи с этим, для игрового аддикта реальность кажется скучной, неинтересной и полной опасностей, и он стремится жить в виртуальном мире, где нет ничего невозможного, где он сам придумывает правила игры. Покидать виртуальную реальность оказывается болезненно для аддикта; этот процесс вызывает спад настроения и активности, ухудшение самочувствия.

Отклонения в психо-эмоциональной сфере аддиктов могут быть вызваны и субъективно осознаваемым переживанием практической бесполезности времяпрепровождения за компьютерными играми и, как следствие, осознанием собственной неполноценности, наряду с невозможностью противостоять психологической зависимости. Возникает своего рода «когнитивный диссонанс» — противоречие между понятием о социально одобряемой, нормальной жизни, и реальным положением дел.

Аддикт, таким образом, попадает в ситуацию противоречия самому себе. Такие проблемы в области адаптации свойственны больным и другими формами зависимостей.

Кроме бегства от реальности, игровые аддикты руководствуются также потребностью в принятии роли, — потребностью, которая присуща всем людям.

Как правило, в случае с компьютерозависимыми речь идет о потребности в принятии роли через своего аватара (персонажа игры) как инструмент компенсации дезадаптации к социуму в реальном мире. Аддикт хочет войти в роль персонажа, как бы обретая своё «виртуальное Я». Поскольку «Я виртуальное» не имеет проблем с адаптацией, то оно обладает всеми необходимыми аддикту качествами. Ему доступны оружие, материальные блага виртуального мира и т. д. Однако человек понимает, что в реальном мире он далеко не настолько силен и богат, а главное — он смертен. Таким образом, «Я виртуальное» и «Я реальное» можно считать противоположностями.

С этой точки зрения, покидая виртуальную реальность, человек снова переходит из роли сверхчеловека в своё обычное состояние. Сопоставление себя с героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальную реальность, усугубляет проблему дезадаптации, усиливает тревожность, и в результате меняет общий фон настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

Избежать реальности за счёт принятия чужой роли обычно пытаются дезадаптивные личности с неадекватной самооценкой. Известно, что повышенная тревожность является основным критерием, приводящим к дезадаптации, поэтому можно предположить, что игровым аддиктам изначально присуща высокая тревожность.

Можно назвать три основные вероятные причины депрессивных отклонений в сфере психо-эмоциональных состояний личности у компьютерозависимых подростков:

1. Постоянная потребность в компьютерной игре с одной стороны и отсутствие возможности полного удовлетворения этой потребности с другой.
2. Субъективное переживание на сознательном уровне практической бессмысленности увлечения компьютерными играми и, как следствие, собственной

бесполезности, наряду с невозможностью остановиться в силу наличия психологической зависимости.

3. Неадекватное отношение к себе вследствие неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального».

Повысить уровень адаптации можно лишь в случае, когда человек играет достаточно мало, только для того чтобы снять напряжение и т. д. Здесь можно привести аналогии с алкоголем (минимальные дозы алкоголя полезны — оказывают антисклеротическое, радиопротекторное действие).

Компьютерная игра становится особой формой подкрепления эмоционального состояния и в подростковом возрасте из безобидного развлечения превращается в средство защиты от напряжения, дискомфорта и стресса, формируя почву для развития неэффективного копинг-поведения (поведенческих сеттингов). Подростковый возраст становится в связи с этим значимым фактором риска, так как адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них сложными процессами становления.

### **1.2.5 Методики диагностики компьютерной зависимости**

В диссертационной работе по психологии «Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков» канд. психол. наук Мураткиной Ю.Н. были выделены и систематизированы сферы проявления, критерии и показатели компьютерной зависимости (таблица 1.2).

Данные признаки легли в основу диагностики компьютерной зависимости у испытуемых. Сочетание признаков показывает отношение подростков к компьютерным играм: 0-1 признак — отсутствие склонности к компьютерной зависимости; наличие от 2 до 5 признаков говорит о склонности к компьютерной зависимости; 6 и более признаков свидетельствует о наличии компьютерной зависимости (Мураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07. Сургут, 2010. 26 с.).

Таблица 1.2 - Сферы проявления компьютерной зависимости по Ю.Н. Мураткиной

Сфера проявления КЗ	Критерии проявления КЗ	Показатели проявления КЗ	Негативные последствия компьютерной зависимости
<b>Когнитивная</b>	отношение к себе	неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального»	- негативные изменения в структуре самосознания за счет того, что компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); - изменения Я-образа и локуса контроля (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); продолжительная идентификация с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир (М.С. Иванов)
<b>Эмоциональная</b>	проявление интереса подростка к компьютеру	сосредоточение вокруг компьютера всех интересов подростка, отказ от других видов деятельности	раздражение и снижение настроения при вынужденном отвлечении (О.Н. Арестова, Л.Н.Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бессмысленности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности, наряду с невозможностью остановиться в силу психологической зависимости (М.С. Иванов); рост уровня тревожности человека, непосредственно влияющий на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний (М.С. Иванов)
	эмоциональные психические состояния	раздражительность, перепады настроения, депрессия при невозможности играть в компьютерные игры	
<b>Поведенческая</b>	количество времени, проводимое за компьютером	пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером	наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности (М.С. Иванов); увеличение склонности к проявлению агрессии (Ю.М. Евстигнеева); блокирование процесса позитивного личностного развития, что делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным (Ю.М. Евстигнеева); крупные финансовые затраты на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера (Л.Н.Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе игры на компьютере, снижение социальной кооперации (О.Н. Арестова, Л.Н.Бабанин, Ю.М. Евстигнеева, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); обсуждение игровой тематики со всеми хоть немного сведущими в этой области людьми (О.Н. Арестова, Л.Н.Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева);
	отношение к психостимуляторам	злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами	
	сила вовлеченности в компьютерную игру	нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера	
	способность планирования окончания сеанса игры	неспособность спланировать окончание сеанса игры	
<b>Физиологическая</b>	физиологическое состояние в случае невозможности удовлетворить потребность в компьютерной игре	ухудшение физиологического состояния при отсутствии или невозможности играть в компьютерные игры	синдром карпального канала (Л.И. Шакирова); компьютерный зрительный синдром (снижение остроты зрения, покраснение глаз, резь, боль и сухость в глазах) (Л.И. Шакирова); повышение частоты психических расстройств, нарушение сна (Л.И. Шакирова); повышение заболеваемости гриппом, ОРЗ, ОРВИ, бронхитом, бронхиальной астмой, неврозами, остеохондрозом (Л.И. Шакирова); боли в области сердца, отдышка, сухость кожи и слизистых, особенно носа и горла (Л.И. Шакирова); хроническая боль в шейном и поясничном отделах позвоночника из-за неизменной рабочей позы (Л.И. Шакирова) При гипокинезии из-за недостаточной мышечной активности активности снижается экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается деятельность пищеварительных органов, происходят негативные изменения со стороны центральной нервной системы, снижается тонус скелетной мускулатуры и венных сосудов, повышается содержание в крови холестерина, снижается устойчивость организма к различным болезням, увеличивается влияние неблагоприятных факторов.
	Физическое состояние	неоправданно быстро появляющаяся усталость	

Патологическое использование компьютера, возможно, не так опасно в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания (химические

зависимости). Тем не менее, очевидно, что компьютерная аддикция все же негативно влияет на личность.

В методике тестирования на степень компьютерной зависимости (таблица 1.3) К. Янг под редакцией В. А. Лоскутовой, наглядно отражается общая величина компьютерной зависимости.

Таблица 1.3 - Измерение степени компьютерной зависимости по методике К.Янг под редакцией Лоскутовой В.А.

Баллы	Степень зависимости
0-20	Отсутствие зависимости
20-39	слабая зависимость
40-59	средняя зависимость
60-79	сильная зависимость
80-100	крайне высокая степень зависимости

Многие исследователи подчеркивают, что компьютерная зависимость имеет не только уровневый, но и динамичный характер (Котляров А.В. Другие наркотики или НомоAddictus: Человек зависимый. М., 2006. 480 с.; Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. Барнаул, 2005. 22 с.) (Рисунок 1.8).

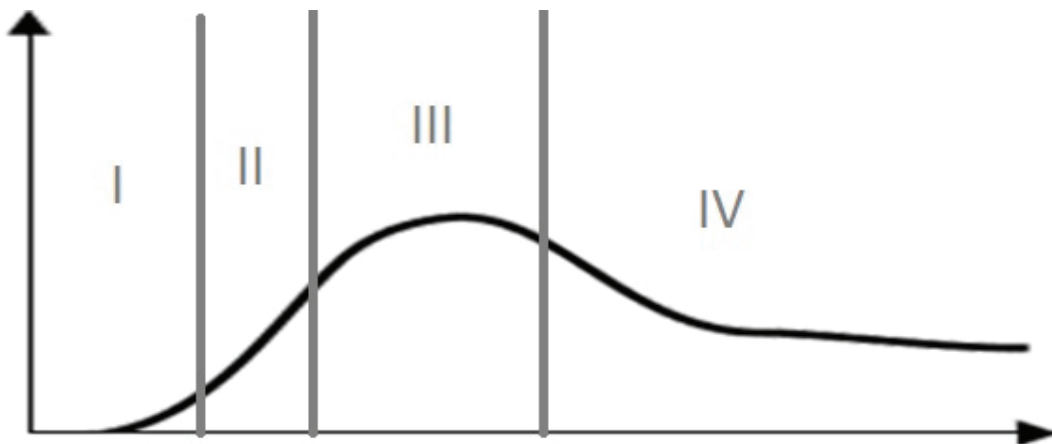


Рисунок 1.8 - Процесс развития компьютерной игровой зависимости

В работе М.С. Иванова (Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. Барнаул, 2005. 22 с.) был на примере компьютерных

игр рассмотрен процесс протекания компьютерной зависимости, состоящий из 4х этапов, каждый из которых имеет свои особенности:

I. Стадия легкой увлеченности. Начинается, когда человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру и «почувствовал вкус» игры. Происходит процесс реализации неосознаваемой потребности в принятии роли, чему сопутствуют положительные эмоции от компьютерной графики, звука, самого факта имитации реальной жизни. Особенность этой стадии в том, что игра носит скорее ситуационный, чем систематический характер, устойчивой потребности к игре не сформировано.

II. Стадия увлеченности. Фактором перехода на эту стадию зависимости является возникновение у человека новой потребности — в компьютерных играх. Если постоянный доступ к компьютеру нельзя обеспечить (т.е. удовлетворение потребности фрустрируется), то человек может предпринимать достаточно активные действия для устранения фрустрирующих обстоятельств.

III. Стадия зависимости. Характеризуется смещением потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей и значительными изменениями в ценностно-смысловой сфере (интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания). Зависимость может оформиться в одну из двух форм: социализированная (социальные контакты сохраняются) и индивидуализированная (уход от социума «в себя»). При индивидуализированной форме зависимости потребность в игре размещается на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Нарушается основная функция психики — она начинает отражать не влияние физического мира, а виртуальную реальность, то есть компьютерная игра — это своего рода наркотик.

IV. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется смещением психологического содержания личности в сторону нормы, невозможностью избавиться от психологической привязанности к компьютерным играм. Это самая долгая стадия — она может продолжаться всю жизнь, в зависимости от темпов угасания привязанности.

## **1.3 Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости**

### **1.3.1 Основные подходы к профилактике и психокоррекции аддиктивного поведения**

Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а так же пресечение развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) (Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / Сост.: С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова. СПб., 2002. 23 с.). Различают первичную, вторичную и третичную профилактики. Первичная профилактика направлена на предупреждение развития зависимого. Вторичная профилактика направлена на предотвращение формирования аддикции, предполагает работу с людьми, эпизодически употребляющими ПАВ, но не обнаруживающими признаков наркомании как болезни. Третичная профилактика (или реабилитация и лечение аддиктов) направлена на недопущение срывов и возвращения заболевания. Третичная профилактика проводится среди больных наркоманиями и токсикоманиями, а также среди лиц, вовлеченных в специфическую активность и проявляющих сильновыраженные симптомы аддикции. Во время третичной профилактики подразумевается проведение ряда мероприятий, направленных на восстановление личностного и социального статуса аддикта и возвращение его в социум.

Факторы риска развития зависимости — это условия, располагающие к употреблению психоактивных веществ, вовлечению в специфическую активность и формированию зависимого поведения (Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге. СПб., 2002). Факторы риска делятся на социальные и психологические.

Социальные факторы риска – это социальные средовые факторы, воздействующие на человека, которые можно разделить на макро- и микросоциальные. К макросоциальным факторам риска наркотизации относят ухудшение социально-экономической ситуации в стране. Факторы риска на микросоциальном уровне обусловлены ближайшим окружением ребенка и подростка – семьей, образовательным учреждением, группой сверстников.

Среди семейных факторов риска специалисты выделяют ряд воспитательных стилей: гипер- или гипоопека, противоречивое воспитание, воспитание одним родителем, наличие семейных конфликтов, постоянная занятость родителей и др.

Факторы риска связанные с пребыванием ребенка, подростка в образовательном учреждении: раннее асоциальное поведение (робость, пассивность или наоборот, агрессия, нарушение дисциплины), академическая неуспеваемость, конфликтные отношения со сверстниками, педагогами и др.

Факторы риска, связанные с ближайшим окружением (группой сверстников): одобрение наркотизации в ближайшем окружении, отчуждение или конфликтные взаимоотношения со сверстниками (Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге. СПб., 2002).

Психологические факторы:

1. Индивидуально-психологические и нервно-психические аномалии личности: низкая устойчивость к эмоциональным нагрузкам, повышенная тревожность, импульсивность, склонность к рискованному поведению, недостаточная социальная адаптация, низкая стрессоустойчивость.

Для копинг-поведения, способствующего формированию зависимости, характерно:

- изменение соотношения базисных копинг-стратегий (под которыми понимаются «способы преодоления стресса, совладание с ним») в его структуре: ведущей копинг-стратегией является базисная стратегия избегания, промежуточное положение занимает стратегия разрешения проблем, наиболее слабо выражена стратегия социальной поддержки.



- преобладание мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха.

- преимущественная ориентация копинг-стратегий не на стрессор (изменение внешних условий), а на уменьшение психоэмоционального напряжения, связанного со стрессом.

-негативная, слабо сформированная «Я-концепция», низкий уровень развития способности к сопереживанию, неадекватное восприятие социальной поддержки, подчиненность среде и т. д.

- Использование ситуативных стратегий совладания.

2. Нравственная незрелость личности: отрицательное отношение к обучению, отсутствие социально одобряемой активности и социально значимых установок, узкий круг и неустойчивость интересов, отсутствие увлечений и духовных запросов, неопределенность в вопросах профессиональной ориентации, отсутствие установок на трудовую деятельность, дефицит мотивации достижений, уход от ответственности.

Во многих странах мира (в т. ч. и России), первичная, вторичная и третичная профилактика зависимого поведения оттесняется методами психотерапии, необходимость которых бесспорна, но которые не способны заменить собой личностно-ориентированную терапию. (Гаврилов В.Г. Сущность и особенности третичной профилактики в учреждениях по исполнению наказаний // Профилактика наркомагии: организационные и методические аспекты : итоговые материалы международного проекта / сост. И.П. Рущенко. Харьков, 2002. С. 192–202). Значительный прогресс в профилактике зависимого поведения обуславливается разработкой подходов, сконцентрированных на социопсихологических факторах, способствующих вовлечению в зависимость (Risky drug practices and treatment needs of youth detained in New South Wales Juvenile Justice / J. Howard [at el.] // Drug and Alcohol Review. 1997. V. 16. P. 137–145). Практически полное отсутствие химической составляющей в компьютерной зависимости с одной стороны исключает применение фармакологических методов реабилитации, а с другой стороны в связи с идентичностью социопсихологических факторов влияющих на развитие компьютерной аддикции с факторами, влияющими на раз-

витие наркозависимости, предоставляет огромный инструментарий для психокоррекции компьютерной аддикции наработанными подходами применяемых к лечению наркозависимых. Проведенный анализ содержания различных подходов к профилактики зависимого поведения имеет не только теоретический, но и практический интерес для нашего исследования (Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Барнаул, 2005. 22 с. ; Психология компьютеризации : [методич. рек.] / РДЭНТП ; [Подгот. О.К. Тихомировым]. Киев : О-во "Знание" УССР РДЭНТП, 1988. 16 с.).

1. Подход, в основе которого — распространение информации о наркотиках. Этот подход чаще всего применяется в качестве превентивной стратегии, которая основана на предоставлении частичных данных о наркотиках, их вреде и отрицательных последствиях употребления (Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение как проблема наркологии // Вопросы наркологии. 1996. № 1. С. 76–82). Обучающие программы направлены на познавательные аспекты принятия решения, поскольку они наиболее существенны в поведенческом плане. Предполагается, что повышение качества информации об употреблении психоактивных веществ и о том, к чему оно приводит, позволит изменить поведение.

В отечественной наркологии этот подход реализован в методах санитарного просвещения. Российские и зарубежные эксперты оценивают эффективность такого просвещения как низкую (Там же.).

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. В центре этого подхода — ощущения и переживания индивида, его способность их распознавать и контролировать (Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение как проблема наркологии // Вопросы наркологии. 1996. № 1 ; Preventing Tobacco and Alcohol Use Among Elementary School Students Through Life Skills Training / G.J. Botvin [at el.] // Journal of Child & Adolescent Substance Abuse. 2003. V. 12. P. 1–17 ). Аффективное обучение основано на том, что зависимое поведение чаще появляется у личностей, имеющих проблемы в определении и проявлении эмоций, показывающих личностно ориентированные факторы риска — такие как низкая самооценка или отсутствие навыков принятия решений.

3. Подход, основанный на роли социокультурных факторов. Предупреждающие стратегии, направленные на социальные факторы, которые способствуют

вовлечению в употребление наркотиков, базируются на принятии того факта, что влияние таких социальных факторов, как сверстники и семья, играет существенную роль в этом процессе: оно может способствовать или препятствовать началу наркотизации. Этот подход основан на «теории социального научения» А. Бандуры (Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение как проблема наркологии // Вопросы наркологии. 1996. № 1.), в соответствии с которой поведение человека со временем формируется под влиянием (позитивным или негативным) его собственного поведения и примеров соответствующего и несоответствующего поведения окружающих (родственников и т. д) и его последствий. Главным фактором развития различных форм поведения становится среда, откуда поступают обратные связи, поощрения и наказания. В связи с этим отмечается роль социально ориентированной интервенции, которая призвана предотвратить негативное влияние таких значимых факторов, как, например, социальное давление. Базирующиеся на интервенции программы по установлению структуры сети социального влияния состоят из следующих компонентов: тренинг устойчивости к социальному давлению; коррекция нормативных ожиданий; «прививки» против воздействия СМИ; данные о влиянии со стороны взрослых. Подобные программы состоят из разных компонентов, но не существует общей стройной системы социального влияния, которая полностью объясняла бы механизмы, приводящие к употреблению наркотиков.

Наиболее популярными техниками, которые применяются при реализации подобных программ, являются: техники усиления определенных видов социального влияния, ролевые игры, и т. д. Этот подход рассматривается как сравнительно успешный, поскольку он позволяет предотвратить или «отложить» момент начала употребления наркотиков. Учёными отмечается успешное влияние данного подхода на отказ многих подростков от курения, а также подчеркивается важное значение формирования системы позитивных примеров и лидеров-сверстников (Там же.).

4. Подход, основанный на формировании жизненных навыков. Жизненные навыки – опыт личного поведения и межличностного общения, с помощью которых человек контролирует и направляет свою деятельность, развивает способность существовать в обществе и изменять окружающую среду (Preventing Tobacco and Alco-

hol Use Among Elementary School Students Through Life Skills Training / G.J. Botvin [at el.] // *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. 2003. V. 12. P. 1–17). Этот подход основан на понятии изменения поведения. В нём применяются различные методы поведенческой терапии. «Теория социального научения» А. Бандуры и «теория проблемного поведения» Р. Джессора (Botvin G.J. Substance abuse prevention through life skills training // *Preventing Childhood Disorders, Substance Abuse, and Delinquency* / Peters R.D., and McMahon, R.J., eds. – Banff International Behavioral Science Series, Vol. 3. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 1996. P. 215–240) являются базисом для этого направления, позволяя, во первых приблизиться к пониманию условий развития наркотической зависимости, а во вторых — разработать потенциально действенные превентивные стратегии. Теория А. Бандуры связывает указанное направление с теорией социальных влияний, теория Р. Джессора – с социально-психологическим направлением, которое акцентирует внимание на актуальных в подростковом возрасте проблемах, в числе которых — злоупотребление наркотиками, раннее сексуальное развитие, девиантное (деликвентное) поведение и т. д. Деликвентное поведение — такое, как употребление наркотиков, — рассматривается с позиции функциональных проблем и подразумевает помощь подросткам в реализации личностных целей. В теории Р. Джессора первая фаза употребления наркотиков, которая наступает чаще всего в подростковом возрасте, что может быть: проявлением социального протеста и вызовом по отношению к ценностям среды; демонстрацией взрослого поведения; способом избежать родительской дисциплины; сигналом о необходимости в помощи в конфликте; способом эксперимента; желанием получить новый опыт; актом отчаяния; стремлением получить удовольствие или расслабиться; попыткой получить доступ в группу сверстников; способом приобщиться к субкультуральному стилю; результатом давления со стороны социальной среды; реакцией на какие-либо нарушения в психологическом и социальном развитии. Ученые (Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение как проблема наркологии // *Вопросы наркологии*. 1996. № 1 ; Preventing Tobacco and Alcohol Use Among Elementary School Students Through Life Skills Training / G.J. Botvin [at el.] // *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. 2003. V. 12. P. 1–17) описывают много таких субъективных мотиваций и явно отмечают один факт: обусловленное ими употребление наркотиков становится основным фактором в повседневном поведении под-

ростков, молодых людей. Именно по этой причине, с точки зрения К. Харрельмана, им необходимо обрести навык противостоять вовлечению в употребление наркотическими веществами: подростки неопытны в других формах социального взаимодействия со средой и воспринимают психоактивные вещества как неотъемлемую часть среды (Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота [и др.]. М. : Генезис, 2001. 216 с.).

Впервые программа развития жизненных навыков была создана Г. Ботвиным (Botvin G.J. Substance abuse prevention through life skills training // Preventing Childhood Disorders, Substance Abuse, and Delinquency / Peters R.D., and McMahon, R.J., eds. – Banff International Behavioral Science Series, Vol. 3. Thousand Oaks, CA, 1996. P. 215–240); цель ее заключалась в повышении у подростков психологической устойчивости к социальным влияниям, включая устойчивость к употреблению наркотиков, в развитии индивидуальной компетентности через обучение личностным и социальным навыкам. Сейчас такие программы широко распространены в западных странах (США, ЕС) и охватывают, чаще всего, три области: развитие ряда личностных и поведенческих навыков; информация и социальная резистентность; обучение различным социальным-коммуникативным навыкам. (Там же.) В российской практике с помощью этого подхода и на основе некоторых программ Life Skills International было разработано пособие по первичной профилактике зависимостей для общеобразовательных учреждений. Кроме того, в нескольких школах Москвы были внедрены адаптированные программы антинаркотического обучения. По сравнению с другими подходами, модель программ «развития жизненных навыков» оценивается специалистами как имеющая шансы быть успешной.

5. Подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности. Сторонники этого подхода исходят из предположения, что значимая деятельность, альтернативная зависимому поведению, способствует уменьшению числа случаев развития зависимости, в т. ч. от наркотиков и алкоголя. Сформировав позитивную зависимость от среды, человек приобретает определенный тип целесообразной активности (Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение как проблема наркологии // Вопросы наркологии. 1996. № 1).

6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Укрепление здоровья — это процесс, помогающий человеку и социуму усилить контроль за факторами, влияющими на здоровье, и таким образом улучшить его. Сейчас под «укреплением здоровья» понимается, в частности, адаптация человека к окружающей среде. Это понятие сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, вследствие которых улучшается здоровье в будущем. Идея базируется на развитии у каждого человека жизненных навыков и компетентности, позволяющих регулировать факторы, влияющие на здоровье, а также требования позитивного вмешательства в условия окружающей среды для усиления воздействия факторов, составляющих основу данного подхода (Air quality guidelines for Europe / WHO Regional Office for Europe Copenhagen. 2 edition. 2000. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/74732/E71922.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/74732/E71922.pdf). (12.11.2013); EMCDDA Scientific Monograph Series. Evaluating Drug Prevention in the European Union. 1998. № 2. URL: [http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att\\_44761\\_EN\\_Monograph2.pdf](http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_44761_EN_Monograph2.pdf). (4.09.2013)).

### **1.3.2 Физическая культура как средство профилактики зависимого поведения**

Потенциал физической культуры в профилактике зависимого поведения отмечается многими авторами. (Корчагина Г.А., Евсеев С.П. Критерии эффективности профилактических мероприятий наркоманий в сфере физической культуры и спорта : метод. пособие. СПб. : [б. и.], 2004. 48 с.; Городнова М.Ю. Методические рекомендации для студентов ГУФК им. П.Ф. Лесгафта к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. СПб. : [б. и.], 2007. 43 с. ; Галицын С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2011. 361 с. ; Физическая культура: меры предупреждения, средства и методы борьбы с наркоманией : учеб. программа спецкурса для направления и специальностей в области физ. культуры / С.П. Евсеев [и др.]. СПб., 2002. 40 с. ; Гречишкин А.А. Организационно-педагогические особенности профилактики употребления психоактивных веществ у детей и подростков средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Тула, 2005. 22 с. ; Моисеева И.В. Первичная профилактика наркомании среди школьников средствами физической культуры

: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2006. 180 с. ; Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.). Известно, что физическая активность разной интенсивности прямо и косвенно позволяет сохранить и укрепить здоровье (Амосов Н.А. Раздумья о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1987. 64 с. ; Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 274 с. ; Белов В.И. Жизнь без лекарств. М. ; СПб. : КСП РЕСПЕКС, 1995 ; Блэйер С.Н. Физическая активность важный фактор здоровья и функционального состояния // Современные достижения спортивной науки: тезисы докладов международной конференции. СПб., 1994. С. 117–119 ; Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. 270 с. ; Практические занятия по оценке состояния здоровья : учеб. пособие / Н.Н. Вавилова [и др.]. Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2002. 67 с. ; Тристан В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. Омск : ОГИФК 1994. 141,[3] с. ; Steptoe A. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries. 1990–2000. P. 110–117 ; Welk G.J. Physical Activity Assessments for Health-Related Research. 2002. 280 p. и др.). Например, занимающиеся спортом не только меньше подвержены зависимому поведению, но и гораздо более критично относятся к нему. По данным Н.В.Сергеева, А.А.Кудинова и др., среди учащихся УОР 84% лиц уверены, что наркотиков стоит опасаться, а 66% - что употребляющий их человек не может быть надежным другом (среди подростков, не занимающихся спортом, таких суждений придерживаются, соответственно, 42% и 36%) (Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.;).

Физическая культура личности осуществляется через физическую активность индивида, которую следует понимать как специфическую деятельность, направленную на сохранение здоровья, развитие физических возможностей и достижение физического идеала (Амосов Н.А. Раздумья о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1987. 64 с. ; Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М., 2000. 274 с. ; Его же. Физическая активность человека. Киев : Здоровья, 1987. 223 с ; Блэйер С.Н. Физическая активность важный фактор здоровья и функционального состояния // Современные достижения спортивной науки : тезисы докладов международной конференции. СПб., 1994 ; Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М., 2002. 270

с. ; Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут, 2005. 342 с. ; Комков А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2002. № 1. С. 2–4 ; Steptoe A. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries. 1990-2000. P. 110–117 ; Welk G.J. Physical Activity Assessments for Health-Related Research. 2002. 280 p. и др.). С этой стороны физическая активность личности подростка настроена на оперативную реализацию возможностей и способностей с учётом личной заинтересованности и социальных потребностей. Она представляет собой активный компонент, формирующий в сочетании с другими составными элементами физическую культуру личности.

В то же время физической активности в России регулярно уделяют время только 25–35% студенческой молодежи, при том, что в большинстве экономически развитых странах мира (США, Великобритания, Германия) этот показатель достигает 40–60% (Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут : [б. и.], 2005. 342 с. ; Steptoe A. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries. 1990-2000. P. 110–117). Снижение уровня физической активности подростков, ведущих в основном сидячий образ жизни, при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения вызывает ухудшение здоровья (Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М., 2002. 270 с.).

С понятием двигательной активности напрямую связаны физические упражнения. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т.п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека. Физические упражнения можно рассматривать как один из показателей единства физической и психической деятельности человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся (Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., испр. М. : Сов.спорт, 2007. 464 с.).

Физические упражнения влияют не только на мышечные эффе́кторы человека, но так же оказывают на него многостороннее и глубокое воздействие через



секреторные функции желёз (Шеперд Г. Нейробиология. Т. 1. М. : Мир, 1987. 454 с.). Курамшин Ю.Ф. (Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М., 2007. 464 с.) указывал, что при выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствующую положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важнейшим средством предупреждения заболеваний и борьбы с ними (там же).

В общее содержание физического упражнения входит совокупность процессов (биологических, биомеханических, биохимических и в том числе в психических), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся. Данный эффект давно известен и применяется как в традиционных восточных (йога, тай-цзи, цигун), так и в западных практиках (методы В. Райха, Х. Александера, Х. Лоуэна, М. Фельденкрайза и т.д.) (Райх В. Функция организма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. М. : Прогресс, 1997. 432 с.; Lowen A. Bioenergetics. London etc. : Penguin books, 1976. 352 p.; Lowen A. The betrayal of the body. New York : Collier, 1969. 275 p.; Телесно-ориентированная психотерапия: хрестоматия / автор-сост. Л.С. Сергеева. СПб МАПО. СПб. : [б.и.], 2000. 290 с.; Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 864с.). В отечественной практике физической рекреации эффект от применения физических упражнений используется в различных видах гимнастик (гигиенические, ритмические и производственные) (рис. 1.9).

Для поиска точек сопрекоснования отечественной и западной наук в контексте взаимосвязи тела и психики необходимо обратить внимание на направление западной психологии «Mind Body». Mind Body (психо-телесное) - это термин, формально введенный в сентябре 2000 года Национальным центром США по дополнительному и интегративному здравоохранению (NCCIH), чтобы обозначить практики, которые в настоящее время не считаются частью традиционной медицины, и которые, следовательно, относятся к дополнительной и альтернативной

медицине и психологии (Mindbody interventions [Электронный ресурс]. [https://en.wikipedia.org/wiki/Mind%E2%80%93body\\_interventions](https://en.wikipedia.org/wiki/Mind%E2%80%93body_interventions)).



Рис. 1.9 - Принцип воздействия физических упражнений на психоэмоциональное состояние человека.

НССИИ определяет психотелесное воздействие, как практики, использующие различные методы, направленные на изменение психических процессов и состояний через телесные (физические) ощущения, и включают в себя: управляемое воображение, различные медитативные практики, гипноз, внушающие словесные формулы, звуко-резонансные ряды, а также арт-терапии, музыкальной терапии, и танцевальной терапии (там же).

Текущий список примерных психотелесных практик (список НССИИ) выглядит следующим образом: иглоукалывание, техника Александера, арт-терапия, дыхательные упражнения, хиропрактики, танцевальная терапия, метод Фельденкрайза, управляемые образы, медитации, гипноз и гипнотерапия, массажная терапия, музыкотерапия, остеопатическое манипуляции, пилатес, внушающие словесные формулы, звуко-резнансные ряды, прогрессивная мышечная релаксация, цигун, сегментарный массаж, тайцзи, трейджер подход, йога (там же).

Основная функция психотелесных (Mind Body) практик – снятие эмоционального напряжения. Психотелесные практики оказывают воздействие на психику через механизм сегментарной иннервации и его результаты, проявляемые в обеих эффекторных системах: мышечной и железистой (Шеперд Г. Нейробиология. Т. 1. М., 1987. 454 с.).

Существует ряд исследований применения психотелесных (Mind Body) практик для профилактики зависимого поведения (Mind-bodypractices: analternative, drug-free treatment for smoking cessation? A systematic review of the literature. Carim-Todd L1, Mitchell SH, Oken BS [Электронный ресурс]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23664122> ; 13 Valuable Alternative Treatments for Addiction [Электронный ресурс] // By Jeanene Swanson 09/08/14 <https://www.thefix.com/content/therapies-outside-box?page=all>), из которых можно сделать заключение, что сами западные психологи достаточно не скрупулезно занимаются этим направлением, т.к. в нем еще много «белых пятен» и неисследованных вопросов.

В соответствии с принятой в отечественной науке классификацией телесно-ориентированные практики можно отнести к средствам физической рекреации и реабилитации (Курис И.В. Психолого-педагогические особенности обучения элементам йоги и индийского танца в физической рекреации : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 235 с ; Воронов И.А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств (историко-психологические и экспериментальные исследования) : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2005. 482 с.; Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников. СПб., 2008. 148 с.).

Физическая рекреация — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, физический труд и т.п.) в целях физического раз-

вития и укрепления здоровья. В физической рекреации допускается использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. К частным задачам физической рекреации относят активный отдых и перемена вида деятельности (Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М., 2007. 464 с.).

Изучение значительного количества источников допускает выявить три уровня профилактического использования средств физической культуры и спорта (Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / Сост.: С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова. СПб., 2002. 23 с.; Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.; Еремин М. В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков : дис. ... канд. пед. наук [Электронный ресурс]. Самара. 2003. <http://www.dissercat.com/content/profilaktika-narkomanii-sredstvami-fizicheskoi-kultury-i-sporta-detei-i-podrostkov#ixzz40P9lenJ6>):

- первый уровень выражается в применении различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью для ее отвлечения от «вредных привычек», снижения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, выработки оптимистического взгляда на жизнь;

- второй уровень заключается в нацеливании на оздоровление и приобщение к здоровому стилю жизни;

- третий уровень предполагает формирование и изменение основных свойств личности аддикта во время занятий физическими упражнениями (профилактическая работа в этой области основана на учете сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, различных свойств личности – черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т. д.).

Потенциал физической культуры и спорта в плане профилактики зависимого поведения раскрывается в следующих контекстах (Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.):

- Средства, методы, организационные формы, различные виды физической культуры позволяют удовлетворить как раз те потребности и добиться реализации тех психологических ожиданий, ради которых несовершеннолетние готовы пойти на риск употребления наркотиков.

- Процесс физического и духовного совершенствования образует своеобразный контекст межличностных отношений, который воздействует на все сферы личности занимающихся, а также оказывает профилактическое действие через социальную среду, транслирующую несовместимые с наркотиками ценностные ориентации.

- Многие средства и методы физической культуры и спорта могут быть легко включены в содержание жизненных ценностей детей, т.к. вызывают у них живой интерес.

- Средства и методы физической культуры предоставляют использующему их специалисту хорошие возможности по постановке и реализации иерархии целей, что является важным компонентом антинаркотической профилактики.

К компонентам содержания технологий профилактики зависимого поведения средствами ФКиС можно отнести (Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / Сост.: С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова. СПб., 2002. 23 с.; Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.):

1. Телесно-ориентированные практики.
2. Экстремальные виды двигательной активности.
3. Средства и методы двигательной рекреации.
4. Различные игры.

В работе А.Г. Грецова (2013) «Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности» раскрыты механизмы действия физической культуры и спорта на факторы риска формирования зависимого поведения через ценностно-мотивационную сферу личности, моделирование социальной среды, структурирование досуга, акцентирование идей здорового образа жизни. Грецов А.Г. (2013) отмечает, что профилактику зависимого поведения подростков и молодежи целесообразно проводить посредством комплекса мер, как педагогического, так и психологического характера. Подобное сочетание средств и методов психологического тренинга и физической культуры позволяет свести к минимуму вероятность развития аддиктивного поведения, т.к. в ходе проведения комплекса профилактических мероприятий, происходит обучение конструктивным способам решения личностных и эмоциональных проблем, вырабатываются служащие защитными факторами личностные качества, а также удовлетворяются в социально приемлемых формах те потребности, что могут привести к зависимому поведению.

Использование средств физической культуры создает условия для накопления подростками жизненного опыта и предоставляет возможность для его рефлексии с опорой на приобретенные в ходе психокоррекционного тренинга навыки. Экстремальная двигательная активность выступает источником, как жизненного опыта, так и моделью социальной среды, в которой происходит его рефлексия (Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2013. 385 с.; Еремин М. В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков : дис. ... канд. пед. наук [Электронный ресурс]. Самара. 2003. <http://www.dissercat.com/content/profilaktika-narkomanii-sredstvami-fizicheskoi-kultury-i-sporta-detei-i-podrostkov#ixzz40P9lenJ6>; Ганоль А.С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04. СПб., 2011. 167 с. ; Воронов И.А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств (историко-психологические и экспериментальные исследования) : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2005. 482 с.).

## 1.4 Заключение по первой главе

В данной главе был проведен краткий обзор основных проблем психодиагностических исследований компьютерной зависимости. Рассмотрены взгляды различных психологических школ на проблему формирования и развития компьютерной зависимости и ее взаимосвязь с другими видами аддикций. Выделены основные факторы риска развития компьютерной зависимости. Проведен анализ основных способов профилактики аддикций, в которой особое внимание было уделено средствам физической культуры и методам психокоррекции. Были окончательно сформулированы положения, послужившие теоретической основой настоящего исследования.

Теоретической основой исследования компьютерной зависимости в данной работе являются следующие постулаты (таблица Е.1):

- **Определение компьютерной зависимости.** Компьютерная зависимость (КЗ) – это вид нехимической зависимости, характеризующийся пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Термин компьютерная зависимость, принятый в отечественной психологии, тождественен термину Интернет зависимость, принятому в западной науке.
- **Классификация видов компьютерной зависимости.** Компьютер игровая зависимость является одним из видов компьютерной зависимости, наряду с киберсексуальной зависимостью, пристрастием к виртуальным знакомствам, навязчивой потребностью находиться в сети Интернет и навязчивым web-серфинг.
- **Основные факторы, приводящие к зависимому поведению.** К факторам, приводящим к бегству от реальности, исследователи в первую очередь относят продолжительный стресс, вызванный социальной дезадаптацией, усиливающейся в пубертатный период. Социальная дезадаптация, чаще всего, является следствием неадекватной самооценки и приводит к закреплению неэффективных стратегий поведения в социуме, что характеризуется сужением круга интересов, разру-

шением социальных контактов, усилению мотивации избегания неудач и, в конечном счете, формированию зависимости.

- Факторы притягательности компьютера и Интернета, как средства аддиктивной реализации. Средствам аддиктивной реализации для компьютерозависимых является виртуальная реальность, включающая в себя Интернет и различные игровые миры. Интернет является притягательным для личности средством ухода от реальности благодаря следующим фактам: анонимность, простор для реализации практически любых своих потребностей, неограниченный доступ к любой информации. В результате погружения подростка в виртуальную реальность и смещения в нее основных целей личности и развивается КЗ. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность.

- Процесс развития компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость имеет уровневый и динамический характер. Выделяют четыре стадии развития компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. На первых стадиях степень компьютерной зависимости у аддиктов неуклонно увеличивается, достигая своего пика к третьей стадии на которой наблюдаются серьезные нарушения в работе психике, отражающей действие на личность не реального, а виртуального мира. По прошествии некоторого времени аддикт переходит на четвертую стадию, на которой степень компьютерной зависимости начинается снижаться, приближаясь к норме. К сожалению, процесс затухания зависимости может продолжаться долгие годы.

Теоретическую основу профилактики компьютерной зависимости составили следующие постулаты (таблица Е.2):

- Определение профилактики аддиктивного поведения. Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а так же пресечение развития и преодоление негативных личностных,



социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами.

- Основные подходы к профилактике зависимого поведения. К основным подходам к профилактике аддиктивного поведения относятся: 1. Подход, в основе которого — распространение информации о наркотиках; 2. Подход, основанный на эмоциональном обучении; 3. Подход, основанный на роли социокультурных факторов; 4. Подход, основанный на формировании жизненных навыков; 5. Подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности; 6. Подход, основанный на укреплении здоровья.

- Возможность применения подходов к профилактике ПАВ для компьютерной зависимости. Практически полное отсутствие химической составляющей в компьютерной зависимости с одной стороны исключает применение фармакологических методов реабилитации, а с другой стороны в связи с идентичностью социопсихологических факторов влияющих на развитие компьютерной аддикции с факторами, влияющими на развитие наркозависимости, предоставляет огромный инструментарий для психокоррекции компьютерной аддикции наработанными подходами применяемых к лечению наркозависимых.

- Потенциал применения средств физической культуры и спорта для профилактики зависимого поведения. Исследователи выделяют три уровня профилактического использования средств ФКиС: 1) первый уровень выражается в применении различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью для ее отвлечения от «вредных привычек»; 2) второй уровень заключается в нацеливании на оздоровление и приобщение к здоровому стилю жизни; 3) третий уровень предполагает формирование и изменение основных свойств личности аддикта во время занятий физическими упражнениями.

- Влияние физической активности на психофизиологическое состояние. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения, как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Этот эффект объясняется механизмом сегментарной иннер-

вации, принцип которого используется в том числе в физической рекреации. Воздействия на нервные рецепторы по средствам физических упражнений можно изменять психоэмоциональное состояние человека.

- Компоненты программы профилактики зависимого поведения средствами ФКиС. Для разработки программы профилактики компьютерной зависимости необходимо использовать опыт профилактики других (например, химических) зависимостей с использованием средств физической культуры и психологического тренинга. Программа профилактики компьютерной зависимости должна быть многокомпонентной и включать в себя такие проверенные инструменты, как: 1) психокоррекционный тренинг, включающий в себя телесно-ориентированные практики, ролевые игры, групповые дискуссии, 2) занятия ФК, делающий упор на командных и соревновательных играх, 3) экстремальные виды двигательной активности.

## ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### 2.1 Организация исследования

**Первый этап.** Компьютерная зависимость в рамках настоящего исследования начала изучаться в 2006 году с анализа игроков сервера игры Lineage2 [www.l2server.ru](http://www.l2server.ru) методом включенного наблюдения. Здесь же использовался и метод интервью с игроками. Группа исследуемых – 737 человек в возрасте от 8 до 48 лет различного социального статуса и рода занятий.

Обработка данных первого этапа исследования, завершившегося в мае 2007 года, дало представление о среднестатистическом игроке MMORPG«Lineage 2».

**Второй этап.** Исследования проводился на базе университетов СПбГЭТУ «ЛЭТИ» и ФГБОУ ВО НГУ «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», а так же школы №306 в период с 2009 по 2011 годы. Во втором этапе использовался метод психологического тестирования, метод анкетирования и методы математико-статистической обработки. Для выявления детерминант компьютерной зависимости была создана батарея психолого-социологических тестов (приложение А). Группа исследуемых – 120 человек. На этом выявлены детерминанты развития компьютерной зависимости и создан социопсихологический портрет компьютерного аддикта.

**Третий этап.** На основе выявленных детерминант компьютерной зависимости была разработана и на базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» апробирована авторская методика профилактики состояния компьютерной зависимости у подростков и молодежи комплексом средств физической рекреации и психокоррекции. На базе ООО «3dFab» была апробирована методика дистанционных семинаров, посвященных профилактике и психокоррекции компьютерной зависимости. На базе ЧОУ ВПО «СПб института психологии и акмеологии» была апробирована методика первичной профилактики компьютерной зависимости. На базе ФКОУ СПО «Меж-

региональный центр (колледж)» Минздравсоцразвития России были апробированы курсы повышения квалификации для преподавательского состава.

## 2.2 Структура выборки

Исследование проводилось в 2007-2013 гг. в г. Санкт-Петербурге. В социологическом исследовании, проводимом в сети Интернет, приняло участие более 737 человек разного пола и возраста. На этапе выявления социально-психологических детерминант компьютерной зависимости – 120 человек. На этапе апробации авторской методики — 420 человек. Таким образом, на различных этапах в исследовании принимали участие более 1000 респондентов из стран СНГ (Украина, Беларусь, Казахстан и пр.). Данные представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 - Структура выборки респондентов

Организации, на базе которых проходил эксперимент.		Участников всего	Из них	
			Мужчин	Женщин
Первый этап	Участники Интернет-опроса	737	552	185
Второй этап	СПбГЭТУ «ЛЭТИ»	52	43	18
	ФГБОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	68	34	25
Третий Этап	ООО «Наука. Спорт. Здоровье.»	90	68	22
	ООО «3dFab»	61	48	13
	ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)» Минздравсоцразвития России	26	10	16
	ЧОУ ВПО «СПб институт психологии и акмеологии»	123	49	74
ИТОГО		1157	804	353

В эксперименте по выявлению социопсихологических детерминант компьютерной зависимости на базе НГУ Лесгафта и СПбГЭТУ «ЛЭТИ» приняло участие 120 респондентов. Участие в социопсихологическом исследовании принимали в основном компьютерные геймеры и студенты в возрасте от 10 до 48 лет из них 43 респондента женщины (группа Женщин) и 77 респондентов мужчины (группа Мужчин). Так же, 51 респондент (n=120) регулярно занимаются ФКиС (группа 3),

соответственно 69 не занимаются (группа НЗ). Со структурой выборки можно ознакомиться на рисунке 2.1.

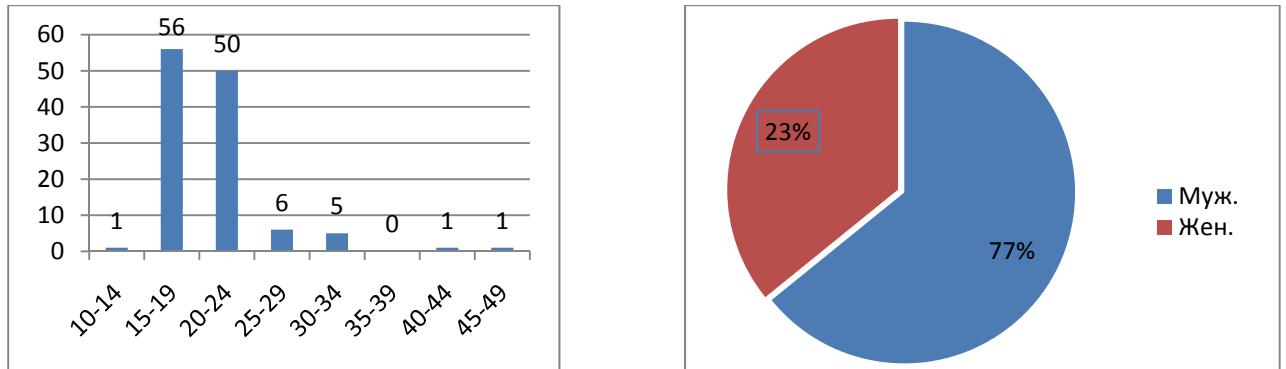


Рисунок 2.1 - Распределение респондентов по полу и возрасту в исследование социально-психологических детерминант компьютерной зависимости

Для данного исследования была разработана батарея из авторского анкетного опроса и 9 социально-психологических тестов: теста-опросника на степень компьютерной зависимости К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А, методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, — методики Д. Крауна и Д. Марлоу под редакцией Ю. Л. Ханина «Потребность в одобрении», теста-опросника для измерения мотивации достижения (модификация теста-опросника А. Мехрабиана), 16-факторного личностного опросника Кэттелла (модификация 16 ФЛО-105-С), теста М. Рокича «Ценностные ориентации» и теста «Изучение самооценки личности старшеклассника».

По итогам тестирования выборка была разделена на четыре группы, в соответствии с результатами теста на выявление степени компьютерной зависимости по методике К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. В группу с отсутствием КЗ (0гр) вошли 24, в группу со слабой КЗ (1гр) вошли 38 человек, в группу со средней КЗ (2гр) вошёл 41 человек и в группу с сильной КЗ (3гр) вошли 17 человек (таблица 2.2.). На базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» была дважды апробирована методика вторичной и третичной профилактики состояния компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.

Таблица 2.2 - Группы респондентов по степени компьютерной зависимости

Группа	Кол-во	Проценты (%)	Диапазон методике К. Янг под ред. Лоскутовой В.А.
отсутствие компьютерной зависимости (0 гр.)	24	20	>20
слабая компьютерная зависимость (1 гр.)	38	31,6	20-39
средняя компьютерная зависимость (2 гр.)	41	34,2	40-59
сильная компьютерная зависимость (3 гр.)	17	14,2	60<
<b>Всего</b>	120	100	0-100

Во время начальной апробации в 2011 году участие в эксперименте приняли 60 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости, из которых 43 юноши и 17 девушек, в возрасте от 14 до 20 лет. Выборка была разделена две группы контрольную (n=30) (группа К) и экспериментальную (n=30) (группа Э), без статистически значимых различий по степени компьютерной зависимости. В контрольную группу вошло 22 юноши и 8 девушек, в экспериментальную — 21 юноша и 9 девушек. Обе группы были подобраны таким образом, чтобы не иметь статистически значимых различий по данному показателю (таблица 2.3).

Таблица 2.3 - Структура выборки контрольной и экспериментальной группы начальной апробации методики

Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мужчины	22 чел.	21 чел.
Женщины	8 чел.	9 чел.
<b>Итого:</b>	<b>30 чел.</b>	<b>30 чел.</b>

В итоговой апробации методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции в 2013 году приняли участие 30 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. Были сформированы две группы по 15 человек — экспериментальная и контрольная. Показатель компьютерной зависимости на начало эксперимента в Экспериментальной группе составил 61,20, в Контрольной — 62,40. Характеристика выборки представлена в таблице 2.4.

Таблица 2.4 - Структура выборки контрольной и экспериментальной группы итоговой апробации методики

Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мужчины	13 чел.	12 чел.
Женщины	2 чел.	3 чел.
<b>Итого:</b>	<b>15 чел.</b>	<b>15 чел.</b>

## 2.3 Методики и процедуры исследования

Методика исследования представляет собой батарею психологических тестов для всестороннего изучения личности с целью выявления взаимосвязей компьютерной аддикции и личностных особенностей аддиктов. В методику вошли:

1. Авторский анкетный опрос – стандартный перечень вопросов об имени, поле, возрасте, семейном положении и т. д. анкетированного. Помимо стандартных вопросов в анкету также были включены вопросы о степени включенности респондентов в занятия физической культурой и спортом, стаже пользования компьютером и использованием компьютера для работы. Все эти данные были необходимы для формирования целостного образа участника эксперимента и выявления возможных социальных причин развития компьютерной зависимости.

2. Тест-опросник на степень компьютерной зависимости К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. – основа всей методики диагностирования компьютерной зависимости. Русскоязычный вариант теста К. Янг адаптирован В.А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников:

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 баллов), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1).

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда – это личностный опросник. Предназначен для исследования особенностей социально-психологической адаптации и связанных с ними черт личности. Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые составлены в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. Скорее всего, авторы выбрали именно такую форму, чтобы избежать эффекта «прямого отождествления» — ситуации, когда испытуемые осознанно и непосредственно соотносят предлагаемые утверждения со своими особенностями.

Этот методический прием относится к способам «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы. В методике используется достаточно дифференцированная, 7-балльная шкала ответов. Отметим, что можно поставить под сомнение оправданность применения такой шкалы: для испытуемого может быть сложно сделать выбор между, например, вариантами «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» — не решаюсь отнести это к себе. К. Роджерс и Р. Даймонд выделяют следующие 6 интегральных показателей:

- «Адаптация»;
- «Приятие других»;
- «Интернальность»;
- «Самовосприятие»;
- «Эмоциональная комфортность»;
- «Стремление к доминированию».

Каждый показатель вычисляется по индивидуальной формуле, составленной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Результаты интерпретируются в соответствии с нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

4. «Потребность в одобрении» — методика Д. Крауна и Д. Марлоу под редакцией Ю. Л. Ханина. Измеряется уровень потребности в одобрении. Под потребностью в одобрении понимается стремление заслужить похвалу, одобрение является одной из значимых потребностей человека. Выявлению этой потребности служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Дугласом П. Крауном и Дэвидом А. Марлоу (1960, 1964). Она позволяет определить косвенную меру потребности человека в одобрении других людей. Чем выше эта потребность, тем больше поведение испытуемого соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям.

Русский вариант опросника разработан Ю.Л. Ханиным (1974). Из общего количества вопросов шкалы мотивации одобрения оставлено 20.



5. Тест-опросник для измерения мотивации достижения (модификация теста-опросника А. Мехрабиана). Модификация теста-опросника разработана М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД используется для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Предлагается возможность определить, какой из двух указанных мотивов у испытуемого доминирует. Методику применяют для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. У опросника есть две версии — мужская (форма А) и женская (форма Б).

6. 16-факторный личностный опросник Кэттелла (модификация 16 ФЛО-105-С). Опросник Р. Кэттелла является одним из наиболее популярных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и в России. Предназначен для описания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Этот опросник отличается ориентированностью на определение сравнительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности, которые были выявлены Кэттеллом методом факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, сконцентрированных вокруг одной центральной черты.

7. Тест М. Рокича «Ценностные ориентации». Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет базис ее отношений к окружающему миру, к социуму, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, определяет жизненную концепцию и философию. Наиболее часто применяемой сейчас является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Многие авторы высказывают сомнения в надежности методики, поскольку ее результат в значительной мере зависит от адекватности самооценки испытуемого. В связи с этим данные, полученные с помощью теста Рокича, желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель существования индивида стоит того, чтобы к ней стремиться;

- инструментальные – убеждения в том, что определённый образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует общепринятому делению на ценности-цели и ценности-средства.

8. Методика измерения степени внутригрупповой симпатии. Данная методика основана на математических методах обработки данных методом многомерного шкалирования. Методы многомерного шкалирования (МШ) разрабатывались в рамках поведенческих наук и социологии с целью изучения объектов и индивидов через призму такого понятия, как мера близости между объектами. Такой вид представления информации характерен для психологических исследований, когда человеку предлагается оценивать сходство или различие в некоторой системе объектов или понятий. Задача многомерного шкалирования — сконструировать распределение данных в пространстве таким образом, чтобы расстояния между объектами соответствовали исходно заданным в матрице сходства/различий. Полученные координатные оси могут быть интерпретированы как неявные факторы, значения которых определяют различия объектов между собой. Если соотнести с каждым объектом пару координат, то в результате будет получен способ визуализации данных.

С помощью этой методики можно графически представить взаимоотношения внутри группы, выделить в группе сформировавшиеся подгруппы и их взаимоотношения, а в некоторых случаях выявить отверженных в данной группе участников.

9. Тест «Изучение самооценки личности старшеклассника» (Практикум по возрастной психологии : [Сб / Л.А. Головей и др.; Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко]. СПб. : Речь, 2001. 681 с.). Тест для определения адекватности самооценки у старшеклассников. Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждому из которых соответствуют баллы по следующей схеме: очень часто — 4

балла; — часто — 3 балла; — иногда — 2 балла; — редко — 1 балл; — никогда — 0 баллов.

10. Тест-Опросник САН — бланковый тест для быстрой оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Испытуемому предлагается сопоставить свое текущее состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале, состоящей из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположенной между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен отметить число, наиболее точно соответствующее его состоянию в момент обследования. Преимуществом этой методики является её повторимость: возможно многократное применение теста к одному и тому же испытуемому.

## **2.4 Методы обработки данных экспериментального исследования**

Для обработки первичных данных психологических исследований использовались следующие методы:

1. Определение описательных статистик для каждой группы исследования (М - среднее по выборке для каждого параметра,  $\sigma$  - стандартное отклонение)

2. U-критерий Манна-Уитни для сравнения независимых выборок и Z-критерий Уилкоксона для зависимых групп.

3. Для оценки линейной зависимости (связи) между двумя переменными используется непараметрический коэффициент Спирмена.

Признаки (сгруппированы по используемым методикам):

- Тест-опросник К. Янг. «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К. Янг;

- Стандартизированный анкетный опрос. «age» - возраст; «sex» - пол; «compwork» - стаж пользования компьютером; «sport» - занятие спортом;

- Тест М. Рокича «Ценностные ориентации». Терминальные ценности. «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «t2» - жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемое жизненным опытом); «t3» - здоровье (физическое и психическое); «t4» - интересная работа; «t5» - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); «t6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «t7» - материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); «t8» наличие хороших и верных друзей; «t9» - общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); «t10» - познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); «t11» - продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей); «t12» - развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); «t13» - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); «t14» - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); «t15» - счастливая семейная жизнь; «t16» - счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом); «t17» - творчество (возможность творческой деятельности); «t18» - уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений);

- Тест М. Рокича «Ценностные ориентации». Инструментальные ценности. «i1» - аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок; «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «i4» - жизнерадостность (чувство юмора); «i5» - исполнительность (дисциплинированность); «i6» - независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «i8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «i9» - ответственность (чувство долга, умение держать свое слово); «i10» - рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения); «i11» - самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); «i12» - смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; «i13» - твердая воля

(умение настоять на своем, не отступать перед трудностями); «i14» - терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); «i15» - широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); «i16» - честность (правдивость, искренность); «i17» - эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе); «i18» - чуткость (заботливость); «КС» - Конкретные ценности; «АС» - Абстрактные ценности;

- Тест М. Рокича «Ценностные ориентации». Группы ценностей. «Proff» - Профессиональная самореализация; «LL» - Личная жизнь; «ЕС» - Этические ценности; «ОС» - Ценности общения; «ДС» - Ценности дела; «ИС» - Индивидуалистические ценности; «CONC» - Конформистские ценности; «AltC» - Альтруистические ценности; «SC» - Ценности самоутверждения; «PriC» - Ценности принятия других людей;

- 16-факторный личностный опросник Кэттелла. Факторы первого порядка. «MD» - адекватность самооценки; «А» - замкнутость — общительность; «В» - Интеллект; «С» - Эмоциональная устойчивость — неустойчивость; «Е» - уступчивость — доминантность; «F» - сдержанность — экспрессивность; «G» - безответственность — нормативность; «Н» - робость — смелость; «I» - жесткость — чувствительность; «L» - доверчивость — настороженность; «M» - практичность — развитое воображение; «N» - прямолинейность — дипломатичность; «O» - уверенность в себе — тревожность; «Q1» - Консерватизм — радикализм; «Q2» - Конформизм — нонконформизм; «Q3» - Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль; «Q4» - расслабленность - напряженность;

- 16-факторный личностный опросник Кэттелла. Факторы второго порядка. «ЧЛ» - Чувствительность личности к эмоциональным воздействиям; «О/Р/П» - Рискованное поведение; «Т» - Тревожность; «ПвО» - Потребность в общении; «ОкД» - Отношение к другим; «ЛП» - Лидерский потенциал; «ЛР» - Личностные регуляторы; «ИВ» - Интеллектуальные возможности; «ОиГМ» - Оперативность и гибкость мышления;

- «Потребность в одобрении» — методика Д. Крауна и Д. Марлоу под редакцией Ю. Л. Ханина. «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении;

- Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «Прият.Др.» - Приятие других – неприятие других; «Эмоц.Конф.» - Эмоциональный комфорт – эмоциональный дискомфорт; «Контр.» - Внутренний контроль – Внешний контроль; «Дом.» - Доминантность – Ведомость; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем);
- Тест-опросник для измерения мотивации достижения (модификация теста-опросника А. Мехрабиана). «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи;
- Тест «Изучение самооценки личности старшеклассника». «Самооц.» - Самооценка.

## 2.5 Заключение по второй главе

В данной главе мы дали описание организации исследования, состоявшего из трех этапов, логика которых соответствует задачам данной работы. На первом этапе проводилось социологическое исследование детерминант компьютерной зависимости, участие в котором приняло 737 человек. На втором этапе проводилось социопсихологическое исследование компьютерной зависимости, участие в котором приняло 120 человек. По итогам первых двух этапов исследования был сформирован портрет среднестатистического пользователя онлайн игры, а так же выявлены основные социопсихологические детерминанты компьютерной зависимости.

На третьем этапе, на основе полученных на предыдущих этапах данных, была разработана и апробирована методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции. Участие в апробации комплексной авторской методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической культуры приняло 90 человек.

В исследование применялись следующие методики исследования: метод стандартизированного анкетного опроса; тест-опросник на степень компьютерной зависимости Янг-Буровой; методика диагностики социально-психологической

адаптации личности Роджерса - Даймонда; «Потребность в одобрении» (методика Крауна - Марлоу под ред. Ю. Л. Ханина); тест-опросник для измерения мотивации достижения (методика А. Мехрабиана); 16-ти факторный личностный опросник Кэттелла; тест М. Рокича "Ценностные ориентации"; методика измерения степени внутригрупповой симпатии; тест на самооценку «Изучение самооценки личности старшеклассника»; стандартизированный тест-опросник САН. В этой главе так же была дана их подробная характеристика.

## ГЛАВА 3 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### 3.1 Социальные детерминанты компьютерной зависимости

В 2006 году на базе игрового сервера l2server.ru онлайн MMORPG LineAge2 было проведено социологическое исследование с целью создания портрета среднестатистического игрока. Посредством сети Интернет, на форумах игрового сервера были размещены социологические опросы, анонимное участие в которых приняло 737 человек. Возрастной состав игроков представлен на рисунке 3.1.

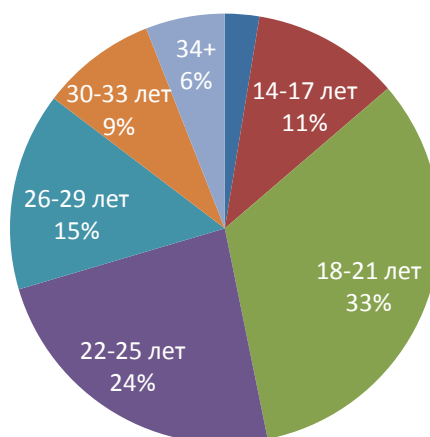


Рисунок 3.1 - Возрастной состав игроков, (n=737)

Как видно из рисунка 3.1, основной массой игроков (более 70,4%), являются молодые люди в возрасте от 10 до 25 лет. Средний возраст игроков — 21 год. Полученные данные коррелируют с другими аналогичными исследованиями (Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс]. URL: [http://d.fom.ru/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ru/pdf/int_osen09.pdf) ; Российская аудитория игр: исследование Gameland. URL: <http://dtf.ru/articles/read.php?id=51384>). Половой состав игроков представлен на рисунке 3.2.



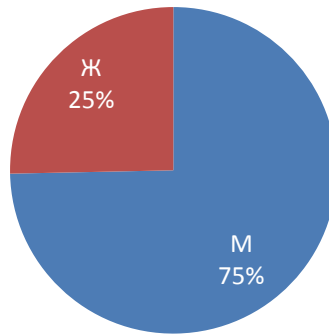


Рисунок 3.2 - Половой состав геймеров, (n=737)

Из результатов социологического исследования видно, что девушек в игру LineAge2 на игровом сервере l2server.ru играет меньше чем юношей.

На рисунке 3.3 представлены результаты опроса о роде занятий игроков. Как видно из таблицы по роду занятий, 46% игроков — это учащиеся средних и высших учебных заведений.

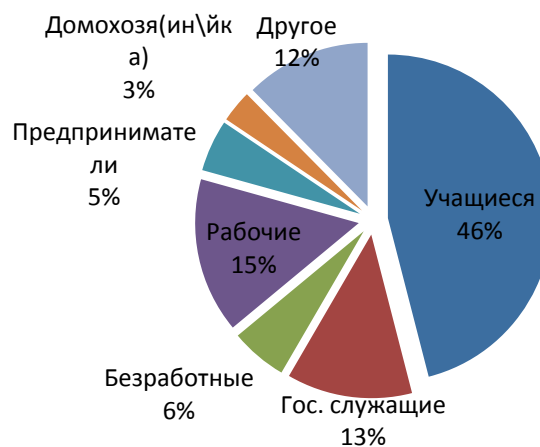


Рисунок 3.3 - Распределение респондентов по роду занятий, (n=737)

Результаты данного исследования позволили уточнить основные социальные детерминанты компьютерной зависимости. Можно сделать вывод, что среднестатистический игрок онлайн-игры LineAge2 на игровом сервере l2server.ru — это юноша, студент, в возрасте от 18 до 24 лет.

## 3.2 Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости

### 3.2.1 Социально-психологические детерминанты групп респондентов с разной степенью компьютерной зависимости

С 2008 года в сети Интернет, а также на базе НГУ Лесгафта и СПбГЭТУ «ЛЭТИ», проводился эксперимент по выявлению социально-психологических детерминант компьютерной зависимости. Респонденты ( $n=120$ ) для исследования целенаправленно выбирались из числа наиболее близко находящихся к группе риска развития компьютерной зависимости, выявленной на этапе исследования социальных детерминант КЗ: пользователи компьютера, играющие в компьютерные игры, в основном мужчины; в возрасте от 14 до 25 лет. Это было необходимо для выявления достаточного количества компьютерных аддиктов, чтобы повысить достоверность составленного списка детерминант КЗ (компьютерными аддиктами в среднем являются 5% пользователей компьютера).

Выборка ( $n=120$ ) была разделена на несколько групп:

- По степени компьютерной зависимости (группы 0,1,2,3);
- По полу (группы Женщин и Мужчин);
- По занятиям ФКиС (группы З и НЗ);

Результаты сравнения групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости (группа 0) и со слабой компьютерной зависимостью (группа 1) представлены в таблице 3.1. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

1. Ценностные ориентации по тесту Рокичу. Респонденты 0 группы статистически достоверно больше ценят саморазвитие «t12» ( $p=0,003$ ) и меньше активную жизнь «t1» ( $p=0,026$ ), что указывает на более развитое целеполагание и адекватный выбор стратегии поведения.

2. Свойства личности по опроснику Кэттелла. Респонденты из группы 0 статистически достоверно смелее по шкале Н ( $p=0,012$ ) и лучше респондентов 1

группы контролируют себя «ЛР» ( $p=0,022$ ). Так же статистически достоверные различия зафиксированы по таким показателям, как: потребность в общении «ПвО» ( $p=0,014$ ) и интеллектуальные возможности «ИВ» ( $p=0,038$ ),

3. Свойства личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса. отклонение в самооценке ( $p=0,007$ ), стремление к успеху и мотив избегания неудачи ( $p=0,050$ ).

Таблица 3.1 – Сравнение средних значений групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости и со слабой компьютерной зависимостью

Факторы	$M_0 \pm \sigma_0 (n=24)$	$M_1 \pm \sigma_1 (n=38)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	10,96±5,06	31,03±4,87	0,001	0,001
t12	21,75±21,96	10,37±13,58	251,500	0,003
Самооц.	17,71±7,61	24,32±9,7	270,001	0,007
Н	8,04±3,141	6,39±2,31	284,000	0,012
ПвО	2,54±0,57	2,26±0,42	293,000	0,014
ЛР	2,58±0,48	2,30±0,44	304,500	0,022
t1	15,83±22,25	26,37±24,74	303,000	0,026
ИВ	2,54±0,36	2,32±0,46	322,000	0,038
Мот.Дост.	142,67±16,43	135,55±14,68	320,500	0,050

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К. Янг; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «t12» - развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); «Н» - робость — смелость; «ПвО» - Потребность в общении; «ЛР» - Личностные регуляторы; «ИВ» - Интеллектуальные возможности; «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи; «Самооц.» - Самооценка.

Все это указывает на то, что респонденты из 0 группы являются более собранным, целеустремленными, сообразительными, смелыми и общительными, что, в свою очередь, является следствием более адекватной самооценки и наличия адекватных копинг-стратегий.

Результаты сравнения групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости (группа 0) и со средней компьютерной зависимостью (группа 2) представлены в таблице 3.2.

Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

1. Данные из социальной анкеты. В группе 2 статистически достоверно кол-во мужчин выше ( $p=0,022$ ). Кроме этого, количество респондентов использующих компьютер как инструмент для работы, сокращается ( $p=0,032$ ). Можно сделать вывод, что компьютерозависимые респонденты относятся к компьютеру как к средству для вы-

полнения конкретных задач, как к рабочему инструменту. Компьютерной зависимости более подвержены мужчины.

Таблица 3.2 – Сравнение средних значений групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости и со средней компьютерной зависимостью

Факторы	$M_0 \pm \sigma_0 (n=24)$	$M_2 \pm \sigma_2 (n=41)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	10,96±5,06	49,15±6,00	0,001	0,001
i16	27,96±26,30	7,78±11,88	181,500	0,001
Q4	4,54±1,64	6,44±1,5	188,500	0,001
G	7,75±2,87	4,76±2,00	202,500	0,001
Прият.Себ.	58,83±9,50	47,12±10,73	202,500	0,001
Самооц.	17,71±7,61	28,49±10,12	205,500	0,001
ПвО	2,54±0,57	2,07±0,47	247,500	0,001
ЛР	2,58±0,48	2,10±0,52	251,000	0,001
t5	13,79±25,99	27,10±26,01	266,000	0,002
t12	21,75±21,96	15,29±26,00	267,000	0,002
Эск.	8,83±3,90	12,07±3,90	265,500	0,002
Н	8,04±3,14	5,85±2,36	270,500	0,002
t9	8,42±15,88	22,05±26,69	291,000	0,006
t17	6,33±10,70	22,98±31,65	304,500	0,008
A	7,42±2,13	5,76±2,65	299,000	0,008
i7	10,79±24,83	20,15±27,27	316,500	0,011
i3	18,50±30,69	23,17±22,38	308,000	0,012
i5	20,71±20,47	9,10±13,79	308,500	0,012
t13	8,17±20,41	14,29±21,52	314,000	0,014
IC	81,38±52,69	115,54±49,94	319,500	0,019
N	4,88±1,96	6,07±2,31	321,500	0,019
Sex	0,42±0,50	0,71±0,46	349,000	0,022
ИВ	2,54±0,36	2,32±0,44	345,000	0,032
compwork	0,92±0,28	0,68±0,47	377,000	0,032
T	1,96±0,49	2,23±0,40	349,500	0,034
t3	55,67±40,93	26,83±27,20	338,000	0,035
Q3	8,08±1,48	6,98±2,28	340,001	0,036
Адапт.	52,25±10,8	46,41±9,06	339,500	0,038
Прият.Др.	54,71±7,80	47,49±12,07	342,500	0,042
t1	15,83±22,25	22,93±23,58	344,000	0,043

Примечание: «i16» - честность ; «Q4» - расслабленность- напряженность; «G» - безответственность — нормативность; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «Самооц.» - Самооценка. «ПвО» - Потребность в общении; «ЛР» - Личностные регуляторы; «t5» - красота природы и искусства; «t12» - развитие; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «Н» - робость — смелость; «t9» - общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); «t17» - творчество (возможность творческой деятельности); «A» - замкнутость — общительность; «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «i5» - исполнительность (дисциплинированность); «t13» - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); «IC» - Индивидуалистические ценности; «N» - прямолинейность — дипломатичность; «sex» - пол; «ИВ» - Интеллектуальные возможности; «compwork» - стаж пользования компьютером; «T» - Тревожность; «t3» - здоровье (физическое и психическое); «Q3» - Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «При-

ят. Др.» - Приятие других – неприятие других; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

2. Ценностные ориентации по Рокичу. Различия в ценностных ориентациях становятся все заметнее по мере увеличения степени компьютерной зависимости «КЗ». Отмечено статистически достоверное уменьшение весов ценностей здоровья «t3» ( $p=0,035$ ), честности «i16» ( $p=0,001$ ), развития «t12» ( $p=0,002$ ) и исполнительности «i5» ( $p=0,012$ ). Статистически достоверно зафиксировано увеличение весов ценностей красота природы и искусства «t5» ( $p=0,002$ ), общественного признания «t9» ( $p=0,006$ ), творчества «t17» ( $p=0,008$ ), непримиримости к недостаткам в себе и других «i7» ( $p=0,011$ ), высоких запросов «i3» ( $p=0,012$ ), развлечений «t13» ( $p=0,014$ ), активная деятельная жизнь «t1» ( $p=0,043$ ), Индивидуалистические ценности «IC» ( $p=0,019$ ). Все это может свидетельствовать об оригинальной иерархии ценностей присущие киберрадикалам, ведущую роль в которой играют материальные, эгоистичные ценности, завязанные на праздный образ жизни, получение удовольствия «здесь и сейчас» и неумении ждать отсроченной во времени награды.

3. Свойства личности по опроснику Кеттела. Респонденты, вошедшие во вторую группу со средней компьютерной зависимостью, статистически достоверно: менее общительны по шкалам «А» и «ПВО» ( $p=0,001$ ), более безответственны по шкале «G» ( $p=0,001$ ), менее смелые по шкале «Н» ( $p=0,002$ ), более дипломатичные по шкале «N» ( $p=0,019$ ) и обладают меньшим самоконтролем по шкале «Q3» ( $p=0,036$ ), нежели респонденты, вошедшие в 0 группу. Уровень неудовлетворенности потребностей по шкале Q4 ( $p=0,001$ ) и тревожности по шкале «Т» ( $p=0,034$ ) в группе со слабой компьютерной зависимостью гораздо выше. Что может свидетельствовать о страхе перед любыми межличностными контактами в реальном мире. Невозможность удовлетворить свои потребности приводит к увеличению уровня тревожности.

4. Свойства личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и др. Статистически достоверные различия зафиксированы и по показателям, характеризующим эффективность поведения в обществе: адаптивность ( $p=0,038$ ), приятие себя ( $p=0,001$ ) и других ( $p=0,042$ ),— у респондентов со средней степенью компьютерной зависимости эти показатели ниже. Кроме того рес-

понденты второй группы отличаются более неадекватной самооценкой самооценка ( $p=0,001$ ). Все это свидетельствует о наличии у представителей второй группы проблем в общении с окружающими, а также о наличии у них неэффективных стратегий поведения в социуме.

Результаты сравнения групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости (группа 0) и с сильной компьютерной зависимостью (группа 3) представлены в таблице 3.3. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

1. Данные из социальной анкеты. Группа зависимых респондентов статистически достоверно отличается от группы независимых по половому «sex» ( $p=0,003$ ) и возрастному составу «age» ( $p=0,029$ ): — зависимые респонденты младше и в основном мужчины. Эти молодые люди ведут малоподвижный образ жизни и не работают — эти выводы можно косвенно сделать на основании данных, что никто из них не занимается ФКиС «sport» ( $p=0,001$ ) и не использует компьютер для работы «compwork» ( $p=0,001$ ).

2. Ценностные ориентации по Рокичу. Система ценностных ориентаций двух групп различается почти полностью. Зафиксировано множество статистически достоверных различий: вместо ценностей здоровья «t3» ( $p=0,002$ ) и любви «t6» ( $p=0,009$ ) в группе зависимых респондентов на первое место выходит общественное признание «t9» ( $p=0,006$ ), т.е. потребность в уважении и признании со стороны окружающих. При этом респонденты 3 группы больше ценят хорошую, обеспеченную жизнь «i3» ( $p=0,001$ ) красоту природы и искусства «t5» ( $p=0,001$ ), развлечения «t13» ( $p=0,003$ ) и не ценят образованность «i8» ( $p=0,009$ ), » наличие хороших и верных друзей «t8» ( $p=0,024$ ), воспитанность и хорошие манеры «i2» ( $p=0,002$ ), исполнительность «i5» ( $p=0,005$ ), - что может свидетельствовать об узком кругозоре и неумении переносить фрустрацию в процессе зарабатывания социальных и материальных благ. В то же время, более высокий вес таких ценностей, как непримиримость к недостаткам «i7» ( $p=0,001$ ), терпимость «i14» ( $p=0,020$ ) и альтруистических ценностей «AltC» ( $p=0,041$ ) в группе зависимых

респондентов, может свидетельствовать о более высокой толерантности, что снижает критичность в оценке собственных поступков, закреплению неэффективных копинг-стратегий и может привести к развитию неадекватной самооценки.

Таблица 3.3 – Сравнение средних значений групп респондентов с отсутствием компьютерной зависимости и с сильной компьютерной зависимостью

Факторы	$M_0 \pm \sigma_0 (n=24)$	$M_3 \pm \sigma_3 (n=17)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	10,96±5,06	66,29±5,28	0,001	0,001
Самооц.	17,71±7,61	39,47±7,25	11,000	0,001
Q4	4,54±1,64	7,24±0,97	28,500	0,001
Адапт.	52,25±10,8	34,82±9,08	42,500	0,001
Прият.Себ.	58,83±9,50	37,94±12,07	45,000	0,001
G	7,75±2,87	3,71±1,80	46,500	0,001
i7	10,79±24,83	39,18±34,82	51,500	0,001
Мот.Дост.	142,67±16,43	118,35±15,08	52,500	0,001
Эск.	8,83±3,90	14,12±2,60	54,500	0,001
i16	27,96±26,30	5,35±6,25	60,001	0,001
compwork	0,92±0,28	0,35±0,50	89,000	0,001
ЛР	2,58±0,48	1,88±0,52	70,001	0,001
ПвО	2,54±0,57	1,85±0,46	71,500	0,001
t5	13,79±25,99	34,47±23,83	69,500	0,001
H	8,04±3,14	4,71±2,34	82,000	0,001
i3	18,50±30,69	44,12±31,65	84,500	0,001
t3	55,67±40,93	15,29±24,00	89,500	0,002
sex	0,42±0,50	0,88±0,33	109,000	0,003
Q3	8,08±1,48	6,24±1,95	95,000	0,003
i2	33,83±33,41	7,59±10,49	94,000	0,003
t13	8,17±20,41	22,18±27,14	96,500	0,003
i5	20,71±20,47	6,59±8,20	100,001	0,005
t9	8,42±15,88	35,18±32,81	103,500	0,006
A	7,42±2,13	5,59±2,18	105,000	0,008
i8	42,50±36,28	12,18±17,14	106,000	0,009
t6	37,38±31,33	12,41±13,77	106,000	0,009
Потр.Одоб.	9,54±3,90	12,71±2,98	106,000	0,009
sport	0,58±0,50	0,00±0,00	85,000	0,001
ИБ	2,54±0,36	2,27±0,36	114,500	0,010
О/Р/П	2,29±0,51	1,97±0,45	114,500	0,012
Прият.Др.	54,71±7,80	44,65±12,94	109,500	0,012
T	1,96±0,49	2,32±0,35	117,500	0,014
i14	13,46±21,40	32,94±29,60	117,000	0,020
MD mod	2,13±1,62	3,00±1,23	119,500	0,021
t12	21,75±21,96	20,29±33,98	119,000	0,023
t8	29,54±27,08	18,24±29,14	120,500	0,024
age	21,67±4,41	19,18±1,81	124,000	0,029
AltC	31,25±40,96	43,06±28,16	127,000	0,041
N	4,88±1,96	6,82±3,01	128,000	0,042

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К. Янг; «Самооц.» - Самооценка; «Q4» - расслабленность-напряженность; «Адапт.» - Адаптивность-деадаптивность; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «G» - безответственность — нормативность; «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «i16» - честность (правдивость, искренность); «compwork» - стаж пользования компьютером; «ЛР» - Личностные регуляторы; «ПвО» - Потребность в общении; «t5» - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); «H» - робость — смелость; «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «t3» - здоровье (физическое и психическое); «sex» - пол; «Q3» - Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль; «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «t13» - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); «t6» - исполнительность (дисциплинированность); «t9» - общественное признание (уважение окружающих, коллектива,

товарищей по работе); «А» - замкнутость — общительность; «И8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «И6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении; «sport» - занятия ФКиС; «ИВ» - Интеллектуальные возможности; «О/Р/П» - Рисканное поведение; «Прият.Др.» - Приятие других – неприятие других; «Т» - Тревожность; «I4» - терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «I2» - развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); «И8» наличие хороших и верных друзей; «age» - возраст; «AltC» - Альтруистические ценности; «N» - прямолинейность — дипломатичность;

3. Свойства личности по тесту Кеттела. При сравнении групп видно, что уровень неудовлетворенности потребностей «Q4» ( $p=0,001$ ) и тревожности «Т» ( $p=0,014$ ) в группе зависимых респондентов статистически достоверно выше. Тревожность и неудовлетворенность возникают из-за невозможности постоянного и одновременного присутствия в реальном и виртуальном мире. Необходимость выходить из виртуального мира в виртуальный для аддикта большой стресс. Это следствие неэффективных стратегий поведения в социуме и невозможности для аддикта в реальном мире удовлетворить свои потребности. Так же статистически достоверно зафиксированы различия по таким показателям как: безответственность «G» ( $p=0,001$ ), личностные регуляторы «ЛР» ( $p=0,001$ ), низкий самоконтроль «Q3» ( $p=0,003$ ), рискованное поведение «О/Р/П» ( $p=0,012$ ). В группе 3 все эти показатели меньше, чем в группе 0. Все это свидетельствует о низком уровне самоконтроля у компьютерозависимых респондентов, что может являться одной из причин низкой переносимости фрустрации. Помимо этого статистически достоверные меньшие значения зафиксированы по таким факторам, как: потребность в общении «ПвО» ( $p=0,001$ ); робость «Н» ( $p=0,001$ ); замкнутость «А» ( $p=0,008$ ); интеллектуальные возможности «ИВ» ( $p=0,010$ ), - это может говорить об отсутствии адекватных стратегий поведения в обществе, боязни общения и страха перед новыми социальными контактами в реальной жизни. Косвенно это подтверждают статистически достоверно более высокие значения в группе 3 по таким факторам, как прямолинейность — дипломатичность «N» ( $p=0,042$ ) и отклонение адекватности самооценки «MD mod» ( $p=0,021$ ).

4. Свойства личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и др. Еще одним подтверждение неадекватности самооценки в группе 3 являются статистически достоверно более высокие показатели по шкалам самооценки. «Самооц.» ( $p=0,001$ ) и потребности в одобрении «Потр.Одоб.» ( $p=0,009$ ). Неадекватность самооценки неизбежно снижает адаптив-



ные способности личности, что подтверждается статистически более низкими показателями по шкале адаптивности «Адапт.» ( $p=0,001$ ) в группе компьютерозависимых респондентов. Статистически достоверные различия зафиксированы по шкалам принятие себя ( $p=0,001$ ), принятие других «Прият.Др.» ( $p=0,012$ ), в группе 3 эти показатели меньше, что может свидетельствовать о неудовлетворенности собой и своим окружением. Статистически достоверно более низкие показатели по шкале мотивации достижений «Мот.Дост.» ( $p=0,001$ ) и более высокие по шкале эскапизм «Эск.» ( $p=0,001$ ) у респондентов третьей группы могут свидетельствовать о стремлении ухода от проблем в виртуальную реальность.

Подводя итог, мы делаем выводы, что компьютерозависимые респонденты (группа 3) отличаются от респондентов 0 группы повышенным уровнем тревожности и фрустрации, неадекватной самооценкой, проблемами с социализацией, мотивационной сфера, направленная на избегание неудач. В ценностных ориентациях преобладают завышенные материальные притязания, завышенная потребность в общественном признании, стремление к свободе в поведении.

Результаты сравнения групп респондентов со слабой компьютерной зависимостью (группа 1) и со средней компьютерной зависимостью (группа 2) представлены в таблице 3.4. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

1. Ценностные ориентации по Рокичу. В группе 2 статистически достоверно выше веса ценностей: красота природы и искусства «t5» ( $p=0,007$ ) и высокие запросы «i3» ( $p=0,019$ ). Статистически достоверно ниже веса ценностей исполнительность «i5» ( $p=0,041$ ) и честность «i16» ( $p=0,010$ ). По мере увеличения степени компьютерной зависимости меняются и ценностные ориентации. С увеличением зависимости от компьютера у респондентов все больший вес занимают материальные ценности и ценности связанные с приятным времяпрепровождением.

2. Свойства личности по тесту Кеттела. Статистически достоверно зафиксированы различия по шкалам расслабленности - напряженности «Q4» ( $p=0,003$ ) и шкале тревожности «Т» ( $p=0,050$ ), - в группе 2 средние значения выше, в то время как по шкале безответственность — нормативность «G» ( $p=0,004$ ) ниже. По мере

увеличения привязанности к компьютеру, растет и уровень фрустрации и тревожности от невозможности быть и в реальном и в виртуальном мире одновременно.

Кроме этого, зафиксированы статистически достоверные различия фактору «sport» ( $p=0,020$ ). В группе 2 респондентов занимающихся физической культурой значительно меньше.

Таблица 3.4 - Сравнение средних значений групп респондентов со слабой компьютерной зависимостью и со средней компьютерной зависимостью.

Факторы	$M_1 \pm \sigma_1 (n=38)$	$M_2 \pm \sigma_2 (n=41)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	31,03±4,87	49,15±6,04	0,001	0,001
Q4	5,08±2,05	6,44±1,53	486,000	0,003
G	6,34±2,52	4,76±2,00	489,500	0,004
t5	11,97±12,35	27,10±26,01	506,500	0,007
i16	27,45±32,43	7,78±11,88	517,000	0,010
i3	17,11±25,02	23,17±22,38	542,000	0,019
Прият.Себ.	53,00±12,45	47,12±10,73	541,500	0,020
i5	15,34±18,98	9,10±13,79	573,000	0,041
T	2,05±0,45	2,23±0,41	602,000	0,050
sport	0,61±0,50	0,34±0,48	573,500	0,020

Примечание: «Q4» - расслабленность- напряженность; «G» - безответственность — нормативность; «t5» - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); «i16» - честность (правдивость, искренность); «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «i5» - исполнительность (дисциплинированность); «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «T» - Тревожность; «sport» - занятие спортом;

Результаты сравнения групп респондентов со слабой компьютерной зависимостью (группа 1) и с сильной компьютерной зависимостью (группа 3) представлены в таблице 3.5. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

1. Данные из социальной анкеты. Статистически достоверно зафиксирована разница в возрасте «age» ( $p=0,020$ ), по полу «sex» ( $p=0,042$ ) и в использовании компьютера для работы «comrwork» ( $p=0,004$ ). В группе 3 респонденты младше, преимущественно мужского пола и не используют компьютер для работы.

2. Ценностные ориентации по Рокичу. Сильное различие в системе ценностей. Можно провести аналогию с результатами сравнения 0 и 3 группы, поскольку 0 и 1 группы почти не отличаются друг от друга по ценностным ориентациям.

3. Свойства личности по Кеттелу. Психологический портрет группы 3 сильно отличается от портрета респондента группы 1. Можно провести аналогию с ре-

зультатами сравнения 0 и 3 группы, поскольку 0 и 1 группы почти не отличаются в своих психологических портретах.

Таблица 3.5 - Сравнение средних значений групп респондентов со слабой компьютерной зависимостью и с сильной компьютерной зависимостью.

Факторы	$M_1 \pm \sigma_1 (n=38)$	$M_3 \pm \sigma_3 (n=17)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	31,03±4,87	66,29±5,27	0,001	0,001
Самооц.	24,32±9,80	39,47±7,25	72,000	0,001
t5	11,97±12,35	34,47±23,83	116,000	0,001
Q4	5,08±2,05	7,24±0,97	120,001	0,001
i3	17,11±25,02	44,12±31,65	124,500	0,001
G	6,34±2,52	3,71±1,80	125,000	0,001
Адапт.	48,82±12,01	34,82±9,08	124,500	0,001
Прият.Себ.	53,00±12,45	37,94±12,07	124,500	0,001
Мот.Дост.	135,55±14,68	118,35±15,08	132,000	0,001
i7	14,92±21,65	39,18±34,82	144,000	0,001
t1	26,37±24,74	7,29±7,82	142,500	0,001
sport	0,66±0,48	0,00±0,00	127,500	0,001
t3	39,00±32,12	15,29±23,96	152,000	0,002
compwork	0,76±0,43	0,35±0,49	190,500	0,004
ПвО	2,26±0,42	1,85±0,46	174,000	0,004
Эск.	10,79±4,22	14,12±2,60	166,000	0,004
ЛР	2,30±0,44	1,88±0,52	175,000	0,005
Потр.Одоб.	9,87±3,86	12,71±2,97	179,000	0,008
t6	34,68±31,64	12,41±13,77	179,500	0,009
MD mod	2,24±1,13	3,00±1,23	188,000	0,010
ЛП	2,26±0,42	1,91±0,51	193,000	0,012
Н	6,39±2,31	4,71±2,40	189,500	0,014
Т	2,05±0,45	2,34±0,35	202,000	0,014
i2	21,71±25,70	7,59±10,48	194,500	0,018
age	21,97±5,50	19,18±1,81	197,000	0,020
t9	12,68±17,19	35,18±32,81	198,000	0,021
i16	27,45±32,43	5,35±6,25	197,500	0,021
t13	11,47±23,12	22,18±27,14	199,000	0,022
i5	15,34±18,98	6,59±8,20	204,000	0,028
i8	21,45±20,52	12,18±17,14	209,500	0,038
i6	24,18±24,72	14,18±18,76	210,001	0,039
t8	25,47±27,89	18,24±29,14	211,500	0,039
sex	0,61±0,50	0,88±0,33	233,500	0,042
i14	18,05±27,10	32,94±29,60	215,000	0,047

Примечание: «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «t3» - здоровье (физическое и психическое); «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «i7» - неприимчивость к недостаткам в себе и других; «t6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «t9» - общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); «i16» - честность (правдивость, искренность); «t13» - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); «i5» - исполнительность (дисциплинированность); «i8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «i6» - независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); «t8» наличие хороших и верных друзей; «i14» - терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); «Самооц.» - Самооценка; «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «Q4» - расслабленность - напряженность; «G» - безответственность — нормативность; «ПвО» - Потребность

в общении; «ЛР» - Личностные регуляторы; «ЛП» - Лидерский потенциал; «Н» - робость — смелость; «Г» - Тревожность; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении; «sport» - занятие спортом; «compwork» - стаж пользования компьютером; «age» - возраст; «sex» - пол;

Результаты сравнения групп респондентов со средней компьютерной зависимостью (группа 2) и с высокой компьютерной зависимостью (группа 3) представлены в таблице 3.6. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ), наблюдаются по следующим показателям:

Таблица 3.6- Сравнение средних значений групп со средней компьютерной зависимостью и с сильной компьютерной зависимостью

Факторы	$M_2 \pm \sigma_2 (n=41)$	$M_3 \pm \sigma_3 (n=17)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	49,15±6,04	66,29±5,28	0,001	0,001
Адапт.	46,41±9,06	34,82±9,08	118,000	0,001
Самооц.	28,49±10,12	39,47±7,25	139,000	0,001
t1	23,93±23,58	7,29±7,82	143,000	0,001
t14	17,00±22,23	36,82±28,87	158,500	0,001
Мот.Дост.	134,17±18,01	118,35±15,08	177,000	0,003
Прият.Себ.	47,12±10,73	37,94±12,07	183,000	0,005
t6	27,95±22,27	12,41±13,77	191,000	0,007
i7	20,15±27,27	39,18±34,82	194,500	0,008
t3	26,83±27,20	15,29±23,96	193,500	0,008
Q4	6,44±1,53	7,24±0,97	201,500	0,010
i3	23,17±22,38	44,12±31,65	201,000	0,011
Контр.	54,66±9,12	46,59±13,91	213,000	0,020
i2	17,88±22,85	7,59±10,49	214,500	0,021
compwork	0,68±0,47	0,35±0,49	233,500	0,021
G	4,76±2,00	3,71±1,80	221,500	0,027
Потр.Одоб.	10,71±3,00	12,71±2,97	221,000	0,028
ЛП	2,18±0,48	1,91±0,51	238,500	0,049
sport	0,34±0,48	0,00±0,00	229,500	0,006

Примечание: «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «Самооц.» - Самооценка; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «t14» - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «t6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «t3» - здоровье (физическое и психическое); «Q4» - расслабленность-напряженность; «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «Контр.» - Внутренний контроль – Внешний контроль; «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «compwork» - стаж пользования компьютером; «G» - безответственность — нормативность; «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении; «ЛП» - Лидерский потенциал; «sport» - занятие спортом.

1. Данные из социальной анкеты. Статистически достоверно зафиксирована разница по использованию компьютера для работы «compwork» ( $p=0,021$ ) и заня-

тиям ФКиС «sport» ( $p=0,006$ ). Респонденты из группы 3 меньше используют компьютер для работы и не занимаются физической культурой.

2. Ценностные ориентации по Рокичу. Статистически достоверные различия зафиксированы по таким ценностям, как активная деятельная жизнь «t1» ( $p=0,001$ ), любовь «t6» ( $p=0,007$ ), свобода «t14» ( $p=0,001$ ). При анализе инструментальных ценностей в группе 3 наблюдается резкое увеличение по сравнению со второй группой ценностей обеспеченной жизни «i3» ( $p=0,011$ ) и непримиримости в недостатках к себе и другим «i7» ( $p=0,008$ ).

3. Свойства личности по Кеттелу. Статистически достоверные различия зафиксированы по шкалам расслабленность - напряженность «Q4» ( $p=0,010$ ), Лидерский потенциал «ЛП» ( $p=0,049$ ) и безответственность — нормативность «G» ( $p=0,027$ ). Респонденты из группы 3 менее ответственные и больше напряжены.

4. Свойства личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и др. В группе 3 показатели адаптивности «Адапт.» ( $p=0,001$ ), приятия себя «Прият.Соб.» ( $p=0,005$ ), мотивации достижений «Мот.Дост.» ( $p=0,003$ ) и адекватности самооценки «MD mod» по Кеттелу ( $p=0,001$ ) статистически достоверно меньше.

Сравнение двух групп зависимых от компьютера респондентов интересно своеобразным проведением границы или порога, за которым начинаются серьезные нарушения в психической и физиологической деятельности личности. Проведенные сравнения всех групп выявили тенденцию к изменению системы ценностей человека, погружившегося в виртуальную среду. Система ценностей человека меняется параллельно с изменением психологических свойств личности. Киббераддикт испытывает страх, неуверенность, повышенную тревожность и неудовлетворенность в реальном мире. В первую очередь это связано с отсутствием уверенности в себе и неадекватностью самооценки, что приводит к неправильной оценке окружающих и применению неэффективных стратегий коммуникации. Все это, в очередной раз, толкает аддикта в виртуальный мир, где правила просты и понятны и, если уделять этому миру достаточно времени, в нем можно получить все то, чего не хватает аддикту в реальном: признание, уважение, самоутверждение, богатство, друзей и новый социум, полно-

правным членом которого будет являться аддикт. Вышеперечисленное, с одной стороны, помогает избавиться от собственных проблем в реальном мире или купировать их, но, в то же время, отнимает и возможность их решить, тем самым лишь усугубляя ситуацию.

### 3.2.2 Социально-психологические детерминанты групп респондентов мужчин и женщин

Результаты сравнения групп респондентов женщин (Ж) и мужчин (М) представлены в таблице 3.7. Статистические достоверные различия зафиксированы по следующим показателям.

1. Степень компьютерной зависимости. У мужчин степень компьютерной зависимости «КЗ» статистически достоверно выше, чем у женщин ( $p=0,001$ ).

Таблица 3.7 – Сравнение средних значений групп женщин и мужчин.

Факторы	$M_{Ж} \pm \sigma_{Ж} (n=43)$	$M_{М} \pm \sigma_{М} (n=77)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	30,81±16,65	42,32±18,56	1 078,00	0,001
t3	45,86±39,63	28,65±28,45	1 287,00	0,035
t5	12,93±16,86	25,03±25,72	1 105,00	0,002
t6	38,72±27,14	24,77±26,59	1 042,00	0,001
t13	7,00±12,65	16,81±26,27	1 249,50	0,019
t15	29,07±23,08	22,77±26,93	1 220,50	0,014
i3	18,95±26,65	25,70±27,90	1 306,50	0,045
i7	13,02±24,82	22,83±28,41	1 046,50	0,001
i8	30,81±28,93	21,90±26,98	1 248,00	0,021
i15	28,58±30,16	15,75±21,91	1 199,50	0,010
OC	213,42±54,70	189,84±62,64	1 280,00	0,033
IC	88,79±44,00	115,10±54,40	1 183,50	0,008
CONC	76,84±43,18	50,23±41,84	999	0,001
SC	134,09±56,13	153,91±54,77	1 285,50	0,035
F	5,47±2,41	6,43±2,56	1 310,00	0,047
I	6,93±2,38	5,91±2,29	1 195,50	0,009
Эск.	10,19±4,19	11,94±4,00	1 277,50	0,031
Самооц.	21,70±9,80	29,29±11,04	995	0,001

Примечание: «t3» - здоровье (физическое и психическое); «t5» - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); «t6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «t13» - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); «t15» - счастливая семейная жизнь; «i3» - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «i8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «i15» - широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); «OC» - Ценности общения; «IC» - Индивидуалистические ценности; «CONC» -

Конформистские ценности; «SC» - Ценности самоутверждения; «F» - сдержанность — экспрессивность; «I» - жесткость — чувствительность; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «Самооц.» - Самооценка.

2. Ценностные ориентации по Рокичу. Женщины больше мужчин ценят любовь «t6» ( $p=0,001$ ), здоровье «t3» ( $p=0,035$ ), счастливая семейная жизнь «t15» ( $p=0,014$ ) и Конформистские ценности «CONC» ( $p=0,001$ ). Для мужчин важнее ценности самоутверждения «SC» ( $p=0,035$ ), индивидуальные ценности «IC» ( $p=0,008$ ), развлечения «t13» ( $p=0,019$ ), красота природы и искусства «t5» ( $p=0,002$ ).

3. Свойства личности. Мужчины более экспрессивны по шкале «F» ( $p=0,047$ ), чем женщины, но женщины более чувствительны по шкале «I» ( $p=0,039$ ), чем мужчины. Также у женщин более адекватная самооценка «Самооц.» ( $p=0,001$ ). Мужчины же чаще, чем женщины, предпочитают уходить от проблем «Эск.» ( $p=0,031$ ).

### **3.2.3 Социально-психологические детерминанты групп респондентов занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом**

Результаты сравнения групп респондентов не занимающихся (НЗ) и занимающихся (З) ФКиС представлены в таблице 3.8. Статистические достоверные различия зафиксированы по следующим показателям:

1. Компьютерная зависимость. Группа, которая не занимается ФКиС, имеет более высокую степень компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ). Занятия ФКиС с одной стороны заполняют вакуум свободного времени, а с другой стороны обладают психозащитным эффектом.

2. Свойства личности по Кеттелу. Занимающиеся ФКиС эмоционально устойчивее по шкале «С» ( $p=0,044$ ), ответственнее по шкалам «G» ( $p=0,001$ ) и «ЛР» ( $p=0,017$ ), смелее по шкале «Н» ( $p=0,033$ ), прямолинейнее по шкале «N» ( $p=0,016$ ), общительнее по шкалам «А» ( $p=0,009$ ) и «ПвО» ( $p=0,002$ ), имеют более адекватную самооценку по шкале «MD mod» ( $p=0,007$ )

3. Свойства личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и др. Статистически достоверные различия зафиксированы по шкалам самооценка «Самооц.» ( $p=0,010$ ), адаптивность «Адапт.» ( $p=0,024$ ) и приятие других «Прият.Др» ( $p=0,010$ ). В группе занимающихся ФКиС самооценка адекватнее и адаптивность выше.

Таблица 3.8 - Сравнение групп респондентов не занимающихся (НЗ) и занимающихся (З) физической культурой и спортом.

Факторы	$M_{нз} \pm \sigma_{нз} (n=69)$	$M_з \pm \sigma_з (n=51)$	Mann-Whitney U	p
КЗ	44,22±18,26	30,06±16,07	970,001	0,001
G	4,99±2,40	6,69±2,75	1 070,500	0,001
ПвО	2,07±0,53	2,36±0,45	1 207,000	0,002
MD mod	2,62±1,14	2,14±1,43	1 272,000	0,007
A	5,84±2,41	6,98±2,44	1 274,000	0,009
Прият.Др.	46,55±12,35	52,45±13,29	1 275,000	0,010
Самооц.	28,86±11,42	23,47±10,16	1 277,000	0,010
N	6,23±2,49	5,12±2,40	1 307,500	0,016
ЛР	2,14±0,53	2,35±0,51	1 326,000	0,017
Адапт.	44,70±12,23	49,41±10,12	1 335,500	0,024
H	5,87±2,80	6,88±2,44	1 360,500	0,033
C	6,88±2,29	5,94±2,10	1 384,000	0,044

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «G» - безответственность — нормативность; «A» - замкнутость — общительность; «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «N» - прямолинейность — дипломатичность; «H» - робость — смелость; «C» - Эмоциональная устойчивость — неустойчивость; «ЛР» - Личностные регуляторы; «ПвО» - Потребность в общении; «Прият.Др.» - Приятие других – неприятие других; «Самооц.» - Самооценка; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность.

### 3.2.4 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах с различной степенью компьютерной зависимости

Корреляционный анализ данных (рисунок 3.4) группы с отсутствием компьютерной зависимости выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости».

Данные корреляционного анализа указывают, что с показателем КЗ (Компьютерная Зависимость) прямую связь имеют следующие факторы: t14 – терминальная ценность «свобода» по Рокичу ( $R=0,46$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше представители



0 группы ценят «свободу и независимость» тем ниже у них показатели компьютерной зависимости.

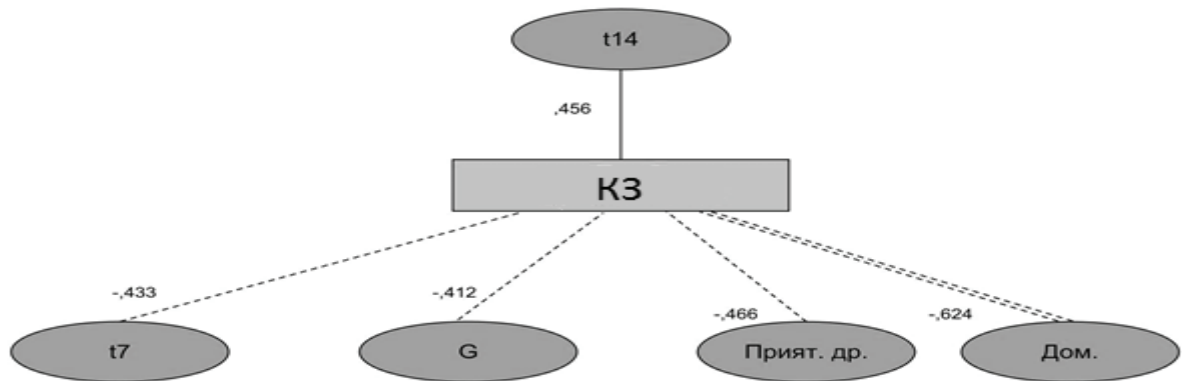


Рисунок 3.4 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров в группе с отсутствием компьютерной зависимости

Обратную связь с КЗ имеют факторы:

t7 – терминальная ценность «материально обеспеченная жизнь» по Рокичу ( $R=-0,433$ ;  $p<0,05$ ). Чем ниже вес этой ценности у представителей 0 группы, тем выше степень компьютерной зависимости; G – «Безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,412$ ;  $p<0,05$ ). Чем ниже ответственность у представителей 0 группы, тем выше степень компьютерной зависимости; Прият.Др. – «притяжение других» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,466$ ;  $p<0,05$ ). Чем ниже уровень притяжения других людей у представителей 0 группы, тем выше степень компьютерной зависимости; Дом. — «Доминантность–Ведомость» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,624$ ;  $p<0,01$ ). Чем ниже уровень доминантности у представителей 0 группы, тем выше степень компьютерной зависимости.

Корреляционный анализ данных 1-ой (рисунок 3.5) группы выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости».

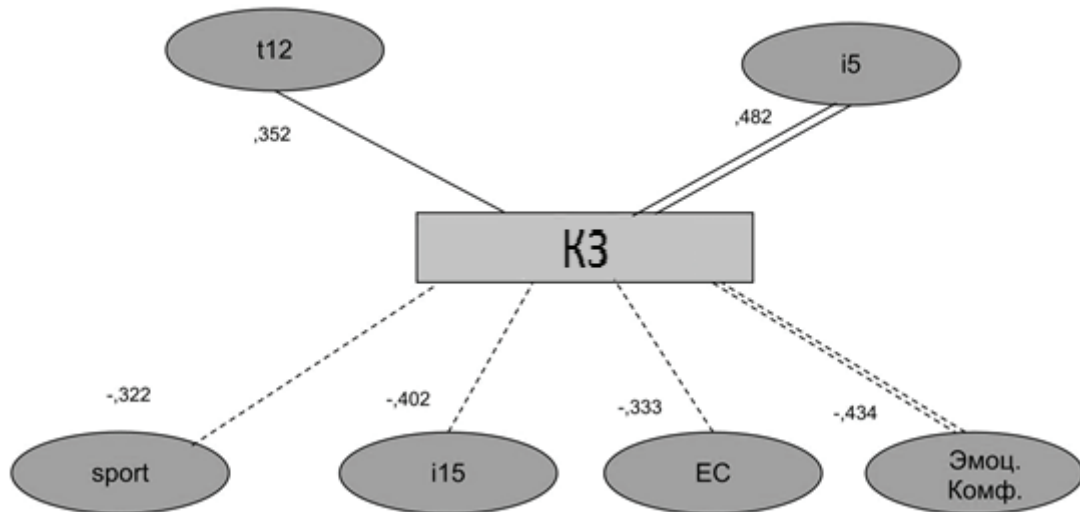


Рисунок 3.5 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров в группе со слабой компьютерной зависимостью

Данные корреляционного анализа указывают, что со степенью компьютерной зависимости (КЗ) прямую связь имеют следующие параметры:

*i5* – инструментальная ценность «исполнительность» по Рокичу ( $R=0,494$ ;  $p<0,01$ ). Увеличение веса этой ценности у представителей 1 группы увеличивает степень компьютерной зависимости; *t12* – терминальная ценность «развитие» ( $R=0,352$ ;  $p<0,05$ ). по Рокичу. Увеличение веса этой ценности увеличивает степень компьютерной зависимости; Положительное влияние на степень компьютерной зависимости таких ценностей как исполнительность и развитие можно объяснить повышенным интересом представителей 1 группы к компьютеру и началом формирования зависимого поведения.

Обратную связь с КЗ имеют следующие факторы:

*Sport* – «занятия ФКиС» ( $R=-0,342$ ;  $p<0,05$ ). Занятия физической культурой и спортом снижают степень компьютерной зависимости и могут быть использованы как инструмент профилактики; *t1* – терминальная ценность «активная деятельная жизнь» по Рокичу ( $R=-0,406$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше ценность активной жизни у респондентов из группы 1, тем ниже степень компьютерной зависимости. Можно предположить, что эта ценность обладает психозащитным эффектом от КЗ; *Q2* – «Конформизм–Нонконформизм» по Кеттелу ( $R=-0,357$ ;  $p<0,05$ ). Увеличение кон-

формизма приводит к увеличению степени компьютерной зависимости; Эмоц. комф. – «эмоциональная комфортность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,434$ ;  $p<0,01$ );  $i15$  – инструментальная ценность «широта взглядов» по Рокичу ( $R=-0,402$ ;  $p<0,01$ ). Чем шире кругозор, тем ниже степень компьютерной зависимости; ЕС – «этические ценности» по Рокичу ( $R=-0,333$ ;  $p<0,05$ ). Повышение веса этических ценностей приводит к увеличению степени компьютерной зависимости.

Выявленные закономерности позволяют определить основные факторы для психокоррекционного воздействия посредством психологического тренинга.

Корреляционный анализ данных (рисунок 3.6) группы со средней компьютерной зависимостью выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости». Данные корреляционного анализа указывают, что прямую связь с КЗ имеют следующие факторы:

$t13$  – терминальная ценность «развлечение» по Рокичу ( $R=0,314$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше ценность развлечения, тем выше степень компьютерной зависимости. Для компьютерных аддиктов компьютер и Интернет являются не инструментом для работы, а источником развлечений; Самооц. – «самооценка по модулю» по методике самооценки старшеклассника ( $R=0,444$ ;  $p<0,01$ ). Проблема с адекватностью самооценки не позволяет респондентам из 2 группы эффективно выстраивать коммуникацию с окружающими. Чем более неадекватно себя воспринимает индивид, тем выше риск развития компьютерной зависимости;  $i17$  – инструментальная ценность «эффективность в делах» по Рокичу ( $R=0,329$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше вес данной ценности, тем выше степень компьютерной зависимости у респондентов 2 группы.

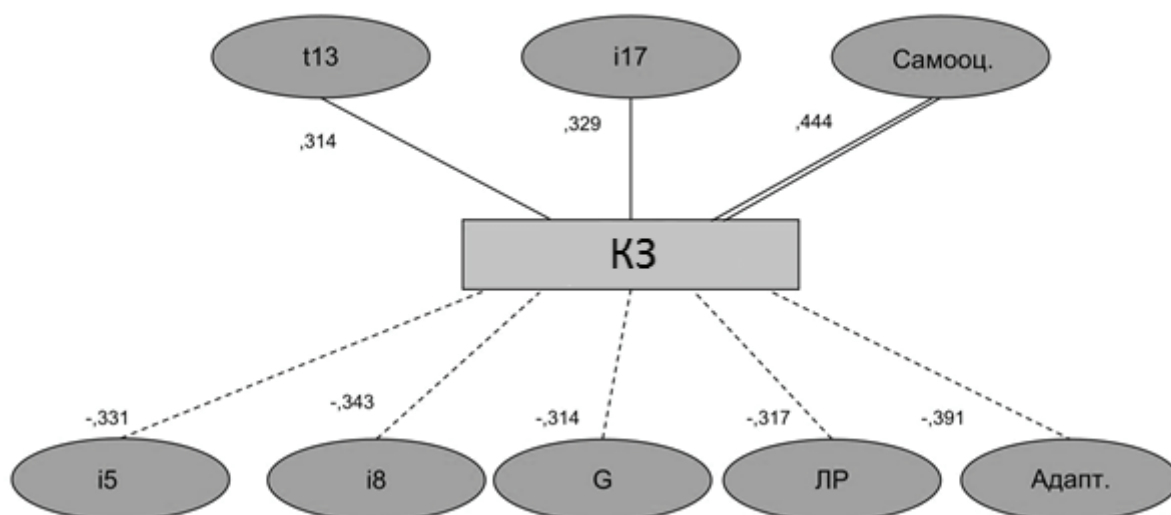


Рисунок 3.6 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров группе со средней компьютерной зависимостью

Обратную связь с КЗ имеют следующие факторы:

i5 – инструментальная ценность «исполнительность» по Рокичу ( $R=-0,331$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше вес ценности «исполнительность», тем ниже степень компьютерной зависимости; i8 – инструментальная ценность «образованность» по Рокичу ( $R=-0,343$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше ценность образованности для респондента из 2 группы, тем ниже степень компьютерной зависимости; G – «Безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,314$ ;  $p<0,05$ ). Чем свойственнее индивиду безответственность, тем выше степень компьютерной зависимости; ЛР – «личностные регуляторы» по Кеттелу ( $R=-0,358$ ;  $p<0,05$ ). Чем сильнее личностные регуляторы, тем ниже степень зависимости; Адапт. — «адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,391$ ;  $p<0,05$ ). Чем выше адаптивность, тем меньше степень компьютерной зависимости. Компьютерные аддикты испытывают проблемы с адаптацией к социуму в реальном мире и бегут от своих проблем в виртуальный.

Корреляционный анализ данных (рисунок 3.7) группы с сильной компьютерной зависимостью выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости».

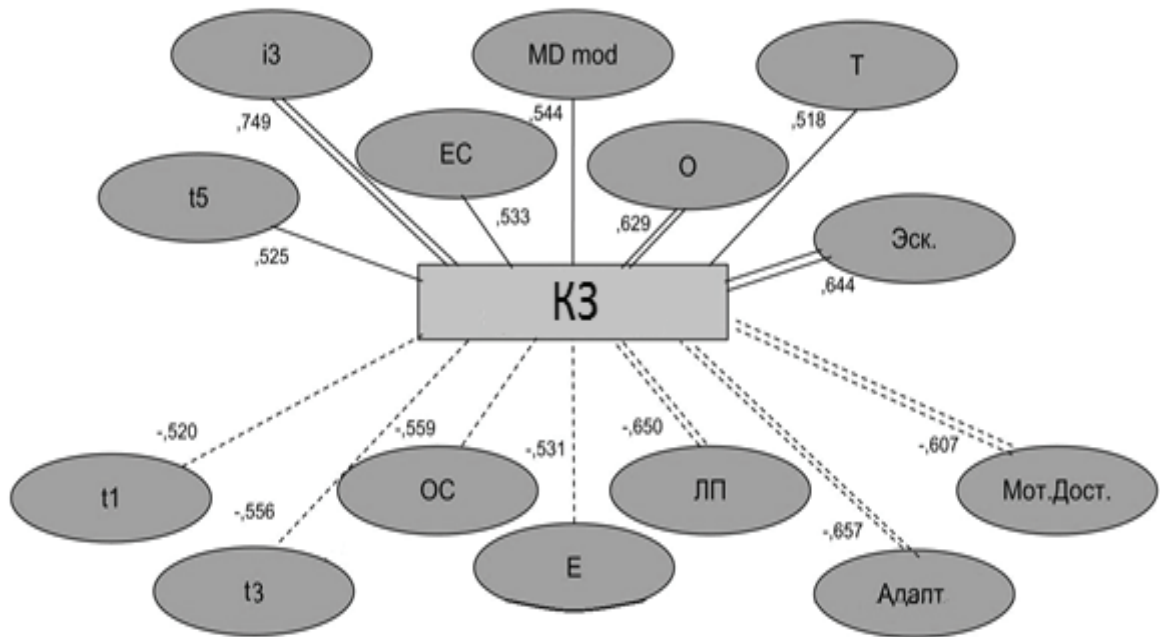


Рисунок 3.7 Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров в группе с сильной компьютерной зависимостью

Данные корреляционного анализа указывают, что прямую связь КЗ имеют следующие факторы: EC – «этические ценности» по Рокичу ( $R=0,544$ ;  $p<0,05$ ); O – «Уверенность в себе – тревожность» по Кеттелу ( $R=0,629$ ;  $p<0,01$ ); t5 — терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу ( $R=0,525$ ;  $p<0,05$ ); i3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу ( $R=0,749$ ;  $p<0,01$ ); "MDmod" – «адекватность самооценки по модулю» по Кеттелу ( $R=0,544$ ;  $p<0,05$ ); T – «тревожность» по Кеттелу ( $R=0,518$ ;  $p<0,05$ ); Эск. – «эскапизм» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=0,644$ ;  $p<0,01$ ).

Обратную связь с КЗ имеют следующие факторы: Мот.Дост. – «мотивация достижений» методика Мехрабиана. ( $R=-0,607$ ;  $p<0,01$ ), t1 — терминальная ценность «активная деятельная жизнь» по Рокичу ( $R=-0,520$ ;  $p<0,05$ ), t3 — терминальная ценность «здоровье» по Рокичу ( $R=-0,556$ ;  $p<0,05$ ), OC – «ценности общения» по Рокичу ( $R=-0,559$ ;  $p<0,05$ ), E – «Уступчивость — доминантность» по Кеттелу ( $R=-0,531$ ;  $p<0,05$ ), ЛП – «лидерский потенциал» по Кеттелу ( $R=-0,650$ ;  $p<0,01$ ), Адапт. — «Адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,657$ ;  $p<0,01$ ).

### 3.2.5 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах женщин и мужчин

Корреляционный анализ данных группы Женщин (рисунок 3.8) выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости». Данные корреляционного анализа указывают, что на прямую связь с КЗ имеют следующие факторы:

t5 – терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу ( $R=0,359$ ;  $p<0,05$ ); t13 – терминальная ценность «развлечения» по Рокичу ( $R=0,314$ ;  $p<0,05$ ); i3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу ( $R=0,411$ ;  $p<0,01$ ); i7 – инструментальная ценность «непримиримость к недостаткам в себе и других» по Рокичу ( $R=0,330$ ;  $p<0,05$ ); i11 – инструментальная ценность «самоконтроль» по Рокичу ( $R=0,388$ ;  $p<0,05$ ); Proff – ценность «Профессиональная самореализация» по Рокичу ( $R=0,300$ ;  $p<0,05$ ); Q4 – «Расслабленность – напряженность» по Кеттелу. ( $R=0,367$ ;  $p<0,01$ ); Потр. Одоб. – «потребности в одобрении» по методике Д. Крауна и Д.Марлоу ( $R=0,304$ ;  $p<0,05$ ); Самооц. – «самооценка по модулю» по методике самооценки старшеклассников ( $R=0,331$ ;  $p<0,05$ ).

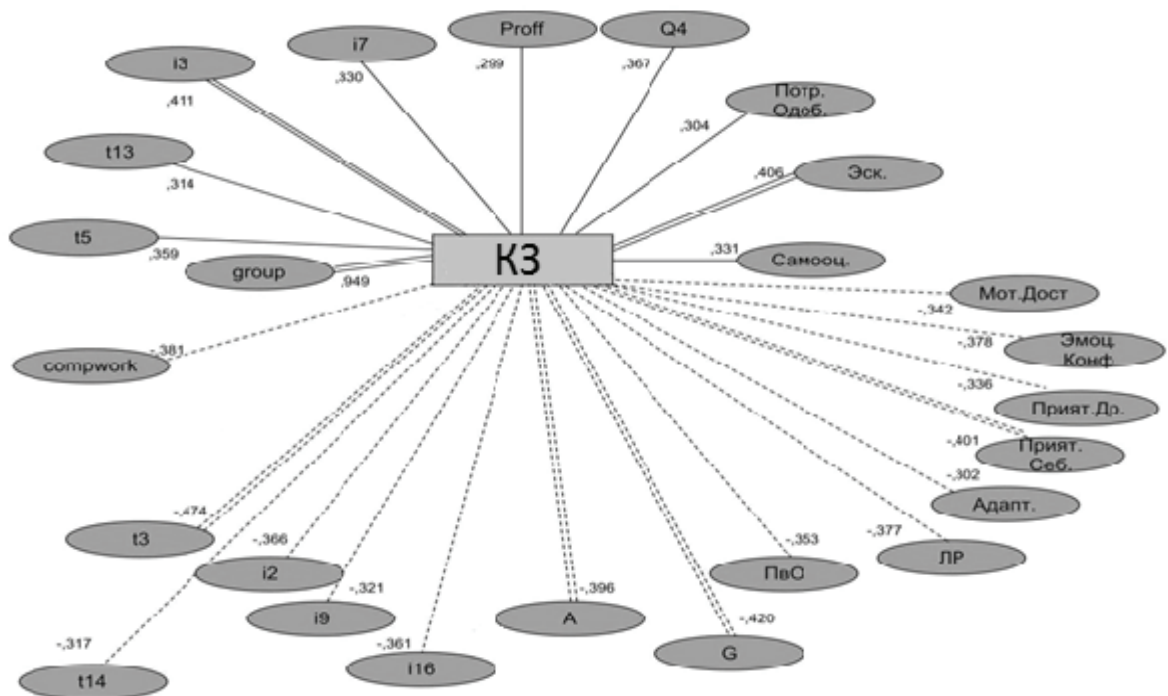


Рисунок 3.8 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров группы Женщин

Обратную связь с КЗ имеют: *compwork* — стаж пользования компьютером ( $R=-0,403$ ;  $p<0,01$ ); *t3* — терминальная ценность «здоровье» по Рокичу ( $R=-0,488$ ;  $p<0,01$ ); *t14* — терминальная ценность «свобода» по Рокичу ( $R=-0,317$ ;  $p<0,05$ ); *i2* — инструментальная ценность «воспитанность» по Рокичу ( $R=-0,370$ ;  $p<0,05$ ); *i8* — инструментальная ценность «образованность» по Рокичу ( $R=-0,320$ ;  $p<0,05$ ); *i9* — инструментальная ценность «ответственность» по Рокичу ( $R=-0,321$ ;  $p<0,01$ ); *i16* — инструментальная ценность «честность» по Рокичу ( $R=-0,361$ ;  $p<0,05$ ); *A* — «Замкнутость – Общительность» по Кеттелу ( $R=-0,396$ ;  $p<0,01$ ); *G* — «Безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,434$ ;  $p<0,01$ ); *ПвО* — «потребность личности в общении» по Кеттелу ( $R=-0,353$ ;  $p<0,05$ ); *Адапт.* — «дезадаптивность—адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,313$ ;  $p<0,05$ ); *Прият. Себя.* — «Приятие себя – неприятие себя» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,443$ ;  $p<0,01$ ); *Прият. Др.* — «Приятие других — неприятие других» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,372$ ;  $p<0,01$ ); *Эмоц. Конф.* — «Эмоциональный комфорт» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,396$ ;  $p<0,01$ ); *Эск.* — «Эскапизм-уход от проблем» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,406$ ;  $p<0,01$ ); *Мот.Дост.* — «Мотивация достижений» по Тесту-опроснику для измерения мотивации достижения ( $R=-0,331$ ;  $p<0,05$ ).

Компьютер и Интернет как средство аддиктивной реализации выбирается женщинами реже, чем мужчинами. К психозащитным факторам у женщин можно отнести в первую очередь их ценностные ориентации: здоровье, ответственность. Кроме того, важным психозащитным фактором для развития компьютерной зависимости является стаж пользования компьютером. Чем больше стаж, тем меньше степень компьютерной зависимости. К свойствам личности, оказывающим защитный эффект можно отнести свойства связанные с коммуникациями, а так же мотивационную сферу направленную на достижение результатов. К факторам риска стоит отнести самооценку, неудовлетворенность и потребность в одобрении со стороны окружающих.

Корреляционный анализ данных группы Мужчин (рисунок 3.9) выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости».

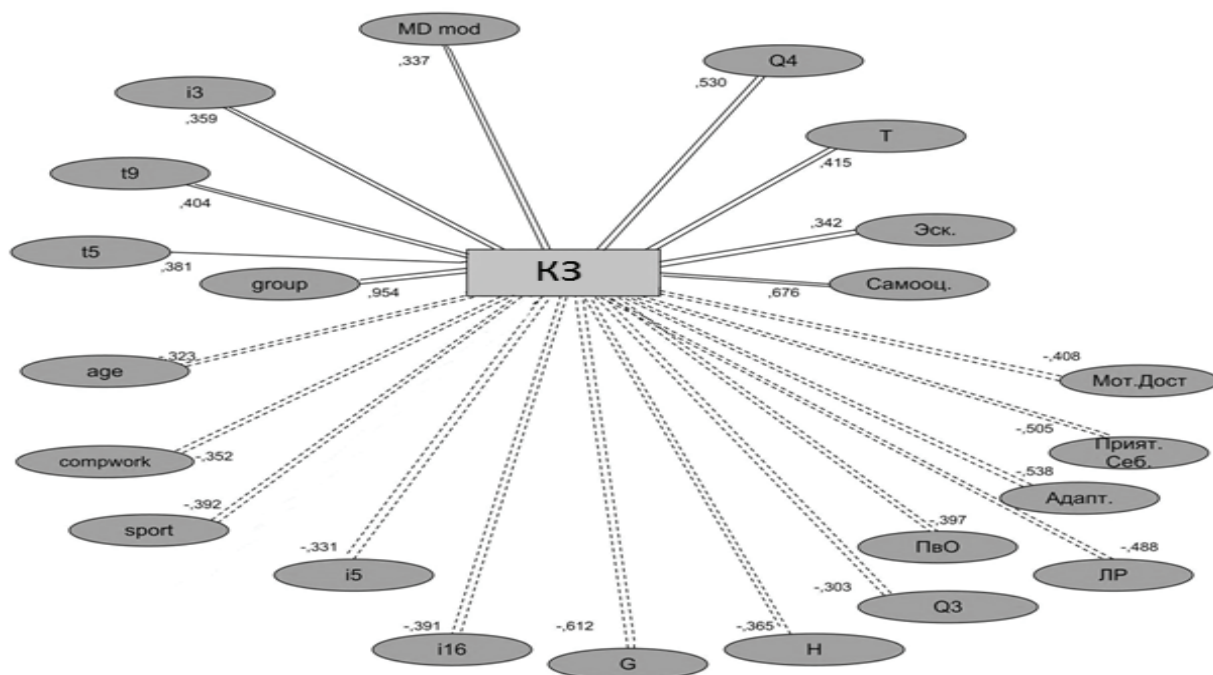


Рисунок 3.9 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров группы Мужчин

Данные корреляционного анализа указывают, что прямую связь с КЗ имеют следующие факторы:

t5 – терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу ( $R=0,381$ ;  $p<0,05$ ); t9 – терминальная ценность «общественное признание» по Рокичу ( $R=0,404$ ;  $p<0,01$ ); i3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу ( $R=0,359$ ;  $p<0,01$ ); MDmod – самооценка по модулю по тесту Кеттела ( $R=0,337$ ;  $p<0,01$ ); O – «Уверенность в себе – тревожность» по Кеттелу ( $R=0,349$ ;  $p<0,01$ ); Q4 — «Расслабленность – напряженность» по Кеттелу ( $R=0,525$ ;  $p<0,01$ ); T – «тревожность» по Кеттелу ( $R=0,424$ ;  $p<0,01$ ); Эск. – «Эскапизм – уход от проблем» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=0,635$ ;  $p<0,01$ ); Самооц. – «самооценка» по методике самооценки старшеклассников ( $R=0,676$ ;  $p<0,01$ );

Обратную связь с КЗ имеют: Compwork — стаж пользования компьютером ( $R=-0,352$ ;  $p<0,01$ ); Sport – «занятия ФКиС» ( $R=-0,392$ ;  $p<0,01$ ); i5 – инструментальная ценность «исполнительность» по Рокичу ( $R=-0,331$ ;  $p<0,01$ ); i16 — инструмен-



тальная ценность «честность» по Рокичу ( $R=-0,391$ ;  $p<0,01$ ); G — «Безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,612$ ;  $p<0,01$ ); Н – «Робость — смелость» по Кеттелу ( $R=-0,365$ ;  $p<0,01$ ); Q3 – «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» по Кеттелу ( $R=-0,303$ ;  $p<0,01$ ); ПвО — «потребность личности в общении» по Кеттелу ( $R=-0,397$ ;  $p<0,01$ ); ЛР – «личностные регуляторы» по Кеттелу ( $R=-0,488$ ;  $p<0,01$ ); Адапт. — «дезадаптивность – адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,538$ ;  $p<0,01$ ); Прият.Себя. — «Приятие себя – неприятие себя» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,523$ ;  $p<0,01$ ); Мот.Дост. – «Мотивация достижений» по Тесту-опроснику для измерения мотивации достижения Мехрабиана ( $R=-0,408$ ;  $p<0,01$ ).

В целом корреляционные взаимосвязи в группе мужчин мало чем отличаются от корреляционных взаимосвязей в группе женщин. Единственная разница, это то, что к факторам риска относится тревожность и ценность общественного признание. Что может свидетельствовать о разных мотивах выбора компьютера и Интернета, как средства аддиктивной реализации у мужчин и женщин.

### **3.2.6 Взаимосвязи социально-психологических детерминант с компьютерной зависимостью в группах занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом**

Корреляционный анализ данных группы занимающихся ФКиС (рисунок 3.10) выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости». Данные корреляционного анализа указывают, что прямую связь с КЗ имеют следующие факторы: MDmod – самооценка по модулю по тесту Кеттела ( $R=0,308$ ;  $p<0,05$ ); Q4 – «Расслабленность — напряженность» по Кеттелу ( $R=0,464$ ;  $p<0,01$ ); Т – «тревожность» по Кеттелу ( $R=0,386$ ;  $p<0,01$ ); Самооценка – «Самооценка» ( $R=0,444$ ;  $p<0,01$ ).

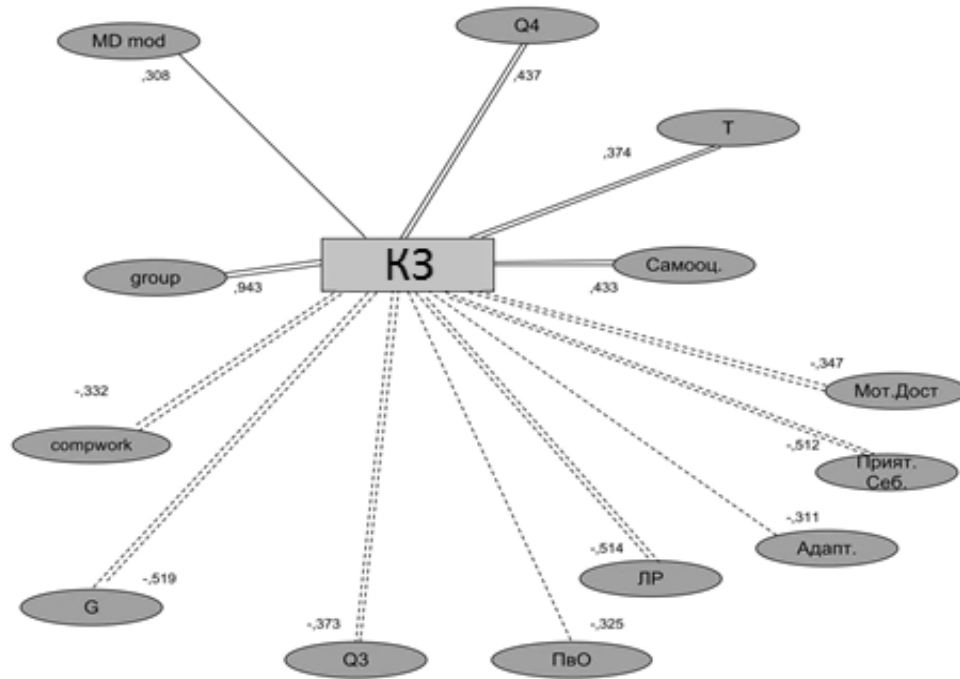


Рисунок 3.10 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров группы занимающихся физической культурой и спортом

Обратную связь с КЗ имеют: Мот. Дост. – «Мотивация достижений» по Тесту-опроснику для измерения мотивации достижения ( $R=-0,388$ ;  $p<0,01$ ); Прият.Себя. – «Приятие себя – неприятие себя» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,512$ ;  $p<0,01$ ); Адапт. – «дезадаптивность – адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,311$ ;  $p<0,05$ ); LP – «Личностные регуляторы по Кеттелу ( $R=-0,535$ ;  $p<0,01$ ); ПвО – «Потребность в общении» по Кеттелу ( $R=-0,376$ ;  $p<0,01$ ); Q3 – «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» по Кеттелу ( $R=-0,373$ ;  $p<0,01$ ); G – «безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,566$ ;  $p<0,01$ ); Compwork – «стаж работы на компьютере» ( $R=-0,332$ ;  $p<0,01$ ).

Факторами риска развития компьютерной зависимости для занимающихся физической культурой и спортом является тревожность, отклонение в самооценке и неудовлетворенность потребностей. Сильным психозащитным фактором является нормативность поведения и самоконтроль.

Корреляционный анализ данных группы не занимающихся ФКиС (рисунок 3.11) выявил статистически достоверные взаимосвязи с КЗ – «степень компьютерной зависимости».

Данные корреляционного анализа указывают, что прямую связь с КЗ имеют следующие факторы: Sex – «пол» ( $R=0,441$ ;  $p<0,01$ ); t5 – терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу ( $R=-0,613$ ;  $p<0,01$ ); t9 – терминальная ценность «общественное признание» по Рокичу ( $R=0,396$ ;  $p<0,01$ ); t13 – терминальная ценность «развлечения» по Рокичу ( $R=0,388$ ;  $p<0,01$ ); t16 – терминальная ценность «счастье других» по Рокичу ( $R=0,319$ ;  $p<0,05$ ); i3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу ( $R=0,666$ ;  $p<0,01$ ); i7 – инструментальная ценность «непримиримость к недостаткам в себе и других» по Рокичу ( $R=0,604$ ;  $p<0,01$ ); ЕС – «Этические ценности» по Рокичу ( $R=0,300$ ;  $p<0,01$ ); SC – «Ценности самоутверждения» по Рокичу ( $R=0,382$ ;  $p<0,01$ ); Q4 – «Расслабленность — напряженность» ( $R=0,651$ ;  $p<0,01$ ); T – «тревожность» по Кеттелу ( $R=0,323$ ;  $p<0,01$ ); Потр.Одоб. – «потребности в одобрении» по методике Д. Крауна и Д. Марлоу ( $R=0,459$ ;  $p<0,01$ ); Эск. – «Эскапизм – уход от проблем» ( $R=0,540$ ;  $p<0,01$ ); Самооценка – «Самооц» ( $R=0,731$ ;  $p<0,01$ ).

Обратную связь с КЗ имеют:

Мот. Дост. – «Мотивация достижений» по Тесту-опроснику для измерения мотивации достижения ( $R=-0,408$ ;  $p<0,01$ ); Прият.Себя. – «Приятие себя — неприятие себя» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,533$ ;  $p<0,01$ ); Адапт. – «дезадаптивность — адаптивность» по Методике диагностики социально-психологической адаптации ( $R=-0,520$ ;  $p<0,01$ ); ЛР – «Личностные регуляторы по Кеттелу ( $R=-0,381$ ;  $p<0,01$ ); ПвО – «Потребность в общении» по Кеттелу. Коэффициент корреляции  $-0,412$  по Пирсону на уровне значимости  $0,01$ . I – «Жесткость — чувствительность» по Кеттелу ( $R=-0,367$ ;  $p<0,01$ ); Н – «робость — смелость» по Кеттелу ( $R=-0,385$ ;  $p<0,01$ ); G – «безответственность – нормативность» по Кеттелу ( $R=-0,521$ ;  $p<0,01$ ); А – «замкнутость – общительность» по Кеттелу ( $R=-0,323$ ;  $p<0,01$ ); i16 – инструментальная ценность «честность» по Рокичу ( $R=-0,508$ ;  $p<0,01$ ); i8 – инструментальная ценность «образованность» по Рокичу

кичу ( $R=-0,426$ ;  $p<0,01$ );  $i2$  – инструментальная ценность «воспитанность» по Рокичу ( $R=-0,346$ ;  $p<0,01$ );  $t6$  – терминальная ценность «любовь» по Рокичу ( $R=-0,439$ ;  $p<0,01$ );  $t3$  – терминальная ценность «здоровье» по Рокичу ( $R=-0,548$ ;  $p<0,01$ ); Compwork – «используете ли вы компьютер для работы» ( $R=-0,391$ ;  $p<0,01$ ); Age – «Возраст» ( $R=-0,479$ ;  $p<0,01$ ).

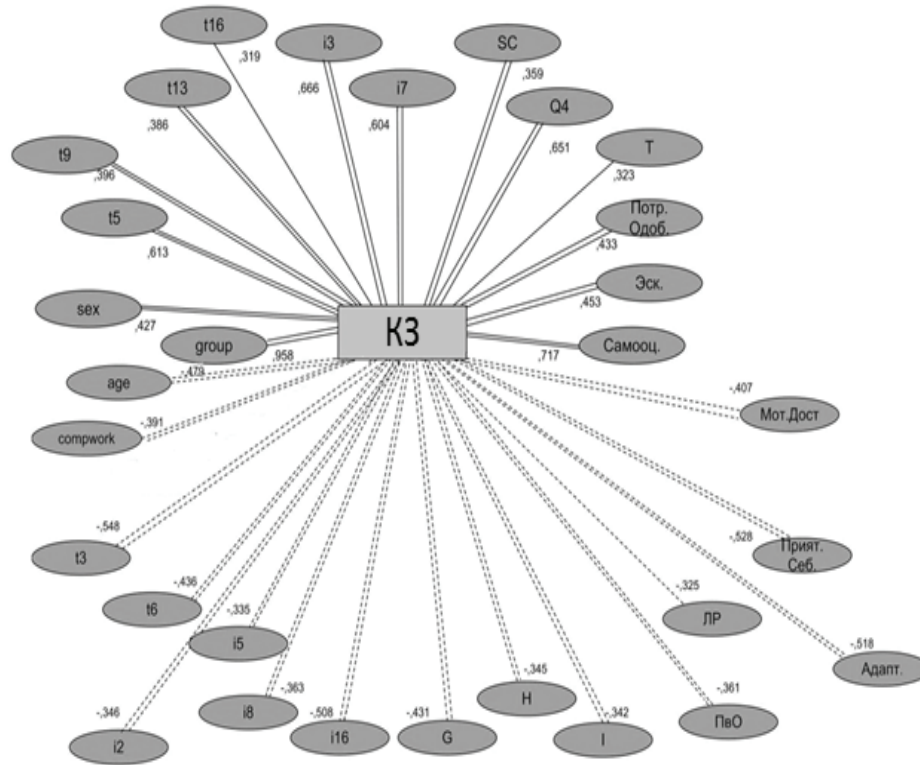


Рисунок 3.11 - Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров группы не занимающихся физической культурой и спортом

В группе не занимающихся ФКиС факторов риска развития компьютерной зависимости значительно больше и они выражены гораздо сильнее. Так, основными факторами риска у не занимающихся ФКиС является: потребность в признании, высокие запросы, непримиримость к недостаткам, неудовлетворенность потребностей и эскапизм. К защитным факторам относятся: принятие себя, адаптивность, ценность здорового образа жизни. В целом корреляционная плеяда данной группы указывает на более подвижный личностный конструкт, а, следовательно, и большее количество факторов риска. Значит, занятие ФКиС само по себе уже является для психики благоприятным.

### 3.3 Социально-психологический портрет компьютерного аддикта

Проведенный социопсихологический эксперимент позволил выявить основные детерминанты, влияющие на степень компьютерной зависимости. По результатам социального эксперимента удалось сформировать представление о среднестатистическом пользователе Интернета и компьютерных игр — молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, а также выделить основную группу риска развития компьютерной зависимости — старшеклассники и студенты (подростки и юноши). Данные социопсихологического исследования выявили основные детерминанты оказывающие влияние на степень компьютерной зависимости (таблица 3.9).

Таблица 3.9 - Основные детерминанты компьютерной зависимости

Факторы формирования компьютерной зависимости:	Психозащитные факторы компьютерной зависимости:
<p>t5 – терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу.  t9 – терминальная ценность «общественное признание» по Рокичу.  AltC – «альтруистические ценности» по Рокичу.  Q4 – «Расслабленность — напряженность» по Кеттелу.  O – «Уверенность в себе – тревожность» по Кеттелу.  T – «тревожность» по Кеттелу.  Эск. – «эскапизм» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.  Самооц. – отклонения в самооценке (мет.самооц. старшеклассника.)</p>	<p>Sport – занятия ФКиС  Age - Возраст  t1 – терминальная ценность «активная жизнь» по Рокичу  t3 – терминальная ценность «здоровье» по Рокичу.  i2 – инструментальная ценность «воспитанность» по Рокичу.  i3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу.  i8 – инструментальная ценность «образованность» по Рокичу.  i16 – инструментальная ценность «честность» по Рокичу.  G – «Безответственность – нормативность» по Кеттелу.  H – «Робость – смелость» по Кеттелу.  Q3 – «Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль» по Кеттелу.  A – «Замкнутость — Общительность» по Кеттелу.  ПвО – «потребность в общении» по Кеттелу.  Адапт. – «Адаптивность» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.  Прият.Себ. – «Приятие себя» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.  Прият.Др. – «Приятие других» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.  Мот.Дост. – «Мотивация достижений» Модификация тест-опросника А. Мехрабиана</p>

Одним из основных психозащитных факторов является возраст, что указывает на особенности протекания компьютерной зависимости. Чем старше становится человек, тем менее он подвержен угрозе развития компьютерной зависимости. В то же время, компьютерная зависимость, которая развилась в подростковом возрасте, по мере взросления будет угасать. К сожалению темпы угасания компьютерной зависимости и длительный период привязанности к компьютеру не оставляет психологам возможности использовать данный фактор и ждать естественного излечения от зависимости.

Сильным психозащитным эффектом является фактор занятия физической культурой и спортом. Занятия ФКиС могут быть использованы как средство профилактики компьютерной зависимости, т.к. они позволяют: заполнить вакуум свободного времени; сформировать личностные качества и ценностные ориентации; обеспечить активный отдых и смену деятельности; удовлетворить у аддиктов те же потребности, что и виртуальная реальность.

### **3.4 Заключение по третьей главе**

Проведенное исследование позволило определить основные группы риска развития КЗ и составить психологический портрет кибераддикта: чаще всего это молодые люди в возрасте от 14 до 24 лет (с каждым годом минимальный возраст уменьшается); в основном учащиеся средних и высших учебных заведений, преимущественно мужчины (более 75%), отличающиеся проблемами с неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, проблемами с адаптацией к социуму (работа, учеба, семья), испытывающие дефицит двигательной активности, с пониженным уровнем коммуникабельности, потребностью в общественном признании, низким уровнем самодисциплины и контроля, повышенным уровнем тревожности, направленностью мотивационной сферы в сторону избегания неудач.

Кибераддикты это люди с определенной когнитивной структурой (ценностными ориентациями), эти ценностные ориентации их полностью устраивают и удовлетворяют (удовлетворение через контакт с компьютером, интернетом и

вирт. реальностью), но их образ жизни вызывает отторжение в социуме (семье, коллективе). Физическая культура и спорт могут стать не только хорошей альтернативой времяпрепровождению за компьютером, но и действенным средством профилактики компьютерной зависимости у подростков и молодежи.

# ГЛАВА 4 ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ

## 4.1 Методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции

### 4.1.1 Разработка комплексной методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции

Исходя из результатов исследования социопсихологических детерминант компьютерной зависимости и литературы по теме диссертации были определены основные профилактические мероприятия для всех трех уровней профилактики компьютерной зависимости, которые представлены в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Основные мероприятия, направленные на профилактику компьютерной зависимости

	Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика
Общие меро-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация досуга молодежи;</li> <li>- Развитие компьютерной грамотности;</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скрининг-тесты;</li> <li>- Организация досуга молодежи;</li> <li>- Развитие компьютерной грамотности;</li> <li>- Санитарное просвещение о вреде компьютерной зависимости;</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>- Психокоррекционные тренинги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс психокоррекционных мероприятия;</li> <li>- Приобщение к активному образу жизни;</li> <li>- Консультирование созависимых.</li> </ul>
Частные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение количества занятий физической культурой (как в рамках общеобразовательной программы, так и в дополнительных секциях);</li> <li>- Уменьшение вероятности развития компьютерной зависимости за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа школьного психолога, включающая своевременное выявление лиц, находящихся в группе риска развития компьютерной зависимости с помощью диагностических методик представленных в данной работе.</li> <li>- Применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек»;</li> <li>- Информирование родителей о нахождении ребенка в группе риска развития компьютерной зависимости.</li> <li>- Информирование о пагубном влиянии чрезмерного увлечения компьютером на физическое и психическое состояние.</li> <li>- Психологические тренинги, направленные на — повышение стрессоустойчивости, формирование оптимистического взгляда на жизнь, повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование и коррекция основных свойств личности, ценностных установок и приобщение к активному образу жизни молодежи в процессе психологического тренинга и занятий физическими упражнениями;</li> <li>- Массаж для профилактики гипокинезии и подготовки к активному образу жизни.</li> <li>- Консультирование зависимых и созависимых о причинах, механизмах и последствиях развития компьютерной зависимости.</li> <li>- Уменьшение вероятности дальнейшего развития компьютерной зависимости за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени.</li> </ul>



Для реализации вышеуказанных мероприятий была составлена программа профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции представляет собой сочетание следующих подходов: подход, основанный на распространении информации о компьютерной зависимости; подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении; подход, основанный на роли социальных факторов; подход, основанный на формировании жизненных навыков; подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности; подход, основанный на укреплении здоровья.

Методика профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции представляет собой систему из двух блоков (физическая рекреация и психокоррекция) и состоит из следующих компонентов: психокоррекционный тренинг, занятия ФК, массаж и экстремальные виды двигательной активности (ЭВДА) (таблица 4.2). Каждый компонент автономен и допускает возможность его исключения или добавления в зависимости от необходимого психокоррекционного уровня воздействия на индивида.

Таблица 4.2 - Дифференцированный подход к профилактике компьютерной зависимости

Тип профилактики	Степень компьютерной зависимости	Физическая культура	Массаж	Экстремальные виды двигательной активности	Психотренинг
Первичная	0-19	+			
	20-39	+		+	
Вторичная	40-59	+		+	+
	60-79	+	+	+	+
Третичная	80-100	+	+	+	+

Чем больше нарушений в различных сферах жизнедеятельности вызвано компьютерной зависимостью, тем более полным должен быть психокоррекционный курс. Для диагностирования степени компьютерной зависимости применяется методика К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. В случаях с низкими показателями по тесту на компьютерную зависимость, рекомендуется применять первичную профилактику. Если диагностирована средняя степень компьютерной зависимости, то, на усмотрение психолога, в психокоррекционном тренинге вариативно могут быть применены от-

дельные компоненты. При высоких степенях компьютерной зависимости рекомендовано применять полную методику психокоррекции компьютерной зависимости.

Вторичная и третичная профилактика компьютерной зависимости подразумевает целенаправленное применение определённых методов воздействия, вошедших в методику по профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции (приложение Б, В, Г). Методика рассчитана на 80 часов, план представлен в таблице 4.3.

Таблица 4.3 - План методики профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции

Блок		Кол-во занятий	Кол-во часов
Психокоррекционный тренинг		10	25
Физическая рекреация	Занятия ФК	10	20
	Массаж	10	15
	Экстремальные виды двигательной активности	5	20
ИТОГО			<b>80</b>

#### **4.1.2 Механизм воздействия методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции**

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции создана на стыке физической культуры (таблица Ж.1) и психологии (таблица Ж.2). Процесс профилактики компьютерной зависимости направлен на изменение когнитивной-поведенческой модели киберрадикалов и состоит из трех этапов:

- 1) отвлечение от КЗ путем формирования поведения альтернативного зависимому;
- 2) научение киберрадикалов новым эффективным стратегиям личностного и социального взаимодействия;
- 3) развитие и закрепление навыков рефлексии и самоконтроля.

Процесс изменения социально психологических качеств личности занимает определенное время, продолжительность которого зависит как от индивидуаль-

ных и личностных характеристик киббераддиктов, так и от дозирования и комплексирования средств воздействия на личность группового психологического тренинга. Как показала практика, групповой психокоррекционный тренинг является, в данном случае, одним из самых оптимальных компонентов коррекции состояния КЗ, так как сочетает в себе учение, научение и игровые методы, на которые и сделан акцент.

На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты". С другой стороны, поведение в процессе игры является специфической формой диагностики и самодиагностики, позволяющим обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством.

Для киббераддиктов игровые методы актуальны так же и тем, что в подавляющем большинстве случаев средствами аддиктивной реализации у них являются именно игры, компьютерные игры, где учение и научение является основой. Без этого невозможны игровые успехи, а, следовательно, и удовлетворение потребностей (в признании социумом определенных заслуг). В частности, игрок учиться здесь правилам взаимодействия с виртуальным миром, оттачивая навыки контроля своего Альтер-эго и экспериментируя с различными стратегиями достижения цели. Чем лучше навыки, чем больше игрок умеет, тем выше шансы приобрести определенный статус в виртуальном сообществе. Это аналогично процессу психологического тренинга, преследует те же цели и использует те же механизмы научения и учения. Различие лишь в том, что в процессе психологического тренинга участник учиться эффективным стратегиям взаимодействия с реальным миром, а не с виртуальным. В целом же, сама суть группового тренинга с

использованием игровых методов близка и понятна для кибераддикта т.к. тот попадает в знакомые, и, следовательно, комфортные для него условия.

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости базируется на принципах физической рекреации с элементами физической реабилитации. Физические упражнения, в т.ч. и различные игры, а так же экстремальные виды двигательной активности применяются в упрощенной форме и ставят перед собой цель достижение психоэмоционального эффекта.

С учетом неудовлетворительной физической кондиции и ее негативного влияния на профессиональную готовность кибер-аддиктов, ведущих, как правило, сидячий и малоподвижный образ жизни, в авторской методике профилактики КЗ делается упор на использование телесно-ориентированных упражнений, выступающих связующим звеном между психикой и телом.

Основными задачами телесно-ориентированных упражнений в рамках психокоррекции, являются: рефлексия и снятие эмоционального напряжения. Благодаря использованию с телесно-ориентированными упражнения идеомоторных и проприорецепторных происходит подготовка к деятельности (повышение надежности нейронных связей). Ознакомление с возможностями собственного тела через движения (психотелесные упражнения) помогает перевести фокус внимания кибераддиктов с виртуального мира на реальный. Удовольствие (т.н. мышечная радость), получаемое от ощущений собственных физических возможностей и их потенциала, сопоставимо с тем удовольствием, которое кибераддикт получает от своих достижений в виртуальном мире. Познание этих возможностей благотворно сказывается на самооценке и самочувствии участников тренинга. Данный процесс неоднократно подкрепляется в ходе большого числа подвижных игр методами поощрения (поддержка социальной группы личностных и индивидуальных достижений), как в процессе психологического тренинга, так и в рамках занятий ФК, где каждый участник получает множество возможностей для самореализации.

Для закрепления ценности активной жизни в процессе психологического тренинга участникам предлагается почувствовать эффект «мышечной радости». Определенные проприорецептивные (ощущение мышечного движения) и идеомо-

торные (умственное представление двигательного действия) упражнения в психологическом тренинге помогают участникам быстрее и более тонко ощутить эффект «мышечной радости» от занятия ФУ.

Наряду с проприорецептивными и идеомоторными упражнениями применяется массаж. Путем чередования тренировочного и восстановительного спортивного массажа нормализуется мышечный тонус участников тренинга, повышается готовность к занятиям физической культурой, повышается работоспособность, снижается чувство утомления. Массаж позволяет снизить негативные последствия резкого увеличения физической нагрузки (ломота в теле) и, наоборот, лучше прочувствовать положительный эффект от выполнения физических упражнений («мышечная радость»).

## **4.2 Апробация отдельных компонентов методики профилактики компьютерной зависимости**

### **4.2.1 Курсы повышения квалификации преподавательского состава по проблеме компьютерной зависимости**

В рамках апробации методики первичной профилактики компьютерной зависимости проведены краткосрочные курсы повышения квалификации по теме «Общая психолого-педагогическая подготовка» (подтема «Теория и практика психокоррекции девиантного поведения подростков») с преподавательским составом Федерального казенного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Межрегиональный центр реабилитации лиц с проблемами слуха (колледж)» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)» Минздравсоцразвития России).

В процессе теоретико-практических занятий рассматривались вопросы:

1. Девиантного поведения трудных подростков;

2. Возможности психокоррекции компьютерной зависимости средствами физической культуры.

В курсах повышения квалификации приняли участие 26 человек. Продолжительность курсов составила 24 академических часа. Получен акт апробации результатов научного исследования.

#### **4.2.2 Санитарное просвещение учеников высших учебных заведений в рамках первичной профилактики**

На базе Института психологии и акмеологии проводился курс лекций для студентов 1-3 курсов, посвященный профилактике компьютерной зависимости. Курс лекций составил 6 часов. В процессе лекционных занятий рассматривались следующие темы:

- О вреде чрезмерного увлечения компьютером для психического и физического состояния;
- О причинах возникновения и развития компьютерной зависимости, о схожести данной зависимости с наркоманией и алкоголизмом;
- О необходимости повышения компьютерной грамотности и использовании компьютера как инструмента работы;
- О необходимости организации собственного досуга вне связи с компьютером (увеличение физической активности);

В ходе лекционных занятий проводилось тестирование слушателей на степень компьютерной зависимости. Всего данный курс прослушало 123 человек, 5 из них имели высокую степень компьютерной зависимости, 12 — среднюю степень компьютерной зависимости и 21 — слабую степень компьютерной зависимости (таблица 4.4).

Таблица 4.4 - Распределение слушателей по степени компьютерной зависимости

Степень КЗ.	Кол-во слушателей	Процент(%)
>20	85	69,11
20-39	21	17,07
40-69	12	9,76
70-100	5	4,07
<b>Всего</b>	<b>123</b>	<b>100,00</b>

Получен акт апробации результатов научного исследования (акт прилагается)

### **4.2.3 Дистанционное психологическое консультирование по проблеме компьютерной зависимости**

На базе и при технической поддержке ООО «3DFAB» проводились вебинары – курсы дистанционных семинаров, посвященных профилактике и психокоррекции компьютерной зависимости. В рамках данных курсов любой желающий посредством сети Интернет мог получить консультацию по данной проблеме. За все время участие в данной программе приняло 61 человека. В подавляющем большинстве случаев (43 из 61) за консультацией обращались не компьютерозависимые люди, а их родные и близкие — созависимые. Многие из этих созависимых в дальнейшем смогли убедить/заставить своих зависимых близких принять участие в психокоррекционном тренинге. Со слов участников вебинаров, советы и рекомендации, полученные в рамках курса, помогли пятерым зависимым избавиться или ощутимо снизить свою зависимость от компьютера. Получен акт апробации результатов научного исследования.

## **4.3 Апробация комплексной методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции**

### **4.3.1 Начальная апробация методики профилактики компьютерной зависимости**

На базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» в 2011 году была апробирована методика вторичной и третичной профилактики состояния компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.

В эксперименте приняли участие 60 респондентов, из числа выявленных аддиктов на этапах выявления детерминант КЗ и проведения первичной профилактики, со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. Из числа респондентов 43 юноши и 17 девушек в возрасте от 14 до 20 лет. Они были разделены на две груп-

пы, без статистически значимых различий по степени компьютерной зависимости. В первую, контрольную группу вошло 22 юноши и 8 девушек, во вторую экспериментальную — 21 юноши и 9 девушек. Основной целью применения методики являлось снижение степени компьютерной зависимости, измеряемой по методике К. Янг под ред. Лоскутовой В.А. Обе группы были подобраны таким образом, чтобы не иметь статистически значимых различий по данному показателю.

Проведенный анализ выявил следующие статистические достоверные различия в группах до эксперимента: абстрактные ценности по Рокичу «АС» ( $p=0,018$ ) и внутренний контроль - внешний контроль (по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда) «Контр» ( $p=0,043$ ). (таблица 4.5). Выявленные статистические различия можно считать незначительными для целей и результатов эксперимента. Статистически значимых различий по уровню компьютерной зависимости «КЗ» в обеих группах до начала эксперимента не выявлено. Таблица 4.5 - Сравнение средних значений экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп до проведения эксперимента начальной апробации

Факторы	$M_{Эдо} \pm \sigma_э$	$M_{Кдо} \pm \sigma_к$	Mann-Whitney U	p
АС	209,07±49,56	172,90±62,64	290,500	0,018
Контр.	55,00±10,54	49,07±10,93	313,500	0,043

Примечание: «АС» - Абстрактные ценности; «Контр.» - Внутренний/Внешний контроль.

Участники экспериментальной группы прошли полный курс психокоррекционного тренинга. По окончании эксперимента вновь было проведено тестирование, результаты сравнения групп респондентов Экспериментальной группы (группа Э) и Контрольной группы (группа К) представлены в таблица 4.6. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, наблюдаются по следующим показателям:

1. Степени компьютерной зависимости «КЗ» ( $p=0,001$ ) в Экспериментальной группе по окончании эксперимента значительно ниже аналогичного показателя в Контрольной группе, что свидетельствует об эффективности проведенных психокоррекционных мероприятий.

2. Зафиксированы различия в группе терминальных ценностей по тесту Рокича: активная жизнь «t1» ( $p=0,003$ ) и здоровье «t3» ( $p=0,001$ ), что свидетельству-



ет о расхождении в ценностных установках и взглядах между Экспериментальной и Контрольной группами на свой образ жизни. В Экспериментальной группе ценность здорового, активного образа жизни значительно выше.

Таблица 4.6 - Сравнение средних экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп после эксперимента начальной апробации

Факторы	$M_{Э\text{после}} \pm \sigma_э$	$M_{К\text{после}} \pm \sigma_к$	Mann-Whitney U	p
КЗ	29,70±5,43	46,87±12,16	109,500	0,001
i16	33,40±25,58	8,80±18,25	136,000	0,001
самочувствие	5,10±1,03	3,70±1,26	188,000	0,001
i7	6,93±11,54	29,83±33,45	201,500	0,001
i2	31,60±28,11	10,03±10,97	202,000	0,001
i8	33,40±25,52	14,40±15,95	211,000	0,001
t3	46,13±29,44	22,20±14,80	218,500	0,001
Q4	5,10±1,45	6,37±1,38	239,000	0,002
Самооц.	25,97±6,28	34,10±10,28	245,000	0,002
Адапт.	47,53±8,165	40,10±9,93	246,000	0,003
t1	32,97±21,37	18,63±14,65	250,001	0,003
Н	6,43±1,28	5,20±1,77	259,000	0,004
настроение	5,27±1,41	4,30±1,26	280,500	0,010
Mdmod	1,67±1,06	2,60±1,52	288,500	0,014
С	6,83±1,34	5,93±2,13	295,000	0,020
активность	4,67±1,40	3,90±1,35	309,000	0,032
MD	6,27±1,86	7,87±2,92	307,500	0,033
ПвО	2,21±0,28	2,02±0,36	326,500	0,036
Эск.	11,47±2,27	13,90±6,92	314,000	0,043
SC	139,37±46,92	166,70±44,99	316,000	0,048

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «i16» - честность (правдивость, искренность); «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «i8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «t3» - здоровье (физическое и психическое); «Q4» - расслабленность-напряженность; «Самооц.» - Самооценка; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «Н» - робость — смелость; «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «С» - Эмоциональная устойчивость — неустойчивость; «MD» - адекватность самооценки; «ПвО» - Потребность в общении; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «SC» - Ценности самоутверждения;

3. Зафиксированы различия в группе инструментальных ценностей по Рокичу: воспитанность «i2» ( $p=0,001$ ), непримиримость к недостаткам в себе и других «i7» ( $p=0,001$ ), образованность «i8» ( $p=0,001$ ), честность «i16» ( $p=0,001$ ), ценности самоутверждения «SC» ( $p=0,048$ ), что свидетельствует о расхождении в убеждениях между Экспериментальной и Контрольной группами на предпочтительный образ действий в различных ситуациях или необходимых свойств личности для достижения успеха. Данное расхождение свидетельствует о появлении участни-

ков Экспериментальной группы новых, более эффективных стратегий поведения в социуме.

4. Самооценка. Зафиксированы статистически достоверные различия по шкалам адекватность самооценки «MD» ( $p=0,033$ ), отклонения в адекватность самооценки «Mdmод» ( $p=0,014$ ), отклонение самооценки «Самооц.» ( $p=0,002$ ), адаптивность «Адапт.» ( $p=0,003$ )— что свидетельствует о более адекватной оценке себя в Экспериментальной группе.

5. Зафиксированы различия в ряде свойств личности по Кеттелу: Эмоциональная устойчивость — неустойчивость «С» ( $p=0,020$ ), робость – смелость «Н» ( $p=0,004$ ), Расслабленность — напряженность «Q4» ( $p=0,002$ ), потребность в общении «ПвО» ( $p=0,036$ ). Это свидетельствует о том, что после эксперимента участники экспериментальной группы стали более устойчивы к стрессовым воздействиям, чем участники контрольной группы.

6. Зафиксировано различие в психофизиологическом восприятии своего состояния по тесту САН. Участники Экспериментальной группы чувствуют себя лучше «настроение» ( $p=0,010$ ), активнее «активность» ( $p=0,032$ ) и здоровее «самочувствие» ( $p=0,001$ ) по сравнению с участниками Контрольной группы.

Результаты сравнения респондентов Экспериментальной группы (ЭГ) и до и после эксперимента приведены в таблице 4.7. Были выявлены следующие статистически значимые различия:

1. Снижение степени компьютерной зависимости по показателю КЗ «степень компьютерной зависимости» ( $p=0,001$ ), что доказывает эффективность психокоррекционных мероприятий.

2. Изменение системы терминальных ценностей (Рокич) по следующим показателям здоровье «t1» ( $p=0,001$ ), здоровье «t3» ( $p=0,001$ ), красота природы и искусства «t5» ( $p=0,002$ ), любовь «t6» ( $p=0,003$ ), материально обеспеченная жизнь «t7» ( $p=0,027$ ), творчество «t17» ( $p=0,004$ ), личная жизнь «LL» ( $p=0,047$ ), — что свидетельствует об изменении ценностных ориентаций участников Экспериментальной группы в процессе психотренинга. Для участников экспериментальной группы ценность здорового, активного полного образа жизни повысилась.

Таблица 4.7 - Сравнение средних значений экспериментальной группы (Э) до и после эксперимента начальной апробации

Факторы	$M_{Эдо} \pm \sigma$	$M_{Эпосле} \pm \sigma$	Z	p
КЗ	50,40±11,59	29,70±5,43	-4,518	0,001
i16	7,97±9,92	33,40±25,58	-4,124	0,001
Mdmod	2,77±0,57	1,67±1,06	-3,754	0,001
i8	13,20±17,08	33,40±25,52	-3,593	0,001
i7	29,43±32,27	6,93±11,54	-3,467	0,001
t1	14,63±13,29	32,97±21,37	-3,443	0,001
i14	30,03±29,47	11,57±16,88	-3,403	0,001
i2	14,30±24,61	31,60±28,11	-3,344	0,001
G	4,03±1,61	4,87±1,25	-3,262	0,001
t3	22,13±28,17	46,13±29,44	-3,257	0,001
Прият.Себ.	42,60±8,09	47,4±7,60	-3,116	0,002
t5	33,87±25,95	17,07±11,95	-3,095	0,002
t6	17,47±14,90	30,27±25,74	-2,979	0,003
Q4	6,03±1,07	5,10±1,45	-2,943	0,003
ЕС	116,27±42,68	90,47±44,88	-2,887	0,004
t17	25,70±31,57	14,13±19,46	-2,867	0,004
Н	5,50±2,31	6,43±1,28	-2,763	0,006
Адапт.	43,17±10,92	47,53±8,165	-2,702	0,007
Контр.	55,00±10,53	52,43±8,43	-2,446	0,014
ПвО	2,03±0,45	2,21±0,28	-2,400	0,016
АС	209,07±49,56	180,17±50,51	-2,368	0,018
i3	26,13±23,97	16,20±15,13	-2,352	0,019
IC	122,60±43,32	96,33±56,53	-2,346	0,019
t7	16,43±25,10	8,87±12,90	-2,215	0,027
AltC	41,10±27,39	28,00±31,90	-2,186	0,029
A	5,70±1,95	6,23±1,25	-2,102	0,036
t12	17,50±29,76	6,93±12,39	-2,098	0,036
i11	22,70±26,58	15,93±25,41	-2,069	0,039
I	5,67±2,07	6,43±1,72	-2,015	0,044
i1	29,13±30,33	16,83±19,85	-2,012	0,044
LL	101,53±46,25	124,43±60,06	-1,990	0,047
i10	32,27±33,99	24,27±32,35	-1,989	0,047
Эск	12,30±3,24	11,47±2,27	-2,079	0,038
Мот.Дост.	127,83±17,53	132,13±12,20	-2,049	0,040
Самооц.	32,03±7,65	25,97±6,28	-3,153	0,002
самочувствие	3,77±1,14	5,10±1,03	-3,659	0,001
активность	3,93±1,53	4,67±1,40	-2,062	0,039
настроение	4,30±1,37	5,27±1,41	-2,581	0,010

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «i16» - честность (правдивость, искренность); «i8» - образованность (широта знаний, высокая общая культура); «i7» - непримиримость к недостаткам в себе и других; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «i14» - терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «t3» - здоровье (физическое и психическое); «t5» - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); «t6» - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); «t17» - творчество (возможность творческой деятельности); «i3» - высокие за-

просы (высокие требования к жизни и высокие притязания); «t7» - материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); «t12» - развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); «i11» - самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); «i1» - аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок; «i10» - рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения); «LL» - Личная жизнь; «AltC» - Альтруистические ценности; «EC» - Этические ценности; «IC» - Индивидуалистические ценности; «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «G» - безответственность — нормативность; «Q4» - расслабленность- напряженность; «H» - робость — смелость; «A» - замкнутость — общительность; «ПвО» - Потребность в общении; «I» - жесткость — чувствительность; «Прият.Соб.» - Приятие себя – Неприятие себя; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность; «Контр.» - Внутренний контроль – Внешний контроль; «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи; «Самооц.» - Самооценка.

3. Изменение системы инструментальных ценностей (Рокич) по следующим показателям: аккуратность «i1» ( $p=0,044$ ), воспитанность «i2» ( $p=0,001$ ), высокие запросы «i3» ( $p=0,019$ ), непримиримость к недостаткам в себе и других «i7» ( $p=0,001$ ), образованность «i8» ( $p=0,001$ ), самоконтроль «i11» ( $p=0,039$ ), терпимость «i14» ( $p=0,001$ ), честность «i16» ( $p=0,001$ ), этические ценности «EC» ( $p=0,004$ ), индивидуалистические ценности «IC» ( $p=0,019$ ), альтруистические ценности «AltC» ( $p=0,029$ ), что свидетельствует об изменении в убеждениях у участников экспериментальной группы на предпочтительный образ действий в различных ситуациях или необходимых свойств личности для достижения успеха. Данное расхождение свидетельствует о появлении у участников экспериментальной группы новых, более эффективных стратегий поведения в социуме.

4. Зафиксировано статистически достоверное изменение самооценки по следующим показателям: отклонение в адекватности самооценки «Mdmmod» ( $p=0,001$ ), отклонение в самооценке «Самооц.» ( $p=0,002$ ), — что свидетельствует об увеличении адекватности самооценки участниками экспериментальной группы по итогам психокоррекционного тренинга.

5. Зафиксировано статистически достоверное изменение следующих свойств личности по Кеттелу: Замкнутость — Общительность «A» ( $p=0,036$ ), Безответственность – нормативность «G» ( $p=0,001$ ), робость — смелость «H» ( $p=0,006$ ), жесткость —чувствительность «I» ( $p=0,044$ ), расслабленность — напряженность «Q4» ( $p=0,003$ ), Потребность в Общении «ПвО» ( $p=0,016$ ), что свидетельствует о том, что после эксперимента участники экспериментальной

группы стали более устойчивы к стрессовым воздействиям, стали более открыты и общительны.

6. Зафиксировано изменение статистически достоверное изменение следующих свойств личности по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и др.: адаптивность «Адапт.» ( $p=0,007$ ), принятие себя «Прият. Себ.» ( $p=0,002$ ), внутренний/внешний контроль «Контр.» ( $p=0,014$ ), эскапизм «Эск.» ( $p=0,038$ ), мотивация достижений «Мот.Дост.» ( $p=0,040$ ), что свидетельствует о том, что после эксперимента участники экспериментальной группы стали более уверенные в себе и своих силах, адаптивнее, стали нацелены на достижение успеха,.

7. Зафиксировано различие в психофизиологическом восприятии своего состояния по тесту САН. Участники Экспериментальной группы чувствуют себя лучше ( $p=0,010$ ), активнее ( $p=0,039$ ) и здоровее ( $p=0,001$ ) по сравнению с началом эксперимента.

Результаты сравнения респондентов Контрольной группы (КГ) и до и после эксперимента приведены в таблице 4.8. Были выявлены следующие статистически значимые различия: свобода «t14» ( $p=0,008$ ), независимость «i6» ( $p=0,034$ ), твердая воля «i13» ( $p=0,043$ ), абстрактные ценности «АС» ( $p=0,034$ ), адекватность самооценки «MD» ( $p=0,007$ ).

Таблица 4.8 - Сравнение средних значений контрольной группы (К) до и после эксперимента начальной апробации

Факторы	$M_{\text{Кдо}} \pm \sigma_{\text{к}}$	$M_{\text{Кпосле}} \pm \sigma_{\text{к}}$	Z	p
MD	6,77±2,96	7,87±2,92	-2,717	0,007
t14	29,13±24,98	33,83±30,09	-2,670	0,008
i6	18,73±17,06	23,53±25,98	-2,121	0,034
АС	172,90±62,64	181,90±64,27	-2,120	0,034
i13	24,93±28,80	28,57±31,64	-2,027	0,043

Примечание: «MD» - адекватность самооценки; «t14» - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); «i6» - независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); «АС» - Абстрактные ценности; «i13» - твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

Изменения не зафиксированы ни по одному фактору, вошедшему в список детерминант КЗ. Степень компьютерной зависимости у участников контрольной группы тоже статистически достоверно не изменилась.

Для результатов психокоррекционного тренинга было важно образование сильных внутригрупповых связей, являющихся наглядным примером эффективной коммуникации участников эксперимента. Для прослеживания динамики изменения внутригрупповых взаимоотношений использовался метод методика измерения степени внутригрупповой симпатии. Метод заключается в графическом отображении взаимоотношений в коллективе.

На первом занятии участниками контрольной и экспериментальной групп были заполнены специальные бланки по методика измерения степени внутригрупповой симпатии. Каждый участник должен был в баллах от 1 до 5 указать степень симпатии по отношению к остальным. В итоге получилось две матрицы данных размером 30x30. С помощью программы SPSS был проведен анализ данных.

На рисунке 4.1 представлена внутригрупповая «степень симпатии» экспериментальной группы в начале эксперимента. Как видно из представленного рисунка, многие участники эксперимента достаточно удалены друг от друга и равномерно распределены по всему полю. Лишь несколько человек на рисунке находятся достаточно близко, чтобы говорить о наличии симпатии. Данный рисунок показывает отсутствие, сколь бы то ни было, серьезных внутригрупповых взаимосвязей.

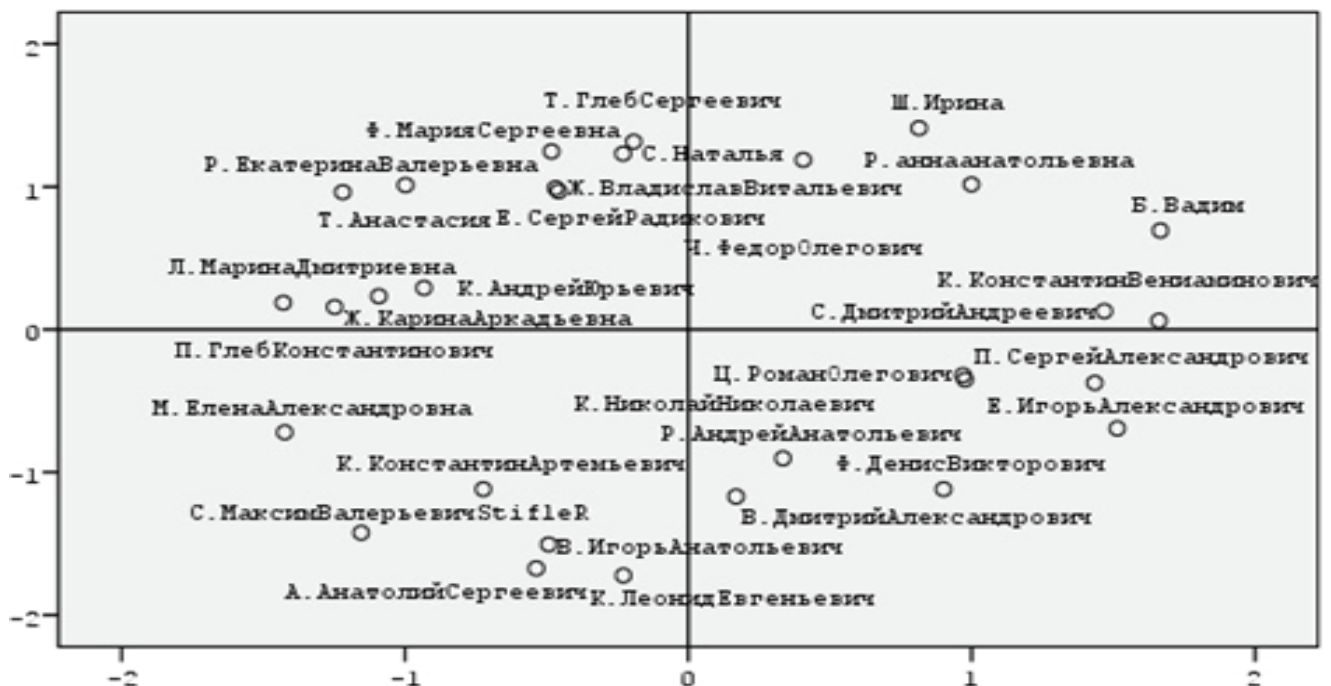


Рисунок 4.1 - Внутригрупповая «степень симпатии» экспериментальной группы

в начале эксперимента начальной апробации

На рисунке 4.2 представлена экспериментальная группа после окончания второго этапа психологического тренинга. К этому моменту участники эксперимента были знакомы друг с другом чуть менее 2х месяцев. В процессе совместного участия в тренинге, а также совместных занятий физической культурой, в том числе и игровыми видами физической активности, многие участники эксперимента сдружились или, по крайней мере начали испытывать симпатию по отношению ко многим из своего окружения. Как и в любой малой социальной группе, у участников эксперимента укрепились не только положительные связи с одноклассниками, но и отрицательные. Чем сильнее на рисунке удалены друг от друга кружки, обозначающие участников, тем большую антипатию они испытывают друг к другу. Чем ближе кружки находятся друг к другу, тем сильнее симпатия. В группе наблюдается тенденция к образованию подгрупп. На рисунке мы видим как минимум 4 группы взаимосвязей, возникших в экспериментальной группе к концу второго этапа.



Рисунок 4.2 - Внутригрупповая «степень симпатии» экспериментальной группы после проведения второго этапа психокоррекционного тренинга начальной апробации

На рисунке 4.3 представлена экспериментальная группа после проведения всех этапов эксперимента. После проведения всех этапов психокоррекционного тренинга, который длился 3 месяца, участники узнали друг друга очень хорошо. Каждый из них успел проявить себя перед группой в той или иной ситуации. После последнего этапа психологического тренинга с командно-ролевыми играми живого действия, межличностные связи еще сильнее уплотнились. В группе образовались три достаточно крупные группировки. В частности это связано с соревновательным характером ролевых игр последнего этапа.



Рисунок 4.3 - Внутригрупповая «степень симпатии» экспериментальной группы после проведения всех этапов эксперимента начальной апробации

Основной задачей применения методики измерения степени внутригрупповой симпатии является демонстрация благотворного влияния физической активности на развитие коммуникативных навыков у подростков. Участие в эксперименте помогло многим из них, помимо избавления от компьютерной зависимости, завести новых друзей, а так же на практике применить новые стратегии эффективного поведения. По результатам апробации методики получен акт о внедрении в ООО «Наука.Спорт.Здоровье»



### 4.3.2 Итоговая апробация методики профилактики компьютерной зависимости

В начале 2013 года на базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье» была проведена итоговая апробация методики профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции. За время, прошедшее с первой апробации, по совету коллег психологов были внесены некоторые коррективы, призванные оптимизировать психокоррекционный процесс. В частности, была в два раза сокращена численность участников тренинга и изменены отдельные психокоррекционные упражнения. В эксперименте приняли участие 30 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А. Были сформированы две группы по 15 человек — экспериментальная и контрольная. Результаты сравнения групп респондентов экспериментальной (группа Э) и контрольной (группа К) до проведения эксперимента представлены в таблице 4.9. Как видно из таблицы, статистически достоверные различия, только по фактору адекватность самооценки «MD» ( $p=0,040$ ). Статистически значимых различий по уровню компьютерной зависимости в обеих группах до начала эксперимента не выявлено. Показатель компьютерной зависимости на начало эксперимента в Экспериментальной группе составил 61,20, в Контрольной — 62,40.

Таблица 4.9 - Сравнение средних значений экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп до проведения эксперимента итоговой апробации

Факторы	Эдо± $\sigma_э$	Кдо± $\sigma_к$	Mann-Whitney U	p
MD	5,83±2,43	8,47±3,38	64,000	0,040

Примечание: «MD» - адекватность самооценки;

По завершении психокоррекционного курса было проведено повторное тестирование. Результаты сравнения групп респондентов Экспериментальной (ЭГ) и Контрольной (КГ) после проведения эксперимента представлены в таблице 4.10. Были выявлены следующие статистически значимые различия: компьютерная зависимость «КЗ» ( $p=0,001$ ), активная деятельная жизнь «t1» ( $p=0,002$ ), адекватность самооценки «MD» ( $p=0,045$ ), модуль адекватности самооценки «MD mod»

( $p=0,001$ ), эмоциональная устойчивость «С» ( $p=0,031$ ), тревожность «О» ( $p=0,019$ ), напряженность «Q4» ( $p=0,001$ ), потребность в одобрении «Потр.Одоб.» ( $p=0,020$ ), адаптивность «Адапт.» ( $p=0,034$ ), самооценка «Самооц.» ( $p=0,001$ ), что свидетельствует о том, что респонденты экспериментальной группы стали более эмоционально и стрессо-устойчивыми, у них снизилась фрустрация и повысилась адаптивность по сравнению с респондентами контрольной группы.

Таблица 4.10 - Сравнение средних значений экспериментальной (Э) и контрольной (К) группы после эксперимента итоговой апробации

Факторы	$M_{Э} \pm \sigma_{Э}$	$M_{К} \pm \sigma_{К}$	Mann-Whitney U	p
КЗ	19,13±6,42	60,20±7,45	0,001	0,001
MD mod	1,20±0,99	3,00±1,37	29,000	0,001
Q4	4,67±1,29	7,07±1,79	32,000	0,001
Самооц.	26,40±7,41	37,13±7,32	31,500	0,001
t1	42,47±27,28	15,53±17,03	37,500	0,002
О	5,87±0,74	6,80±2,48	58,000	0,019
Потр.Одоб.	8,47±1,36	10,87±3,36	57,000	0,020
С	7,80±1,70	6,13±2,77	61,500	0,031
Адапт.	44,33±6,79	37,93±8,47	61,500	0,034
MD	6,20±1,32	8,40±3,07	64,500	0,045

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «MD» - адекватность самооценки; «MD mod» - отклонение адекватности самооценки; «Q4» - расслабленность-напряженность; «О» - уверенность в себе — тревожность; «С» - Эмоциональная устойчивость — неустойчивость; «Самооц.» - Самооценка; «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении; «Адапт.» - Адаптивность-дезадаптивность;

Результаты сравнения респондентов Экспериментальной группы (ЭГ) до и после проведения эксперимента представлены в таблице 4.11. Были выявлены следующие статистически значимые различия:

1. Снижение степени компьютерной зависимости «КЗ» ( $p=0,001$ ), что доказывает эффективность психокоррекционных мероприятий.

2. Изменение системы ценностных ориентаций (Рокич) по следующим показателям активная жизнь «t1» ( $p=0,024$ ), здоровье «t3» ( $p=0,004$ ), интересная работа «t4» ( $p=0,036$ ); познание «t10» ( $p=0,047$ ), воспитанность «i2» ( $p=0,041$ ), дисциплинированность «i5» ( $p=0,015$ ), заботливость «i18» ( $p=0,042$ ). Повышение веса ценностей активной жизни и здоровья свидетельствует о появлении у респондентов новых жизненных установок и отказ от вредных привычек. Повышение веса ценностей воспитанности, дисциплинированности и заботливости может говорить о переосмыслении участниками эксперимента своего поведения и начало выра-

ботки новых, более эффективных стратегий поведения завязанных на более активных социальных контактах, в первую очередь с близкими людьми, и самоконтроле.

Таблица 4.11 - Сравнение средних значений экспериментальной (Э) группы до и после эксперимента итоговой апробации

Факторы	$M_{\text{до}} \pm \sigma$	$M_{\text{после}} \pm \sigma$	Z	p
КЗ	61,20±5,91	19,13±6,42	-3,408	0,001
Q4	7,00±1,36	4,67±1,29	-3,330	0,001
Потр.Одоб.	11,40±2,61	11,33±3,96	-3,150	0,002
О	7,47±1,19	5,87±0,74	-3,002	0,003
Самооц.	35,13±9,44	26,40±7,40	-2,934	0,003
t3	12,87±10,81	28,20±13,17	-2,901	0,004
MD	2,40±0,99	1,20±0,94	-2,797	0,005
Прият.Себ.	41,73±11,71	46,33±11,12	-2,505	0,012
i5	6,33±7,01	10,13±8,52	-2,436	0,015
Эск.	13,33±4,48	11,33±3,06	-2,426	0,015
G	3,93±1,16	4,47±0,74	-2,271	0,023
t1	23,93±32,77	42,47±27,28	-2,261	0,024
Мот.Дост.	123,13±15,32	132,40±10,50	-2,193	0,028
t4	18,07±25,06	11,60±19,57	-2,094	0,036
Н	5,93±2,84	6,53±2,07	-2,081	0,037
i2	9,93±11,67	12,33±11,08	-2,047	0,041
i18	18,40±24,28	24,40±24,31	-2,030	0,042
t10	22,33±24,78	16,33±19,68	-1,988	0,047

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «Q4» - расслабленность- напряженность; «Потр.Одоб.» - потребности в одобрении; «О» - уверенность в себе — тревожность; «Самооц.» - Самооценка; «t3» - здоровье (физическое и психическое); «MD» - адекватность самооценки; «Прият.Себ.» - Приятие себя – Неприятие себя; «i5» - исполнительность (дисциплинированность); «Эск.» - Эскапизм (уход от проблем); «G» - безответственность — нормативность; «t1» - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); «t4» - интересная работа; «Н» - робость — смелость; «i2» - воспитанность (хорошие манеры); «i18» - чуткость (заботливость); «t10» - познание.

3. Зафиксировано изменение самооценки по показателям: отклонение адекватности самооценки «Mdmод» ( $p=0,005$ ) и самооценка «Самооц.» ( $p=0,003$ ), что свидетельствует об увеличении адекватности самооценки участниками экспериментальной группы по итогам психокоррекционного тренинга.

4. Зафиксировано изменение следующих свойств личности по Кеттелу: Безответственность – нормативность «G» ( $p=0,023$ ), робость – смелость «Н» ( $p=0,037$ ), тревожность «О» ( $p=0,003$ ), расслабленность – напряженность «Q4» ( $p=0,001$ ), что свидетельствует о снижении уровня тревожности и фрустрации в следствии снижения аддитивного влечения, а так же повышения ответственности

и смелости в следствии улучшения коммуникативных навыков и нормализации самооценки.

5. Зафиксировано изменение следующих свойств личности по методикам Роджерса-Даймонта, Д.Крауна и А. Мехрабиана : потребность в одобрении «Потр.Одоб» ( $p=0,002$ ), Приятие себя «Прият. Себ.» ( $p=0,012$ ), Эскапизм «Эск.» ( $p=0,015$ ), мотивация достижений «Мот.Дост.» ( $p=0,028$ ).

Проведенный факторный анализ (таблица 4.12) выявил, что в третий фактор, где наибольшую нагруженность имеет «КЗ», попали следующие параметры:

- «М» — практичность;
- «MD» – адекватность самооценки;
- «t18» — уверенность в себе;
- «MDmod» – модуль самооценки;
- «Q4» – напряженность;
- «i8» – образованность;
- «t5» – красота природы и искусства;
- «t9» — общественное признание;
- «Потр. В Одоб.» – потребность в одобрении.

Таблица 4.12 – Весовые значения факторов экспериментальной группы 2013 г.

Факторы	Компоненты					
	1	2	3	4	5	6
М	0,203	0,042	-0,787	0,042	-0,122	0,208
MD	-0,078	0,009	0,727	-0,178	-0,016	0,129
t18	0,064	0,011	0,632	-0,059	0,446	-0,393
MD mod	0,030	-0,101	-0,631	0,064	-0,010	0,001
Q4	0,443	-0,046	0,606	0,039	0,094	0,356
КЗ	0,019	0,189	0,601	0,231	0,232	0,418
Потр.Одоб.	0,317	0,094	0,598	-0,186	0,581	0,117
i8	0,011	0,020	0,562	-0,537	0,041	-0,233
t5	0,357	0,451	-0,457	-0,018	0,061	0,113
t9	-0,120	-0,018	-0,449	-0,088	0,251	-0,043

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «М» — практичность; «MD» – адекватность самооценки; «t18» — уверенность в себе; «MDmod» – модуль самооценки; «Q4» – напряженность; «i8» – образованность; «t5» – красота природы и искусства; «t9» — общественное признание; «Потр. В Одоб.» – потребность в одобрении.

Третий фактор собрал все пункты, оказывающие влияние на степень компьютерной зависимости в ЭГ после окончания эксперимента. Следует обратить вни-

мание на то, что неадекватность самооценки, фрустрированность и потребность в одобрении оказывают сильное положительное влияние на увеличение степени компьютерной зависимости. В то время как практичность, созерцание прекрасного и общественное признание имеют отрицательную нагрузку в этом факторе. Психологический тренинг запустил процессы когнитивной перестройки ценностных ориентаций, а также помог участникам эксперимента не только адекватнее оценивать себя, но и лучше понимать окружающую реальность. Успехи при взаимодействии с другими участниками группы позволили им увереннее взаимодействовать с окружающим миром и дали возможность оценить его красоту.

По прошествии нескольких месяцев был проведен контрольный замер для выявления рецидивов компьютерной зависимости в Экспериментальной группе (таблица 4.13). Степень компьютерной зависимости за этот период выросла, но в целом осталась в нормальном диапазоне.

Таблица 4.13 – Сравнение средних значений экспериментальной группы после и на этапе контроля итоговой апробации

Факторы	$M_{\text{после}} \pm \sigma$	$M_{\text{контроль}} \pm \sigma$	Z	p
КЗ	19,13±6,42	35,33±8,50	-3,412	0,001
t16	9,67±17,54	14,27±25,61	-2,371	0,018
t10	16,33±19,68	27,33±34,39	-2,308	0,021
Мот.Дост.	132,40±10,50	127,27±14,53	-2,135	0,033

Примечание: «КЗ» - Степень компьютерной зависимости по тесту К.Янг; «t16» - счастье других; «t10» - познание; «Мот.Дост.» - стремление к успеху и мотив избегания неудачи.

Динамика изменений степени компьютерной зависимости представлена на графике (Рисунок 4.4). Как видно из данного графика, степень компьютерной зависимости у участников психокоррекционного тренинга на момент его завершения снизилась до среднего по группе в 19,13 по тесту К.Янг, что говорит об эффективности методики. По прошествии четырех месяцев было проведен повторный замер, который выявил статистически достоверное ( $p=0,001$ ) увеличение степени компьютерной зависимости «КЗ» до 35,33.



Рисунок 4.4 - Динамика изменения степени компьютерной зависимости в экспериментальной группе итоговой апробации

Подобная динамика вписывается в процесс развития компьютерной игровой зависимости, представленной М.С. Ивановым. Компьютерные аддикты, участвующие в психокоррекционном тренинге, по его окончании вновь оказались под воздействием неблагоприятных средовых факторов. Подобное воздействие выразилось в росте степени компьютерной зависимости и переходе участников к стадии привязанности к компьютеру. На этой стадии зависимость от компьютера сохраняется длительное время, но в целом находится в пределах нормы и не оказывает разрушительного воздействия.

По результатам апробации методики получен акт о внедрении в ООО «Наука.Спорт.Здоровье»

#### 4.4 Заключение по четвертой главе

На основе выявленных детерминант компьютерной зависимости и анализа литературы по теме профилактики зависимого поведения, была создана авторская

методика профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

В основу разработанной авторской методики профилактики легли такие общепринятые подходы: подход, основанный на распространении информации о компьютерной зависимости, подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении, подход, основанный на роли социальных факторов. подход, основанный на формировании жизненных навыков, подход, основанный на альтернативной зависимому поведению деятельности, подход, основанный на укреплении здоровья.

Помимо средств физической рекреации, средствами профилактики компьютерной зависимости являются психокоррекционные методы: различные игровые методы, групповая дискуссия, медитативные техники, а так же занятия телесно-ориентированными упражнениями.

Авторская методика профилактики КЗ состоит из трех уровней воздействия: первичного, вторичного и третичного. Каждый из профилактических уровней состоит из модульного набора конструкторов: массаж, занятия ФК, психокоррекционный тренинг, экстремальные виды двигательной активности. В зависимости от необходимого уровня психокоррекционного воздействия, соотношение составляющих частей может меняться. Соотношение модулей на различных уровнях профилактики характеризуется решаемыми ими задачами.

Первичная профилактика – предупреждение развития компьютерной зависимости путем повышения компьютерной грамотности, пропагандой здорового образа жизни и заполнения вакуума свободного времени занятиями ФК.

Вторичная профилактика – состоит из комплекса мероприятий по выявлению лиц, предрасположенных к КЗ (скрининг тестов по методике К. Янг и использованием метода МШ в коллективах) и устранению факторов риска путем участия выявленных лиц с предрасположенностью к КЗ в психокоррекционных тренингах и занятию ФК. Полный курс психокоррекционного тренинга 80 часов из них: массаж 15 часов, занятия ФК 20 часов, психокоррекционный тренинг 25

часов, ЭВДА 20 часов. Модуль массажа применяется только при высоких показателях КЗ по тесту К. Янг.

Третичная профилактика – направлена на реабилитацию компьютерных аддиктов через участие в полной комплексе психокоррекционных мероприятиях (80 часов), направленных на: социализацию, развитие коммуникативных навыков, повышению адекватности самооценки, а так же, на повышение тонуса и двигательной активности. Помимо вышеперечисленного, одной из главных задач применяемой методики является приобщение индивида к здоровому образу жизни через развитие потребности в занятии физической культурой.

Апробация авторской комплексной методики показала ее высокую результативность. Эффективность методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции обусловлена, в том числе, директивным воздействием ее компонентов на детерминанты компьютерной зависимости (таблица Б.3).



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

содержит следующие выводы:

1. На основе анализа данных опросов и психодиагностических методик выявлены социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости, составлен психологический портрет типичного компьютерного аддикта и выявлены основные детерминанты компьютерной зависимости. Компьютерными аддиктами чаще всего становятся молодые люди в возрасте от 14 до 24 лет (с каждым годом минимальный возраст уменьшается); в основном учащиеся средних и высших учебных заведений, преимущественно мужчины (более 75%), отличающиеся проблемами с неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, проблемами с адаптацией к социуму (работа, учеба, семья), испытывающие острый дефицит двигательной активности, с пониженным уровнем коммуникабельности, потребностью в общественном признании, низким уровнем самодисциплины и контроля, повышенным уровнем тревожности, направленностью мотивационной сферы в сторону избегания неудач.

2. Авторская методика профилактики компьютерной зависимости (80 часов), созданная на основе выявленных в ходе предварительного тестирования детерминант КЗ, представляет собой комплекс мероприятий направленный с одной стороны на коррекцию ценностных ориентаций и свойств личности, влияющих на степень компьютерной зависимости, а с другой стороны - на развитие коммуникативных навыков, чувства коллективизма, снижению уровня тревожности и приобщению к активному образу жизни.

Одним из компонентов авторской методики профилактики компьютерной зависимости, занимающим 32% от общего времени (25 часов) методики, является психокоррекционный тренинг, направленный на снижение тревожности, коррекцию самооценки, развитие коммуникативных навыков, социальной перцепции, эмпатии, творческого отношения к избранным видам деятельности. Основными средствами психокоррекционного тренинга являются психотелесные упражнения, групповые дискуссии и различные подвижные игры.

Полученные автором эмпирические данные доказывают, что важнейшим средством профилактики негативных форм компьютерной зависимости у подростков и молодежи является физическая рекреация, включающая занятия физической культурой, туризмом, соревновательные виды двигательной активности во взаимоотношениях со сверстниками. Блок физической рекреации в методике профилактики компьютерной зависимости занимает 68% времени (55 часов). Занятия физической культурой и спортом, входящие в блок физической рекреации и занимающие 25% времени методики (20 часов), адаптируют организм подростков к возрастающим физическим нагрузкам, воспитывают чувства коллективизма, прививают ценности активного образа жизни.

В исследовании показано, что обучение испытуемых приемам простейшим массажа и самомассажа выполняет вспомогательную функцию по адаптации организма к возросшей двигательной и психической активности и занимают всего 19% времени методики (15 часов). Соревновательные игровые виды двигательной активности закрепляют эффективные навыки межличностного общения, приобретенные в ходе психокоррекционного тренинга и групповых занятий физической культурой.

3. Разработанная и апробированная автором комплексная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации на различных выборках испытуемых учащихся и студентов. Зафиксированы статистически достоверные изменения ключевых детерминант компьютерной зависимости: самооценки ( $p=0,001$ ), уровня тревожности ( $p=0,003$ ) и фрустрированности ( $p=0,001$ ), смелости ( $p=0,037$ ), ценностных ориентаций на здоровый ( $p=0,003$ ) и активный образ жизни ( $p=0,024$ ), снижение и компенсации степени компьютерной зависимости испытуемых ( $p=0,001$ ).

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции может быть использована для профилактики компьютерной зависимости у подростков и молодежи.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработанная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции показала высокую эффективность. Применение даже отдельных ее элементов на практике позволяет снизить риски развития компьютерной зависимости. Исходя из этого:

1. Для достижения главной цели – избавления общества от проблемы компьютерной зависимости, в первую очередь необходимо работать на уровне первичной профилактики, используя комплексный подход, включающий:

- Распространение информации о вреде компьютерной зависимости в молодежной среде: в школах, техникумах, институтах, медицинских учреждениях. Распространение должно быть организовано как в виде стендовой информации, так и в виде регулярных открытых лекций, как для учащихся, так и для профессорско-преподавательского состава средних и высших учебных заведений. В рамках этого курса необходимо обозначить наличие проблемы и рассказать о средствах противодействия ей.

- Повышение подготовки и обучение штатных психологов средних и высших учебных заведений методам выявления компьютерных аддиктов и подростков находящихся в группе риска, а так же психолого педагогических мероприятий по профилактике девиантного поведения. Штатным психологам рекомендуется регулярно проводить скрининг-тестирования и психолого-коммуникативные тренинги в учебных коллективах с использованием методики и средств, представленных в данной диссертационной работе.

- Усиление контроля со стороны родителей и педагогов над временем и спецификой времяпрепровождения школьников и студентов за компьютером и гаджетами.

- Вовлечение родителями и педагогами школьников и студентов в альтернативные компьютеру виды деятельности, например в занятие физической культурой;

- Уделение родителями и педагогами внимания увеличению уровня компьютерной грамотности школьников и студентов для формирования представления о компьютере и гаджетах как об инструментах для работы, а не для развлечений

- Организацию доступных для родителей каналов получения информации о проблеме компьютерной зависимости и средствах защиты психики и здоровья от факторов киберзависимости.

- Дальнейшая популяризация физической культуры и спорта и пропаганда здорового образа жизни среди населения СМИ при поддержке правительства РФ.

2. Для квалифицированной помощи компьютерным аддиктам необходимо внедрение методов вторичной и третичной профилактики, которое подразумевает:

- Всестороннее изучение психотерапевтами методики диагностирования компьютерной зависимости и методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции представленной в данной диссертационной работе.

- Внедрение в психокоррекционные курсы по терапии зависимостей разработок представленных в методике профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости средствами рекреации и психокоррекции

- Организация военно-спортивных игр и спортивных соревнований по военно-прикладным видам спорта (туризм, ориентирование, пулевая стрельба и пр.), для всех учащихся старших классов средней школы и студентов вузов.

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ:**

K3	Степень компьютерной зависимости
age	возраст
sex	пол
compwork	стаж пользования компьютером
sport	занятие спортом
t1	активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
t2	жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемое жизненным опытом);
t3	здоровье (физическое и психическое);
t4	интересная работа;
t5	красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
t6	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
t7	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
t8	наличие хороших и верных друзей;
t9	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
t10	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
t11	продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
t12	развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
t13	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
t14	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);

- t15 счастливая семейная жизнь;
- t16 счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- t17 творчество (возможность творческой деятельности);
- t18 уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).
- i1 аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок
- i2 воспитанность (хорошие манеры);
- i3 - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- i4 жизнерадостность (чувство юмора);
- i5 исполнительность (дисциплинированность);
- i6 независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- i7 непримиримость к недостаткам в себе и других;
- i8 образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- i9 ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- i10 рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- i11 самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- i12 смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
- i13 твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- i14 терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- i15 широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- i16 честность (правдивость, искренность);
- i17 эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

i18	чуткость (заботливость).
KC	Конкретные ценности
AC	Абстрактные ценности
Proff	Профессиональная самореализация
LL	Личная жизнь
EC	Этические ценности
OC	Ценности общения
DC	Ценности дела
IC	Индивидуалистические ценности
CONC	Конформистские ценности
AltC	Альтруистические ценности
SC	Ценности самоутверждения
PriC	Ценности принятия других людей
MD	Адекватность самооценки
A	Замкнутость — общительность
B	Интеллект
C	Эмоциональная устойчивость — неустойчивость
E	Уступчивость — доминантность
F	Сдержанность — экспрессивность
G	Безответственность — нормативность
H	Робость — смелость
I	Жесткость — чувствительность
L	Доверчивость — настороженность
M	Практичность — развитое воображение
N	Прямолинейность — дипломатичность
O	Уверенность в себе — тревожность
Q1	Консерватизм — радикализм
Q2	Конформизм — нонконформизм
Q3	Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль

Q4	Расслабленность - напряженность
ЧЛ	Чувствительность личности к эмоциональным воздействиям
О/Р/П	Рискованное поведение
Т	Тревожность
ПвО	Потребность в общении
ОкД	Отношение к другим
ЛП	Лидерский потенциал
ЛР	Личностные регуляторы
ИВ	Интеллектуальные возможности
ОиГМ	Оперативность и гибкость мышления
Потр.Одоб.	потребности в одобрении
Адапт.	Адаптивность-дезадаптивность
Прият.Себ.	Приятие себя – Неприятие себя
Прият.Др.	Приятие других – неприятие других
Эмоц.Конф.	Эмоциональный комфорт – эмоциональный дискомфорт
Контр.	Внутренний контроль – Внешний контроль
Дом.	Доминантность – Ведомость
Эск.	Эскапизм (уход от проблем)
Мот.Дост.	стремление к успеху и мотив избегания неудачи
Самооц.	Самооценка
Модуль	
ИТ	информационные технологии
САН	оценка самочувствия, активности и настроения
ФЛО	факторный, личностный опросник
DSM	Справочник по диагностике и статистике психических расстройств) — принятая в США многоосевая нозологическая система. Разрабатывается и публикуется Американской Психиатрической Ассоциацией (АПА) (American Psychiatric Association, АРА)
ПАВ	химические вещества (или смеси), способные влиять на функционирование центральной нервной системы.



MMORPG	Массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра, или ММОППГ (англ. Massively multiplayer online role-playing game, MMORPG) — жанр онлайн-овых компьютерных ролевых игр (ORPG), в которой большое количество игроков взаимодействуют друг с другом в виртуальном мире (в основном, в жанре фэнтези)
ТМД	тест мотивация достижения
МШ	многомерное шкалирование
RPG	компьютерная ролевая игра
ОФП	общая физическая подготовка
КГ	контрольная группа
ЭГ	экспериментальная группа
ЭВДА	Экстремальные виды двигательной активности
ФК	Физическая культура
ФКиС	Физическая культура и спорт

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 1999. – 672 с.
2. Актуальные проблемы организации медико-психо-социальной помощи несовершеннолетним, злоупотребляющим психоактивными веществами, в условиях крупного города : (коллективная монография) / А.В. Микляева [и др.]. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2003. – 294 с.
3. Алтунина, И.Р. Мотивы и мотивация социального поведения детей (формирование и развитие) : учебное пособие / И.Р. Алтунина ; Московский психолого-соц. ин-т (МПСИ). – Москва : Изд-во МПСИ, 2006. – 75 с.
4. Алтунина, И.Р. Социальная психология : учебник для бакалавров / И.Р. Алтунина ; под ред. Р. С. Немова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2011. – 426, [1] с. – (Бакалавр). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: в конце гл.
5. Амосов, Н.А. Раздумья о здоровье / Н.А. Амосов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. – (Физкультура и здоровье).
6. Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2000. – № 1. – С. 20–29.
7. Арестова, О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вестник Московского Университета. Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
8. Арестова, О.Н. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский ; под ред. О.К. Тихомирова МГУ им. М.В. Ломоносова, Фак-т психологии. – Москва : МГУ, 1995. – 109 с. – Библиогр.: с. 104–107 (72 назв.).
9. Бабаев, Ю.Б. Психологические последствия информатизации / Ю.Б. Бабаев, А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 1. – С. 89–100.

10. Бабаева, Ю.Д. Информационные технологии и одаренность : направления исследований и практической работы / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Одарённый ребёнок. – 2004. – № 1. – С. 8–32.
11. Бабаева, Ю.Д. Новые информационные технологии и проблемы одаренности / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. – Москва : Можайск-Терра, 2000. – С. 367–420.
12. Бабенко, В.С. Виртуальная реальность : толковый словарь терминов / В.С. Бабенко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2006. – 86 с.
13. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с. : ил. – Библиогр.: с. 247–272.
14. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев : Здоровья, 1987. – 223 с. : ил. – Библиогр.: с. 214–221.
15. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтере. – Москва : Апрель пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 510 с.
16. Баскаков, В.Ю. Танатотерапия – искусство жизни / Ю.В. Баскаков. – Москва : [б.и.], 1996. – 248 с.
17. Безрукова, О.Н. Социология молодежи : учебно-методическое пособие / О.Н. Безрукова. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2004. – 35 с.
18. Белов, В.И. Жизнь без лекарств / В.И. Белов. – Москва ; Санкт-Петербург: КСП РЕСПЕКС, 1995. – (Библиотека нетрадиционной медицины). – (Энциклопедия здоровья).
19. Бердичевский, А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : защищена 13.11.08 / Бердичевский Андрей Иванович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008. – 148 с. : ил. – Библиогр.: с.109–123.
20. Блэйер, С.Н. Физическая активность важный фактор здоровья и функционального состояния / С.Н. Блэйер // Современные достиже-

ния спортивной науки: тезисы докладов международной конференции. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 117–119.

21. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. – Москва : Просвещение, 1972. – 79 с.

22. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва : Просвещение, 1968. – 767 с.

23. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности : избранные психологические труды / Л.И. Божович ; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва ; Воронеж : Изд-во "Ин-т практической психологии"; НПО "МОДЭК", 1995. – 352 с. – (Психологи Отечества: Избр. психол. тр.: В 70-ти т.). – Загл. кор.: Психологи Отечества.

24. Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

25. Брагина, К.Р. Изменения параметров психологического возраста у студентов за последние 10 лет и их связь с депрессивной симптоматикой / К.Р. Брагина // Архив психиатрии. – 2004. – № 2. – С. 249–251.

26. Венгер, А.Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков / А.Л. Венгер. – Рига : Эксперимент, 2000. – 184 с.

27. Виртуальная реальность: философские и психологические проблемы / под ред. Н.А. Носова. – Москва : Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1997. – 187 с.

28. Виртуальные реальности в психологии и психопрактике / под ред. Н.А. Носова и О.И. Генисаретского. – Москва : Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1995. – 181 с.

29. Виртуальные реальности и современный мир / под ред. Н.А. Носова. – Москва : Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1997. – 85 с.

30. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

31. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
32. Войскунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 126–132.
33. Войскунский, А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е. Войскунский // Журнал неврологии и психиатрии. – 2002. – № 3. – С. 79.
34. Войскунский, А.Е. Интернет — новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскунский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – 2002. – № 1. – С. 81–101.
35. Войскунский, А.Е. Психологические аспекты информационной безопасности / А.Е. Войскунский // Глобальная информатизация и безопасность России. – Москва : Изд-во Московского ун-та, 2001. – С. 168–175.
36. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / А.Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – Москва : Экопсицентр РОСС, 2000. – С. 251–253.
37. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете : [сб. ст.]. – Москва, 2000. – С. 100–131.
38. Волков, Б.С. Психология юности и молодости : учебное пособие / Б.С. Волков. – Москва : Академический проспект: Трикста, 2006. – 256 с.
39. Воронов, А.И. Философский анализ понятия "виртуальная реальность" : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.08 / Андрей Игоревич Воронов ; С.-Петербург. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 1999. – 22 с. – Библиогр.: с. 22 (2 назв.).
40. Воронов, Д.И. Компьютерная зависимость и социально-психологические закономерности ее проявления / Д.И. Воронов // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 3 (50), Т. 2. – С. 167–171.
41. Воронов, Д.И. Психопрофилактика компьютерной зависимости у учащейся молодежи средствами спорта / Д.И. Воронов // Вестник Балтийской Педа-

гогической Академии. – Санкт-Петербург, 2010. – Вып. 94 : Актуальные проблемы нравственного воспитания учащейся и студенческой молодежи. – С. 9–14.

42. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств (восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А. Воронов ; под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск : Харвест, 2005. – 430 с. : ил. – (Боевые искусства). – Библиогр.: с. 420–426.

43. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 65–79.

44. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 1991. – 480 с.

45. Выготский, Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л.С. Выготский ; под ред. М.Г. Ярошевского. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 3–4, 6.

46. Гаврилов, В.Г. Сущность и особенности третичной профилактики в учреждениях по исполнению наказаний / В.Г. Гаврилов // Профилактика наркомании: организационные и методические аспекты : итоговые материалы международного проекта / сост. И.П. Рущенко. – Харьков, 2002. – С. 192–202.

47. Галицын, С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 22.03.12 / Галицын Сергей Викторович ; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. – 361, [11] с. : ил. – Библиогр.: с. 284–319.

48. Ганоль, А.С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : защищена 23.06.11 / Ганоль Андрей Сергеевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 167 с. : ил. – Библиогр.: с. 127–140.

49. Гишинский, Я.И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я.И. Гишинский. – 2-е изд.

испр. и доп. – Санкт-Петербург : Изд-во Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2007. – 528 с.

50. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта [Электронный ресурс] / Дж. Гилфорд. – Режим доступа: <http://baguzin.ru/wp/?p=4194>. – (2.04.2014).

51. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : «ЧеРо», «Юрайт», 2002. – 336 с.

52. Говорухина, М.Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности / М.Ю. Говорухина. – Екатеринбург : [б. и.], 2004. – 15 с.

53. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – 2-е изд., стер. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.

54. Горбач, Н.А. Сравнительный анализ медико-социального и психологического портрета студентов / Н.А. Горбач, Г.Н. Гончарова, И.А. Большакова // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2003. – № 2. – С. 38–40.

55. Городнова, М.Ю. Методические рекомендации для студентов ГУФК им. П. Ф. Лесгафта к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений / М.Ю. Городнова ; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2007. – 43, [1] с. – Библиогр.: с. 39–40.

56. Грецов, А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 10.10.13 / Грецов Андрей Геннадьевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – 385, [6] с. : ил. – Библиогр.: с. 350–379.

57. Грецов, А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи через психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 10.10.13 / Грецов Андрей Геннадьевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – 385, [6] с. : ил. – Библиогр.: с. 350–379.

58. Гречишкин, А.А. Организационно-педагогические особенности профилактики употребления психоактивных веществ у детей и подростков средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Гречишкин Алексей Алексеевич ; [Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского]. – Тула, 2005. – 22 с. – Библиогр.: с. 22.

59. Дедков, Е.Д. Характеристика студентов старшего курса медицинского вуза / Е.Д. Дедков, Н.И. Вишняков, Е.Н. Пенюгина // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2003. – № 4. – С. 28–30.

60. Диалог с ЭВМ: психологические аспекты / Ю.Д. Бабаева [и др.] // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 25–34.

61. Евсеев, С.П. Потенциал физической культуры и спорта в деле профилактики наркозависимости / С.П. Евсеев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта за 2008 г. (Санкт-Петербург, 26 февраля — 18 марта 2009 года) / М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 157–158.

62. Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте : автореф. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Ю.М. Евстигнеева ; Московский гос. пед. ун-т. – Москва, 2003. – 16 с.

63. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : (обзор) / А.Ю. Егоров // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.

64. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с.

65. Егоров, А.Ю. Основы наркологии : учебное пособие / А.Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. – 219 с.



66. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – № 2. – С. 20–27.

67. Ефимкина, Р.П. Психология развития : методические указания / Р.П. Ефимкина. – Новосибирск : Новосибирский гос. ун-т, 2004. – 54 с.

68. Жигарев, А.Н. Основы компьютерной грамоты / А.Н. Жигарев, Н.В. Макарова, М.А. Путинцева ; под общ. ред. Н.В. Макаровой. – Ленинград : Машиностроение. Ленингр. отд-ние, 1987. – 255, [1] с. : ил. – Библиогр.: с. 253–254 (52 назв.).

69. Жичкина, А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста [Электронный ресурс] / А.Е. Жичкина. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtorefzhichkina.1>. – (9.011.2013).

70. Жичкина, А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 2. – С. 75–78.

71. Жичкина, А.Е. Особенности социальной перцепции в Интернете / А.Е. Жичкина // Мир психологии. – 1999. – № 3. – С. 72–80.

72. Жичкина, А.Е. Социально-психологические аспекты виртуальной коммуникации [Электронный ресурс] / А.Е. Жичкина. – Режим доступа: <http://club.fom.ru/182/179/200/library/html?pg=8>. – (9.011.2013).

73. Жичкина, А.Е. Социально-психологические особенности общения в Интернете [Электронный ресурс] / А.Е. Жичкина. – Режим доступа: <http://flogiston.ru>. – (2.08.2013).

74. Зависимость (медицина) [Электронный ресурс] // Академик : словари и энциклопедии. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/378488>. – (11.08.2013).

75. Зайцева, Е.А. Применение современного программного обеспечения при разработке web-сайтов : методические рекомендации [Электронный ресурс] / Е.А. Зайцева. – Режим доступа: <http://vtabakerke.ru/Z/Zaiseva/soderganie.html>. – (17.07.2010).

76. Закономерности развития кибер-аддикции // Информационные технологии в образовании: безопасность в сети Интернет : тезисы докладов межвузовской студенческой научной конференции (27 ноября 2009 г., Санкт-Петербург) – Санкт-Петербург : СУ РАО, 2009. – С. 4–5.

77. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. – Минск : Пропилен, 2004. – 196 с.

78. Змановская, Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – Москва : Академия, 2005. – 208 с.

79. Змановская, Е.В. Основы прикладного психоанализа / Е.В. Змановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 334 с.

80. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход : монография / Е.В. Змановская. – Санкт-Петербург : СПб.ун-т МВД России, 2005. – 274 с.

81. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 <Юрид. психология> / Змановская Елена Валерьевна ; [С.-Петерб. ун-т МВД России]. – Санкт-Петербург, 2006. – 49 с. : ил. – Библиогр.: с. 44–49 (51 назв.).

82. Иванов, Д.В. Виртуализация общества / Д.В. Иванов. – Санкт-Петербург : Петербургское Востоковедение, 2000. – 96 с.

83. Иванов, М.С. Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции / М.С. Иванов // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 368–374.

84. Иванов, М.С. Направленность на развитие как особенность системы ценностей увлекающихся компьютерными играми / М.С. Иванов // Наука и образование: Материалы Всероссийской научной конференции (2021 февраля 2003 г.). – Белово : Беловский полиграфист, 2003. – С. 264–269.

85. Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов

Михаил Сергеевич ; [ГОУ ВПО Кемеров. гос. ун-т]. – Барнаул, 2005. – 22 с. : ил. – Библиогр.: с. 22 (6 назв.).

86. Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич. – Кемерово, 2005. – 155 с.

87. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электронный ресурс] / М.С. Иванов. – Кемерово, 1999. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>. – (3.03.2013).

88. Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – С. 41–55.

89. Кастельс, М. Галактика Интернет : размышления об Интернете, бизнесе и обществе / М. Кастельс ; пер. с англ. А. Матвеева ; под ред. В. Харитонова. – Екатеринбург : У-Фактория, 2004. – 328 с.

90. Кастельс, М. Информационная эпоха. Экономика, общество и культура / М. Кастельс. – Москва : Изд-во ГУ ВШЭ, 2000. – 608 с.

91. Качалов, В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] / В. Качалов // Мир психологии : публикации. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>. – (15.07.2013).

92. КНР начинает эксперимент по лечению подростков от интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Narco : Антинаркотический информационный сервер. – Режим доступа: [http://add.net.ru/other/knr\\_nachinaet\\_eksperiment\\_po\\_lecheniu\\_podrostkov\\_ot\\_internet-zavisimosti.html](http://add.net.ru/other/knr_nachinaet_eksperiment_po_lecheniu_podrostkov_ot_internet-zavisimosti.html). – (6.01.2013).

93. Ковалевская, Е.В. Проблемное обучение: подход, метод, тип, система / Е.В. Ковалевская. – Москва : МНПИ, 2000. – 245 с.

94. Ковалевская, Е.В. Социология : учебное пособие, практикум по дисциплине / Е.В. Ковалевская ; Московский гос. ун-т экономики, статистики и информатики. – Москва : МЭСИ, 2004. – 164 с.

95. Комков, А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г. Комков, Е. Г. Кириллова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.

96. Комплексная медико-психо-социальная реабилитация наркозависимых подростков : (учебно-методическое пособие) / А.В. Микляева [и др.]. – Санкт-Петербург : СПбМА им. Мечникова, 2002. – 132 с.

97. Кон, И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности) : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.С. Кон ; под ред. С.Д. Крекова. – Москва : Просвещение, 1979. – 386 с.

98. Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / Сост.: С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 23 с.

99. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обзорение психиат. и мед. психологии. – 1991. – № 1. – С. 8–15.

100. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск : Наука, 1990. – 224 с.

101. Корсунцев, И.Г. Особенности виртуальной реальности / И.Г. Корсунцев // В мире современных научных мифов. – Москва : Молодая гвардия, 2004. – С. 21–45.

102. Корчагина, Г.А. Критерии эффективности профилактических мероприятий наркоманий в сфере физической культуры и спорта : методическое пособие / Г.А. Корчагина, С.П. Евсеев ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2004. – 48 с.

103. Котляров, А.В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А.В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2006. – 480 с.

104. Курис, И.В. Психолого-педагогические особенности обучения элементам йоги и индийского танца в физической рекреации : дис. ... канд. пед. наук /

И.В. Курис ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1996. – 235 с.

105. Левикова, С.И. Молодежная субкультура / С.И. Левикова. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 608 с.

106. Лемешева, М. Взгляд со студенческой скамьи / М. Лемешева // Высшее образование в России. – 2004. – № 10. – С. 108–110.

107. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва : МГУ, 1993. – 120 с. : ил.

108. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте : учебно-методическое пособие / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева ; под ред. Ц.П. Короленко. – Новосибирск : Новосибирский медицинский институт, 1998. – 41 с.

109. Лисецкий, К.С. Психологические основы предупреждения наркотической зависимости личности / К.С. Лисецкий. – Самара : Универс-групп, 2007. – 308 с.

110. Лисецкий, К.С. Психология негативных зависимостей / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара : Универс-групп, 2006. – 251 с.

111. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия : руководство для врачей / А.Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1985. – 416 с. – Библиогр.: с. 399–410.

112. Логинов, С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И. Логинов ; Сургут.гос. ун-т. – Сургут : [б. и.], 2005. – 342 с.

113. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость — патология XXI века / В.А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000. – № 1. – С. 11–13.

114. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед.наук : (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна ; Новосибирская гос. мед. академия. – Новосибирск, 2004. – 20 с.

115. Лысенко, Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Лысенко Екатерина Евгеньевна ; Моск. гос. ун-т им. И.В. Ломоносова. – Москва, 1988. – 19 с.
116. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 896 с.
117. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 478 с.
118. Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153–158.
119. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В.Д. Менделевич. – 4-е изд. – Москва : МЕДпресс-информ, 2002. – 587 с.
120. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В.Д. Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 448 с.
121. Менделевич, В.Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. – Казань : РЦПНН при КМРТ ; И. Марево, 2002. – 240 с.
122. Механизмы формирования киббер-аддикции // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава университета за 2009 г./ Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2010.
123. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. – 2-е изд. – Москва : Флинта: МПСИ, 2008. – 160 с.
124. Микляева, А.В. Реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами, на примере работы регионального реабилитационного центра для наркозависимых : методические рекомендации / А.В. Микляева, С.М. Яцышин, В.М. Серeda. – Санкт-Петербург : [б.м.], 2004. – 154 с.

125. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика : (коллективная монография) / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с.

126. Моисеева, И.В. Первичная профилактика наркомании среди школьников средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 27.04.06 / Моисеева Инна Викторовна ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – 180 с.

127. Мураткина, Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07 <Педагогическая психология> / Мураткина Юлия Николаевна ; [Сургут. гос. пед. ун-т]. – Сургут, 2010. – 26 с. – Библиогр.: с. 24–26 (11 назв.).

128. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество : учебное пособие для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.С. Мухина. – Москва : Академия, 2000. – 452 с.

129. Нартова-Бочавер, С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

130. Нефедовская, Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская ; под ред. проф. В.Ю. Альбицкого. – Москва : Литера, 2007. – 192 с.

131. Носов, Н.А. Виртуальная психология / Н.А. Носов. – Москва : Аграф, 2000. – 432 с.

132. Носов, Н.А. Виртуальная реальность / Н.А. Носов // Вопросы философии. – 1999. – № 10. – С. 152–164.

133. Носов, Н.А. Виртуальный человек : очерки по виртуальной психологии детства / Н.А. Носов. – Москва : Магистр, 1997. – 192 с.

134. Носов, Н.А. Компьютеры и виртуальная психотерапия / Н.А. Носов // Вестник РГНФ. – 1996. – № 4. – С. 172–176.

135. Носов, Н.А. Параллельные миры : виртуальная психология алкоголизма / Н.А. Носов, Ю.Т. Яценко. – Москва : Институт человека РАН, 1997. – 128 с. – (Труды лаборатории виртуалистики ; Вып. 2) .

136. Носов, Н.А. Психологические виртуальные реальности / Н.А. Носов. – Москва : Ин-т человека, 1994. – 195 с.

137. Носов, Н.А. Психология виртуальных реальностей / Н.А. Носов // Психологическое обозрение. – 1998. – № 1. – С. 91–99.

138. Носов, Н.А. Психология и психотехника виртуальных реальностей / Н.А. Носов, Е.В. Вучетич // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 181–182.

139. Носов, Н.А. Труды Центра виртуалистики. Вып. 2 : Параллельные миры. Виртуальная психология алкоголизма / Н.А. Носов, Ю.Т. Яценко. – Москва : [б. и.], 1996. – 128 с.

140. Опенков, М.Ю. Стратегия и ценности сетевой России / М.Ю. Опенков, А.В. Личутин // Интелрос. – Режим доступа: [http://www.intelros.ru/subject/bud\\_set\\_ob/4399-myu-openkov-av-lichutin-strategiya-i-cennosti-setevoj-rossii.html](http://www.intelros.ru/subject/bud_set_ob/4399-myu-openkov-av-lichutin-strategiya-i-cennosti-setevoj-rossii.html). – (11.07.2013).

141. Основные факторы, влияющие на степень компьютерной зависимости у студентов и школьников старших классов, как основной группы риска развития компьютерной зависимости // Современные проблемы психодиагностики : материалы межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : С.-Петербург. ин-т психологии и акмеологии, 2012. – С. 111–115.

142. Павловский, В.В. Компьютерная игра как фактор, влияющий на уровень ситуативной (реактивной) агрессии / В.В. Павловский // Вестник Гуманитарного ин-та Дальневост. гос. мор. академии. – 2000. – Вып. 1. – С. 84–85.

143. Пиявский, С. Вузовское молодежное Интернет-сообщество / С. Пиявский ; Самарская гос. архит.-строит. академия // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2003. – № 8. – С. 24–29.



144. Понукалина, О. Специфика досуга современной молодежи / О. Понукалина ; Саратовский гос. соц.-эконом. ун-т // Высшее образование в России. – 2007. – № 11. – С. 124–128.

145. Практикум по возрастной психологии : [Сб /Л.А. Головей и др.; Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко]. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 681,[1] с. : ил. – (Психологический практикум).

146. Практические занятия по оценке состояния здоровья : учебное пособие / Н.Н. Вавилова [и др.]. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2002. – 67 с.

147. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / [С.В. Березин, А.Э. Березовский, К.С. Лисецкий и др. ; под ред. С.В. Березина] ; Самар. гос. ун-т, Центр практ. психологии. – Самара : Самар. ун-т, 2002. – 198 с.

148. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан ; Акад. пед. и социал. наук, Моск. психол.-социал. ин-т. – Москва, Воронеж : Московский психолого-социальный ин-т МОДЭК, 2000. – 303 с. : ил. – (Библиотека педагога-практика). – Библиогр.: с. 290–301.

149. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». (Осень 2009) [Электронный ресурс]. – Москва : Фонд «Общественное мнение», 2009. – Вып. 27. – Режим доступа: [http://d.fom.ru/pdf/int\\_osen09.pdf](http://d.fom.ru/pdf/int_osen09.pdf). – (1.10.2013).

150. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота [и др.]. – Москва : Генезис, 2001. – 216 с.

151. Профилактика наркотизма: теория и практика / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара : Перспектива, 2005. – 270 с. – Библиогр.: с. 266–268 (47 назв.).

152. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева [и др.] // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1991. – № 3. – С. 27–39.

153. Психологические основы профилактики наркомании в семье / [С.В. Березин и др.] ; под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого ; Самар. гос. ун-т и др. – Самара : Самар. ун-т, 2001. – 231 с. – Библиогр.: с. 198–207.

154. Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2 / под ред. А.А. Реана, Л.А. Коростылевой. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1998. – 264 с.

155. Психология компьютеризации : [методические рекомендации] / РДЭНТП ; [Подгот. О.К. Тихомировым]. – Киев : О-во "Знание" УССР РДЭНТП, 1988. – [1], 16 с. – (Пропаганда достижений науки, техники и передового производственного опыта в отраслях народного хозяйства). – (В помощь лектору и специалисту). – Библиогр.: с. 15–16.

156. Психология компьютерной зависимости у студентов ВУЗов // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов: материалы IV научно-практической Конференции, 31 марта 2008 г. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУП, 2008. – С. 212-214.

157. Психология компьютерной игры / О.К. Тихомиров [и др.] // Новые методы и средства обучения. – Москва, 1988. – Вып. 1. – С. 30–66.

158. Психология человека от рождения до смерти : Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость [Полный курс психологии развития : учебник / В.А. Аверин и др.] ; Под общ.ред. А.А. Реана. – Санкт-Петербург ; Москва : прайм-ЕВРОЗНАК Нева ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 652 с. : ил. – (Психологическая энциклопедия). – Библиогр. в конце разд.

159. Райх, В. Анализ личности / В. Райх. -СПб.: Университетская книга, 1999. -578с.

160. Райх, В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии / В. Райх. - М.: Прогресс, 1997.-432с.

161. Райх, В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. –М.: ТЕРРА, Республика. 1999. -464с. –(Библиотека философской мысли).

162. Результаты исследования киббер-аддикци // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава университета за 2009 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2010.

163. Романова, О.Л. Психологическое исследование запугивания на установку подростков по отношению к наркотикам / О.Л. Романова, В.В. Гульданд, А.В. Дрынков // Вопросы наркологии. – 1990. – № 4. – С. 45–51.
164. Российская аудитория игр: исследование Gameland. – Режим доступа: <http://dtf.ru/articles/read.php?id=51384>. – (11.05.2013).
165. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.
166. Румянцева, П.В. Из опыта психокоррекционной работы с учащимися 5-х классов, проявляющими высокий уровень школьной тревожности / П.В. Румянцева // Практическая психология в школе (цели и средства) : материалы V Всероссийской конференции. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 104–105.
167. Румянцева, П.В. Психология человека : методические рекомендации к практическим занятиям : (учебно-методическое пособие) / П.В. Румянцева, С.В. Васильева, Ю.А. Поссель. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 66 с.
168. Симатова, О.Б. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике аддиктивного поведения подростков [Электронный ресурс] / О.Б. Симатова ; Забайкальский гос. гуманитарно-педагогический ун-т им. Н.Г. Чернышевского, Чита. – Режим доступа: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49>. – (16.07.2013).
169. Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной средней школы / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.
170. Симатова, О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2007. – 152 с.
128. Симатова, О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2007. – 304 с.
171. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Сирота. – Санкт-Петербург, 1994. – 283 с.

172. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии*. – 1994. – № 1. – С. 63–74.
129. Сирота, Н.А. Копинг-поведение как проблема наркологии / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // *Вопросы наркологии*. – 1996. – № 1. – С. 76–82.
173. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
174. Студенты вузов, как основная группа риска развития компьютерной зависимости // *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург за 2008 г.* – Санкт-Петербург, 2008.
175. Телесно-ориентированная психотерапия: хрестоматия / автор-сост. Л.С. Сергеева. СПб МАПО. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2000. – 290 с.
176. Технологии виртуальной реальности. Состояние и тенденции развития : [Материалы конф., 25-30 июня 1995 г.] / под ред. Н.А. Носова. – Москва : ИТАР-ТАСС Ассоц. "Экология непознанного", 1996. – 160 с. : ил. – Библиогр. в конце ст.
177. Тихомиров, О.К. Информационный век и теория Л.С. Выготского / О.К. Тихомиров // *Психологический журнал*. – 1993. – Т. 14, № 1. – С. 114–119.
178. Тихомиров, О.К. Общение, опосредованное компьютером / О.К. Тихомиров, Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // *Вестник Московского университета*. Сер. 14, Психология. – 1986. – № 3. – С. 31–42.
179. Толченев, О.А. Монологи о молодежном досуге. Монолог второй / О.А. Толченев, В.В. Панфилов // *Студенчество*. – 2003. – № 5. – С. 14–16, 31–32.
180. Тристан, В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека / В.Г. Тристан ; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск : ОГИФК 1994. – 141,[3] с. : ил.
181. Физическая культура и наркотики : методические рекомендации и материалы для преподавателей вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению и специальностям в области физической культуры и спорта

/ С.П. Евсеев [и др.] ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2003. – 143 с.

182. Физическая культура: меры предупреждения, средства и методы борьбы с наркоманией : учебная программа спецкурса для направления и специальностей в области физической культуры / С.П. Евсеев [и др.] ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 40 с.

183. Фрейджер, Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2002. – 864 с. – (Психологическая энциклопедия).

184. Фурманов, И.А. Психодиагностика и психокоррекция личности : учебно-методическое пособие / И.А. Фурманов, Л.А. Пергаменщик. – Минск : Народная асвета, 1998. – 60 с.

185. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О.В. Хухлаева. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 208 с.

186. Чудова, И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И.В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 113–117.

187. Шабалина, В. Зависимое поведение школьников [Электронный ресурс] / В. Шабалина // Русский народный сервер против наркотиков. – Режим доступа : <http://www.narcom.ru/publ/info/310>. – (22.01.2009).

188. Шабалина, В.В. Зависимое поведение школьников / В.В. Шабалина. – Санкт-Петербург : Медицинская пресса, 2001. – 176 с.

189. Шабалина, В.В. Когнитивная структура психологической зависимости / В.В. Шабалина // Наркология. – 2006. – № 9. – С. 69–72.

190. Шабалина, В.В. Психологическая зависимость и ее образ / В.В. Шабалина // Мир детства. – 2002. – № 2. – С. 32–35.

191. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения / В.В. Шабалина. – Санкт-Петербург : Медицинская пресса, 2003. – 336 с.

192. Шабанов, П.Д. Наркология : практическое руководство для врачей / П.Д. Шабанов. – Москва : ГЭОТАР–МЕД, 2003. – 560 с. : ил.

193. Шакирова, Л.И. Исследование мотивационной, эмоционально-волевой сферы и психофизиологических особенностей подростков с позиции влияния на них компьютерных игр агрессивного содержания : дис. ... канд. психологических наук / Л.И. Шакирова. – Казань, 2007. – 153 с.

194. Шапкин, С.А. Воздействие компьютерной игры на функциональное состояние пользователя / С.А. Шапкин // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – Москва, 1999. – № 3. – С. 25–33.

195. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86–102.

196. Шаповалов, Е.А. Философские размышления о виртуальной реальности / Е.А. Шаповалов // Вестник СПбГУ. Сер. 6. – 1996. – Вып. 2. – С. 33–38.

197. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. – 1998. – № 3. – С. 27–39.

198. Шпанхель, Д. Игровая зависимость у детей / Д. Шпанхель. – Москва, 1995. – 250 с.

199. Штакельберг, О.Ю. Наркомании. Патопсихология, клиника, реабилитация / О.Ю. Штакельберг, П.Д. Шабанов. – Санкт-Петербург : Лань, 2000. – 368 с. – (Мир медицины).

200. Шутц, У. Глубокая простота. Основы социальной философии / У. Шутц. – Санкт-Петербург : Питер, 1993. – 274 с.

201. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6–20.

202. Эмоционально-когнитивный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании / В.В. Гульдман [и др.] // Психологические исследования и психотерапия в наркологии. – Ленинград : Медицина, 1989. – С. 68–74.

203. Ялтонский, В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... д-ра мед. наук / В.М. Ялтонский. – Санкт-Петербург, 1995. – 396 с.

204. Ялтонский, В.М. Мотивационная терапия / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Наркология. – 2003. – № 4. – С. 41–44.
205. Air quality guidelines for Europe [Электронный ресурс] / WHO Regional Office for Europe Copenhagen. 2 edition – 2000. – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/74732/E71922.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/74732/E71922.pdf). – (12.11.2013).
206. Barker, Roger One Boy's Day: A specimen record of behavior / Roger Barker. – 1951. – 435 p.
207. Boadella, D. Lifestreams. An Introduction to Biosynthesis / D. Boadella. - London, Routledge & Kegan Paul, 1987. – 134 p.
208. Botvin, G.J. Substance abuse prevention through life skills training / G.J. Botvin // Preventing Childhood Disorders, Substance Abuse, and Delinquency / Peters R.D., and McMahon, R.J., eds. – Banff International Behavioral Science Series, Vol. 3. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 1996. – P. 215–240.
209. Dery, M. Escape velocity: cyberculture at the End of the Century / Mark Dery. – 1996. P. 174–185.
210. EMCDDA Scientific Monograph Series. Evaluating Drug Prevention in the European Union [Электронный ресурс]. – 1998. – № 2. – Режим доступа: [http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att\\_44761\\_EN\\_Monograph2.pdf](http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_44761_EN_Monograph2.pdf). – (4.09.2013).
211. Epilepsies and video games: Results of a multicentric study / N. Badinant-Hubert [at el.] // Electroencephalography & Clinical Neurophysiology. – 1998. – V. 107. – P. 422–427.
212. Folkman, S. Coping and adaptation / S. Folkman, R.S. Lazarus, AV.D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. – N.Y. : Guilford, 1984. – P. 282–325.
213. Goldberg, I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychol. Behavior. – 1996. – Vol. 3, № 4. – P. 403–412.
214. Griffiths, M. Exercise addiction: a case study / M. Griffiths // Addiction Research j. – 1997. – V. 5 (2). – P. 161–168.

215. Griffiths, M.D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? / M.D. Griffiths // *Clin. Psychology Forum*. – 1996. – № 5. – P. 32–33.
216. Griffiths, M.D. Internet addiction — time to be taken seriously? / M.D. Griffiths // *Addiction Research*. – 2000. – Vol. 8, №. 5. – P. 413–419.
217. Griffiths, M.D. Internet addiction: does it really exist? / M.D. Griffiths // *Psychol. Inter, intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. – 1998. – № 4. – P. 61–75.
218. Hamburger, Y.A. Loneliness and internet use / Y.A. Hamburger, E. Ben-Artzi // *Computers and Human Behavior*. – 2003. – Vol. 1, № 19. – P. 71–80.
219. Hammet, F. *Virtual reality* / Fransis Hammet. – N. Y. : Palgrave Macmillan, 1993. – 207 p.
220. Harper, R.A. *The new psychotherapies* / R.A. Harper. – New York : Prentice-Hall, 1975. – 85 p.
221. Kumpfer, K.L. Strengthening families to prevent drug use in multi-ethnic youth / K.L. Kumpfer, R. Alvarado // *Drug Abuse Prevention With Multi-Ethnic Youth* / G. Botvin, S. Schinke, and Orlandi, M., eds. – Newbury Park, CA: Sage Publications, 1995. P. 13-24
222. Lazarus, R.S. The stress and coping paradigm / R.S. Lazarus. L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds). *Competence and coping during adulthood*. – Hanover, 1980. – 35 p.
223. Lazarus, R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // *Europ. J. Personality*. – 1987. – V. I. – P. 141–169.
224. Newcomb, M.D. Drug use etiology among ethnic minority adolescents: Risk and protective factors / M.D. Newcomb // *Drug Abuse Prevention With Multiethnic Youth* / G. Botvin, S. Shinke and M.A. Orlandi, eds. – Thousand Oaks, CA : Sage, 1995. P. 27-31
225. Orzack, M.H. ComputerAddictionServices [Электронный ресурс] / M.H. Orzack. – Режим доступа: <http://www.computeraddiction.com>. – (1.10.2013).
226. Preventing Tobacco and Alcohol Use Among Elementary School Students Through Life Skills Training / G.J. Botvin [at el.] // *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. – 2003. – V. 12. – P. 1–17.



227. Risky drug practices and treatment needs of youth detained in New South Wales Juvenile Justice / J. Howard [at el.] // *Drug and Alcohol Review*. – 1997. – V.16. – P. 137–145.
228. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J.B. Rotter // *Psychological Monographs*. – 1982. – V. 80 – P. 19–66.
229. Rynick, G.M. Bonding / G.M. Rynick. – IS: NIP, 1994. – 78 p.
230. Steptoe, A. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries / A. Steptoe. – 1990-2000. – P. 110–117.
231. Welk, G.J. Physical Activity Assessments for Health-Related Research / G.J. Welk. – 2002. – 280 p.
232. Wooten, S. Rosen Method / S. Wooten // *MASSGE Magazine*. – 1993. – July/August. — P.44–47.
233. Young, K.S. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype / K.S. Young // *Psychological reports*. – 1996. – № 79. – P. 899–902.
234. Young, K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction — and a Winning Strategy for Recovery [Электронныйресурс] / K.S. Young. – N.Y. [et al.] : John Wiley & Sons, 1998. – Режимдоступа: [www.netaddiction.com/infidelity\\_online.htm](http://www.netaddiction.com/infidelity_online.htm). – (7.12.2013).
235. Young, K.S. Employee Internet management: current business practices and outcomes / K.S. Young, C.J. Case // *CyberPsychol. Behavior*. – 2002. – Vol. 5, № 4. – P. 355–361.
236. Young, K.S. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management / K.S. Young, C.J. Case // *CyberPsychol. Behavior*. – 2004. – Vol. 7, № 1. – P. 105–111.
237. Young, K.S. Internet addiction: personality traits associated with its development / K.S. Young, R.C. Rodgers // *CyberPsychol. Behavior*. – 1998.–Vol. 2, № 1. – P. 46–51.
238. Young, K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder / K.S. Young // *CyberPsychol. Behavior*. – 1996. – Vol. 1, № 3. – P. 237–244.

239. Young, K.S. The center for on-line addiction — frequently asked questions / K.S. Young // Psychological reports. — 1999. — № 93. — P. 356–360.

240. Young, K.S. The relationship between depression and Internet addiction / K.S. Young, R.C. Rodgers // CyberPsychol. Behavior. — 1998. — Vol.1, № 1. — P. 25–28

### Методики исследования компьютерной зависимости.

1. Социальная анкета – каждому участнику эксперимента по выявлению социально-психологических особенностей компьютерных аддиктов предлагали заполнить данную анкету. В социальную анкету вошли данные: о возрасте; поле – (0 - женщина, 1 – мужчина); социальном статусе (0 – домохозяйка, 1 – пенсионер, 2 – крестьянин, 3 – рабочий, 4 – служащий, 5 – учащийся, 6 – научный работник, 7 – военнослужащий, 8 – менеджер, 9 - особые профессии); уровне образования (0 – безграмотный, 1 – начальное, 2 – неполное среднее, 3 – среднее, 4 – среднее специальное, 5 – неполное высшее, 6 – высшее, 7 – аспирантура, 8 - ученая степень); семейное положение (0 – сирота, 1 – живет с одним из родителей, 2 – живет с родителями, 3 – живет отдельно от родителей, 4 – живет с парнем\девушкой, 5 – состоит в браке); наличии детей; уровне дохода (0 – меньше 2 тысяч руб., 1 – от 2 до 10 тыс. руб., 2 – от 10 до 20 тыс. руб., 3- от 20 до 50 тыс. руб., 4 – более 50 тыс. руб.); используется ли компьютер для работы и учебы (0 нет, 1 – да), бывали ли периоды злоупотребления алкоголем и наркотиками (0 – нет, 1 – да); стаж пользования компьютером; стаж пользования интернетом; бывали ли периоды увлеченности компьютерными играми (0 – нет, 1 – да); бывали ли периоды увлеченности интернет-сообществами (0 – нет, 1 – да); занимаетесь ли вы спортом, если да, то каким (0 – нет, 1 – да); если да, то каким (0 - Индивидуальные игровые виды спорта, 1 - Командные игровые виды спорта, 2 - Циклические виды спорта, 3 - Спортивные единоборства, 4 – Борьба, 5 - Силовые виды спорта, 6 - Сложнокоординационные виды спорта, 7 - Экстремальные виды спорта, 8 - Технические виды спорта, 9 - Прикладные виды спорта, 10 - Авиационные виды спорта, 11 – Киберспорт, 12 – прочие виды спорта). Анкета была составлена в таком виде для удобства обработки данных на компьютере.

2. Тест-опросник на степень компьютерной зависимости К.Янг под редакцией Лоскутовой(Буровой) В.А.

Русскоязычный вариант теста К. Янг адаптирован В.А. Буровой (7). Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 баллов)

Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается в результатами теста-опросник №1. По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

- 0-19 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать.
- Сумма баллов от 20 до 39 говорит о возможности возникновения проблем. Предрасположенность к развитию компьютерной зависимости.
- От 40 до 59 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом.
- При сумме баллов 60-80 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.
- 80-100 серьезные проблемы в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

Опросник 1:

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли Вы заводите он-лайн знакомства?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?
6. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?

8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете/умалчиваете/злитесь/отшучиваетесь, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?
11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?
16. Часто ли Вы говорите себе "еще минутку", находясь он-лайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?

## Опросник 2:

1. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
2. Требуется ли Вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
3. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, из-за того, что не находитесь за компьютером?
4. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
5. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
6. Если Вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах (ICQ) или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более, чем дважды в день?
7. Скачаете ли Вы файлы с порносайтов?
8. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
9. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите он-лайн?
10. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
11. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети оказывались безуспешными?
12. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?
13. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
14. Был ли у Вас хоть раз "синдром карпального канала" (онемение и боли в кисти руки)?
15. Бывают ли у Вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?
16. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
17. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
18. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
19. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
20. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

### Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не полу-



## Показатели и ключи интерпретации.

## Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самопрятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b Лживость +	8,82,92,101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,103	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.



4. «Потребность в одобрении» методика Д. Крауна и Д. Марлоу под редакцией Ю. Л. Ханина.  
Описание:

Измеряется уровень потребности в одобрении. Под потребностью в одобрении понимается стремление заслужить похвалу, одобрение является одной из значимых потребностей человека. Выявлению этой потребности служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Дугласом П. Крауном и Дэвидом А. Марлоу (1960, 1964). Она позволяет определить косвенную меру потребности человека в одобрении других людей. Чем выше эта потребность, тем больше поведение испытуемого соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям.

Русский вариант опросника разработан Ю.Л.Ханиным (1974). Из общего количества вопросов шкалы мотивации одобрения оставлено 20.

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений. Если данное утверждение совпадает с вашим личным мнением, то ответьте «да», если не совпадает — то ответьте «нет».

Текст опросника:

1. Я внимательно читаю документ, прежде чем его подписываю.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как и в ресторане.
5. Я никогда не испытываю ни к кому сильных симпатий.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумывал вескую причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, что я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу,
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказываемое мнение противоположно моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.
17. Были случаи, когда я действительно завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбами.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили их по заслугам.
20. Я никогда никому с умыслом не говорил неприятных вещей.

Обработка полученных данных:

Ответ по каждой позиции оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только за ответ «да» по следующим позициям: 1-5, 8, 11, 14-16, 20, и только за ответ «нет» — по позициям 6,7,9, 10, 12, 13, 17-19.

Общий итоговый показатель потребности в одобрении получают суммированием всех полученных баллов. Чем он выше, тем больше потребность в одобрении. Она показывает степень зависимости субъекта от благоприятных оценок со стороны других людей, его ранимость и чувствительность к межличностным влияниям и влияниям среды.

Интерпретация полученных результатов:

При суммарном показателе 13 баллов и выше — высокий уровень потребности одобрения, 10-12 баллов — средний уровень потребности, ниже 10 баллов — низкий уровень.

- Высокий показатель отражает привычный стиль реагирования, а также особенности ожиданий субъекта в ситуации оценки со стороны других.
- Низкий суммарный показатель свидетельствует о том, что собственные убеждения субъекту дороже, а также о его независимости от группы. Он конфликтен и не податлив социальному влиянию, не стремится походить на образец.

5. Тест-опросник для измерения мотивации достижения. Модификация тест-опросника А. Мехрабиана (М.Ш. Магомед-Эминов)

Описание методики

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Процедура проведения

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- +3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- -1 – скорее не согласен, чем согласен;
- -2 – не согласен;
- -3 – полностью не согласен.

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам. Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

**Обработка результатов**

За каждый ответ испытуемый получает определенное количество баллов. Подсчет баллов производится с помощью ключей простым суммированием. К каждой форме опросника прилагается собственный ключ.

**Ключ к форме А**

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1

15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

**Ключ к форме Б**

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7

23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

### Интерпретация результатов

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов — стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие — наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% — мотивом избегания неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

- Если эта сумма оказалась в интервале **от 165 до 210**, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.
- Если эта сумма баллов оказалась в пределах **от 76 до 164**, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.
- Если сумма баллов оказалась в пределах **от 30 до 75**, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

### Стимульный материал

#### Бланк для ответов (форма А)

\_\_\_\_\_  
*Фамилия, имя, отчество*

№п/ п	Утверждение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой							
2	Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку							
3	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
4	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
5	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что может хорошо получиться							
6	Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой							

	той, в которой должен сам определять свою роль								
7	Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной								
8	Я предпочел бы важное, трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному								
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим								
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами								
11	Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений								
12	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны								
13	В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечения								
14	Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие								
15	Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 у.е. и размер ее может оставаться таким неопределенное время, чем работу, где начальная зарплата равна 500 у.е. и есть гарантия, что не позже чем через 2 года буду получать более 1500 у.е.								
16	Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один								
17	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением								
18	На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения								
19	Я скорее бы выбрал дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь высоких результатов, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится								
20	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуюсь хорошей оценке								
21	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому								
22	При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить								
23	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-								

	либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход								
24	После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело								
25	Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем приму в нем участие								
26	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение								
27	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность								
28	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен								
29	Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда формулируют задачу лишь в общих чертах								
30	Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную ей, чем перешел бы к задаче другого типа								
31	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство								
32	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить								
<b>Сумма баллов</b>									

### Бланк для ответов (форма Б)

*Фамилия, имя, отчество*

№п/п	Утверждение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой							
2	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
3	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения в успехе которого уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
4	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что может хорошо получиться							
5	Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где сама должна определять свою роль							
6	Более сильные переживания у меня вызываются скорее страхом неудачи, чем надеждой на успех							
7	Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра							
8	Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							

9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим								
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами								
11	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке								
12	Если бы я собралась играть в карты, то скорее бы сыграла в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений								
13	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны								
14	После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело								
15	Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи								
16	В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство								
17	Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило								
18	Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное								
19	Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела								
20	Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать								
21	Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, то предпочла бы сама организовать ее, вместо того, чтобы это сделала какая-нибудь другая								
22	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама искать выход								
23	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникают интерес и азарт, чем тревога и беспокойство								
24	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение								
25	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность								
26	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена								
27	Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа								
28	Я работаю продуктивнее над заданием, когда задачу форму-								

	лируют лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять								
29	Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение								
30	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить								
<b>Сумма баллов</b>									

#### 6. 16-ти факторный личностный опросник Кэттелла. 16 ФЛО-105-С

Опросник Кэттелла является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан под руководством Р.Б. Кэттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Кэттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Существует 4 формы опросника: А и В (187 вопросов) и С и Д (105 вопросов). В России чаще всего используют формы А и С. Наибольшее распространение опросник получил в медицинской психологии при диагностике профессионально важных качеств, в спорте и научных исследованиях.

Опросник Кэттелла включает в себя все виды испытаний - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Процедура проведения:

Перед началом опроса испытуемому дают специальный бланк, на котором он должен делать определенные пометки, по мере прочтения. Предварительно дается соответствующая инструкция, содержащая информацию о том, что должен делать испытуемый. Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом. Испытание проводится индивидуально в спокойной, деловой обстановке.

#### Инструкция

Перед вами вопросы, которые помогут выяснить особенности вашего характера, вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Старайтесь отвечать искренне и точно. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждаетесь ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос.

Пример:

1. Я люблю смотреть командные игры: а) да в) иногда с) нет
2. Я предпочитаю людей: а) сдержанных в) затрудняюсь ответить с) быстро устанавливающих дружеские контакты.
3. Деньги не могут принести счастья: а) да в) не знаю с) нет
4. Женщина находится в таком же отношении к ребенку, как кошка к: а) котенку в) собаке с) мальчику.

На последний вопрос есть правильный ответ: котенок. Но таких вопросов очень мало. Если Вам что-нибудь неясно, обратитесь к экспериментатору за разъяснениями. Не начинайте без сигнала экспериментатора.



Отвечая помните следующих четыре правила:

У Вас времени на обдумывание нет. Давайте первый, естественный ответ, который Вам придет в голову. Конечно, вопросы сформулированы слишком кратко и непонятно, чтобы Вы могли выбрать то, что бы хотелось. Например, первый вопрос в примерах спрашивает Вас о «командных играх». Вы, возможно, больше любите футбол, чем баскетбол. Но Вас спрашивают о «средней игре», о той ситуации, которая в среднем соответствует этому случаю. Дайте самый точный ответ, который Вы можете. Вы должны закончить отвечать не позднее, чем за полчаса.

Старайтесь не увлекаться средними, неопределенными ответами, за исключением тех случаев, когда Вы действительно не можете выбрать крайний случай. Возможно, это будет в одном из четырех – пяти вопросов.

Не пропускайте вопросов. Отвечайте хоть как-нибудь на все вопросы подряд. Некоторые вопросы могут не очень подходить к Вам, но дайте все же лучшее, что Вы можете предложить в данном случае. Некоторые вопросы могут показаться слишком личные, но помните, что результаты не разглашаются и не – могут быть получены без специального «ключа». Ответы на каждый отдельный вопрос не просматриваются.

Отвечайте так честно, как возможно, то что верно для Вас. Но пишите того, что как Вы думаете, правильнее было бы сказать, чтобы произвести впечатление на экспериментатора.

Обработка результатов:

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «b» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «B» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Факторы	Номера утверждений						
MD	1 ab	18 bc	35 bc	52 bc	69 bc	86 bc	103 bc
A	2 bc	19 ab	36 bc	53 ab	70 ab	87 bc	
B	3 b	20 c	37 b	54 c	71 a	88 c	104 a 105 b
C	4 ab	21 ab	38 bc	55 ab	72 bc	89 bc	
E	5 bc	22 bc	39 bc	56 ab	73 bc	90 ab	
F	6 ab	23 ab	40 bc	57 ab	74 ab	91 bc	
G	7 ab	24 bc	41 ab	58 bc	75 ab	92 bc	
H	8 ab	25 bc	42 bc	59 ab	76 ab	93 bc	
I	9 ab	26 ab	43 bc	60 ab	77 bc	94 bc	
L	10 ab	27 bc	44 bc	61 bc	78 ab	95 ab	
M	11 bc	28 bc	45 ab	62 ab	79 ab	96 bc	
N	12 bc	29 ab	46 ab	63 ab	80 bc	97 bc	
O	13 bc	30 ab	47 bc	64 ab	81 bc	98 ab	
Q1	14 ab	31 ab	48 bc	65 bc	82 bc	99 ab	
Q2	15 ab	32 bc	49 ab	66 ab	83 bc	100 bc	
Q3	16 ab	33 ab	50 ab	67 bc	84 bc	101 bc	
Q4	17 ab	34 bc	51 bc	68 ab	85 bc	102 ab	

## 7. Тест М. Рокича "Ценностные ориентации"

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательнее подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Процедура проведения:

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Большее удобство для испытуемого (и большую точность результатов) дает использование не списков, а наборов отдельных карточек, на каждой из которых указана определенная ценность. Человек, сортирующий карточки, более сосредоточен и видит картину всех представленных ценностей более полно.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Инструкция

Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек, где написаны ценности, базовые принципы, которыми Вы руководствуетесь в жизни. Ваша задача - разложить их по порядку значимости лично для Вас.

Внимательно изучите представленный список и выберите ту ценность, которая для Вас наиболее значима - она займет первое место (или получит первый ранг). Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее на второе место. Проранжируйте все предложенные ценности. Наименее важная останется последней и займет, соответственно, 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Конечный результат представит Вашу систему ценностей.

Интерпретация результатов:

Доминирующая направленность ценностных ориентаций человека фиксируется как занимаемая им жизненная позиция, которая определяется по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки на тех или иных основаниях.

Полученные результаты по выявлению ценностных ориентаций важны: 1) в профориентации сотрудников при смене профессии или места работы; 2) при консультировании по вопросам карьерного роста; 3) в процессе диагностики командной сплоченности (поскольку существенными признаками командной работы выступают общие цели, ценности и подходы к реализации совместной деятельности); 4) при диагностике корпоративной культуры, особенно глубинного ее уровня, который включает скрытые убеждения, неосознаваемые установки и верования сотрудников и руководства, отражающие отношение к миру в целом, к человеку и к работе. Этот уровень очень важен для изучения, так как оказывает большое влияние на реальное поведение сотрудников; 5) при исследовании степени корпоративной идентичности, влияющей на лояльность сотрудников; 6) при изучении мотивационной сферы сотрудников; 7) при изуче-

нии и проектировании стандартов поведения в компании; 8) при проведении работы по профилактике сопротивления изменениям и т. д.

Для практиков важно прояснить структуру ценностных ориентаций человека, определить ведущие ценности, диагностировать противоречивость или непротиворечивость профессиональных ценностей. По результатам теста можно составить представление о закономерностях индивидуальной системы ценностных ориентаций личности. Если закономерности выявить не удастся, то можно предположить наличие у испытуемого противоречивой системы ценностей (или неискренность). В таком случае лучше повторить исследование и дополнить его данными, полученными с помощью других методик.

#### 8. Методика измерения степени внутригрупповой симпатии.

Многомерное шкалирование (multidimensional scaling) – это класс многомерных статистических методов анализа, при которых исследуемые объекты наблюдений, характеризующиеся множеством признаков, размещаются в пространстве низкой размерности на основе многомерных мер близости между объектами. Если две точки на изображении удалены друг от друга, то между соответствующими объектами имеется значительное расхождение; напротив, близость точек говорит о сходстве объектов.

В социальной психологии тесты на основе многомерного шкалирования используются для визуального представления о взаимоотношениях между членами малой социальной группы, например работниками трудового коллектива или одноклассниками в школе.

Каждому участвующему в тренинге выдается бланк опроса со списком фамилий участников тренинга. Напротив каждой фамилии респонденту необходимо проставить свое отношение к данному человеку по шкале от 1 до 5, где отношение характеризуется, как: 5 - отличное, 4 - хорошее, 3 - нормальное, 2 - плохое, 1 - ужасное. Вопросы могут быть разными, например: «с кем вы бы хотели вместе работать. В зависимости от формулировки вопроса, могут отличаться и результаты опроса. Например, с отличником учебы все с радостью будут готовы работать вместе, но мало кто согласится с ним сидеть за одной партой или дружить.

После сведения ответов всех участников в одну большую таблицу, результаты обрабатываются с помощью программы SPSS. В итоге мы получаем визуальное представление о взаимоотношениях в коллективе.

Пример бланка опроса: Кто из данного списка вам наиболее симпатичен. Проставьте значения от 1 до 5 напротив фамилий, где 5 максимальная симпатия, а 1 полное неприятие.

	Оценка
Фамилия 1	
Фамилия 2	
Фамилия 3	
Фамилия 4	
Фамилия 5	
Фамилия 6	
Фамилия 7	
Фамилия 8	
Фамилия 9	
Фамилия 10	
Фамилия 11	
Фамилия 12	
Фамилия 13	
Фамилия 14	
Фамилия 15	

9. Изучение самооценки личности старшеклассника. (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. — СПб.: Речь, 2001).

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто — 4 балла;
- часто — 3 балла;
- иногда — 2 балла;
- редко — 1 балл;
- никогда — 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Бланк протокола к методике:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психологическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими людьми чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают меня иначе.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, что ждут от меня мои одноклассники.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0—25 баллов — высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов — средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов — низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

## 10. Тест-Опросник САН

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторимость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение

Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озобоченный
Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
Рассеяный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

### Программа психокоррекции компьютерной зависимости

Программа психокоррекции компьютерной зависимости представляет собой компонент методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции. Содержание психокоррекционной программы представлено в таблице Б.1.

Таблица Б.1 - Содержание варианта программы психологической коррекции компьютерной зависимости средствами физической культуры.

Этап	Название	Кол-во занятий	Кол-во часов
Этап I. Установочный.	Адаптация к тренингу	2	5
Этап II. Основной.	Осознание	4	10
Этап III. Завершающий	Конструктивное поведение	4	10
Итого		10	25

Основной целью психокоррекционного тренинга является научение эффективным стратегиям поведения в социуме. Психокоррекционный тренинг состоит из трех этапов: установочного, основного и завершающего. Задачей установочного этапа является адаптация участников к тренингу. Задачами второго этапа является формирование личностных качеств и осознание проблемы. Задачей третьего этапа является научение эффективным стратегиям поведения (таблица Б.2).

Таблица Б.2 – Цели и задачи этапов.

Этап	Цель	Задачи	Методы психологического тренинга	Средства
Этап I. Установочный этап.	Адаптация к тренингу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Создание позитивной мотивации к занятиям;</li> <li>2) Начало осмысление проблем;</li> <li>3) Начало когнитивного переориентирования.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) игровые методы,</li> <li>2) групповая дискуссия,</li> <li>3) медитативные техники</li> <li>4) телесно-ориентированные практики</li> </ol>	<p>Тематические структурированные дискуссии</p> <p>Рольевые игры</p> <p>Психотелесные упражнения</p>
Этап II Основной	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование личностных качеств</li> <li>2. Осознание неэффективности взаимодействия с социумом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развитие навыков эффективной коммуникации;</li> <li>2) Развитие навыков социальной перцепции и эмпатии;</li> <li>3) Углубление рефлексии;</li> <li>4) Развитие навыков целеполагания;</li> </ol> <p>Коррекция неадекватных поведенческих реакций.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) игровые методы,</li> <li>2) групповая дискуссия,</li> <li>3) медитативные техники</li> <li>4) методы направленные на развитие социальной перцепции,</li> <li>5) групповая дискуссия,</li> <li>6) медитативные техники</li> </ol> <p>телесно-ориентированные практики</p>	<p>Невербальные техники развития социальной перцепции</p> <p>Тематические структурированные дискуссии</p> <p>Биографические дискуссии</p> <p>Рольевые игры</p> <p>Психотелесные упражнения</p> <p>Идеомоторные упражнения</p>
Этап III Завершающий	Научение эффективным социальным стратегиям поведения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Нормализация самооценки;</li> <li>2) Углубление рефлексии;</li> <li>3) Перенос интересов в реальный мир;</li> <li>4) Выработка навыков конструктивного поведения;</li> <li>5) Совершенствование навыков эмпатии, рефлексии;</li> <li>6) Развитие навыков эффективной коммуникации</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) игровые методы,</li> <li>2) групповая дискуссия,</li> <li>3) медитативные техники</li> <li>4) методы, направленные на развитие социальной перцепции,</li> <li>5) групповая дискуссия,</li> <li>6) медитативные техники</li> </ol> <p>телесно-ориентированные практики</p>	<p>Невербальные техники развития социальной перцепции</p> <p>Тематические структурированные дискуссии</p> <p>Рольевые игры</p> <p>Психотелесные упражнения</p> <p>Идеомоторные упражнения</p> <p>Проприорецепторные упражнения</p> <p>Медитативные упражнения</p>



## **Вариант комплексной программы психокоррекционного тренинга**

### **Этап I Установочный**

**Цель:** Адаптация к тренингу.

**Задачи:** Создание позитивной мотивации к занятиям, начало осмысление проблемы, начало когнитивного реструктурирования.

**Методы:** игровые методы, групповая дискуссия, методы телесно-ориентированное терапии, медитативные техники.

**Содержание:** Пробуждение любопытства и интереса к проводимым занятиям через осознание альтернатив нежелательному поведению и возможность личностного и профессионального роста. Упражнение на развитие мотивационной, коммуникационной и когнитивных сфер участников тренинга.

#### **Занятие 1**

**Цель первого занятия:** первичное знакомство, подготовка группы к тренингу, осознание проблемы, мотивирование на участие в тренинге.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: На первом занятии происходит знакомство группы с ведущим. Группа сидит полукругом перед ведущим. Ведущий представляется и объясняет цель тренинга: «Научение эффективным социальным стратегиям поведения и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения».

Ведущий объясняет правила работы группы:

- конфиденциальность происходящего на тренингах
- активность
- взаимоуважение
- искренность
- не допускается физического насилия

#### ***Упражнение №1 «Знакомство»***

Цель: Познакомиться друг с другом.

Время: 5-10 мин.

Ведущий дает возможность представиться всем участникам группы по кругу. Каждый участник при представлении в праве выбрать себе то имя, которым он хочет, что бы его называли, будь-то полное имя или его игровой ник. Каждый участник оформляет себе карточку визитку с выбранным именем. На создание визитки дается 5 минут.

#### ***Упражнение №2 Кораблекрушение.***

Цель: Продемонстрировать участникам отсутствие навыков эффективной коммуникации. Лабелизация.

Время: 20-30 минут.

Участники группы – уцелевшие после кораблекрушения пассажиры, оказавшиеся на небольшом плоту в океане с определенным набором предметов. Эти предметы необходимо проранжировать по степени значимости для спасения сначала индивидуально, потом в парах, а затем всей группой.

1. Секстант.
2. Зеркало для бритья.
3. Канистра с 25 литрами воды.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карта Тихого океана.
7. Надувная плавательная подушка.
8. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный радиоприемник.

10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Два квадратных метра непрозрачной пленки.
12. Один литр рома крепостью 80 %.
13. 450 метров нейлонового каната.
14. Две коробки шоколада;
15. Рыболовная снасть.

Разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

Вопросы для обсуждения:

1. Возникли у вас трудности в общении с другими участниками группы?
2. Если да, то в чем они выражались?
3. В чем причина возникших разногласий?

### ***Упражнение №3 Групповая дискуссия, структурированная тематическая дискуссия о проблеме компьютерной зависимости.***

Цель: Осознание имеющихся проблем. Осознание причин возникших проблем. Рефлексия.

Время: 30 минут

После упражнения Кораблекрушение, когда участники немного успокоятся, ведущий указывает на слабые коммуникативные способности и неумение договариваться. Получение эффективных навыков коммуникации есть одна из основных целей данного тренинга. Все его участники находятся в этой группе из-за некоторых проблем, которые возникают у них при общении с окружающими. Вместо решения проблем в реальном мире участники группы предпочитают убежать от них подальше в виртуальный мир. Таким образом, продолжая избегать решения и все чаще находя убежище в виртуальном мире, у многих развивается компьютерная зависимость. Далее идет небольшая лекция о причинах возникновения компьютерной зависимости и о ее негативном воздействии.

Вопросы для обсуждения:

1. Замечаете ли вы за собой признаки компьютерной зависимости?
2. В чем они выражаются конкретно у вас?
3. Доставляет ли вам компьютерная зависимость неприятности при общении с близкими?
4. Хотите ли вы изменить себя?

### ***Упражнение №4 Молекулы***

Цель упражнения: раскрепощение участников

Время: 7-10 минут

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

### ***Упражнение №5 «Льдинка»***

Цель: Сплочение группы. Преодоление контактных барьеров.

Время: 30-40 минут

Группе нужно уместиться на «Льдинке» – куске ткани или ватмана. Причем «льдинка тает» – т.е. размер льдинки уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности. Когда

льдинка становится меньше и достигает определенного размера и все участники группы вынуждены держать друг друга, ведущий предлагает путь к спасению с помощью второй льдинки, которая проплывает мимо. Переставляя две льдинки и перемещаясь между ними, участники должны добраться до противоположной стороны аудитории (берега). Действует ряд правил.

1. Передвигать можно только пустую льдинку, т.е. все участники в этот момент должны быть на другой.

2. Никто не должен упасть в «воду», прежде чем передвигаться необходимо зафиксировать свое положение на льдине в течении 5 секунд.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваши впечатления от проведенного упражнения?
2. Легко ли вам было в этом упражнении?

### ***Упражнение №6 Релаксация***

Цель: релаксация, снятие стресса.

Время упражнения: 15 минут.

Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения

Нижняя часть ног. Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5-10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Не отрывая пятки от пола, поднимите носки как можно выше. Мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз.

Внимательно прислушайтесь к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Бедра и живот. Вытяните ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напрягите их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабьте мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, и вместе с этим от коленей к туловищу начнет распространяться волна тепла, приятной тяжести. Мысленно остановитесь на этом ощущении.

Грудная клетка. Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания – выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Руки. Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения и в паузах между ним прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Лицо. Сначала широко улыбнитесь. Насколько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10-секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны приятного тепла, исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот приоткрывается.

Крепко сожмите веки, так крепко, будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуйте, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, перенапряжения. В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, как будто чем-то сильно удивлены. Сняв напряжение, обратите внимание, как

лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы овевают волны прохладного ветерка.

После выполнения всех упражнений сделайте паузу 1-2 минуты, чтобы почувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища. Погрузитесь в ощущение полного покоя и отдыха.

### ***Упражнение №7 Упражнение «Прощание»***

**Цель:** Вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

**Процедура:** Участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, насколько эффективным им показался тренинг, насколько он оправдал их ожидания, что нового открыл в области мотивации человеческого поведения и в межличностных отношениях, оказал ли влияние на субъективный уровень стресса конкретного участника; можно также обратиться с репликой непосредственно к кому-либо из группы или к ее руководителю.

По окончании тренинга каждый участник заполняет анкету, где проставляет свое отношение к каждому из участников тренинга по 5ти бальной системе. Данное анкетирование проводится для применения метода анализа взаимодействия в группе по методике многомерного шкалирования.

## **Занятие 2**

**Цель:** Преодоление кризиса, начало когнитивного реструктурирование. (Рефлексия, коррекция самовосприятия и лабилизация участников).

**Время занятия:** 2 часа 30 минут.

**Содержание:** Понижение уровня тревожности, осознание наличия проблем и способов их решения, преодоление кризиса развития в группе.

### ***Упражнение №1 «Запоминание имен»***

**Цель:** для раскрепощения и запоминания имен.

**Время упражнения:** 5-10 минут.

Все участники становятся в круг. Придумывается ситуация. Например, все вместе идут в поход и каждый должен взять с собой вещь, название которой начинается на ту же букву, что и его имя и по очереди это сообщает. Первый человек говорит: «Меня зовут Вова и я беру с собой валенки». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой Васю с валенками и магнитофон». И так каждый следующий участник проговаривает имена предыдущих. Можно придумать другую ситуацию и запустить цепочку в обратном порядке (т.к. имена последних запоминаются, естественно, меньше).

### ***Упражнение №2 «Постройтесь по росту!»***

**Цель:** Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их. Осознания себя частью группы.

**Время упражнения:** 5 минут.

**Ход упражнения:** Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. **Примечание:** Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сложно ли было выполнять это задание?
2. Что вы чувствовали выполняя это задание?

### ***Упражнение №3 Какой Я? (мое физическое Я)***

Цель: Развитие рефлексии. Анализ привычек и личностных качеств.

Время: 10 минут.

Оборудование и материалы: таблицы с основными физическими показателями, ручки.

Установка ведущего: «На этом занятии мы будем анализировать свои привычки и личностные качества. Знаете ли вы свое тело? Когда вы последний раз измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные показатели и особенности: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток, - в данные вам таблицы. Наверное, многие из вас не смогут назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательно выслушан.»

Упражнение призвано сформировать в восприятии вами себя в единстве физического и духовного. Если человек не знает свои физические «объективные» данные, то знает ли он свои личностные «субъективные особенности»? Поэтому человеку всегда есть, над чем задуматься и над чем поработать.

#### **Упражнение №4 Какой Я? (мое личностное Я)**

Цель: развитие рефлексии, внутренний самоанализ.

Время упражнения: 30 минут.

Каждый человек имеет собственную теорию о том, что делает его уникальным. При этом возникает вопрос, разделяют ли окружающие ваши мысли о себе. Если же они видят вас иначе, то что лежит в их восприятии и оценке. Необходимо прояснить данный вопрос в процессе этого упражнения.

Взять несколько листов чистой бумаги и написать на одном из них в верхнем правом углу то имя, которым вы представились на тренинге.

- A. Дайте 10 ответов на вопрос «Кто я такой?» записывая свои ответы точно в такой форме и последовательности, как они приходят в голову.
- B. Дайте ответы на этот же вопрос так, как по вашему мнению о вас сказали бы ваши учителя.
- C. Дайте ответы на этот же вопрос так, как по вашему мнению о вас сказал бы ваш лучший друг/подруга.

Теперь сравните три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

1) в чем состоит сходство?

2) какие отличия?

3) если есть отличия, то как вы их объясните?

4) в какой мере вы ведете себя по-разному с разными людьми и какие роли играете при общении с близкими людьми?

5) как можно объяснить эти отличия. Исходя из индивидуальных особенностей этих людей, то есть каким образом их ожидания формируют те суждения о вас, которые вы им приписываете.

б) укажите какие 10 ответов вашей самохарактеристики (пункт 1) касались:

а) физических качеств (внешность, сила, здоровье и т.п.)

б) психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т.п.)

в) социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное состояние и т.п.)

Теперь установите ту очередность перечисления этих трех групп качеств, которую вы считаете наиболее целесообразной. Сохранили ли вы свою начальную позицию по поводу своей самохарактеристики. Если нет, то запишите в новой последовательности свои качества. Прибавились ли, изменились ли некоторые из них и чем вы это объясняете?

Если вы успешно выполнили упражнение, то сделанный вами в письменной форме вывод и есть словесное определение ваших личностных особенностей, то есть относительно согласованного и зафиксированного представление о себе самом. Здесь указана зависимость ваших представлений о себе от других людей, которые вас воспринимают от варианта своего имени, которое вы предпочитаете и которое во многом зависит от тех кто вас окружает. Теперь постараемся разобраться в том, как на суждение о других людях влияет наше отношение к ним.

**Обсуждение.**

В заключение дается домашнее задание: по окончании тренинга предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагаемым набором черт.

**Упражнение №5 Групповая дискуссия структурированная тематическая дискуссия о причинах развития компьютерной зависимости.**

Цель: Осознание проблемы, рефлексия и лабиализация.

Время упражнения: 30 минут.

В ходе последних двух упражнений вы обратили внимание, что ваше представление о себе и представление окружающих о вас порой отличаются. Более того, ваше собственное позиционирование себя меняется в зависимости от вашего окружения. Показателем определенного уровня психического развития личности, компонентом самоопределения, «зеркалом» личностных качеств человека является самооценка. Поведенческие паттерны, сформированные на основе заниженной или завышенной самооценки, приводят к сужению круга интересов, замкнутости, социальной отгороженности, блокируя потенциалы восприятия и поиска социальной поддержки, разрушая поддерживающие социальные сети, что способствует усилению мотивации избегания, выбору соответствующих копинг-стратегий и формированию зависимости. Далее дискуссия о причинах развития компьютерной зависимости и о поведенческих сеттингах.

Обсуждение.

**Упражнение №6 Игра «Слон»**

Цель: Снятие стресса, поднятие настроения, активизация группы.

Время: 10 минут

Игроки стоят в круге, один человек в центре. Он начинает стремительно вращаться. Вращаясь, он быстро считает до десяти. Когда он доходит до десяти, то указывает на одного из участников круга. Указанный человек вытягивает перед своим лицом руку и махает им, как слоновым хоботом. Люди с обеих сторон «ответственного за хобот» должны сделать уши слона. При этом человек слева касается своей головы левой рукой, а человек справа касается своей головы правой рукой. Да, это действительно выглядит очень глупо. Тем временем чувствующий головокружение человек в центре выкрикивает: «Биппипи Биппипи Боп». Слон должен быть образован до того, как человек в центре дойдет до «Боп». Если у слона нет хобота и ушей к тому времени, как говорится «Боп», то кто-то должен заменить человека в центре круга. Тот, кто отвечал за часть слона, не созданную до произнесения «Боп», должен перейти в центр. То есть если у слона есть хобот и правое ухо, но нет левого, то человек слева от хобота выходит в центр круга. Об этом принимает решение кто-то из круга. Можно делать более сложных и несимметричных животных. Можно считать про себя, образовывать кролика вместо слона.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствовали, играя в эту игру?
2. Понравилась ли вам такая игра? (Было ли весело?)

**Упражнение №7 Психологическая игра «Дигикон»**

Цель: Развитие навыков социальной перцепции, научение принятию ответственности за свои поступки, сплочение и командообразование, осознание преимуществ командной работы, развитие стрессоустойчивости, демонстрация лидерского поведения. Исследовать чувства, которые испытывают подчиненные к своим лидерам в зависимости от его поведения.

Время выполнения упражнения: 40-55 минут.

Размер группы: в «Дигикон» можно играть даже в составе 4 человек, и он все равно «сработает». Однако эффект игры окажется гораздо большим, если будет устроено соревнование между группами игроков, для которого вам понадобится 8 и более человек. Если у вас достаточно места и вы способны выдержать шум и гам, то верхний предел не ограничен.

Условия: никаких специальных приготовлений не требуется, достаточно предметов обычной классной обстановки. У каждого игрока должны быть карандаш и бумага, а вам нужно приготовить большой ключ, поскольку это главный предмет из всего игрового инвентаря.

#### Порядок действий

В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Таким образом, из 12 участников можно сформировать 3 «камеры» по 3 «узника» в каждой и к ним 3 «роботов». Снабдите каждого бумагой и карандашом.

Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 – размеры могут варьировать.

В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.

Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера». Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду.

Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

#### Сценарий:

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни – пришельцы из космоса, а другие – роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать – приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах – друзьями или врагами.

Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их. (ответственность за выбор целиком будет лежать на подгруппе)

Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того – команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» – «иди вперед» или «чат» – «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом роботы реагируют на ряд заранее определенных команд.

Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, никоим образом не вмешиваясь и тем более не встречая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально существующего – непонятного другим языком,

на котором говорит кто-либо из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается.

По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты.

После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и немного сдвиньте мебель – например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезть. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть.

После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезть». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил».

После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы – всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются.

Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию. В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды и что они означают. В конце концов кто-нибудь из них узнает «свою» команду и отреагирует на нее, что подстегнет других! игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут немного подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилась ли вам игра?
2. Вопрос к проигравшим: Почему победили не вы? Что в ваших действиях было не так? Как вы отреагировали на выбор команды победителей?
3. Вопрос к победителям: Почему вы сделали именно такой выбор? Как по вашему изменилось бы отношение участников тренинга к вам, сделайте вы другой выбор?

### **Упражнение №8** Релаксационный комплекс «Путешествие»

Цель: Рефлексия, релаксация.

Время выполнения упражнения: 5 минут.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Всё здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идёте по дворцу лёгкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Всё то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остаётся с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Вопросы для обсуждения:

– Какие чувства вы испытываете после путешествия?



**Упражнение №9 «Пожелания по кругу»**

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Время: 5 мин.

Ведущий объявляет об окончании занятия и предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь хорошее на прощание.

**Этап II. Основной.**

**Цели:** Формирование личностных качеств; Осознание неэффективности взаимодействия с социумом

**Задачи:**

- 1) Развитие навыков эффективной коммуникации;
- 2) Развитие навыков социальной перцепции и эмпатии;
- 3) Углубление рефлексии;
- 4) Развитие навыков целеполагания;

Коррекция неадекватных поведенческих реакций.

**Методы:** игровые методы, групповая дискуссия, медитативные техники, методы направленные на развитие социальной перцепции, групповая дискуссия, медитативные техники, телесно-ориентированные практики

**Содержание:** на данном этапе психокоррекционного тренинга участники осознают собственное нежелательное поведение и его влияние на окружающих. Упор на занятиях делается на развитие навыков эмпатии и социальной перцепции. Происходит углубление рефлексии. Даются упражнения на развитие навыков эффективной коммуникации.

**Занятие 1**

Цель: Формирование атмосферы доверия и комфорта в группе, развитие навыков эффективной коммуникации; развитие навыков социальной перцепции и эмпатии.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: В начале второго этапа необходимо переключить перенести фокус интересов участников с виртуального мира на реальный, в первую очередь на тренинг. Для этого необходимо сплотить группу, создав в ней комфортную атмосферу доверия. На этом занятии участники тренинга учатся взаимодействовать и общаться друг с другом.

**Упражнение №1 Игра «Назовись»**

Цель: запоминание имен, настройка на активную работу.

Время: 10 минут.

Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя. После броска он опускает руки. После того, как мяч обойдёт всех, и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал в первый раз, и снова называет своё имя.

Третий раунд этой игры несколько изменён. Опять же все стоят в кругу с вытянутыми руками, но теперь участник, бросавший мяч должен назвать своё имя, поймавший мяч проделывает то же самое и т.д.

После проведения этой игры (на её проведение затрачивается 10-15 минут) вполне реально запомнить до 20 имён.

**Упражнение №2 Игра «Создание статуи, часть 1»**

Цели: развитие чувства доверия, развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации.

Время: 30 мин.

Описание: В этой игре участники работают по двое-трое. Один-двое из них Скульпторы, а третий «кусок мрамора», из которого будет сделана Статуя. Для того чтобы получилось настоящее «произведение искусства», необходимо полное взаимопонимание и сотворчество Скульпторов. Они должны побеспокоиться о том, чтобы Статуя стояла уверенно и в конце работы стала настоящим «произведением искусства».

Инструкция: По двойкам(тройкам). Двое из вас будут Скульпторами, а третий – «большим куском мрамора». Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов – сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Партнер, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят ее на ноги. Потом вы можете позвать меня, чтобы я мог полюбоваться этим «произведением».

Поскольку все не смогут закончить работу одновременно, то освободившимся участникам Вы можете дать роль публики, чтобы они вместе с Вами осматривали «произведения искусства». Попросите участников, которые были Статуями, хорошенько запомнить свою форму, чтобы потом они могли показать ее всей группе. Когда все фигуры будут готовы, Вы можете походить по «мастерским» и рассмотреть каждую Статую отдельно. Позже можно повторить эту игру, чтобы участники могли сыграть в ней разные роли.

Вопросы для обсуждения:

- Что ты чувствовал, когда был Статуей?
- Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?
- Доверял ли ты Скульпторам?
- Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?
- Что ты чувствовал, когда был Скульптором?
- Доставила ли тебе удовольствие работа с «мрамором»?
- Легко ли тебе было работать с твоим напарником?
- Ты доволен Статуей, которая у вас получилась?
- Какая Статуя понравилась тебе больше всех?

### ***Упражнение №3 Игра «Создание статуи, часть 2»***

Цели: развитие социальной перцепции, развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации, развитие чувства доверия.

Время: 30 мин.

Описание: Во второй части упражнения участников учат выражать свои чувства и понимать чувства других через невербальную коммуникацию по средствам пантомимы и мимики. Участникам предлагается продолжить творить, но на этот раз выполнить конкретные заказы, в которых представлены те или иные эмоции. Скульпторы должны будут изобразить заказанные ведущим эмоции на статуях.

Инструкция для второй части: Давайте продолжим творить. Выставка скульптур очень понравилась меценатам. Они по достоинству оценили ваше мастерство и хотят, чтобы вы выполнили для них работу на заказ. Воздействую на лицо, плечи, тело, руки и ноги сотворите скульптуры выражающую гнев, радость, грусть, скуку и т.д. После выполнения каждого заказа с группой обсуждается получившийся результат. При желании статуи демонстрируют свое виденье эмоций и могут выступить в роли скульпторов.

Обсуждение:

Вопросы статуям:

- Что вы чувствовали, когда изображали, то или иное чувство?
- Совпадало ли ваши внутренние ощущения, выражаемыми вами эмоциями?
- Согласны ли вы с той формой, которую тебе предали для этой эмоции?

- Как бы эту эмоцию изобразил ты?

Вопросы скульпторам:

- Легче ли было работать со скульптурой в этот раз?
- Ты доволен тем, что получилось?

#### ***Упражнение №4 Ковчег.***

Цели: сплочение группы, навыки невербальной коммуникации.

Время: 10 мин.

Описание: Нужен большой лист бумаги, например газета, который расстилают на полу. Команда участников должна простоять на бумаге 20 секунд, не касаясь земли за ее пределами и не произнося ни слова. Перед началом участникам можно пообсуждать стратегию размещения людей. Потом площадь бумаги уменьшают вдвое и все повторяется. Потом предлагают уменьшить площадь так, чтобы задача казалась невыполнимой. И снова пытаются устоять.

Обсуждение.

#### ***Упражнение №5 «Слепой и Поводырь»***

Цели: развитие чувство доверия, сплочение.

Время: 30-60 мин.

Описание: Участники делятся на пары. Можно сформировать пары случайно, а можно на основе личного выбора участников. В каждой паре один участник выполняет роль «Слепого», ему завязывают глаза. Другой участник – «Поводырь». Пары на несколько минут выходят из зала.

Ведущий расставляет в зале различные препятствия (стулья, столы и т.д.), отмечает на полу место старта, на другом конце зала – место финиша. На полу мелом рисуем путь, по которому Поводырь должен провести Слепого.

Задача Поводыря – используя только словесные указания максимально быстро провести Слепого от старта до финиша таким образом, чтобы препятствия не были задеты. При этом Поводырь стоит на месте, не может ходить по залу, может только говорить со Слепым.

По окончании выполнения упражнения и обсуждения результатов, ведущий рассказывает о трех типах поводырей: те кто направлял, те кто пытался сделать все за слепого и те кто бросил слепого на произвол.

Обсуждение: Ведущий интересуется у участников, кто из поводырей им понравился больше всего? Почему слепой пытался угадать кто являлся его поводырем (если пытался)?

#### ***Упражнение №6 Групповая дискуссия о важности доверия.***

Цель: Акцентирование внимания на важности доверия в группе.

Время: 15 мин.

В ходе сегодняшнего занятия мы лучше узнали друг друга и начали больше доверять. Давайте подумаем, почему так важно доверие? На чем оно основано и что нужно для того, чтобы его получить? Мы рассмотрим примеры различных ситуаций, в которых очень многое решилось благодаря доверию.

#### ***Упражнение №7 «Снятие напряжения в 12 точках»***

Цель: снятие напряжения.

Время: 5 мин.

Описание: Начните с плавного вращения глазами: дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачивая головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко про-

гнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза.

Вы сейчас освободились от напряжения в двенадцати основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Достигнут двойной эффект.

### ***Упражнение №8 «Аплодисменты по кругу»***

Цель: рефлексия, сплочение.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Обсуждение

- Что понравилось на этом занятии?
- Что вызывало трудности?
- Чему способствовало проведенное занятие?

## **Занятие 2**

Цель: Углубление рефлексии. Самоанализ своих личностных качеств. Развитие навыков целеполагания.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: На этом занятии участники группы проанализируют свои сильные и слабые стороны, образ жизни и то, какими они видят себя через несколько лет. Взгляд на собственные проблемы со стороны, поможет участникам понять основную причину – зависимость от компьютера и, как следствие, неэффективное расходование времени и сил.

### ***Упражнение №1 «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»***

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Время проведения упражнения: 5 минут.

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

### ***Упражнение №2 «Список моих лучших качеств»***

Цель: рефлексия

Время проведения упражнения: 35 минут.

Описание: Это упражнение используется для того, что бы осознать, какие свои качества мы считаем лучшими, сформулировать, записать и отследить, как с помощью неосознаваемых процессов оценки себя и других по одному и тому же параметру могут варьироваться с точностью до наоборот.

Инструкция. Пожалуйста, будьте внимательны и следуйте инструкции пошагово, это крайне важно в данном упражнении. Сейчас вы будете вспоминать свои лучшие качества и записывать их. Это будет происходить в три приема.

Исключительно важно понимать, что данный процесс «вспоминания, формулирования и записывания своих качеств» у каждого сугубо индивидуален. Здесь нет никаких норм. Если вы закончили список в первый раз и после контрольного вопроса («Это все?») в памяти ничего не всплывает, пожалуйста, удержитесь от того, чтобы «выжимать» из себя что-то еще только потому, что в инструкции предусмотрены дополнительные шаги. В то же время не торопитесь, пусть если что-то и всплывет, то всплывет свободно, просто терпеливо ждите и дайте материалу шанс появиться и проявиться. И будьте готовы к тому, что может ничего не появиться, и это

тоже нормально. Найдите «золотую середину» процесса и придерживайтесь ее. То есть в этой работе важно «отпустить себя» и дать вашему внутреннему процессу развиваться свободно, следуя за ним и немного направляя его, удерживая себя от попыток «пришпорить» или «обесценить» его, что неоднократно может возникать во время внутренней работы над собой. Чтобы вам было легче опознать собственные попытки помешать процессу протекать ровно и естественно, приведем примеры.

Попытки «пришпоривания» себя могут проявиться так: «Ну, хватит! Никто так долго не сидит над первой колонкой. Пора переходить ко второй, а то это все затянется». Или: «Ну что это такое? У всех нормальных людей наверняка списки как списки, а я почему-то так мало хороших качеств вспомнила. А ну-ка, поднажмем и сформулируем еще немного, что я, хуже других, что ли?» Отслеживайте эти мысли и интенции и спокойно останавливайте попытки нарушить ваш естественный процесс.

Попытки «обесценивания» своей работы могут проявиться так: «Да ну, все это ерунда, просто слова и игра в слова». Будьте бдительны и отводите и эти мысли и переживания, не давайте им сбить ваш процесс, охраняйте его от подобных вмешательств. Встречаясь с такими внутренними вмешательствами, не огорчайтесь, не ругайте, а поздравляйте себя – ведь вы смогли это отследить, осознать и отвести, а это уже большая победа над своими автоматическими психическими реакциями!

1. Возьмите бумагу. Разделите ее двумя вертикальными чертами, чтобы у вас получилось три колонки, примерно равные по ширине. Задумайтесь на какое-то время над вопросом: «Каковы мои самые лучшие качества?»

2. Запишите в 1-й колонке в столбик ваши самые лучшие качества, или по крайней мере те, что вы на сегодня считаете лучшими качествами в себе. При этом формулируйте это в прилагательных. Поставьте сверху букву «Я» и, думая о себе, пишите сверху вниз все самое хорошее о себе: «Я (допустим) умный, красивый...» и пр. Работайте таким образом столько, сколько потребуется, дайте себе время на запись всего, что просится на бумагу, не ограничивайте себя. Количество качеств в 1-й колонке не ограничено ничем, кроме вашего внутреннего ощущения, что, пожалуй, вы перечислили все. Поэтому, работая, будьте предельно внимательны к процессу, происходящему параллельно и одновременно внутри вас. Записав некоторое количество качеств, отследите в себе в первый раз пришедшее ощущение завершенности (субъективно переживается как «Ну вроде все».

Когда это чувство придет, не торопитесь. Остановитесь.

3. Прочитайте ваш список и спросите себя: «Это действительно все мои лучшие качества, не осталось ли что-то, о чем я не вспомнил(а)?» Очень возможно, что после такого вопроса вы обнаружите еще кое-что, о чем сразу не вспомнилось.

Если этого не произойдет, переходите к пункту № 3, но прислушивайтесь к процессу внутри очень чутко и стремитесь следовать ему, удерживая себя от привычной торопливости и готовности сделать все побыстрее. Наоборот, дайте себе время прислушаться к тому, что происходит внутри вас.

4. Если после последнего вопроса вы прислушались и добавили к первоначальному списку лучших качеств несколько новых, вы вторично переживете уже знакомое чувство некоторой завершенности («Ну уж теперь-то вроде все»). Если то чувство придет, опять же не торопитесь. Остановитесь!

5. Вторично прочитайте ваш список и спросите себя: «А теперь это действительно все мои лучшие качества?» Это будет как бы последний контрольный вопрос, последний шанс в этом упражнении поднять материал из глубин психики, насколько это сейчас возможно. Часто бывает, что после такого последнего контрольного вопроса обнаруживается что-то еще, о чем не вспомнилось ни в первом, ни во втором приближении. Вы удивитесь, но иногда это может быть то, что вы считаете самым лучшим у вас. Вы поймете это по тому, как что-то еще вспыхнет в памяти, и рука опять потянется к листу.

6. Вторая колонка называется «Ты». (После полного и завершенного, по вашему внутреннему ощущению, выполнения предыдущего этапа.) Напишите сверху этой колонки слово

«Ты». Возьмите первое свое лучшее качество из первой колонки и «примерьте» ею сюда. Для этого, пожалуйста, представьте себе, что это же самое качество есть у другого человека, и оно у него несколько усилено, как бы шаржировано, и отчасти потому потеряет долю своей привлекательности. Скажем, если о себе вы написали «(я) настойчивый», то напротив, во 2-й колонке, думая о другом человеке, напишите: «(ты) упрямый».

Проделайте так со всеми качествами из вашего списка в первой колонке.

7. Третья колонка называется «Он». Напишите это слово вверху этой колонки. Продолжайте поочередно работать с качествами из первого списка, которые уже были однажды вами переформулированы. Возьмите опять самое первое качество (настойчивый – упрямый).

Теперь, думая все о том же качестве, представьте, что оно доведено до крайности. У нас было «я настойчивый», «ты упрямый», здесь будет «(он) настырный». Проделайте это с каждым из своих качеств из 1-й колонки.

Обсуждение с партнером

Что вы думаете обо всем этом?

Как вы думаете, если наши предпочтения и наши оценки (убеждения относительно себя и других) настолько легко переходят в свою противоположность, есть ли они нечто постоянное и могут ли они служить основой для принятия важных решений и действий в жизни?

Насколько часто вы принимаете решения исходя именно из таких оценок и предпочтений?

### ***Упражнение №3 «Торг»***

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, рефлексия, групповая рефлексия, повышение навыков вербальной коммуникации.

Время проведения упражнения: 30 минут.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

### ***Упражнение №4 «Я-реальное и Я-идеальное»***

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Время: 15 минут.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в «двух ипостасях» – Я-реальное и Я-идеальное..

Обсуждение:

Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

### ***Упражнение №5 «Реинкарнация»***

Цель: развитие навыков целеполагания, анализ существующих проблем.

Время: 15 минут.

Ведущий. Представьте, что у вас появилась возможность изменить свою жизнь так, как вы хотите. В течение 5 минут подумайте над тем, какие моменты своей жизни вы хотели бы исправить и почему.

Обсуждение может происходить в парах или в общей группе.

В данном упражнении важным является осознание участниками уникальности своей жизни.

**Упражнение №6 «Три года» (см. Дж. Рейнуотер)**

Цель: осознание как построить свою жизнь.

Время: 15 минут.

Технология выполнения:

Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслаблены, пусть стул сам держит ваше тело.

Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие... (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

Вместо того чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.

Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.

Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?

Теперь хорошенько осознайте, что предположение о трех годах жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

**Упражнение №7 Мозговой штурм "Зачем люди играют в игры?"**

Цель: Осознание проблем, которые приносит чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Время проведения упражнения: 20 минут.

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека играть в компьютерные игры. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Возможные варианты

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

**Упражнение №8 Групповая дискуссия, структурированная по теме аддиктивное поведение.**

Цель: Акцентирование внимания на проблематике аддиктивного поведения и влияние его на дальнейшую жизнь

Время: 15 минут.

В ходе выполнения предыдущего упражнения были названы и проанализированы причины побуждающие участников проводить много времени за компьютерными играми. Давайте разберемся в природе такого поведения и наличию альтернатив? Мы рассмотрим пагубные примеры различных видов зависимостей и причины, которые толкали в них людей. Причины эти очень похожи на те, что, в том числе называли и вы. Далее описываются общие механизмы развитие компьютерной и алкогольной видов зависимостей. Постепенно разворачивается дискуссия о времени проводимом за компьютером и тех делах, которые можно было бы сделать.

**Упражнение №9 «Марионетки» («Подвески»)**

Цель: Снятие напряжения.

Время: 5 мин.

Участникам предлагается представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается.

Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

**Упражнение №10 «Рефлексия»**

Цель: Рефлексия.

Время: 5 мин.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

**Занятие 3**

Цель: Развитие навыков эффективной коммуникации. Развитие навыков социальной перцепции и эмпатии

Время проведения занятия: 2 часа 30 мин.

Содержание: Перенос фокуса интересов будет осуществляться по средствам включения участников тренинга в психокоррекционных процесс с помощью ролевых и подвижных игр.

**Упражнение №1 Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»**

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга.

Время проведения: 10 мин.

Подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой.

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

Пример: «Я – Вася Пупкин. Вы еще не знаете обо мне, что я мечтал петь в церковном хоре».

**Упражнение №2 Игра «Сурдоперевод»**

Цель: активизировать группу.

Время: 10 мин.

Материалы: листочки с написанным текстом – разные стишки простые.

Процедура. Ведущий предлагает разделиться всем на пары. Пары поочередно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

**Упражнение №3 «Дискуссия»**

Цель: совершенствование навыков невербального общения, синестезия, развитие социальной перцепции.

Время: 15 минут.

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и парализованного»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение



#### **Упражнение №4 "Я на твоём месте"(эмпатия)**

Цель: Развитие социальной перцепции и эмпатии, повышение навыков вербальной коммуникации.

Время 20 минут.

Описание: Одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия - способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и "проигрывать" ситуацию за него.

Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь выдавшие виды детективы находят их там, где искать никому не приходило в голову. Соперники сверлят друг друга глазами - каждый понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это. Вам это знакомо?

Умение ставить себя на место соперника или партнера, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки "думать за тебя" и действовать с поправкой на это думанье - все это необходимо.

Инструкция: Участники упражнения делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою - игровая ситуация), второй участник начинает разговор со слов "Я на твоём месте..." и продолжает, как бы он поступил в данном случае.

Обсуждение:

#### **Упражнение 5 Белые маги – Черные маги**

Цель. Развитие социальной перцепции, развитие навыков невербальной коммуникации.

Время: 40 мин.

Описание: Это упражнение следует отнести к приемам тренинга социальной перцепции. От участников требуется способность "прочувствовать" другого человека настолько, чтобы добраться до образов его подсознания, понять его символику. Участники получают опыт эмпатических переживаний, учатся видеть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи.

"Магические" игры, т.е. игры, использующие сказочные, магические атрибуты, всегда привлекательны для участников тренинга (особенно с учетом современного эпидемиоподобного увлечения парапсихологией, колдовством и недавно только миновавшего бума книг Карлоса Кастанеды. С сочувствием и пониманием отношусь к тем ведущим, которые при проведении нижеописываемого упражнения обнаружат в группе серо-буро-желто-блакитных магов, путем колдовских манипуляций определяющих ингредиенты ауры остальных участников вместо отработки умений отслеживать невербальные сигналы). Говоря серьезно, целью данной психотехники является развитие умений и навыков социальной перцепции, в частности умений фиксировать и расшифровывать малозаметные мимические движения. Упражнение можно проводить в конце тренинговых занятий как одно из итоговых.

Для проведения упражнения ведущий должен заблаговременно приготовить разноцветные повязки, маски в пол-лица и маски, полностью закрывающие лицо, а также черные и белые карточки (размером с визитку) и черные и белые кружки с одной стороной одинакового цвета.

— В этой игре я буду играть роль директора школы магов. Вы все – выпускники этой школы. В знак завершения обучения вы получите такие символы: белый кружок означает, что вы становитесь белым магом, а черный – соответственно, черным. Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Какой кружок кому достанется, решит случай. О том, какого цвета ваш кружок, не должен знать никто кроме вас. Перед каждым будет стоять задача – определить цвета всех остальных магов. Разговаривать запрещено. Если вы решили, что встретились с черным магом, то должны вручить ему черную карточку. Белый маг получит от вас белую карточку. Каждый из вас будет иметь два набора белых и черных карточек по числу членов группы. Обозначьте каждую карточку своим личным символом. При встречах магов друг с другом на пер-

вых двух этапах игры запрещено, во-первых, использовать для объяснения своего цвета не только вербальные сигналы, но и пантомимику, во-вторых, подавать какие бы то ни было знаки (согласия или несогласия) при предъявлении партнером карточек. Оценить результаты игры помогут карточки с символами. Соотношение белых и черных карточек в руках каждого мага позволит ему понять, насколько "читаемо" для других оказались его мимические сигналы. Подсчет правильно отданных карточек, которые маг получит по завершении игры, покажет его собственное умение видеть и чувствовать партнера.

I этап. Игроки получают от ведущего разноцветные повязки, которыми закрывается нижняя часть лица, и два набора карточек, которые тут же помечаются личными символами (например, инициалами). После этого они по очереди вытягивают кружки из тех, что разложены на столике стороной одинакового цвета вверх. Увидев выпавший цвет, игроки сразу же убирают кружки в карман. Когда последний игрок выяснит, каким магом он является, начинается собственно игра. Участники не торопясь движутся по помещению, рассматривают друг друга и обмениваются карточками. Раздавшие все карточки занимают места в кругу. Когда все окажутся в кругу, первый этап игры завершается, и по команде ведущего маги предъявляют коллегам свои кружки. Производится подсчет карточек.

Каждый маг заполняет нужные ячейки в бланке для игры.

Бланк для игры "Белые маги – Черные маги"

	Каким магом я являюсь	Мне вручено карточек		Я правильно определил магов
		белых	черных	
I этап				
II этап				
III этап				
Вывод				

II этап. На этом этапе несущий вручает игрокам маски, закрывающие верхнюю часть лица. Повторяется процедура определения цвета мага. Ведущий еще раз напоминает правила игры. Поскольку каждому магу были возвращены наборы белых и черных карточек, помеченных его личными символами, можно сразу переходить к процедуре магических встреч.

По окончании этапа снова заполняется бланк для игры.

III этап. Начальные процедуры аналогичны. Только теперь игроки закрывают масками лица полностью. Ведущий поясняет, что на этом этапе можно и нужно использовать пантомимику при общении с другими магами. Вербальные средства по-прежнему запрещены.

Проводится окончательное заполнение бланка для игры и записывается вывод.

Обсуждение игры нужно провести обязательно. Особое внимание следует уделить следующим вопросам:

Какой этап игры оказался для вас наиболее успешным?

В какой ситуации ваши невербальные сигналы "прочитываются" другими магами лучше всего?

В какой ситуации вам удастся лучше понимать сигналы партнеров?

Какая часть лица, по вашему мнению, наиболее информативна при общении?

Какие именно особенности мимических сигналов помогли вам принимать правильное решение?

Насколько легко вы понимаете пантомимические сигналы?

Кто из магов оказался на всех этапах наиболее понятным для вас?

### **Упражнение №6 "Стыковка" (понимание друг друга)**

Цель: Социальная перцепция, развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации.

Время: 15 минут.

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - "космические станции" - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою "мишень" - ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его "ракеты" - от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности - вне ее пределов.

### ***Упражнение №7 Групповая дискуссия «Эмпатия»***

Цель: понимание эмпатии и ее роли в коммуникации, понимание влияние своих поступков на окружающих.

Время: 20 минут

Описание: эмпатия способствует эффективной коммуникации между людьми, помогает разобраться в сложных ситуациях, спрогнозировать выбор и действия людей. В-третьих, если вы активно проявляете свою эмпатию, это создает ощущение психологического комфорта у людей, с которыми вы общаетесь.

Так как же развивать эмпатию?

#### **Шаг №1**

При общении с человеком выделяйте эмоциональные нотки, мимику, жесты, тон голоса. Благодаря этому можно определить, в каком состоянии находится человек, что он чувствует, говорит ли он правду.

Эмпатия — это не просто умение распознавать эмоции человека. Это было бы слишком просто. Настоящий эмпат, умеет перекладывать чувства на себя, словно он этот человек, которого он пытается понять. Практикуйтесь на коллегах, друзьях и знакомых. Замечайте любые мелочи: детали одежды, прическу, макияж – все это может рассказать о человеке куда больше, чем вы думаете.

#### **Шаг №2**

Второй шаг предполагает, что вы должны переложить на себя тембр голоса, телодвижения, ощущения, повадки так, словно, вы тот объект, за которым вы наблюдаете. Чтобы вам было легче войти в образ, нужна сильная эмоциональная реакция. Понаблюдайте внимательно за человеком, попытайтесь представить, что он это вы. Если у вас это получится, вы наперед будете знать, что он сделает, как поступит в той или иной ситуации. Вы словно живете его жизнью, не осуждая ее и не думая, что не так. Этому научиться намного сложнее.

#### **Шаг №3**

Этот шаг поможет стать настоящим эмпатом. Нужно осознать, что эмпаты не просто все чувствуют на себе, они умеют этим состоянием управлять. Первый вариант – это легко выводить СЕБЯ из любого негативного или неподходящего эмоционального состояния. А второй вариант – управлять эмоциональным состоянием ДРУГОГО. Другими словами, вы учитесь контролировать свои эмоции и манипулировать другими благодаря эмоциональной связи.

Безусловно, быть эмпатом в современном мире очень трудно. Для этого нужно быть сильным, активным, ответственным и в то же время деликатным и чутким. И, как правило, люди делятся на тех, кто уже является эмпатом и тех, кто хочет стать эмпатом.

### ***Упражнение №8 «Да, но... да, и...»***

Цель: повышение навыков вербальной коммуникации и толерантного отношения к позиции других людей

Время выполнения: 10-15 минут

Описание: «дебаты (по кругу)» группа выбирает тему дебатов. Тема должна быть актуальной для участников и предполагать наличие двух противоположных позиций. Например, дискуссия о пользе и вреде курения (или о компьютерной зависимости). Затем участники рассчитываются на 1, 2. Первые номера должны выдвигать аргументы в защиту одной позиции, вторые – в защиту противоположной. Причём человек, который выслушал мнение другой стороны, должен кратко его повторить (резюме), а затем, используя приставку «но», высказать свои аргументы в пользу своей позиции следующему участнику. Это может выглядеть таким образом:

1. Я считаю, что курить полезно, т.к. это облегчает процесс общения в группе товарищей

2. Вы считаете, что курить полезно т.к. это облегчает процесс общения в группе, но эта привычка может привести к раку лёгких

1. Вы считаете, что курение может привести к раку лёгких, но если курить не в тяжку, то это не вызовет каких-либо проблем со здоровьем, зато поможет подростку выглядеть более взрослым...

Через некоторое время можно предложить участникам приставку «но», заключающую в себе конфронтацию, поменять на «и», тем самым плавно и бесконфликтно перевести разговор в нужное русло. Например: Вы считаете, что если подросток курит, то выглядит более взрослым... и тем самым обманывает себя и других людей. Обсудите с участниками преимущества и не удобства такого способа ведения дискуссии. Спросите, изменился ли характер диалога, когда «но» поменяли на «и».

#### ***Упражнение №9 Упражнение «Летнее поле»***

Цель: рефлексия, снятие напряжения.

Время 5 минут

Инструкция: Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух, легкий ветерок приятно овивает свое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем, ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполняет каждую клеточку твоего тела.

Оглянись еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

#### ***Упражнение №10 «Дождь идет».***

Цель: позитивное завершение занятия, сплочение.

Время 5 минут.

Инструкция: «Я сейчас буду показывать определенное движение, и тот человек, на которого я посмотрю, должен его повторять до тех пор, пока я вновь не посмотрю на него и не предложу взамен новое движение». Упражнение проходит стоя или сидя в кругу. Ведущий стоя в середине круга по очереди обводит взглядом каждого участника в кругу и показывает следующие движения:

А) трёт ладоши, б) щёлкает пальцами, в) бьёт ладонями по коленям, г) бьет ладонями по коленям и одновременно топает ногами. Затем движения, достигнув кульминации (ливень и гроза) идут в обратном порядке.

#### Занятие 4

Цель: дальнейшее развитие рефлексии, обработка ситуации конфликта в игровой форме, формирование навыков понимания своих и чужих эмоциональных состояний и переживаний, навыков их адекватно выражать и регулировать, коррекция неадекватных поведенческих реакций, развитие навыков социальной перцепции и эмпатии;

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: на этом занятии участники тренинговой группы учатся лучше понимать чувства и эмоции других людей, а так же выражать свои чувства и эмоции в различных ситуациях. Ведущий знакомит участников с понятием эмпатия и взаимопонимание. По итогу этого занятия участники должны лучше понимать причины тех конфликтов, которые привели их в эту группу.

##### **Упражнение №1 "Правда или ложь?"**

Цель: создание атмосфера открытости, групповая сплочённость, социальная перцепция.

Время 15 минут.

Описание: Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.

Инструкция: Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

##### **Упражнение №2 «Мафия»**

Цель: разминка, разогрев участников, развитие навыков социальной перцепции и эмпатии, повышение навыков вербальной и невербальной коммуникации, обработка ситуации конфликта в игровой форме.

Время: 30-55 минут.

Инструкция: Игроки садятся в круг лицом к центру. Ведущий раздает участникам по одной игральной карте (или специальной карточке), оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафиози». Их количество зависит от размеров группы и не должно превышать трети участников. Например, на группу из 15-16 человек это 3-4 мафиози. Игроки смотрят карты, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «честные люди» должны обнаружить их по особенностям поведения и, обрзо говоря, «поставить к стенке»:

«На город опускается ночь. Жители спят, – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Для упрощения работы каждый может просто назвать своих кандидатов. (Обычно за один ход игрок называет количество подозреваемых, равное количеству мафиози, но за каждый круг игры приговор выносится только одному.) Тот, кто набрал большинство голосов, считается «приговоренным». Если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают

глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов (в этой ситуации игра теряет смысл).

Если игра прошла быстро, то можно провести ее в несколько кругов.

Для того, чтобы придать игре большую драматичность и дать волю актерским талантам и фантазии, можно предложить каждому участнику выбрать для себя определенную роль: мэр, торговец, пенсионер и т.п. Очень часто на игру проецируются стереотипы поведения, присущие участникам в жизни. Это бывает полезно обсудить в тренинге личностного роста.

В процессе обсуждения кандидатов в приговоренные вы можете давать им последнее слово, с тем, чтобы они попытались отвести от себя подозрение (при этом приводятся любые аргументы), сделав игровой акцент именно на том, чтобы любой ценой «остаться в живых». При окончательном голосовании участники могут поменять свою точку зрения, могут и вообще оправдать подозреваемого. Это выводит игроков на осознание способности защищать себя, на понимание своей значимости, самооценности или наоборот:

Можно сделать основной упор именно на обсуждении подозреваемых, выделить адвоката и прокурора, моделируя процесс принятия группового решения.

Игру можно проводить несколько раз подряд, заново раздавая роли.

Обсуждение.

### ***Упражнение №3 «Шахматы»***

Цель: Развитие навыков социальной перцепции и невербальных средств общения.

Время: 30 минут.

Материалы: Разноцветные повязки, маски в пол-лица и маски, полностью закрывающие лицо, а также черные и белые карточки (размером с визитку) и черные и белые кружки с одной стороной одинакового цвета.

Описание: Эта психотехника может быть использована в качестве пролога к более длительным и глубоким психологическим играм. Возможны по крайней мере два варианта проведения этой игры.

Если ваша группа вопреки традиции очень велика (более двадцати или даже более тридцати человек), то ролен шахматных фигур окажется почти столько же, сколько участников. Тогда можно смело пользоваться именно этим вариантом игры.

Инструкция: – Любите ли вы играть в шахматы? Замечательно. Наверняка среди вас есть и прекрасные игроки, способные сразиться даже с гроссмейстером. Что же, в таком случае мы с вами сейчас и поиграем в шахматы... Спешу развеять ваше недоумение – не стоит озираться в поисках шахматных досок. Нам они не понадобятся, поскольку наши шахматы совершенно особые. В такие шахматы можно сыграть только на психологическом тренинге. И для этого, кстати, совсем не обязательно знать даже то, как движутся шахматные фигуры. Фигурами станете все вы. Каждым из вас возьмет одну из карточек, лежащих на столе, и прочтет написанное на ней название и цвет доставшейся ему шахматной фигуры, например. «Черная ладья» или «Белый ферзь». Показывать карточку и говорить кому-либо о том, что вы за фигура, нельзя ни в коем случае.

Участники группы по очереди берут карточки. Хорошо бы заранее приготовить плакат, изображающий шахматную доску с расставленными на ней фигурами до начала партии. После того как роли распределены, звучит продолжение инструкции.

– Наша комната становится шахматной доской. На ней нужно расставить фигуры, причем именно так, как они обычно располагаются перед началом игры. Тех, кто понятия не имеет о том, как правильно расставляются шахматные фигуры на доске, я прошу обратить внимание на плакат. Ваша задача как можно быстрее построиться в нужном порядке. Иными словами, каждый должен занять в шеренге своих соратников место, предписанное выпавшей ролью. Посмотрим, какие фигуры – белые или черные – сумеют построиться быстрее и без ошибок. Я не стану указывать, какая сторона нашей комнаты будет занята белыми, а какая – черными фигурами. В этом вы определитесь сами, вступая во взаимодействие друг с другом. От вас требуется четкое соблюдение правил. В чем они состоят? Самое главное – вы можете общаться друг с другом только невербально. Запрещается писать – на бумаге или в воздухе – слова, обозначающие цвет и выпавшую вам фигуру. Запрещается показывать на белые или черные предметы, объясняя свой цвет. Если всем все ясно – начали!

Задача, стоящая перед игроками, далеко не проста. С одной стороны, вроде бы проходит командное соревнование, а с другой – ни один из участников вначале не знает членов своей команды. Чрезвычайно интересно наблюдать за тем, какие способы изобретаются игроками для разрешения ситуации и общения с партнерами. Если есть возможность, неплохо заснять происходящее на видеокамеру для последующего анализа.

#### ***Упражнение №4 "Холодный суп"***

Цель: обработка ситуации конфликта в игровой форме

Время: 15 минут.

Описание: Это упражнение проводится после краткой теоретической части, во время которой тренер объясняет значение терминов "уверенный (ассертивный)", "неуверенный (пассивный)", "агрессивный", "манипулятивный".

Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами "уверенный", "неуверенный", "агрессивный", "манипулятивный".

Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д.

Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию:

Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Содержание карточек:

1. Спросите официанта: "Этот суп подается холодным?"
2. Отставьте тарелку в сторону.
3. Встаньте и покиньте заведение.
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: "Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!"
5. Скажите официанту: "Я хотел бы поговорить с менеджером".
6. Скажите официанту: "Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное".
7. Спросите официанта: "Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?"
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.
9. Скажите официанту: "Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его".
10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.

11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.

12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: "Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!"

Обсуждение: Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

### ***Упражнение №5 "Любящий взгляд"***

Цель: совершенствование навыков невербального общения, навыков социальной перцепции и эмпатии.

Время 10 минут.

Инструкция: Из числа участников выбирается водящий. Он выходит из помещения. Сидящие в комнате выбирают 3-х игроков, которые будут смотреть на водящего "любящим, ласковым взглядом". Игрок, вошедший в комнату должен догадаться, кто из участников смотрит на него любящим, ласковым взглядом. Затем выбирается следующий водящий.

Обсуждение.

### ***Упражнение №6 групповая дискуссия о взаимопонимании.***

Цель: Акцентирование внимания на конфликтных ситуациях и отсутствия взаимопонимания, как основной причины их возникновения. Понимание влияния своих поступков на окружающих.

Время: 15 минут.

На этом занятии мы с вами стали лучше понимать чувства друг друга. Многие из вас оказались здесь из-за недостатка взаимопонимания с окружающими. Как вы думаете, так ли это? В чем проявлялось непонимания вас со стороны окружающих? Сегодня мы с вами поговорим о процессе возникновения конфликтов и необходимости взаимопонимания для выстраивания конструктивных отношений с близкими.

Обсуждение.

### ***Упражнение №7 "Анабиоз"***

Цель: Эмпатия, раскрепощение, эмоциональная разрядка.

Время 5 минут.

Описание: Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли "замороженного" и "реаниматора". По сигналу "замороженный" застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача "реаниматора", на которую отводится одна минута, - выволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. "Реаниматор" не имеет права ни прикасаться к "замороженному", ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы "реаниматора" можно считать произвольные реплики "замороженного", его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их "квалификации".

Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли "реаниматоров", участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

Обсуждение.



**Упражнение №8 "Пирамида чувств"**

Цель: закрепление результатов занятия.

Время 5 минут.

Предложите группе построить пирамиду положительных чувств. Все присутствующие, положив свою руку на руки других, говорят о том, что они вынесли для себя из этой встречи.

**Этап III Завершающий**

**Цель:** Научение эффективным социальным стратегиям поведения

**Задачи:**

- 1) Нормализация самооценки;
- 2) Углубление рефлексии;
- 3) Перенос интересов в реальный мир;
- 4) Выработка навыков конструктивного поведения;
- 5) Совершенствование навыков эмпатии, рефлексия;
- 6) Развитие навыков эффективной коммуникации.

**Методы:** игровые методы, групповая дискуссия, медитативные техники, методы, направленные на развитие социальной перцепции, групповая дискуссия, медитативные техники, телесно-ориентированные практики.

**Содержание:** На данном этапе оттачиваются навыки эффективной коммуникации. Даются упражнения на выработку навыков конструктивного поведения. Участники тренинга окончательно переносят свои интересы из виртуального мира в реальный.

**Занятие №1**

Цель: нормализация самооценки, рефлексия, перенос интересов.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: На этом занятии участники тренинга смогут лучше узнать себя и окружающих. В конце занятия участники познакомятся с термином «мышечная радость».

**Упражнение №1 Игра «Бинго»**

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга.

Время: 25 минут.

Материалы: «Бинго» – формуляры по числу участников. «Бинго» – формуляр представляет собой таблицу (4 x 6), в которой записаны разные характеристики, которые могут совпадать у разных людей. Например: «в детстве играл на пианино», «в школе изучал немецкий язык», «люблю читать» и т.п. Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере к одному из участников.

Правила проведения игры: Отставьте в сторону стулья и столы, с тем чтобы участники могли свободно перемещаться по помещению. Раздайте каждому участнику копию «Бинго» – формуляра.

Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Участники ищут подходящих кандидатов.

Первый, кто соберет пять разных подписей по горизонтали, вертикали или диагонали, должен крикнуть: «Бинго!». Тот, кому удалось собрать нужное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписавшихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

Если группа большая, то единственное правило игры звучит так: «Игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза».

**Упражнение №2 Игра «Обнимушки»**

Цель: активизация и раскрепощение.

Время: 10 минут.

Берется мячик или яблоко, которое зажимается между подбородком и грудью. Задача: по кругу без рук передать мяч соседу. Для соревновательности можно создать две команды.

**Упражнение №3 «Мои сильные стороны...»**

Цель: работа с самооценкой, рефлексия

Время: 40 минут.

Описание: Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. При его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Инструкция: Ведущий. У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но ...», «если ...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что ...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

В конце упражнения следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения.

**Упражнение №4 Упражнение «Кто я?»**

Цель: рефлексия, работа с самооценкой.

Время: 20 минут.

Инструкция: Каждый человек имеет свою собственную теорию относительно того, что именно делает его уникальным, единственным в своем роде, чем он отличается от всех других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли окружающие мою мысль о себе? Если же они видят меня иначе, то что лежит в основе их восприятия и оценки?

Попробуем выяснить этот вопрос в процессе выполнения следующих упражнений. Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу то из своих имен, к которому Вы привыкли больше всего (это может быть просто имя, имя-отчество, фамилия, уменьшительно-ласкательное имя). После этого:

А. Дайте ответ на вопрос: «Кто я такой?» Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в такой форме и последовательности, как они приходят в голову.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Б. Дайте ответ на этот же вопрос так, как, по Вашему мнению, о Вас сказали бы Ваши отец или мать (выберите одного).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

В. Дайте ответ на это же вопрос так, как, по Вашему мнению, сказал бы о Вас лучший друг (подруга).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Теперь сравните три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

1. В чем состоит сходство?
2. Какие отличия?
3. Если есть отличия, то как Вы их объясняете их относительно самого себя? В какой мере Вы ведете себя по-разному с разными людьми и какие роли играете во время общения с близкими людьми?
4. Как можно объяснить эти отличия, исходя из индивидуальных особенностей этих людей, то есть каким образом их ожидания формируют те суждения о Вас, которые Вы им приписываете?
5. Укажите, какие 10 ответов Вашей самохарактеристики (пункт 1) касались:
  - а) физических качеств (внешность, сила, здоровье и т.п.);
  - б) психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т.п.);
  - в) социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное состояние и т.п.).

Теперь установите ту очередность перечисления этих трех групп качеств, которую Вы считаете наиболее целесообразной. Сохранили ли Вы свою начальную позицию по поводу своей самохарактеристики? Если нет, то запишите в новой последовательности свои качества, названных Вами вначале. Прибавились ли, изменились ли некоторые из них и чем Вы это объясняете?

Если Вы успешно выполнили упражнение, то сделанный Вами в письменной форме вывод и есть словесным определением Вашей Я-концепции, то есть относительно согласованного и зафиксированного представления о себе самом. Здесь же указана зависимость Я-концепции от других людей, которые Вас воспринимают, от варианта своего имени, которое Вы предпочитаете и которое во многом зависит от тех, кто Вас окружает.

Теперь попробуем разобраться в том, как на суждения о других людях влияет наше отношение к ним, то есть выяснить особенности Я как субъекта восприятия окружающих.

### ***Упражнение №5 «Кто мне нравится и кто не нравится».***

Цель: работа с самооценкой, рефлексия

Время: 20 минут.

Инструкция: Общаясь с окружающими, мы замечаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей, которые нами воспринимаются, а не с особенностями собственного восприятия. Цель этого упражнения — продемонстрировать существования переменных, которые имеются у нас самих и не касаются других людей, которых мы оцениваем. Это наглядно проявляется в нашем отношении, часто противоречивом, к людям, которых мы хорошо знаем.

А. Вспомните двух людей, которые Вам очень нравятся. Укажите пять качеств, которые Вас в них больше всего привлекают.

Инициалы первого \_\_\_\_\_

Качества:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Инициалы второго \_\_\_\_\_.

Качества:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Б. Вспомните двух людей, которые Вам совершенно не нравятся. Обозначив их тем же образом, запишите качества, которые Вам не нравятся.

Инициалы первого \_\_\_\_\_

Качества:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Инициалы второго \_\_\_\_\_.

Качества:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

В. Указав все эти качества, Вы сможете увидеть, чем похожи люди, которые Вам нравятся или не нравятся. Проведя сравнение второй пары, Вы увидите сходство людей, которые Вам не нравятся (например, «жестокий», «жадный»). Теперь сравните все четыре списка и определите, какие личностные параметры людей заставляют Вас любить или ненавидеть их. Определите, какие качества людей важны для Вас, что Вы ищете в окружающих и что Вас в них отталкивает. Запишите свои выводы.

Теперь совсем нетрудно увидеть связь собственной самохарактеристики с характеристиками, которые Вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого лишь в границах собственной Я-концепции. Кроме того, упражнения помогают подойти к чувственному пониманию феномена «отношение». Оно не совпадает с объективным (адекватным) отображением действительности, а содержит в себе истоки субъективизма, который препятствует полному взаимопониманию людей. В конце концов, Вы сами можете перечислить множество выполняемых Вами ролей.

Обсуждение: В целом следует сделать вывод о коллективистской природе Я-концепции человека, ее зависимости от окружающих. Здесь возникает реципрокная связь: чем больше нам нравятся люди, тем более мы нравимся им и, как следствие, улучшить себя можно лишь путем улучшения тех групп и коллективов, участниками которых Вы являетесь.

### **Упражнение №6 "Мышечная радость"**

Цель: рефлексия, снятие напряжения, самоанализ, работа с самооценкой.

Время: 20 минут.

Инструкция. Ведущий. С недавнего времени к нашим встречам на тренинге добавились занятия по физ-ре. Я беру на себя смелость утверждать, что принцип удовольствия должен быть одним из ведущих в любой деятельности. Но радость и удовольствие - понятия субъективные, о них говорить не принято. Тем более, не принято обучать тому, как получать радость и удовольствие от обычных занятий, например от физкультуры и спорта.

Считается, что спортсмен испытывает истинную радость только в момент победы, достижения высокого результата, установления рекорда. Но если бы спортсмены не наслаждались своей тренировкой, блестяще выполненной комбинацией, удачным приемом, эмоционально проведенной разминкой, уверен, они не смогли бы переносить те огромные нагрузки (и физические, и эмоциональные), которые испытывают ежедневно. Действительно, тяжелый труд становится для спортсмена любимым занятием, источником радости и оптимизма.

Конечно, если вы очень "запустили" себя и каждое упражнение дается вам с большим трудом, не до удовольствия. В этом случае придется потерпеть, преодолевая себя, пройти через боль и муку. Другого пути нет. Но и в этом случае росток удовлетворения может и должен появиться. Ловите момент перехода усилия, муки в радостное напряжение, в наслаждение от усилия. Это чрезвычайно важный момент. Если возникло желание преодолевать трудности и появилась вера в успех - это значит, что включились мощные двигатели вашего физического и духовного совершенствования. Ну, а вслед за ними непременно придет ощущение радости, удовольствия от занятий.

А чтобы это случилось как можно раньше, научитесь получать удовольствие от самого процесса выполнения физических упражнений, научитесь чувствовать ту самую мышечную радость, которая хорошо знакома многим спортсменам и опытным физкультурникам.

Мышечная радость! Как много скрыто в этих словах! Это, когда телу хорошо и приятно. Мышцы звенят и поют победную песню! Все в вас трепещет и ликует! Хочется сделать что-то необыкновенное, а больше всего - взлететь и стремительно нестись куда-то, неважно куда и зачем. Это значит - ваше тело освободилось от пут и стало свободным!

Приходилось ли вам испытывать нечто подобное? Да и возможно ли это? Да, возможно. Правда, далеко не всегда. Такое состояние - апогей мышечной радости, и достигнуть его можно лишь в период душевного и физического подъема или с помощью умелой и длительной тренировки. А вот многие "цвета" и "оттенки" мышечной радости вы почувствуете наверняка, если последуете дальнейшим рекомендациям.

Прежде всего научитесь обращать внимание на ощущения, возникающие в теле при выполнении физических упражнений. Эти ощущения весьма своеобразны, не очень отчетливы. Последнее обстоятельство послужило основанием великому физиологу И. М. Сеченову назвать их "темными".

Однако если постоянно "вслушиваться", концентрировать внимание на этих ощущениях, то их можно "высветить" и даже "расцветить". Вспомните, как приятно сразу после сна потянуться всем телом и ощутить блаженство. Это и есть одно из проявлений мышечной радости. Наиболее отчетливо подобные ощущения возникают при выполнении упражнений на растягивание и напряжение мышц. Поэтому сделайте несколько таких упражнений, "вслушайтесь" в возникающие ощущения, запомните их и на следующих занятиях попытайтесь воспроизвести. Добейтесь того, чтобы подобные ощущения возникали и при мысленном выполнении упражнений.

Упражнение 1. Исходное положение (и. п.) - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сплетите пальцы, медленно поднимите руки вверх, поворачивая ладони в ту же сторону. Со вкусом потянитесь как можно выше и поднимитесь на носки. Во время потягивания - длинный вдох через нос. Медленно опуская руки и одновременно делая выдох, вернитесь в и. п. и расслабьтесь.

Проведите анализ ощущений во время потягивания и расслабления.

Упражнение 2. Прodelать то же самое, только руки вытягивать прямо перед собой, как бы отталкивая тяжелый предмет или упираясь в стену.

Упражнение 3. И. п. - то же. Медленно завести ладони за голову и переплести пальцы. Локти отвести как можно больше назад, свести лопатки и слегка прогнуться в грудной части позвоночника. Вслушайтесь в ощущения. Затем медленно поднимите руки вверх, поворачивая ладони в ту же сторону, и потянитесь, поднимаясь на носки. Вернитесь в и. п.

Упражнение 4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, перед собой, ладони поставлены вертикально и упираются друг в друга. Медленно усиливайте давление на ладо-

ни до ощутимого напряжения, которое будет чувствоваться в грудных, а также в дельтовидных мышцах и в трицепсах. Подержите напряжение 10- 15 сек. и прочувствуйте возникшее ощущение. Медленно опустите руки и расслабьте мышцы.

Упражнение 5. И. п.- ноги на ширине плеч или чуть шире, руки на поясе. Три медленных пружинистых наклона влево с одновременным подниманием правой руки. Внимание на растянутой половине тела, в которой возникают довольно отчетливые и приятные ощущения. Прodelайте то же в другую сторону, но с подниманием левой руки.

Упражнение 6. Сделайте "ласточку", стоя на левой ноге. Старайтесь задержаться в "ласточке" 5 - 10 сек. Прочувствуйте напряжение в мышцах спины, правой ягодицы и задней поверхности бедра правой ноги. Вернитесь в и. п. и расслабьтесь. Прodelайте то же на правой ноге.

Упражнение 7. И. п.- выпад на левую ногу, правая сзади на носке, руки на поясе. Три медленных пружинящих полуприседа, не отрывая ступней от пола. Туловище прямое. Внимание на самых растянутых местах. То же с выпадом на правую ногу.

Упражнение 8. И. п.- сидя на правой ноге, левая в сторону, руки на поясе. Медленно перемещаться влево до полного смещения центра тяжести на левую ногу. При этом нужно стараться пронести таз как можно ниже над полом. Внимание на растягиваемых частях тела.

Упражнение 9. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять прямые ноги под углом 20 - 30° и держать в этом положении 10 - 15 сек. Внимание на передней поверхности бедер и мышцах живота. Медленно опустить ноги и расслабиться.

Упражнение 10. И. п.- лежа на животе, голова упирается подбородком в пол, руки под бедрами, ладони тыльной стороной лежат на полу. Медленно поднимайте прямые ноги, насколько возможно, упираясь ладонями и подбородком в пол. Задержитесь в крайнем положении на 5-10 сек. Внимание на наиболее напряженной части тела. Обычно это поясница и ягодицы. Медленно вернуться в и. п. и расслабиться.

Эти упражнения позволят вам прочувствовать ощущения, поступающие почти от всех основных мышечных групп и суставов. Важно концентрировать внимание на наиболее напряженных или растягиваемых частях тела и обязательно сравнивать ощущения, поступающие от них, с теми, которые возникают в расслабленном состоянии.

### ***Упражнение №7 Расслабление***

Цель: релаксация, самоанализ.

Время 10 минут.

Инструкция: Кстати, расслаблению нужно уделять не меньше внимания, чем напряжению, и учиться расслабляться с помощью специальных упражнений. Вот одно из них.

Ложитесь на спину, выпрямив и чуть разведя в стороны ноги и положив руки вдоль тела. Внимательно проверьте свои ощущения, "просматривая" последовательно ступни, голени, бедра. Затем мысленно или реально слегка напрягите и расслабьте мышцы ягодиц, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Если где-либо вы ощутили неудобство, избавьтесь от этих ощущений - то есть устройтесь поудобнее. Голова должна лежать так, чтобы мышцы шеи не были напряжены. Теперь постарайтесь не думать о своих мышцах и, если сможете, вообще ни о чем конкретном. Через 10 - 20 сек. вы почувствуете необыкновенную легкость во всем теле. Затем это ощущение может смениться ощущением тяжести или теплоты в какой-либо части тела или во всем теле. Возможно даже, вам захочется спать. Все это - признаки того, что ваши мышцы расслаблены. Дышите свободно и по возможности глубоко. Полное расслабление... Пролетав в таком положении 5 мин., вы почувствуете, что отдохнули значительно лучше, чем за час обычного пребывания на диване. Отдыхая, вы испытали приятные ощущения? Добрый совет: почаще выполняйте упражнения на расслабление.

Старайтесь чередовать упражнения в напряжении и расслаблении. При выполнении упражнений, требующих напряжения, пытайтесь включать в работу только те мышцы, которые непосредственно "участвуют", оставляя расслабленными все остальные. Это поможет эконом-

нее и лучше координировать движения, развивать мышечную чувствительность, что важно для самоконтроля над движениями, для наслаждения ими.

**Упражнение №8 Обсуждение занятия.**

Цель: получение обратной связи, рефлексия.

Время 5 минут.

Описание: Наше занятие на сегодня закончено. Остались ли у Вас какие-нибудь вопросы?

**Занятие 2**

Цель: выработка навыков конструктивного поведения, совершенствование навыков эмпатии, рефлексия.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание:

**Упражнение №1 «Нити дружбы»**

Цель: эмпатия.

Время: 5 минут

Описание: Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, какие качества больше всего ценят в людях (одно качество), затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников.

Следующий этап – участники сматывают нить в обратном порядке и задают любой вопрос человеку на другом ее конце.

**Упражнение №2 Упражнение «Автобус»**

Цель: разогрев.

Время проведения: 5-10 мин.

Описание: Участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Эти две шеренги образуют автобус с пассажирами. Любой желающий может стать пассажиром, которому надо пробраться в другой конец автобуса. Пассажиры автобуса оказались не совсем воспитанными, и поэтому не хотят пропускать пассажира. Все желающие могут попробовать протиснуться «по автобусу». Эта игра проходит очень весело и шумно.

**Упражнение №3 Игра «Поверь мне»**

Цель: рефлексия, конструктивное поведение.

Время: 40 минут.

Описание: Участники разделяются на комиссию в составе трех человек, которую один из участников тренинга должен убедить в том, что это именно он навел порядок в классе, ранее им разгромленном.

Исходным моментом является следующая ситуация: один из участников интенсивно готовился к контрольной работе, он очень хотел получить хорошую оценку, однако, допустил несколько ошибок, что дисквалифицировало его письменную работу. На неудовлетворительную оценку он отреагировал со злостью и гневом, после уроков обезобразив класс. Потом, неизвестно почему, навел порядок, однако, учителя ему не верят.

Комиссия каждому отвечающему присуждает очки от 0 до 5 баллов. Подсчитывается количество баллов каждого участника и определяется, чей рассказ, мимика, жесты, доводы были убедительнее.

Обсуждение: Участники пытаются понять, почему именно этот игрок получил столько-то баллов, а другой – столько-то. Что лежит в основе доверия к человеку и недоверия? Как чувствовали себя участники в роли убеждающего? Что чувствовали члены комиссии?

**Упражнение №4 «Пункт проката идей»**

Цель: рефлексия, конструктивное поведение.

Время: 20 минут.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает всем вспомнить такую ситуацию, в которой они вели себя агрессивно, но по сей день представляют, что надо было бы повести себя иначе. Сейчас для них главное – одолжить у кого-то идею для решения этого вопроса. Лицо, желающее одолжить идею, всем рассказывает об этом случае, затем садится перед выбранным товарищем и говорит ему: «Не знаю, что можно было бы сделать по-другому в этой ситуации.– Можно я у тебя одолжу идею?» С такой просьбой он обращается к очередным товарищам до тех пор, пока не решится позаимствовать идею. «Карта моей жизни»

Задание заключается в том, чтобы нарисовать карту дорог своей жизни. На ней должны присутствовать: главный путь, развилка, второстепенные дороги, крутые дороги, окружные, прямые, асфальтированные, ухабистые, с препятствиями, объездами, со стоянками, с прекрасными видами и т.д. Затем участники рисуют трассу своей будущей жизни и сравнивают. Разбор опыта. «Разговор в кругу»

Обсуждение: Участники обсуждают приобретенный опыт. Затем выбирают игру, которая больше всего им по нраву. После проведения игры – рефлексия. Каждый участник становится перед своим товарищем и говорит: «Спасибо тебе за...»

**Упражнение № 5 Групповая дискуссия «Нормы. Конфликт. Конструктивное поведение»**

Цель: конструктивное поведение, рефлексия.

Время: 20 минут.

Описание: Формирование представления о нормах поведения в обществе, семье, среди товарищей, конструктивного и деструктивного поведения, позитивных и негативных реакциях в ситуации конфликта.

Инструкция: Ведущий: «Давайте поговорим о том, как разные люди по разному ведут себя в обществе:

- Что такое общество для каждого из нас?
- Люди живут среди других людей, почему?
- Что бы человек смог осуществлять решение всех своих задач, существуют нормы поведения в обществе. Для чего конкретно они нужны? Как они «работают»?
- Что мы называет конфликтом?

Конфликты бывают пяти видов:...

Обсуждение.

**Упражнение № 6 «Свободное фантазирование»**

Цель: рефлексия, эмпатия, самоанализ.

Время 40 минут.

Инструкция. Установка ведущего: «Я хочу, что бы мы с вами помечтали, подумали над человеческой жизнью, над тем, какая она могла бы быть у всех людей на нашей планете. Планета такая огромная и такая крошечная среди других планет, такая беззащитная даже перед самой собой, перед людьми, которые ее населяют. Людям, как им кажется порой, много не хватает для счастья, но и то, что они имеют, они не берегут. Я даю вам три темы для маленьких сочинений: «Счастье человечества», Я-ученый, я изобрел для людей...», «Если бы у меня был миллиард рублей, я бы потратил его на...». Выберете одну из тем и напишите несколько предложений».

Обсуждение: Каждый участник зачитывает свое сочинение и объясняет, почему он выбрал эту тем.

**Упражнение №7 «Невидимые глиняные скульптуры».**

Цель: рефлексия, эмпатия, снятие напряжения.



Время: 15 минут.

Описание: Члены группы сидят в кругу. Ведущий сообщает, что это упражнение должно проводиться в полной тишине. Он показывает жестами, что нагибается и берет глиняную массу, и говорит: «Представьте, что это глина. Я сделаю из нее скульптуру, а потом передам ее своему соседу». Он изображает, что лепит свое творение. Закончив «лепить», он изображает, что сминает в массу свою глиняную скульптуру и передает кусок глины своему соседу. Тот лепит свою скульптуру. Затем второй участник также превращает свое творение в кусок глины и передает его своему соседу дальше и так далее по кругу.

Руководитель следит за тишиной. В конце игры он подчеркивает важность внимательного отношения к другому человеку, к его творчеству.

Большинству участников на процесс творения необходимо от 0,5 до 1 минуты.

### Занятие 3

Цель: конструктивное поведение, сплочение, развитие навыков эффективной коммуникации, конфликтные ситуации в игровой форме.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: участники тренинга продолжают в игровой форме учиться преодолевать конфликтные ситуации, совершенствовать навыки межличностного общения и вырабатывая конструктивные стратегии поведения.

#### *Упражнение №1 «Ритуалы приветствия»*

Цель: сплочение, эмпатия.

Время: 10 минут.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину, приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д.

Варианты приветствия:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

#### *Упражнение №2 Упражнение «Хвостоглаз»*

Цель: Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Время: 15 минут.

Описание упражнения: Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме стоящего последним, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды тому, кто находится впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – переме-

щаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т.п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме находящегося в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3-5 мин, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Обсуждение:

В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить?

Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

### ***Упражнение №3 «Поддержка»***

Цель: рефлексия, сплочение, умение действовать в команде, конструктивное поведение. Время 5-10 минут.

Описание: упражнение проводится в парах. Из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упиравшись спинами, попытаться встать.

Обсуждение: участники должны самостоятельно прийти к выводу, что необходимо для лучшего результата при выполнении этого упражнения.

### ***Упражнение №4 «Переправа через ущелье»***

Цель: рефлексия, сплочение, конструктивное поведение.

Время 30-50 минут

Описание: Данное упражнение проводится поэтапно. На первом этапе участники тренинга представляют себе процесс переправы через бездонное ущелье. На втором этапе участники переправляются через ущелье, прислушиваясь к своим ощущениям. На третьем этапе одновременную переправу осуществляют двое с разных сторон ущелья, при этом они не могут разговаривать. На четвертом этапе происходит переправа двух команд. Идеально добраться до противоположной стороны ущелья должны все. Для этого упражнения вам понадобятся две веревки по 5 метров каждая, маты и крепления. Первую веревку необходимо натянуть на расстоянии 1 метра над полом, вторую веревку со смещением в сторону на 10 см натянуть на расстоянии 2 метра над полом параллельно первой веревке. Под веревку проложить маты для смягчения возможных падений. В качестве дополнения (для командной работы), верхнюю веревку можно не закреплять, а держать командой минимум по 3 человека на каждой стороне с использованием рычага.

Инструкция: Ведущий. – Закройте глаза и представьте себе, что Вы оказались в горах. Вокруг вас только снега и лед. От горизонта до горизонта вы видите лишь серое хмурое небо и снежные пики скал. Вы не знаете куда идти, но идти надо. Если вы хоть немного задержитесь на месте, то замерзнете. Вы решаете подойти к краю обрыва и осмотреться. На вашу удачу ненадолго небо проясняется и с края обрыва вы видите далеко внизу зеленую долину. Даже отсюда вы чувствуете ее тепло, комфорт и безмятежность. Вы понимаете, что единственный шанс на спасение это двигаться к этой долине. Присмотрев внизу удобную тропу, вы начинаете аккуратно спускаться с горы. Погода постепенно портится и серое небо начинает темнеть, а ветер усиливаться. Вам становится труднее идти, вы чувствуете, как холод к вам подкрадывается. Ветер завывает все сильнее бросая вам в лицо снег. Еще чуть-чуть и вы уже с трудом можете различить, что происходит в паре метров от вас. Вокруг лишь белая мгла и шум ветра.

Вы продолжаете идти преодолевая усталость. Шаг за шагом вы приближаетесь к вашей цели, к вашему спасению. Нельзя сдаваться ... скоро вы будете в тепле и комфорте, надо лишь немного напрячь силы.

За новым поворотом вы упираетесь в ущелье. Хорошо что вы успели его заметить буквально в паре шагов от вас. Вы не видите его дно... или оно такое глубокое, или просто метель не дает вам его разглядеть. Вы не видели этого ущелья с края обрыва, но вы понимаете, что за ним начинается спуск вниз к самой долине. Остаться на этой стороне ущелья нельзя... вам необходимо переправиться на другую его сторону. На ваше счастье рядом вы видите канатную

переправу... он выглядит не очень надежно: все покрыта льдом и часть веревок висит лиана вдоль стенок ущелья. Свою функцию остались выполнять только две...

Представьте, как вы начинаете медленно двигаться вдоль этих веревок, сохраняя равновесия, преодолевая страх, борясь со слепящим снегом и резкими порывами ветра. Приставным шагом вы продвигаетесь все дальше... прислушайтесь к этим ощущениям. Еще один шаг и вы оказываетесь на другой стороне ущелья. Хоть холодный ветер завывает все так же сильно, но вы продолжаете свой спуск в зеленую долину. С каждым шагом вам становится все легче идти. Ветер постепенно стихает. Метель успокаивается и вместо этого снег начинает мерно и тихо падать. Вы продолжаете спуск вниз... вы спасены и в безопасности... вам больше ничего не угрожает. Откройте глаза.

Давайте попробуем повторить это путешествие, по крайней мере самую трудную его часть – переправу. К сожалению гор и бездонных ущелий у нас нет, да и снег нам забыли подвезти, поэтому переправляться мы будем по вот этим натянутым веревкам (убедитесь, что веревки надежно). Во время переправы постарайтесь прислушаться к своим ощущениям и проанализировать, чем они отличаются от тех, что были во время представления этой переправы.»

После того как все участники переправятся на другую сторону ведущий предлагает усложнить задание. Переправляться будут одновременно двое с двух сторон. Поскольку переправа происходит в очень плохих погодных условиях, участники не могут между собой переговариваться. В идеале оба участника должны встретиться на полпути и разминувшись перейти на другую сторону без падения.

Если никаких проблем предложение задание у группы не вызывает, сложность можно повысить, разбив группу на две команды. Перед каждой командой надо поставить задачу: быстрее другой команды переправить на другую сторону всех своих членов. На этом этапе участники вырабатывают свою тактику прохождения переправы. Ведущий должен только акцентировать внимание, что при переправе нельзя спихивать соперников на маты и проявлять агрессию.

Обсуждение:

#### ***Упражнение №5 Игра «Путешествие на воздушном шаре»***

Цель групповая рефлексия, конструктивное поведение, развитие навыков эффективной коммуникации.

Время: 30 минут.

Предложите участникам игры выбрать себе профессию:(врач, инженер, учитель, художник, и т.д. Одного-трех участников попросите быть наблюдателями).

Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто – то должен выпрыгнуть из корзины.

Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове.

После завершения дискуссии происходит оценка работы группы.

Эксперты-наблюдатели докладывает свои наблюдения о ходе дискуссии: использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии, умение выслушивать друг друга, «авторитарные манеры» и т.д.

#### ***Упражнение №6 Занятие «Судно, на котором я плыву»***

Цель: рефлексия, релаксация.

Время: 30 минут.

Инструкция: Ведущий. - Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта вода омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь, идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантены, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Вы можете потянуться, встать, если у вас появится такое желание.

Обсуждение:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

### ***Упражнение № 7 «Рефлексия»***

Цель: Рефлексия.

Время: 5 мин.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

### **Занятие 4**

Цель: конструктивное поведение, сплочение, развитие навыков эффективной коммуникации, конфликтные ситуации в игровой форме.

Время проведения занятия: 2 часа 30 минут.

Содержание: Это занятие последнее на этом этапе. Участники тренинга много научились и сегодня они смогут в этом убедиться на деле. Упор на этом занятии по-прежнему делается на упражнения в игровой форме с помощью которых участники учатся, преодолевать конфликтные ситуации, совершенствуют навыки межличностного общения и вырабатывая конструктивные стратегии поведения. В конце занятия напряжение снимается телесно-ориентированными упражнениями.

### ***Упражнение №1 «Лучшее приветствие»***

Цель: сплочение, эмпатия.

Время: 10 минут.

Материалы: Приз для победителя (это может быть ручка, небольшая яркая игрушка и т.д.).

Описание: Группа разбивается на пары; внутри каждой пары люди приветствуют друг друга. По сигналу один партнер из каждой пары переходит в другую (чтобы избежать хаоса, можно предложить порядок перехода, например – по часовой стрелке), и приветствия продолжают с новыми партнерами. Чтобы разнообразить приветствия, можно проиграть различные ситуации и роли: например, вы неожиданно встретили давнего друга; вы приходите к начальнику; встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, просто с первым встречным; попадаете в деревню и т.п.

Обсуждение: После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выбирают по наибольшему количеству положительных отзывов о его манере поведения и речи, по количеству желающих перенять у него хорошие манеры.

### ***Упражнение №2 Упражнение «Кто остался без стула?»***

Цель: активизация участников, сплочение.

Время: 10 минут

По кругу расставлены стулья, на один стул меньше, чем количество участников игры. Все идут по кругу под музыку. По сигналу каждый должен занять ближайший стул. Количество стульев и участников уменьшается до тех пор, пока не выявится победитель.

### ***Упражнение №3 Упражнение «Бешеный дракон»***

Цель: обработка ситуации конфликта в игровой форме, повышение навыков вербальной коммуникации.

Время: 10 мин.

Для этого упражнения необходимо просторное помещение. Все выстраиваются в колонну, имитируя сцепленные вагоны в паровозе. Тот, кто стоит в начале колонны – голова дракона, которая утром что-то съела и взбесилась, и теперь пытается укусить свой хвост. Хвостом будет участник, стоящий в конце колонны. Задача «хвоста» – увернуться от бешеной головы. Если же «голове» все-таки удалось «укусить» свой хвост, то она становится «хвостом» (этот участник перемещается в конец и становится последним). Игра может продолжаться так долго, пока будут желающие «голова».

### ***Упражнение №4 "Обвинение и защита"***

Цель: выработка конструктивного поведения и адекватных реакций, рефлексия.

Время 30 минут.

Для этой игры необходимо выбрать Водящего. Он становится защищающимся и занимает место в центре круга. Задача остальных членов группы - "обвинителей" - выделить негативную черту обвиняемого и описать, как она проявляется. Задача защищающегося - найти положительное объяснение этой черты, высказать свое мнение по поводу сделанного обвинения.

После проведения упражнения группа обсуждает, удалось ли "обвиняемому" оправдаться, насколько он был уверен в себе и что помогало ему в этом. В заключение группа предлагает свои варианты "оправдания" "обвиняемого", которые он должен изложить при повторном предъявлении обвинения. Важно, чтобы в роли "обвиняемого" поочередно побывали все участники группы.

### ***Упражнение №5 Игра «Дистанция»***

Цель: развитие навыков эффективного общения, самоанализ, групповая рефлексия.

Время 15-30 минут.

Это упражнение относится к разряду жестких, при этом степень жесткости может варьироваться в зависимости от целей ведущего и психологической готовности участников. Регулирование эмоционального напряжения может осуществляться за счет изменения инструкции, внимательного отслеживания поведенческих реакций участников, тактичного обсуждения результатов. К данной процедуре группа должна быть подготовлена, особенно в том случае, если она сформирована из незнакомых людей. Если же в игре участвуют ребята из одного класса, то ее применение возможно уже на первых занятиях.

Ведущий. Если люди более или менее длительное время общаются и взаимодействуют друг с другом, то между ними складываются определенные отношения. Эти отношения могут обладать разной степенью близости. Иначе говоря, каждый человек знает, с кем он тесно общается, с кем его отношения можно назвать близкими. С кем-то отношения пока не очень близкие, ну, может быть, просто потому, что еще не было повода и возможности пообщаться.

Вы уже неплохо знаете друг друга. При этом каждый из вас, наверное, осознает, каковы особенности его взаимоотношений с другими участниками нашей группы. Сейчас у вас есть прекрасный шанс проверить, правильное ли у вас сложилось представление о ваших отношениях с участниками группы. Кто готов рискнуть первым и стать добровольцем?

Выявление «рисковых» участников перед предстоящей процедурой является вполне оправданным. Во-первых, такое выявление само по себе можно рассматривать как социометрический прием, а во-вторых, оно позволяет обнаружить и тех, кто способен безболезненно пере-

нести «жесткость» процедуры. Когда желающие объявятся, ведущий объясняет, в чем состоит упражнение.

Ведущий. Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость – дальность отношений друг с другом через дистанцию в буквальном смысле слова – через расстояние в пространстве.

Наш доброволец должен стать лицом к стене. Все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет отражать близость ваших с ним отношений. При этом учитывайте и взаимное расположение. Задание необходимо выполнять молча, чтобы стоящий у стены не определил ваше местоположение по голосу. Участники занимают места за спиной основного игрока. Ведущему не следует торопить ребят, чтобы у них была возможность подумать и выбрать себе место. Запомните, пожалуйста, свои места и разойдитеесь... А теперь ты (ведущий обращается к добровольцу) можешь повернуться. Расставь ребят так, как, по твоему мнению, они должны были бы расположиться. Основным игроком расставляет участников, после чего снова становится у стены. Посмотри внимательно еще раз, как ты расставил участников. Не хочется ли тебе что-нибудь изменить в этой картинке?

Если основным игроком сочтет свою расстановку окончательной, он отворачивается к стене, а остальные игроки становятся на те места, которые они занимали вначале. После этого ведущий просит основного игрока повернуться.

Ведущий. Посмотри, пожалуйста, что изменилось? Есть ли разница между тем, как расставил ты, и тем, какие места заняли сами ребята? В чем ты видишь разницу?

После кратких комментариев основного игрока ведущий предлагает занять его место кому-либо еще из участников группы. Хорошо, если на «горячем месте» у стены побывают все участники.

Оптимальной для проведения такого упражнения является группа в восемь человек. Остальные в этот раз могут быть только наблюдателями. На следующем занятии можно повторить упражнение с новым составом.

Далее ведущий начинает обсуждение. Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Старались ли вы угадать, как могли стать участники группы, или просто переводили свое видение ваших отношений на язык пространственных характеристик? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

### ***Упражнение №6 Упражнение «По одному!»***

Цели: сплочение, эмпатия, конструктивное поведение, конфликты в игровой форме.

Время: 15-20 минут.

Описание: Возможно использовать два варианта упражнения, которые потребуют от участников координации действий, максимальной сосредоточенности и терпения. Можно давать их последовательно.

Инструкция:

Вариант 1

Участники садятся в круг. Задание: сосчитать от одного до двадцати одного, называя цифры по порядку. Каждый из участников за один раз может назвать не более одной цифры.

Сложность в том, что не устанавливается никакой очередности. Наоборот, любой намек на установление игроками порядка входа в игру немедленно пресекается ведущим. Поэтому, как правило, несколько игроков, не зная о намерениях друг друга, одновременно вступают в игру и называют следующую по порядку цифру. В этом случае счет возобновляется с единицы.

Партнеры должны проявить максимум собранности и эмпатичности, чтобы предугадать действия других участников и не назвать цифру одновременно с другими игроками. Нередко (через небольшое время после начала игры и после серии неудач) в группе начинает возникать напряжение между игроками. Это сопровождается взаимными обвинениями, которые



потом важно отследить во время подведения итогов игры. Как правило, в этих обвинениях мало реальных просчетов того или иного игрока, скорее это «выпуск пара», прорывающееся наружу раздражение от коллективного неуспеха.

Итак, прошло немало времени, пока вы тренировались в умении понимать друг друга с полувзгляда. И в конце концов команде удалось досчитать до двадцати одного, не перессорившись и научившись самостоятельно отвечать за собственные просчеты и ошибки. Молодцы!

#### Вариант 2

Теперь попробуем выполнить сходное задание в другой форме. Прошу выйти на площадку 10-12 добровольцев. (Упражнение эффективно при 10-15 участниках. При большем количестве затрудняется контроль, при меньшем – задание становится легко выполнимым.)

Наши добровольцы проведут на площадке всего три минуты. Каждому из них придется то находиться в движении, совершая короткие сольные переходы, то замирать на месте... Что здесь сложного? Сложность заключается в том, что, как и в варианте со счетом, в этой модификации задания существуют жесткие и не столь простые для выполнения правила:

- начинать движение по площадке и совершать переход может каждый раз лишь один из игроков команды. Одновременное начало движения двух или более участников приводят к их проигрышу и выходу из игры;
- каждый сольный переход продолжается не более 10 секунд. Каждый из игроков в ходе игры может совершить любое количество переходов;
- только когда предыдущий игрок остановился, следующий может начать движение (опять-таки – не дольше 10 с);
- паузы между переходами не могут превышать трех секунд. Значит, если по счету «три» ведущего ни один из участников не начал движение, вся команда считается проигравшей.

Обсуждение:

#### ***Упражнение №7 «Кораблекрушение»***

Цель: Рефлексия, конструктивное поведение, преодоление конфликтов в игровой форме, совершенствование навыков межличностного общения.

Время: 20-30 минут.

Участники группы – уцелевшие после кораблекрушения пассажиры, оказавшиеся на небольшом плоту в океане с определенным набором предметов. Эти предметы необходимо проранжировать по степени значимости для спасения сначала индивидуально, потом в парах, а затем всей группой.

16. Секстант.
17. Зеркало для бритья.
18. Канистра с 25 литрами воды.
19. Противомоскитная сетка.
20. Одна коробка с армейским рационом.
21. Карта Тихого океана.
22. Надувная плавательная подушка.
23. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
24. Маленький транзисторный радиоприемник.
25. Репеллент, отпугивающий акул.
26. Два квадратных метра непрозрачной пленки.
27. Один литр рома крепостью 80 %.
28. 450 метров нейлонового каната.
29. Две коробки шоколада;
30. Рыболовная снасть.

Разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

Обсуждение:

1. Возникли у вас трудности в общении с другими участниками группы?
2. Если да, то в чем они выражались?
3. Как вы считаете, отличаются ли результаты этого упражнения от тех, что были на первом занятии?

### ***Упражнение №8 Комплекс дыхательной гимнастики***

Цель: навыки саморегуляции, снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Описание: Упр. 1. Встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать полный глубокий вдох.

Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно опуская руки – выдох. Прodelать очистительное дыхание (глубокий вдох через нос, резкий выдох тремя – четырьмя выдохами через рот. 1 раз).

Упр. 2. Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро отвести руки как можно дальше назад, кисти в кулак, держать на уровне плеч, затем вернуться в и.п. (2-3 раза) С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Упр. 3. Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Упр. 4. Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Приблизить грудь к стене, держа свой вес на руках. Медленно отодвигаться от стены. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

### ***Упражнение № 9 Спираль***

Цель: снятие напряжение, сплочение.

Время: 3-5 минут.

Группа становится в круг, все берут друг друга за руки.

Ведущий идет в центр круга по его внутренней стороне, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которой находится ведущий.

Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяют «Тело группы» в единое целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

Ведущий может сопровождать этот ритуал какой-то настройкой в зависимости от контекста тренинга и групповых ожиданий, целей.

Таблица Б.3 – Сферы проявления компьютерной зависимости и средства их психокоррекции

Сфера проявления КЗ	Средства профилактики и психокоррекции	Тесты выявления факторов	Факторы проявлений КЗ
Когнитивная	игровые методы, групповая дискуссия медитативные техники. Телесно-ориентированные упражнения.	Тест Рокича Тест Кеттела Методика К. Роджерса Тест «уровень самооценки»	Тест Рокича - t1 - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); Тест Рокича - i3 - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); Тест Кеттела - MD - Адекватность самооценки Тест Кеттела - G - Безответственность – нормативность (локус контроля) Тест Кеттела - O - Уверенность в себе - тревожность Тест Кеттела - Q4 - "Расслабленность - напряженность" Тест Кеттела - T - тревожность Методика К. Роджерса - Адаптивность Методика К. Роджерса - Приятие себя Методика К. Роджерса - Эскапизм(уход от проблем) Тест «уровень самооценки» - Самооценка
Эмоциональная	Телесно-ориентированные упражнения. Ролевые игры. Медитативные техники.	Тест САН Тест Рокича Тест Кеттела «Потребность в одобрении» Тест-опросник А. Мехрабиана - мотивации достижения	«Потребность в одобрении» Тест Рокича - t1 - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); Тест Рокича - t3 -здоровье (физическое и психическое); Тест Рокича - t5 - красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); Тест Рокича - t6 -любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); Тест Рокича - t14 - - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); Тест Рокича - t15 - счастливая семейная жизнь; Тест Рокича - i2 - воспитанность (хорошие манеры); Тест Рокича - i3 - высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); Тест Кеттела - O - Уверенность в себе - тревожность Тест Кеттела - Q4 - "Расслабленность - напряженность" Тест Кеттела - T - тревожность Тест САН - Самочувствие Тест САН - Активность Тест САН - Настроение Тест-опросник А. Мехрабиана - мотивации достижения
Поведенческая	Групповые дискуссии Ролевые игры	Тест Рокича Тест Кеттела Методика К. Роджерса Тест САН Тест-опросник А. Мехрабиана	Тест Рокича - t1 - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); Тест Рокича - t14 - - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); Тест Рокича - i2 - воспитанность (хорошие манеры); Тест Рокича - i5 - исполнительность (дисциплинированность); Тест Рокича - i6 - независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); Тест Рокича - i8 - образованность (широта знаний, высокая общая культура); Тест Рокича - i12 - смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; Тест Рокича - i16 - честность (правдивость, искренность); Тест Рокича - i18 - чуткость (заботливость). Тест Кеттела - G - Безответственность – нормативность (локус контроля) Тест Кеттела - Q4 - "Расслабленность - напряженность" Тест Рокича - t6 -любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); Тест Рокича - t1 - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); Тест Кеттела - ЛР – личные регуляторы Методика К. Роджерса – Эскапизм (Уход от проблем) Тест САН - Активность Тест САН - Самочувствие Тест САН – Настроение Тест-опросник А. Мехрабиана - мотивации достижения
Физиологическая	Телесно-ориентированные упражнения Массаж Ролевые игры	Тест Рокича Тест САН Тест Кеттела	Тест Рокича - t1 - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); Тест Рокича - t3 -здоровье (физическое и психическое); Тест САН - Самочувствие Тест САН - Активность Тест САН – Настроение Тест Кеттела - Н – «рабость-смелость» Тест Кеттела - Q4 - "Расслабленность - напряженность" Тест Кеттела - O - Уверенность в себе - тревожность Тест Кеттела - T - тревожность

### Примерная программа занятий физической культурой

Программа занятий физической культурой (ФК) представляет собой компонент методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции и входит в блок физической рекреации. Содержание программы занятий ФК представлено в таблице В.1.

Таблица В.1 - План блока физической рекреации.

Блок		Кол-во занятий	Кол-во часов
Физическая рекреация	Занятия ФК	10	20
	Массаж	10	15
	Экстремальные виды двигательной активности	5	20
ИТОГО			<b>80</b>

Любая игра направлена на решение задач по развитию и оздоровлению. Основными задачами игр, в том числе и подвижных игр на свежем воздухе являются.

**Образовательные.** Эта цель достигается созданием процесса игры таким образом, чтобы играющий приобрел, систематизированные познания окружающего мира его законов и правил. Правильно составленный план проведения, поможет успешно решать образовательные задачи, связанные с развитием способности воспринимать правила и цели, поставленные перед ним. Научиться передавать свои впечатления и мысли, в процессе игры, обосновывать свои поступки и оценивать поведение участников игры.

**Воспитательные.** Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Развитие целеустремленности, воли, умения быть лидером и подчиняться, индивидуальности личности. Все это проводится в комплексе с физическим становлением и развитием.

**Оздоровительные.** Формирование нормального физического развития организма человека, его психофизического здоровья. Расширять функциональные возможности организма, помогает использование подвижной игры, как метода для выполнения физических упражнений и получения дозированных физических нагрузок.

В компоненте занятия ФК блока ФР авторской методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции были отражены все эти задачи (таблица В.2).

Таблица В.2 – Цели и методы занятий ФК

Компонент	Цель	Задачи	Методы ФК	Средства
Занятия ФК	1) Подготовка организма к активной деятельности 2) Формирование потребности в занятиях ФКиС 3) Формирование личностных качеств	1) смена деятельности и рекреация 2) воспитание коллективизма 3) подготовка к активной деятельности 4) профилактика гипокинезии 5) развитие волевых качеств и поднятие самооценки 6) формирование потребности ведения активного образа жизни. 7) формирование установок на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни; 8) отвлечения от «вредных привычек»; 9) Повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения 10) Формирование и коррекция основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями	1) Методы физического воспитания а) Специфические i) Игровой ii) Соревновательный б) Вспомогательные i) Естественные силы природы с) Неспецифические (общепедагогические) i) Словесные	1) Эстафета 2) Упражнения 3) Подвижные командные игры

**ПИОНЕРБОЛ**

Занятие 2-3

**Задачи урока:**

1. Сформировать знания о технике и тактике игры в «Пионербол».
2. Развивать физические качества – быстроту, координацию.
3. Содействовать укреплению здоровья.
4. Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать формированию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Необходимый инвентарь и оборудование:** мяч, сетка.

Чстные задачи	Содержание	Дози- ровка	Методические приемы
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут</b>			
Организовать учащихся к проведению урока.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	построение выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Обратить внимание на наличие спортивной формы
Способствовать формирования правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Ходьба по залу:	1 круг	Выполнить команду «Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»
	- на носках, руки вверх;	30 сек	«На носках, марш!»
	- ходьба без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- перекаты с пятки на носок;	30 сек	«С перекатами, марш!»
	- ходьба баз задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- ходьба на внешней стороне стопы;	30 сек	«На внешней стороне стопы, марш!»
- ходьба без задания.	1 круг	«Без задания, марш!» Следить за дистанцией Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.	
Способствовать укреплению мышц ног.	- бег без задания в медленном темпе;	2 мин	«Бегом, марш!»
	- бег приставным шагом правым боком;	1 круг	«Приставным шагом правым боком, марш!»
	- бег без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- бег приставным шагом левым боком;	1 круг	«Приставным шагом, левым боком, марш!»
	- бег без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- бег с высоким подниманием бедра;	1 круг	«С высоким поднимание бедра, марш!»
	- бег без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- бег с захлестом голени;	1 круг	«С захлестом голени, марш!»
	- бег без задания в медленном темпе.	1 мин	«Без задания, марш!»

	Бег, переходящий на ходьбу.	2 мин	«Шагом, марш!» Следить за сохранением невысокого темпа бега. Во время бега следить за правильностью постановки ноги. Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед. Следить за высотой подъема бедра. Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок. Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. Следить за дистанцией. Следить за утомляемостью.
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	1 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.
Подготовить группу к проведению ОРУ	Построение в круг	30 сек	Группа, на месте, стой. На-ле-во! На вытянутые руки, размкнись!
	И.п.- основная стойка. 1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- поворот головы вправо 4- поворот головы влево	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, кисти рук в замок 1-4 – вращательные движения вправо 5-8- вращательные движения влево	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, руки к плечам. 1-4 – вращательные движения вперед	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения.

	5-8 – вращательные движения назад.		Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон к правой 2- наклон к середине 3- наклон к левой 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинать! Стараться руками дотронуться ног и пола, ноги прямые. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2- И.п. 3- выпад левой вперед 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинать! Спина прямая. Взгляд вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-8 – перекаты, руки в замок перед собой.	2 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинать! Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка 1 – присед, руки вперед 2- И.п.	20 раз	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинать! Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Следить за правильностью выполнения упражнения.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 90 минут</b>			
Подготовить группу для проведения игры.	Разбить группу на 2 команды.	30 сек	Группа самостоятельно разбивается на 2 команды.
Проведение подвижной игры	Игра в пионербол	90 мин	Преподаватель объясняет правила игры*. Следить за ходом игры и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут</b>			
Подготовить группу к проведению заключительной части занятия	Построение в шеренгу, сообщение результатов игры.	1 мин	«Группа, в шеренгу стройсь!»
	Ходьба	3 мин	«За направляющим в обход по залу шагом, марш!»
	Бег	2 мин	«Легко бегом, марш!»
	Ходьба	2 мин	«Шагом, марш!» Следить за темпом. Не обгонять. Следить за утомляемостью.
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – пол-	2 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Со-



	ный вдох; 3-4 Руки через ст- роны вниз – полный медленный выдох.		блюдать дистанцию, дви- гаться строго за направляю- щим.
--	---	--	--

\* Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко.

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

- мяч коснулся пола;
- игрок сделал более трёх шагов с мячом в атаке;
- мяч коснулся тела игрока ниже пояса или прокатился по телу;
- игрок прикоснулся к сетке;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- игрок перешёл через среднюю линию;
- мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;
- мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После набора определённого количества очков (обычно 10, 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка) команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия.

Право первой подачи в матче определяется жеребьёвкой, после каждой партии происходит смена сторон и первой подаёт противоположная команда. В середине решающей (третьей) партии производится смена сторон, подачу после смены производит тот же игрок.

Действует «правило трёх передач», в этом случае игроки одной команды должны два раза перебросить мяч между собой, а третий бросок должен производиться на половину поля соперника. Кроме того может применяться правило «потери подачи», прежде существовавшее в волейболе. В этом случае пропустившая мяч команда, которая была подающей, только теряет подачу, но не отдаёт очков соперникам. Таким образом, за одну подачу очки могут начисляться только подающей команде.

## ВЫШИБАЛЫ

занятие 4-5

### Задачи урока:

1. Сформировать знания о технике и тактике игры в «Вышибалы».
2. Развивать физические качества – ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакций, двигательные и коммуникативные способности.
3. Содействовать укреплению здоровья.

**Необходимый инвентарь и оборудование:** мяч

Чстные задачи	Содержание	Дози- ровка	Методические приемы
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут</b>			
Организовать учащихся	Построение в одну	1 мин.	построение выполнение ко-

к проведению урока.	шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.		манд: «Равняйся! Смирно! Вольно!» Обратить внимание на наличие спортивной формы
Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.	<p>Ходьба по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх;</li> <li>- ходьба без задания;</li> <li>- перекаты с пятки на носок;</li> <li>- ходьба без задания;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба без задания.</li> </ul>	<p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p>	<p>Выполнить команду «Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!»,</p> <p>«На носках, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С перекатами, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«На внешней стороне стопы, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>Следить за дистанцией</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.</p>
Способствовать укреплению мышц ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег без задания в медленном темпе;</li> <li>- бег приставным шагом правым боком;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег приставным шагом левым боком;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег с захлестом голени;</li> <li>- бег без задания в медленном темпе.</li> </ul> <p>Бег, переходящий на ходьбу.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>«Бегом, марш!»</p> <p>«Приставным шагом правым боком, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«Приставным шагом, левым боком, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С высоким подниманием бедра, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С захлестом голени, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«Шагом, марш!»</p> <p>Следить за сохранением невысокого темпа бега. Во время бега следить за правильностью постановки ноги.</p> <p>Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.</p> <p>Следить за высотой подъема бедра.</p>

			<p>Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. Следить за дистанцией. Следить за утомляемостью.</p>
Способствовать восстановлению дыхания	<p>1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох;</p> <p>3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.</p>	1 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.
Подготовить группу к проведению ОРУ	Построение в круг	30 сек	Группа, на месте, стой. На-ле-во! На вытянутые руки, размякнись!
	<p>И.п.- основная стойка.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2- наклон головы назад</p> <p>3- поворот головы вправо</p> <p>4- поворот головы влево</p>	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Следить за правильностью выполнения упражнения.
	<p>И.п. – основная стойка, кисти рук в замок</p> <p>1-4 – вращательные движения вправо</p> <p>5-8- вращательные движения влево</p>	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	<p>И.п. – основная стойка, руки к плечам.</p> <p>1-4 – вращательные движения вперед</p> <p>5-8 – вращательные движения назад.</p>	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	<p>И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1 – наклон к правой</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к левой</p> <p>4- И.п.</p>	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Стараться руками дотронуться ног и пола, ноги прямые. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	<p>И.п. – основная стойка, руки на пояс</p> <p>1 – выпад правой</p>	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай!

	вперед 2- И.п. 3- выпад левой вперед 4- И.п.		Спина прямая. Взгляд вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-8 – перекаты, руки в замок перед собой.	2 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка 1 – присед, руки вперед 2- И.п.	20 раз	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Следить за правильностью выполнения упражнения.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 90 минут</b>			
Подготовить группу для проведения игры.	Разбить группу на 2 команды.	30 сек	Группа самостоятельно разбивается на 2 команды.
Проведение подвижной игры	Игра в вышибалы	90 мин	Преподаватель объясняет правила игры*. Следить за ходом игры и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут</b>			
Подготовить группу к проведению заключительной части занятия	Построение в шеренгу, сообщение результатов игры.	1 мин	«Группа, в шеренгу стройсь!»
	Ходьба	3 мин	«За направляющим в обход по залу шагом, марш!» «Легко бегом, марш!» «Шагом, марш!» Следить за темпом. Не обгонять. Следить за утомляемостью.
	Бег	2 мин	
	Ходьба	2 мин	
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	2 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.

\* Игроки разделяются на две команды: вышибающих и водящих.

Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии ближе которых им нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча. Команда окружена командой вышибал. С помощью мяча вышибалы стараются вышибить водящих. Выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана «свечка». Поймавший «свечку» имеет возможность либо взять дополнительную жизнь, либо вернуть обратно одного из ранее выбитых. Когда остается последний водящий он должен увернуться от мяча столько раз, сколько

ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все сначала. Иначе команды меняются местами.

## ЛАПТА

### занятие 6-7

#### Задачи урока:

1. Сформировать знания о технике и тактике игры в «Лепту».
2. Развивать физические качества – ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакций.
3. Создать условия для воспитания воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма.
4. Содействовать формированию организаторских навыков.
5. Содействовать укреплению здоровья

**Необходимый инвентарь и оборудование:** игровая площадка 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1.5 кг и теннисный мяч.

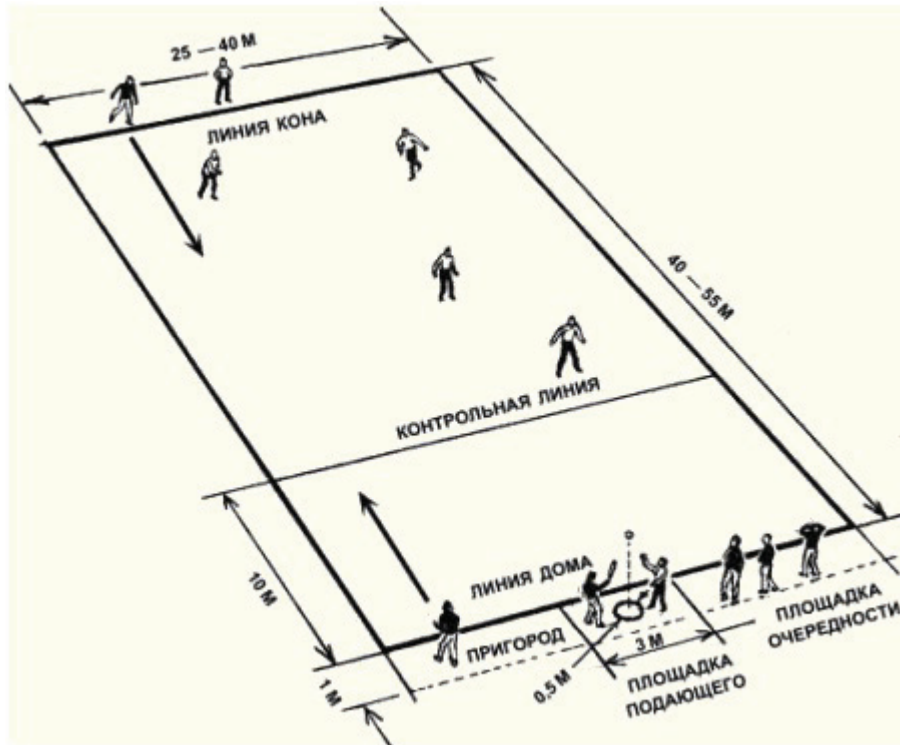
Чстные задачи	Содержание	Дози-ровка	Методические приемы
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут</b>			
Организовать учащихся к проведению урока.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	построение выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Обратить внимание на наличие спортивной формы
Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Ходьба по залу:	1 круг	Выполнить команду «Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»
	- на носках, руки вверх;	30 сек	«На носках, марш!»
	- ходьба без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- перекаты с пятки на носок;	30 сек	«С перекатами, марш!»
	- ходьба баз задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- ходьба на внешней стороне стопы;	30 сек	«На внешней стороне стопы, марш!»
- ходьба без задания.	1 круг	«Без задания, марш!» Следить за дистанцией Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.	
Способствовать укреплению мышц ног.	- бег без задания в медленном темпе;	2 мин	«Бегом, марш!»
	- бег приставным шагом правым боком;	1 круг	«Приставным шагом правым боком, марш!»
	- бег без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
	- бег приставным шагом левым боком;	1 круг	«Приставным шагом, левым боком, марш!»
	- бег без задания;	1 круг	«Без задания, марш!»
- бег с высоким			

	<p>подниманием бедра;          - бег без задания;          - бег с захлестом голени;          - бег без задания в медленном темпе.          Бег, переходящий на ходьбу.</p>	<p>1 круг          1 круг          1 круг          1 мин          2 мин</p>	<p>«С высоким поднимание бедра, марш!»          «Без задания, марш!»          «С захлестом голени, марш!»          «Без задания, марш!»          «Шагом, марш!»          Следить за сохранением невысокого темпа бега. Во время бега следить за правильностью постановки ноги.          Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.          Следить за высотой подъема бедра.          Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.          Ноги в коленях не сгибать.          Спина прямая. Нога ставится на носок. Следить за дистанцией. Следить за утомляемостью.</p>
Способствовать восстановлению дыхания	<p>1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох;          3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.</p>
Подготовить группу к проведению ОРУ	<p>Построение в круг</p>	<p>30 сек</p>	<p>Группа, на месте, стой. На-ле-во! На вытянутые руки, размкнись!</p>
	<p>И.п.- основная стойка.          1- наклон головы вперед          2- наклон головы назад          3- поворот головы вправо          4- поворот головы влево</p>	<p>4 раза</p>	<p>Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения.</p>
	<p>И.п. – основная стойка, кисти рук в замок          1-4 – вращательные движения вправо          5-8- вращательные</p>	<p>4 раза</p>	<p>Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с</p>

	движения влево		наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, руки к плечам. 1-4 – вращательные движения вперед 5-8 – вращательные движения назад.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон к правой 2- наклон к середине 3- наклон к левой 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Стараться руками дотронуться ног и пола, ноги прямые. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2- И.п. 3- выпад левой вперед 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Взгляд вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-8 – перекаты, руки в замок перед собой.	2 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка 1 – присед, руки вперед 2- И.п.	20 раз	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Следить за правильностью выполнения упражнения.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 90 минут</b>			
Подготовить группу для проведения игры.	Разбить группу на 2 команды.	30 сек	Группа самостоятельно разбивается на 2 команды.
Проведение подвижной игры	Игра в лапту	90 мин	Преподаватель объясняет правила игры*. Следить за ходом игры и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут</b>			
Подготовить группу к проведению заключительной части занятия	Построение в шеренгу, сообщение результатов игры.	1 мин	«Группа, в шеренгу стройсь!»
	Ходьба	3 мин	«За направляющим в обход по залу шагом, марш!»
	Бег	2 мин	«Легко бегом, марш!»

	Ходьба	2 мин	«Шагом, марш!» Следить за темпом. Не обгонять. Следить за утомляемостью.
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	2 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.

\* В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из пяти человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.



## КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ

Занятие 8-9

### Задачи урока:

1. Сформировать знания о технике и тактике игры в «Казак-разбойники».
2. Способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости и координации движений, пространственной ориентировки и внимания.
3. Способствовать развитию морально-волевых качеств, смелости, коллективизма, ответственности.
4. Содействовать формированию организаторских навыков.
5. Содействовать укреплению здоровья



Чтстные задачи	Содержание	Дози- ровка	Методические приемы
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут</b>			
Организовать учащихся к проведению урока.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	построение выполнение команд: «Равняйся! Смирно! Вольно!» Обратить внимание на наличие спортивной формы
Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.	<p>Ходьба по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх;</li> <li>- ходьба без задания;</li> <li>- перекаты с пятки на носок;</li> <li>- ходьба баз задания;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>- ходьба без задания.</li> </ul>	<p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p>	<p>Выполнить команду «Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»,</p> <p>«На носках, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С перекатами, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«На внешней стороне стопы, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>Следить за дистанцией</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.</p>
Способствовать укреплению мышц ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег без задания в медленном темпе;</li> <li>- бег приставным шагом правым боком;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег приставным шагом левым боком;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- бег с захлестом голени;</li> <li>- бег без задания в медленном темпе.</li> </ul> <p>Бег, переходящий на ходьбу.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>«Бегом, марш!»</p> <p>«Приставным шагом правым боком, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«Приставным шагом, левым боком, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С высоким поднимание бедра, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«С захлестом голени, марш!»</p> <p>«Без задания, марш!»</p> <p>«Шагом, марш!»</p> <p>Следить за сохранением невысокого темпа бега. Во время бега следить за правильностью постановки ноги.</p> <p>Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в</p>

			<p>стороны. Взгляд направлен вперед.</p> <p>Следить за высотой подъема бедра.</p> <p>Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. Следить за дистанцией. Следить за утомляемостью.</p>
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	1 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.
Подготовить группу к проведению ОРУ	Построение в круг	30 сек	Группа, на месте, стой. На-ле-во! На вытянутые руки, размкнись!
	И.п.- основная стойка. 1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- поворот головы вправо 4- поворот головы влево	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, кисти рук в замок 1-4 – вращательные движения вправо 5-8- вращательные движения влево	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, руки к плечам. 1-4 – вращательные движения вперед 5-8 – вращательные движения назад.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон к правой 2- наклон к середине 3- наклон к левой	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Стараться руками дотронуться ног и пола, ноги прямые. Следить за правильностью выполнения упражне-

	4- И.п.		ния.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2- И.п. 3- выпад левой вперед 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Взгляд вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-8 – перекаты, руки в замок перед собой.	2 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка 1 – присед, руки вперед 2- И.п.	20 раз	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начинай! Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Следить за правильностью выполнения упражнения.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 90 минут</b>			
Подготовить группу для проведения игры.	Разбить группу на 2 команды.	30 сек	Группа самостоятельно разбивается на 2 команды.
Проведение подвижной игры	Игра в Казаки-разбойники	90 мин	Преподаватель объясняет правила игры*. Следить за ходом игры и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут</b>			
Подготовить группу к проведению заключительной части занятия	Построение в шеренгу, сообщение результатов игры.	1 мин	«Группа, в шеренгу стройсь!»
	Ходьба	3 мин	«За направляющим в обход по залу шагом, марш!» «Легко бегом, марш!» «Шагом, марш!» Следить за темпом. Не обгонять. Следить за утомляемостью.
	Бег	2 мин	
	Ходьба	2 мин	
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	2 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.

\*Участники оговаривают территорию, на которой будет проходить игра. Разделившись на две команды, они по жребию определяют, кто будет играть за **казаков**, а кто за **разбойников**. Разбойники совещаются и загадывают пароль.

По сигналу разбойники убегают прятаться казаки не должны подглядывать. Путь передвижения обозначается с помощью стрелок на асфальте и других поверхностях (стенах, заборах), чтобы у казаков были подсказки, где искать. Чаще всего вначале команда бежит вместе, затем разделяется, чтобы запутать соперников. Чем быстрее разбойники убегают и чем запутаннее рисуют стрелочки, тем у них больше шансов надёжно спрятаться.

Казаки в это время обустроивают темницу и придумывают, как будут пытаться пленников. Через оговоренный промежуток времени (обычно 15-20 минут) казаки отправляются искать разбойников. Найденного разбойника ловят и отводят в темницу. Там его пытаются (щекочут, подсовывают насекомых, жгут крапивой). Виды пыток заранее оговариваются: они не должны быть жестокими или обидными.

Некоторые источники утверждают, что казак, поймавший разбойника, остаётся в темнице, сторожить его. В других говорится о страже (1-2 человека), которая постоянно следит за разбойниками в темнице, а казаки могут бежать ловить остальных.

Разбойники могут выручать друг друга - например, "нападать" на темницу, хватать охранника, и пока они его держат, пленные могли разбежаться. Казак, конечно, тут же звал на помощь (не всегда это ему удавалось, предусмотрительные разбойники старались вовремя прикрыть ему рот).

Цель казаков выведать секретное слово-пароль. Потом меняются ролями.

## ЭСТАФЕТА

Занятие 1 и 10

### Задачи урока:

1. Развивать физические качества – ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакций.
2. Создать условия для воспитания воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма.
3. Содействовать формированию организаторских навыков.
4. Содействовать укреплению здоровья.

**Необходимый инвентарь и оборудование:** эстафетная палочка, обручи, кегли, мячи, кубики, веревка, канат, гимнастическая скамья, туннель.

Чтные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут</b>			
Организовать учащихся к проведению урока.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин.	построение выполнение команд: «Равняйся! Смирно! Вольно!» Обратить внимание на наличие спортивной формы
Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Ходьба по залу:	1 круг	Выполнить команду «Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!», «На носках, марш!» «Без задания, марш!» «С перекатами, марш!» «Без задания, марш!» «На внешней стороне стопы, марш!» «Без задания, марш!»
	- на носках, руки вверх;	30 сек	
	- ходьба без задания;	1 круг	
	- перебаты с пятки на носок;	30 сек	
	- ходьба без задания;	1 круг	
	- ходьба на внешней стороне стопы;	30 сек	
- ходьба без задания.	1 круг		

			Следить за дистанцией Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.
Способствовать укреплению мышц ног.	- бег без задания в медленном темпе; - бег приставным шагом правым боком; - бег без задания; - бег приставным шагом левым боком; - бег без задания; - бег с высоким подниманием бедра; - бег без задания; - бег с захлестом голени; - бег без задания в медленном темпе. Бег, переходящий на ходьбу.	2 мин  1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 мин 2 мин	«Бегом, марш!»  «Приставным шагом правым боком, марш!» «Без задания, марш!»  «Приставным шагом, левым боком, марш!» «Без задания, марш!» «С высоким подниманием бедра, марш!» «Без задания, марш!» «С захлестом голени, марш!» «Без задания, марш!» «Шагом, марш!» Следить за сохранением невысокого темпа бега. Во время бега следить за правильностью постановки ноги. Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед. Следить за высотой подъема бедра. Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок. Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. Следить за дистанцией. Следить за утомляемостью.
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	1 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.
Подготовить группу к проведению ОРУ	Построение в круг	30 сек	Группа, на месте, стой. На-ле-во! На вытянутые руки, размякнись!
	И.п.- основная стой-	4 раза	Исходное положение, при-

	ка. 1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- поворот головы вправо 4- поворот головы влево		нять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, кисти рук в замок 1-4 – вращательные движения вправо 5-8- вращательные движения влево	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, руки к плечам. 1-4 – вращательные движения вперед 5-8 – вращательные движения назад.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Следить за правильностью выполнения упражнения. Движения выполняются с наибольшей амплитудой.
	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон к правой 2- наклон к середине 3- наклон к левой 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Стараться руками дотронуться ног и пола, ноги прямые .Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2- И.п. 3- выпад левой вперед 4- И.п.	4 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Спина прямая. Взгляд вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-8 – перекаты, руки в замок перед собой.	2 раза	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – основная стойка 1 – присед, руки вперед 2- И.п.	20 раз	Исходное положение, принять! Упражнение под счет преподавателя, начи-най! Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Следить за правильностью выполнения упражнения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 70 минут			
Подготовить группу для проведения эстафеты.	Разбить группу на 2 команды.	30 сек	Группа самостоятельно разбивается на 2 команды.
Проведение эстафеты	Эстафета № 1. «Зигзаг удачи» По сигналу первый игрок бежит с эстафетной палочкой между кеглями, добегают до ориентира и возвращается обратно передает эстафету следующему. Побеждает команда, закончившая эстафету первой	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
	Эстафета №2 «Паравоз» Первый участник бежит вокруг ограничителя, возвращается к своей команде к нему «цепляется» следующий участник, они оббегают ограничитель и возвращаются к своей команде к ним присоединяется третий участник и так продолжается пока вся команда не закончит эстафету. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью
	Эстафета №3 «Переправа» По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег.	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.

	И бежит обратно. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.		
	<p>Эстафета №4 «Передал- садись»</p> <p>Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.</p>	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
	<p>Эстафета №5 «Перенеси кубики»</p> <p>У линии старта кубики по количеству участников лежат в обруче, каждый участник берет по одному кубику и бегом переносит его в другой обруч, назад возвращается бегом. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.</p>	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
	Эстафета №6 «По-	10	Преподаватель объясняет



	лоса препятствий» Полоса препятствий состоит из прямой линии, гимнастической скамьи, 8 обручей, натянутой веревкой и туннеля. Участникам следует по сигналу пройти по прямой, проползти по пластунски по скамье, пробежать через разложенные обручи, пройти под натянутой веревкой и проползти через туннель, передать эстафету следующему игроку своей команды.	мин	правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
	Перетягивание каната	10 мин	Преподаватель объясняет правила игры. Следить за ходом эстафеты и соблюдением правил. Следить за утомляемостью.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут</b>			
Подготовить группу к проведению заключительной части занятия	Построение в шеренгу, сообщение результатов игры.	1 мин	«Группа, в шеренгу стройсь!»
	Ходьба Бег Ходьба	3 мин 2 мин 2 мин	«За направляющим в обход по залу шагом, марш!» «Легко бегом, марш!» «Шагом, марш!» Следить за темпом. Не обгонять. Следить за утомляемостью.
Способствовать восстановлению дыхания	1-2 Руки через стороны вверх – полный вдох; 3-4 Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.	2 мин	Упражнение выполняется под счет преподавателя. Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.

**Примерная программа экстремальных видов двигательной активности в методике профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции**

Программа экстремальных видов двигательной активности (ЭВДА) является компонентом методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции и входит в блок физической рекреации. Содержание программы ЭВДА представлено в таблице Г.1.

Таблица Г.1 – Место программы ЭВДА в блоке физической рекреации.

Блок		Кол-во занятий	Кол-во часов
Физическая рекреация	Занятия ФК	10	20
	Массаж	10	15
	Экстремальные виды двигательной активности	5	20
<b>ИТОГО</b>			<b>55</b>

**Цель ЭВДА:** приобретение и закрепление новых эффективных стратегий поведения.

**Задачи ЭВДА:** закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении.

**Методы:** Игровые методы, Ролевые игры живого действия (таблица Г.2).

**Содержание ЭВДА:** Учитывая специфику участников группы, оптимальными мероприятиями по закреплению новых эффективных стратегий поведения являются ролевые игры живого действия, сочетающие в себе высокую физическую активность, соревновательный момент, множество нестандартных экстремальных ситуаций, требующих четких, слаженных действия и быстрого принятия решений. В ходе таких игр участники могут не только проявить полученные навыки и умения, но и самоутвердиться, окончательно изменив свои представления о своей личности.

Таблица Г.2 – Цели и методы ЭВДА

Методология	Название	Цель	Задачи	Методы ФК	Средства
Физическая культура	Экстремальные виды двигательной активности	1) Формирование личностных качеств 2) Подготовка участников к новой жизни свободной от зависимости.	1) воспитание коллективизма	1) Методы физической культуры а) Специфические i) Игровой (соревновательно-игровой) ii) Экстремальные виды активности б) Вспомогательные i) Естественные силы природы с) Общепедагогические (неспецифические) i) Словесные	Подвижные командные игры на природе
			2) развитие волевых качеств и поднятие самооценки 3) формирование потребности ведения активного образа жизни. 4) формирование установок на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни; 5) отвлечения от «вредных привычек»; 6) Повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения 7) Формирование и коррекция основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями 8) закрепление новых поведенческих навыков.		
Психология	Экстремальные виды двигательной активности (ролевые игры живого действия)	Приобретение и закрепление новых эффективных стратегий поведения.	1) повышение коммуникативных навыков, сплочение; 2) формирование потребности в ведении активного образа жизни; 3) удовлетворение потребности в признании и уважении.	1) игровые методы, групповая дискуссия	Ролевые игры живого действия Неструктурированные дискуссии

### Занятие 1. «Кругосветное путешествие» или «Затерянный мир»

Цель: закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении.

Время: 2-3 часа

Описание: Эта игра - активная, объединяющая, направленная на командообразование. Игра достаточно динамичная, но при этом у людей есть время вдумчиво, творчески решать поставленные задачи, каждый может проявить свои сильные стороны. Все команды идут к одной общей цели, которая в финале позволяет объединить весь коллектив в целом.

Во время игры участники объединяются в команды по 8-12 человек, получают карту движения по маршруту с легендой и условиями выполнения заданий. Каждая группа двигается по своему маршруту, проходя множество различных испытаний. На выполнение задания даётся 10 мин. и в случае выполнения задания команда получает «золотой орех». Когда команда собирает 10 «орехов», ей вручается «ключ» от клада. Чтобы найти клад, участникам после каждого задания загадывается загадка и в случае правильного ответа, игроки получают кусочек карты. Выполнив все задания и сложив все куски карты, команда сможет узнать, где зарыт клад. Клад – это большой сундук, у которого множество замков. Открыв их, команда получит общий приз (огромная бутылка шампанского б/а, дружественное послание, множество напитков к вечеру, фейерверк, порхающая стая голубей или бабочек и т.д.)

Инструкция: Приключения проходят по двум сценариям:

#### 1.) Кругосветное путешествие

Компания, состоящая из нескольких команд, отправляется в путешествие по морям и океанам, по странам и континентам. Игроки могут побывать в Азии и Африке, промчаться по землям Америки и Австралии, пройти по волнам четырех океанов и даже посетить далёкие берега Антарктиды. На пути к общей цели участников ждет множество интересных испытаний: на силу, ловкость и смелость, на смекалку и находчивость. Каждая команда привезёт добычу из далёкого путешествия. Объединив вместе все свои находки, команды получат долгожданный приз.

#### 2.) Затерянный мир.

Компания, состоящая из нескольких команд, отправляется на поиски «Затерянного мира». Игрокам предстоит пересечь тундру, искать выход из глухой тайги, двигаться по бескрайним степям и равнинам, переваливать через горы и пробраться через непроходимые джунгли в поисках «Затерянного мира». На пути участников будет ждать много испытаний, которые надо преодолеть и двинуться дальше. И когда все команды пройдут этот нелёгкий, но удивительно интересный путь, и соберутся вместе, то будет ждать их большая победа и достойная награда.

Задания для командных приключений:

«Весы» – Заходя по очереди на весы, вся команда должна на них расположиться и при этом весы не должны касаться земли.

«Велосипед» – Надо провести велосипед по некоторому лабиринту, держа его всей командой за верёвки, привязанные к разным частям велосипеда.

«Азбука» – Один человек находится в ГИГАНТСКОЙ букве «А», а все остальные участники команды должны при помощи оттяжек провести его по сложному маршруту.

«Паутина» – Всей командой надо пролезть через «большую паутину» не задевая её, причём в одну ячейку может пролезть только один человек.

«Переправа» – Надо переправиться маятником с одной площадки на другую.

«Змейка» – Надо провести бревно по лабиринту, с помощью оттяжек.

«Пятнашки» – Передвигая фигуры пятнашек (каждый по очереди) нужно выстроить их по возрастанию.

«Желоба» – Каждый участник держит двухметровый желоб. Соединив их нужно прокатить по ним мячик.

«Водопровод» – Надо перелить воду из одного сосуда в другой, используя двадцатиметровый шланг. Сосуды находятся на одном уровне.

«Спутник» – Надо прокатить мячик по круговому лабиринту, который участники держат на верёвочных растяжках. И т.д.

«Минёр» – Команде нужно с помощью «минёров» (деревянные площадки на верёвочках) перебраться с одной кочки на другую.

«Колесо» – Команда параллельно натягивает две верёвки. Нужно прокатить колёсико, ось которого опирается на верёвки.

«Переброска» – По параллельно натянутым верёвкам, которые держат по парам участники команды нужно перебросить различные предметы.

«Рамка» – В деревянную рамку вставлены штырьки. Штырьки в рамке и саму рамку можно перемещать с помощью верёвочных оттяжек. Нужно переместить штырьки и повернуть рамку так, чтобы штырьки попали в определённые отверстия на земле.

«Лабиринт» – Вся команда держит большой щит. По дорожкам лабиринта на этом щите нужно прокатить шарик.

«Нога в ногу» – Участникам команды последовательно друг с другом связываются ноги. Задача – перешагнуть всем вместе через препятствие и не задеть его.

«Шарики» – Между участниками команды помещаются воздушные шарики, которые нельзя держать руками. Команде нужно пройти по определённой траектории и не уронить шарики.

«Гусеничка» – Участники команды встают друг за другом, при этом каждый держится за человека впереди себя. Всем, кроме последнего завязываются глаза. Такой «гусеничке» нужно пройти по некоторому лабиринту, при этом не касаться ограничительных верёвок.

«Лебедь рак и щука» – Три верёвки связываются в виде значка «Мерседес», в центре прикрепляется мячик. За каждый конец тянет часть команды, при этом у всех участников завязаны глаза. Нужно опустить мячик в ведро, стоящее на земле. Направляющие указания даёт один из участников, у которого не завязаны глаза.

«Рогатка» – Вся команда держит огромную рогатку, с помощью которой нужно забросить мячики в сачок, который держит один из участников.

«Кочки» – Участникам команды последовательно друг с другом связываются ноги. Всей команде нужно пройти по кочкам и при этом не наступить на землю.

«Колобки» – Участники команды встают в круг, при этом держатся не за руки, а за специальные верёвочки, между которыми вставлены палочки. В центре круга лежат большие мячи. Нужно, не уронив палочек, каждому добыть себе по мячу и сесть на него.

«Тройной мост» – Команда делится на три части, каждая из которых встаёт на площадку, находящуюся в вершине равностороннего треугольника. Каждой части даётся доска, которая доходит только до центра треугольника. Нужно сложить доски таким образом, чтобы вся команда собралась в одной точке.

«Калека» – Каждому члену команды либо завязываются глаза, либо связываются руки, либо ноги и т.п. Задача – всей команде пролезть через верёвочное окно, при этом не задеть за верёвки.

«Вулкан» – Нужно всей команде перебраться с одной площадки на другую с помощью двух досок, длина каждой из которых меньше чем расстояние между площадками.

### **Занятие 2 Игра «12 записок»**

Цель: закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении.

Время 3 часа.

Описание: Игра требует подготовки и времени. Здесь двенадцать записок, в каждой пишется, где находится следующая. Но главным отличием является то, что часть записок

прячется, а часть лежит на организованных «станциях». Команда получает записку на такой станции, если выполнит определенное условие. Например, отжаться 30 раз на станции «Физкультурник», правильно ответить на станции «Угадайка» и пр. Причем, если команда отвечает неправильно, ей можно дать «ложную» записку.

Ведущий вручает участникам первую записку, в которой указывается, где спрятана – вторая, во второй записке указывается, где спрятана – третья и так далее. В последней (двенадцатой) – указывается, где спрятан «приз» (это может быть всё что угодно, на ваше усмотрение). Начинать прятать записки лучше в обратном порядке, т.е. ищите укромное место куда спрятать «приз», например: в дупло дерева. Далее определяете место, куда будете прятать 12-ю записку и уже с этого места либо рассчитываете шаги, либо определяете «на глаз» расстояние в метрах, либо ещё какие-нибудь ориентиры до дупла. Например: Записка №12 «Сядьте на бревно, под которым вы нашли эту записку, лицом к зданию Клуба. Определите где у вас правая, а где -левая рука. Так вот, вам нужно пройти примерно 100метров вправо. Потом повернуть налево и посмотреть внимательно по сторонам. Недалеко от вас и спрятан приз! Желаю удачи!» Заранее, вручая участникам 1-ю записку, нужно предупредить, что они должны быть очень внимательны, т.к. записки могут быть спрятаны в самых необычных местах (например: в грязной, старой коробочке из под спичек, или в пробке из под колы, или невысоко на дереве, или под корнем, корягой). А также они должны передвигаться все вместе в поисках записок. Чтобы читали найденную записку все участники.

### **Занятие 3. GPS-игра по станциям**

Цель: закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении, повышение стрессоустойчивости.

Время 3 часа.

Материалы: маршрутные листы команд, ключ для проверки ответов и подсказками по каждой точке – для координатора команды, таблица для фиксации общих результатов.

Описание: Каждая команда получает GPS-навигатор с внесенными координатами до 40-ка точек и маршрутный лист – таблицу, содержащую номер точки и вопрос к ней (т.е. инструкцию и таблицу для внесения результатов). Координаты точек и маршрутные листы команд были одинаковы. Команды стартуют из разных мест лагеря или парка, самостоятельно определяют свой маршрут и порядок нахождения точек.

Цель игры – найти максимальное количество точек и дать правильные ответы за наименьший промежуток времени. Подробней, с помощью GPS-навигатора необходимо найти все точки. За каждую найденную точку команда получает 1 балл. Кроме того, команда может заработать еще 2 балла дополнительно, если правильно отвечает на один из вопросов, спрятанных на точке. Каждая точка – «тематическа».

Интересным было бы организовать взаимодействие команд – конкурентное. Поэтому основным условием игры будет положение о том, что каждая точка «выигрывается» только одной командой – той, что первой нашла ее и правильно ответила на вопрос. Поэтому команды будут заинтересованы в оперативной информации о продвижении и выигранных другими точках – чтобы сэкономить время и не пытаться дублировать ответы и маршруты других.

Ответы на вопрос команды посылаются в виде смс-сообщений ведущему, который находится в «штабе». В ответ они получают сообщение «верно» (если ответ был правильным) или «неверно». При неверном ответе команда может запросить подсказку, послав сообщение «Nточки ?». Каждая подсказка «стоит» 10 штрафных минут, добавляемых к итоговому времени команды. Если команда отвечает правильно, то все остальные команды получают от координатора сообщение «Точка N занята». Обязательным условием будет фотография на точке всей командой – это гарантирует, что маршрут команда проходит в полном составе, и точку они действительно нашли.

В случае если две команды, претендующие на победу, наберут одинаковое количество точек – 10, то победитель определяется по итоговому времени. Команда, которая дала 10 ответов раньше становится победителем.

#### **Занятие 4. Пейнтбол**

Цель: закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении, повышение стрессоустойчивости.

Время 2-3 часа.

Материалы: оборудование для пейнтбола, подготовленная площадка с оцеплением, спец.одежда.

Описание: Игра пейнтбол - это экстремальная игра, состоящая из коротких игровых периодов, в ходе которых игроки двух команд стреляют друг в друга из специального пневматического оружия (пейнтбольные маркеры).

Выстрелы в игроков противника производятся пейнтбольными шариками с краской (желатиновая оболочка с водорастворимой краской внутри).

При удачном выстреле и попадании в противника оболочка шарика раскалывается, а на игроке остаются следы краски. В зависимости от типа игры и договоренностей между игроками по правилам если на одежде или голове игрока есть краска такой игрок признается пораженным и покидает игровое поле. В спортивном пейнтболе игрок считается пораженным при наличии следа краски после попадания в любую часть тела или на пейнтбольный маркер. В остальных видах пейнтбола игроки могут играть по правилам, согласно которым, игрок поражен в случае наличия попадания краски в корпус или голову игрока.

Игра проводится несколько раз подряд. Количество раундов зависит только от желания продолжать игру. Команды могут быть фиксированы по списку или же меняться каждый раунд.

В процессе игры у участников есть возможность проявить не только индивидуальные качества (умения), но и отработать командные действия (тактику).

#### **Занятие 5. Спортивно-туристическая полоса препятствий**

Цель: закрепление эффективных стратегий поведения, повышение коммуникативных навыков, сплочение, формирование потребности в ведении активного образа жизни, удовлетворение потребности в признании и уважении, повышение стрессоустойчивости.

Время 2-3 часа.

Описание: Особенность представленного мероприятия – в его многофункциональности и достаточной простоте проведения. Часть этапов туристической направленности, часть – спортивной, и часть – военизированной, что, усложняет задачу прохождения, повышает интерес у детей, дает возможность приобрести навыки необходимые в дальнейшей жизни. Правила прохождения полосы, техническая составляющая многих этапов нацелены на воспитание у подростков чувства команды, взаимопомощи и взаимовыручки. Многие этапы практически не встречаются в стандартных туристических или спортивных соревнованиях (зачастую сложных технически для неподготовленных детей, или наоборот – упрощенных, годами неизменяемых).

При необходимости можно видоизменять этапы полосы препятствий, что то удалять\прибавлять, комбинировать, переставлять местами – дело вкуса, опыта и материально-организационных возможностей организаторов. Главное – все этапы проверены на практике, учтены особенности проведения мероприятия на природе, даны рекомендации по безопасному поведению во время состязаний.

Инструкция: Предварительная подготовка начинается с формирования команд и выбора судей на этапах Команда заранее выбирает капитана.

Непосредственно проведение соревнования начинается с построения команд и приветствия. Затем проводим с капитанами жеребьевку и проводим участников по этапам с показом и объяснением правил.

На старт команды выпускаются по очереди с интервалом в 5-15 минут, если команда догнала впереди идущую – останавливается секундомер и команда ждет пока не освободится этап – затем секундомер включается и команда продолжает движение. На следующий этап команда уходит только в полном составе. Результат определяется только по времени прохождения дистанции. Если кто-то из участников не может пройти этап (т.е. он постоянно ошибается и возвращается на начало этапа), то мы устанавливали максимальное количество попыток (3-5) после которых вместо этого участника мог пройти любой человек из команды.

Особое внимание следует уделить безопасности участников во время соревнований – страховке, надежности инвентаря, грамотной расстановке судей, погодным условиям... Желательно дать возможность участникам предварительно попробовать пройти по этапам, провести предварительные занятия.

#### Этап № 1 «Переправа»

Между 3-4 деревьями на высоте 40-50 см натягивается веревка-фал (диаметр не менее 10мм). Веревку надо натягивать туго, с помощью полиспаса, карабинов или просто несколькими людьми. Расстояние между деревьями – не более 5 метров.

Правила прохождения этапа – команда должна пройти по веревке от первого до последнего дерева помогая друг другу любым способом только находящиеся на веревках(с земли помогать нельзя!). Участник который соскочил на землю – возвращается к месту начала этапа. Начало этапа – касание первого дерева, окончание этапа – касание последнего дерева. Между двумя соседними деревьями на веревке одновременно могут находиться не более 3-х человек. Участник прошедший этап полностью может вернуться на начало этапа и помочь другим членам команды, но в этом случае он проходит весь этап заново.

На следующий этап команда уходит только в полном составе - те кто прошли этап ждут тех, кто еще его проходит.

#### Этап № 2 Переноска «раненного»

Задача команды – перенести «раненного»(одного из своей команды) при помощи двух жердин (длиной 2-2,5 м) и двух курток. Куртки снимаются у участников команды, надеваются рукавами на жердины, «раненный ложится на такие «носилки» - остальная команда несет эти носилки от старта до финиша этапа. Если «раненный свалился с носилок или носилки выронили – команда возвращается на старт этапа. Длина этапа 20-40 метров.

На фото инструктор показывает как можно снимать куртку сразу с себя на носилки...впрочем, команда сама вправе решать как ей проходить этап...

#### Этап № 3 «Паук»

Подбираются 4 дерева, чтобы между ними можно было натянуть веревки в виде вытянутого прямоугольника размером примерно 10х1,5 метра на высоте 40-70 см. Посередине длинной стороны этого прямоугольника веревки стягиваются между собой карабином. Задача – пройти по веревкам от одной короткой стороны прямоугольника до другой. Старт и финиш этапа – касание дерева. При соскоке на землю раньше финиша участник возвращается на начало этапа. Этап проходится поочередно по одному участнику на этапе без помощи остальных и на финише участники дожидаются всю команду).

На этом этапе желательна подстраховка участников инструкторами (стоя за спиной проходящего).

#### Этап № 4 «Паутинка»

Между деревьями или кустами делается коридор затянутый нитью, веревкой, так, чтобы получилась своеобразная «паутинка», через которую и надо пройти участникам не коснувшись ее. Этап проходится по одному участнику, при касании нити – возвращение в начало этапа. Можно повесить на нить колокольчики, можно установить дополнительные препятствия, которых нельзя касаться.

#### Этап № 5 «Мышеловка»



В землю вбиваются колышки высотой 40-50 см и на них аккуратно ложатся поперечные планки. Надо проползти под планками не сбив их. При нарушении данного правила – возврат участника к старту этапа.

#### Этап № 6. «Сороконожка»

Команда выстраивается в одну шеренгу, близстоящие ноги у всей команды связываются (мы использовали так называемые «банданы»(платки). Задача перейти всей командой через «мышеловку» - вполне достаточно 2-3 планки - упражнение сложное, ведь даже если последний участник сбил планку – вся «сороконожка» начинает свой путь сначала...

#### Этап № 7. «Кочки»

Этот этап традиционен для туристических соревнований. Мы заготовили чурки из поваленных лесничеством деревьев, вкопали их в землю в «шахматном» порядке (порядок можно и усложнять) на расстояние длинного шага (сантиметров 80-90). При касании земли – все сначала.

Более сложный вариант «кочек» – чурки стоят на земле и участник держится за веревку, натянутую между деревьев...

#### Этап № 8. «Маятник»

Ищем дерево с длинными прочными суками и привязываем к ним на высоте 7-10 метров прочную веревку, свободный конец веревки сбрасываем на землю и к нему привязываем гимнастическое кольцо (или небольшую прочную рогатину) так, чтобы ребенок мог его достать руками. Отмечаем место старта и финиша. Задача участника держась за кольцо руками пролететь за финишную черту (можно финиш обозначить куском плотной ткани или гимнастическим обручем в которые надо стать хотя бы одной ногой). При касании ногой земли не в зоне финиша или непопадании в эту зону – дается следующая попытка.

Желательна страховка около дерева – очень часто именно в него участники и летят...

#### Этап № 9 «Гать»

На землю кладутся бревна, расстояние между ними примерно шаг, их можно закрепить колышками, можно положить бревна на чурочки с вырубленными выемками. Задача пройти по бревнам, при касании земли участник начинает этап сначала.

Можно установить правила прохождения всей командой (как на этой фотографии) помогая друг другу, можно – по одному человеку (такое правило целесообразно устанавливать при тонких бревнышках).

Внимание! При сырой погоде бревна становятся скользкими!

#### Этап № 10 Стрельба

Стрельба из пневматического оружия по мишени из подвешенной на веревке пластиковой бутылки (при попадании раздается хорошо слышимый звук – цель поражена) Каждый из соревнующихся делает по одному обязательному выстрелу, дальше может достреливать до попаданий в мишень равное количеству участников в команде любой из участников (например, 10 человек команда – должно быть 10 попаданий в итоге).

Заряжать оружие должен каждый себе сам, судья следит за безопасностью выполнения упражнения. Зона выстрела огораживается, зона мишени выбирается с соблюдением мер безопасности.

Стрелять можно и лежа. Была возможность – стреляли из пневматического пистолета... Стрельба обычно и завершает всю полосу препятствий.

### Примерная программа массажа

Программа массажа представляет собой компонент методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции и входит в блок физической рекреации. В рамках программы планируется проведение 10 сеансов массажа.

Для наиболее успешного перехода от малоактивного образа жизни к более активному, в нашей методике используется массаж. Проанализировав направленность различных видов массажа, нами был выбран тренировочный и восстановительный массаж.

Тренировочный массаж применяется как одно из дополнительных средств тренировки, направлен на повышение спортивной работоспособности. Задачи тренировочного массажа:

1. Улучшить состояние мышц, на которые падает наибольшая нагрузка.
2. Повысить работоспособность.
3. Содействовать быстрому вхождению в форму.

Основная задача тренировочного массажа – это мобилизация резервов организма. Длительность сеанса общего тренировочного массажа – в среднем 60 минут.

Соотношение используемых приемов:

30-40% - растирание

50-60% - разминание

10% - остальные приемы (поглаживание, выжимание, потряхивание)

Время проведения тренировочного массажа

На конечности (верхние и нижние) отводится по 10 минут и 20 минут на туловище: область спины – 6 минут; область таза – 4 мин.; область шеи – 3 мин.; область груди – 4 мин.; область живота – 3 мин; бедро и коленный сустав – 6 мин. (по 3 мин. на передней и задней поверхности); голень, голеностопный сустав, стопа – 4 мин. (по 2 мин. на передней и задней поверхности); плечевой сустав и мышцы плеча – 6 мин.; локтевой сустав и мышцы предплечья – 2 мин.; лучезапястный сустав и кисть – 2 мин.

Тренировочный массаж принято начинать с поглаживания, в течение которого массируемый адаптируется к прикосновениям массажиста и начинает лучше расслаблять мускулатуру. Затем переходят к растираниям, разминаниям и потряхиванию. Если необходимо, то производят поколачивание. Между всеми этими приемами периодически делают поглаживание. Заканчивают массаж пассивными движениями и встряхиванием конечностей.

Массаж всегда начинается с обработки центральных отделов (область спины, шеи, таза, со стороны груди), а затем обрабатывается периферия. При этом перечисленные участки тела массируются одновременно (поглаживание и вибрация могут выполняться одновременно на ближней и дальней поверхности, все остальные приемы выполняются поочередно сначала на одной стороне, затем на другой).

Восстановительный массаж применяется для более быстрого восстановления двигательной работоспособности и снятия чувства утомления. Задачи восстановительного массажа:

1. Восстановить двигательную работоспособность.
2. Снять чувство утомления.
3. Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Восстановительный массаж проводится после занятий по физической культуре. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальны.

## Теоретические основы исследования профилактики компьютерной зависимости

Таблица Е.1 - Теоретические основы исследования компьютерной зависимости.

Теоретическая основа	Направление	Результаты
Исследования, посвящённые компьютерной зависимости и влиянию компьютера на поведение человека	Разработка терминологии и классификации (К.Янг, М.С. Иванов, А. Голдберг, К.Янг)  Определение масштабов проблемы и основной группы риска развития зависимости (В.А. Лоскутовой).  Исследование симптомов и критериев компьютерной зависимости (К.Янг, Мураткиной Ю.Н.)	Компьютерная зависимость определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. (М.С. Иванов) Интернет-зависимость это патологическое, непреодолимое желание использовать Интернета (А. Голдберг, К.Янг). Компьютерная зависимость вид нехимической зависимости (по классификации DSM-V). Классификация Интернет-зависимости (К.Янг): 1. киберсексуальная зависимость; 2. пристрастие к виртуальным знакомствам; 3. навязчивая потребность находиться в Сети; 4. информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг); 5. игровая зависимость — навязчивая игра в онлайн-игры. Данные, полученные Лоскутовой В.А. в ходе ее диссертационного исследования «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств», свидетельствуют, что 2% пользователей являются компьютерными аддиктами. Эти данные коррелируют с аналогичными исследованиями, проводимыми западными психологами, в частности К.Янг. Средний возраст в изученной Лоскутовой В.А. группе Интернет-зависимых оказался 21 год (min – 14, max – 35)
Исследования характеристик, сподруствующих развитию у них компьютерной зависимости	Исследование развития компьютерной зависимости (А. В. Котлярова М.С. Иванов)	Кимберли Янг в своих исследованиях установила, что тревожными сигналами являются: навязчивое желание всё время проверять электронную почту; - предвкушение очередного сеанса онлайн; - всё более продолжительное время, проводимое онлайн; увеличение сумм денег, потраченных онлайн. Мураткиной Ю.Н. были выделены и систематизированы сферы проявления: когнитивная, эмоциональная, поведенческая физиологическая. А так же выявлены критерии и показатели компьютерной зависимости. А.В. Котляров выделяет три стадии развития компьютерной зависимости: 1) Выбор оптимального для себя варианта виртуальной реальности, 2) Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости, 3) Стадия стабилизации. М.С. Иванов выделяет четыре стадии развития компьютерной зависимости: I. Стадия легкой увлеченности, II. Стадия увлеченности, III. Стадия зависимости, IV. Стадия привязанности.
Исследования развития у них компьютерной зависимости	Разработка методик диагностики компьютерной зависимости. (К.Янг, В.А.Лоскутова)  Исследование основных причин выбора компьютера и Интернета средством аддиктивной реализации. (К. Янг А.Г. Макалатия)	К.Янг была разработана опросник для выявления степени компьютерной зависимости. В.А. Лоскутовой опросник К.Янг был переведен и адаптирован для России. Ю.Н. Мураткиной разработана система диагностики КЗ на основании количества признаков компьютерной зависимости.  «Глобальными» причинами компьютерной игровой зависимости в подростковом возрасте А.Г. Макалатия видит следующие: сюжетный или эмоционально-эстетический аспект; прокачка; достижение и рейтинг; интеллектуальное удовольствие; коллекционно-исследовательский аспект; творчество; внеигровые аспекты. К.Янг считает основными причинами: возможность общаться анонимно; возможность реализовать свои представления или фантазии и получить обратную связь; исключительно обширные возможности и варианты поиска собеседников для общения, которые могут отвечать практически любым критериям; неограниченный доступ к субъективно желаемой информации.
Исследование факторов риска развития компьютерной зависимости. (Цой Н.А.)	Исследование факторов риска развития компьютерной зависимости. (Цой Н.А.)	Цой Н.А. основными микросоциальными факторами риска выделила: недостаток социального взаимодействия, слабую интегрированность на всех уровнях социальной организации общества, непрямо социальное взаимодействие, чрезмерная индивидуализация, недостаток дисциплины сопровождающей процессы социальной дезорганизации. Основными макросоциальными факторами является быстрое экономические развитие, проведение ряда государственных программ развития науки и техники, информатизации экономики и социального развития, прогресс индустриальной технологии.
Вклад автора		Качественно и количественно уточнена группа риска развития компьютерной зависимости - молодые люди в возрасте от 14 до 24 лет (с каждым годом минимальный возраст уменьшается); в основном учащиеся средних и высших учебных заведений, преимущественно мужчины (более 75%). Выявлены детерминанты компьютерной зависимости. Основными факторами риска развития компьютерной зависимости является: неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, проблемы с адаптацией к социуму (работа, учеба, семья), пониженный уровень коммуникативности, потребность в общественном признании, низкий уровень самодисциплины и контроля, направленностью мотивационной сферы в сторону избегания неудач. Основными психозащитными факторами являются: занятия физической культурой и спортом, высокие положение ценностей активного и здорового образа жизни в иерархии ценностей, развитые навыки самоконтроль и социальной адаптивности, мотивация на достижения успеха.

Таблица Е.2 - Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости.

Теоретические основы	Направление	Результаты
Концепции организации профилактики различных видов зависимого поведения	<p>Определение профилактики аддиктивного поведения (С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова)</p> <p>Разработка основных подходов к профилактике зависимого поведения (Н.А. Сирота, В.М. Яглонский, G.J. Votvin)</p> <p>Изучение возможностей применения подходов к профилактике ПАВ к немхимическим зависимостям, в частности компьютерной зависимости. (М.С.Иванов)</p>	<p>Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а так же пресечение развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ)</p> <p>К основным подходам к профилактике аддиктивного поведения относятся: 1. Подход, в основе которого — распространение информации о наркотиках; 2. Подход, основанный на эмоциональном обучении; 3. Подход, основанный на роли социокультурных факторов; 4. Подход, основанный на формировании жизненных навыков; 5. Подход, основанный на альтернативной зависимости к поведению деятельности; 6. Подход, основанный на укреплении здоровья.</p> <p>Практически полное отсутствие химической составляющей в компьютерной зависимости с одной стороны исключает применение фармакологических методов реабилитации, а с другой стороны в связи с идентичностью социопсихологических факторов влияющих на развитие компьютерной аддикции с факторами, влияющими на развитие наркозависимости, предоставляет огромный инструментарий для психокоррекции компьютерной аддикции наработанными подходами применяемых к лечению наркозависимых.</p>
Концепции профилактики зависимого поведения средствами физической культуры и физической рекреации	<p>Изучение потенциала физической культуры в профилактике зависимого поведения (Г.А. Корчагина, С.П. Евсеев, М.Ю. Городнова, С.В. Галицын, А.А. Гречишкин, И.В. Моисеева, А.Г. Грецов, Н.А. Амосов, В.Сергеева, А.А.Кудинова)</p>	<p>Три уровня профилактического использования средств ФКиС: 1) первый уровень выражается в применении различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью для ее отвлечения от «вредных привычек»; 2) второй уровень заключается в нацеливании на оздоровление и приобщение к здоровому стилю жизни; 3) третий уровень предполагает формирование и изменение основных свойств личности аддикта во время занятий физическими упражнениями. Потенциал ФКиС в плане профилактики зависимого поведения раскрывается в следующих контекстах: 1) Средства, методы, организационные формы, различные виды физической культуры позволяют удовлетворить как раз те потребности и добиться реализации тех психологических ожиданий, ради которых подростки используют средства аддиктивной реализации; 2) Процесс физического и духовного совершенствования образует своеобразный контекст межличностных отношений, который воздействует на все сферы личности занимающихся, а также оказывает профилактическое действие через социальную среду, транслирующую несовместимые с наркозависимостью ценностные ориентации; 3) Многие средства и методы ФКиС могут быть легко включены в содержание жизненных ценностей подростка, т.к. вызывают у них живой интерес; 4) Средства и методы ФК предоставляют использующему их специалисту хорошие возможности по постановке и реализации иерархии целей, что является важным компонентом профилактики зависимого поведения.</p>
Концепции использования телесно-ориентированных практик	<p>Разработка основных компонентов программы профилактики зависимого поведения средствами физической культуры (С.П. Евсеев, Л.Н. Ростомашвили, М.Ю. Городнова, А.Г. Грецов, А.С. Ганоль, И.А. Воронов).</p>	<p>К компонентам содержания технологий профилактики зависимого поведения средствами ФКиС можно отнести: 1. Телесно-ориентированные практики; 2. Экстремальные виды двигательной активности; 3. Средства и методы двигательной рекреации; 4. Различные игры.</p> <p>А.Г. Грецова отмечает, что профилактику зависимого поведения подростков и молодежи целесообразно проводить посредством комплекса мер, как педагогического, так и психологического характера.</p>
Концепции использования телесно-ориентированных практик	<p>Изучение влияния физической активности на психофизиологическое состояние человека (Г. Шеперд, Ю.Ф. Курамшин В. Райха, Х. Александера, Х. Лоуэна, М. Фельденкрайза И.В. Курис И.А. Воронов, А.И. Бердичевский)</p>	<p>Курамшин Ю.Ф. указывал, что при выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствуя положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важнейшим средством предупреждения заболеваний и борьбы с ними. Данный эффект давно известен и применяется как в традиционных восточных (йога, тай-чи, цигун), так и в западных практиках (методы В. Райха, Х. Александера, Х. Лоуэна, М. Фельденкрайза и т.д.). В отечественной практике физической рекреации эффект от применения физических упражнений используется в различных видах гимнастики (гимнастические, ритмические и производственные). Все эти методики роднит единый механизм их воздействия на человека – механизм сегментарной иннервации и его результаты, проявляемые в обеих эффекторных системах: мышечной и железистой. Воздействия на нервные рецепторы по средствам физических упражнений можно изменять психоэмоциональное состояние человека.</p>
Вклад автора	<p>Разработана многокомпонентная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.</p>	<p>Разработана многокомпонентная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции.</p>

Цели, задачи, методы и средства методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции  
Таблица Ж.1 – Цели и методы ФК в комплексной программе профилактики КЗ

Блок	Название	Цель	Задачи	Методы ФК	Средства
Психокоррекционный тренинг	Психокоррекционный тренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Снятие эмоционального напряжения</li> <li>2) Формирование личностных качеств</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отвлечение от «вредных привычек»;</li> <li>2) Повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения</li> <li>3) Преодоление скованности и напряженности участников,</li> <li>4) Снятие эмоционального напряжения</li> <li>5) Развитие навыков самоконтроля.</li> <li>6) Повышение стрессоустойчивости.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Методы ФК               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Специфические                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Игровой</li> <li>ii) Телесно-ориентированный практики</li> </ol> </li> <li>b) Общепедагогические (неспецифические)                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Словесные</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ролевые подвижные игры (Командные игры)</li> <li>2) телесно-ориентированные упражнения</li> <li>3) Идеомоторные упражнения</li> <li>4) Проприорецептивные упражнения</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) подготовить систему организма участников эксперимента к активной деятельности.</li> <li>2) профилактика стресса и депрессивных состояний</li> <li>3) профилактика гипокинезии и последствий малоподвижного образа жизни.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Методы ФК               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Спортивный Массаж</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Тренировочный массаж</li> <li>2) Восстанавливающий массаж</li> </ol>
Физическая рекреация	Занятия физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) Подготовка организма к активной деятельности</li> <li>5) Формирование потребности в занятиях ФКиС</li> <li>6) Формирование личностных качеств</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11) смена деятельности и рекреация</li> <li>12) воспитание коллективизма</li> <li>13) подготовка к активной деятельности</li> <li>14) профилактика гипокинезии</li> <li>15) развитие волевых качеств и поднятие самооценки</li> <li>16) формирование потребности ведения активного образа жизни.</li> <li>17) формирование установок на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;</li> <li>18) отвлечение от «вредных привычек»;</li> <li>19) Повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения</li> <li>20) Формирование и коррекция основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) Методы физического воспитания               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Специфические                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Игровой</li> <li>ii) Соревновательный</li> </ol> </li> <li>b) Вспомогательные                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Естественные силы природы</li> </ol> </li> <li>c) Неспецифические (общепедагогические)                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Словесные</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Эстафета</li> <li>2) Упражнения</li> <li>3) Подвижные командные игры</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>9) воспитание коллективизма</li> <li>10) развитие волевых качеств и поднятие самооценки</li> <li>11) формирование потребности ведения активного образа жизни.</li> <li>12) формирование установок на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;</li> <li>13) отвлечение от «вредных привычек»;</li> <li>14) Повышение уровня коммуникабельности подростков и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения</li> <li>15) Формирование и коррекция основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями</li> <li>16) закрепление новых поведенческих навыков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) Методы физической культуры               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Специфические                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Игровой (соревновательно-игровой)</li> <li>ii) Экстремальные виды активности</li> </ol> </li> <li>b) Вспомогательные                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Естественные силы природы</li> </ol> </li> <li>c) Общепедагогические (неспецифические)                   <ol style="list-style-type: none"> <li>i) Словесные</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Подвижные командные игры на природе</li> </ol>

Таблица Ж.2 – Цели и методы психологического тренинга в комплексной методике профилактики КЗ.

Этап	Цель	Задачи	Методы психологического тренинга	Средства
Этап I. Установочный этап.	Адаптация к тренингу.	4) Создание позитивной мотивации к занятиям; 5) Начало осмысление проблем; 6) Начало когнитивного переориентирования.	5) игровые методы, 6) групповая дискуссия, 7) медитативные техники 8) телесно-ориентированные практики	Тематические структурированные дискуссии Рольевые игры Психотелесные упражнения
Этап II Основной	1. Формирование личностных качеств 2. Осознание неэффективности взаимодействия с социумом	5) Развитие навыков эффективной коммуникации; 6) Развитие навыков социальной перцепции и эмпатии; 7) Углубление рефлексии; 8) Развитие навыков целеполагания; Коррекция неадекватных поведенческих реакций.	7) игровые методы, 8) групповая дискуссия, 9) медитативные техники 10) методы направленные на развитие социальной перцепции, 11) групповая дискуссия, 12) медитативные техники телесно-ориентированные практики	Невербальные техники развития социальной перцепции Тематические структурированные дискуссии Биографические дискуссии Рольевые игры Психотелесные упражнения Идеомоторные упражнения
Этап III Завершающий	Научение эффективным социальным стратегиям поведения	7) Нормализация самооценки; 8) Углубление рефлексии; 9) Перенос интересов в реальный мир; 10) Выработка навыков конструктивного поведения; 11) Совершенствование навыков эмпатии, рефлексии; 12) Развитие навыков эффективной коммуникации	7) игровые методы, 8) групповая дискуссия, 9) медитативные техники 10) методы, направленные на развитие социальной перцепции, 11) групповая дискуссия, 12) медитативные техники телесно-ориентированные практики	Невербальные техники развития социальной перцепции Тематические структурированные дискуссии Рольевые игры Психотелесные упражнения Идеомоторные упражнения Проприоцепторные упражнения Медитативные упражнения

## Акты внедрения результатов научной разработки в практику

Федеральное казенное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования



лиц с проблемами слуха (колледж)  
Министерства здравоохранения и социального развития Российской  
Федерации  
(ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)»  
Минздравсоцразвития России)  
17.11.2012 N 58  
196620, Санкт-Петербург, г. Павловск,  
ул. Березовая, д. 18  
Тел./Факс 452-14-13

### Акт

об апробации результатов научных исследований Воронова Дмитрия Игоревича, на краткосрочных курсах повышения квалификации по теме «Общая психолого-педагогическая подготовка» (подтема «Теория и практика психокоррекции девиантного поведения подростков») с преподавательским составом Федерального казенного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Межрегиональный центр реабилитации лиц с проблемами слуха (колледж)» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)» Минздравсоцразвития России) 190121, г. Санкт-Петербург, г. Павловск, ул. Березовая, д. 18.

Комиссия в составе директора ФКОУ СПО «Межрегиональный центр (колледж)» **Бабкова Владимира Ивановича**, и заместителя директора **Крылова Игоря Михайловича** констатируют факт проведения занятий по теме «Теория и практика психокоррекции девиантного поведения подростков» с преподавательским составом в объеме 24 часов.

В процессе теоретико-практических занятий рассматривались вопросы:

1. Девиантного поведения трудных подростков
2. Возможность психокоррекции компьютерной зависимости средствами физической культуры.

Комиссией отмечено, что некоторые научные разработки Воронова Д.И. целесообразно использовать в учебно-воспитательном процессе с лицами имеющими ограничения по слуху.  
16 февраля 2012 г.

Директор ФКОУ СПО  
«Межрегиональный центр (колледж)»  
Минздравсоцразвития России

заместитель директора  
ФКОУ СПО  
«Межрегиональный центр (колледж)»  
Минздравсоцразвития России

Соискатель НГУ им. П.Ф. Лесгафта

  
Бабков В.И.

  
Крылов И.М.

  
Воронов Д.И.



**ЧОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт психологии и акмеологии»**  
192012, Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д.120 лит К  
Тел.: (812) 380-83-87, Факс: 380-83-86

**А К Т**  
**об апробации результатов научных исследований**  
**Воронова Дмитрия Игоревича**

Акт об апробации результатов научных исследований Воронова Дмитрия Игоревича, на лекционных занятиях по теме «Профилактика компьютерной зависимости» со студентами 1-3 курсов вечерней формы обучения СПб Института психологии и акмеологии. Курс лекций составил 6 часов. В процессе лекционных занятий рассматривались следующие темы:

- О вреде чрезмерного увлечения компьютером для психического и физического состояния.
- О причинах возникновения и развитие компьютерной зависимости, схожесть данной зависимости с наркоманией и алкоголизмом.
- О необходимости повышения компьютерной грамотности и использовании компьютера как инструмента работы;
- О необходимости организации собственного досуга вне связи с компьютером. (Увеличение физической активности);

В ходе лекционных занятий проводилось тестирование слушателей на степень компьютерной зависимости. Всего данный курс прослушало 123 человек, 5 из них имели высокую степень компьютерной зависимости, 12 среднюю степень компьютерной зависимости и 21 слабую степень компьютерной зависимости. Данные приведены в таблице 1

Таблица 1

Степень КЗ.	Кол-во слушателей	Процент от общ. числа
>20	85	69,11%
20-39	21	17,07%
40-69	12	9,76%
70-100	5	4,07%
Всего	123	100,00%

Комиссией отмечено, что некоторые научные разработки Воронова Д.И. целесообразно использовать в учебно-воспитательном процессе с лицами, подверженными компьютерной зависимости.

Соискатель НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Зав кафедрой общегуманитарных дисциплин  
СПб Института психологии и акмеологии  
к.ф.н., доцент

Проректор по учебной и научной работе  
СПб Института психологии и акмеологии  
к.пс.н., профессор

22 февраля 2013 г.

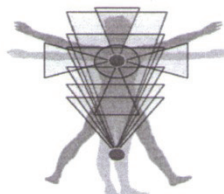
 Воронов Д.И.

 Короткова Л.Н.

 Воронов И.А.







# ООО «НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ»

## АКТ

Внедрения результатов научной разработки в практику

«13» мая 2013

Мы, нижеподписавшиеся, представитель ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» генеральный директор Голант М.В. и соискатель Воронов Д.И. составили настоящий акт о том, что в перечень услуг предоставляемых населению включена авторская программа по профилактике компьютерной зависимости.

Ф.И.О. Автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Воронов Дмитрий Игорович	В перечень предоставляемых услуг населению внедрена комплексная программа профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции	Снижение уровня компьютерной зависимости подростков, повышение коммуникационной компетентности, повышение ценностей здорового и активного образа жизни, снижения уровня тревожности и фрустрированности.

Представители Общества с Ограниченной Ответственностью  
«Наука.Спорт.Здоровье.»:  
Генеральный директор:

  
Голант М.В.

Соискатель:

  
Воронов Д.И.

Почтовый адрес: 199206, г. Санкт-Петербург, Морская наб., д.9., о.414, тел.  
(812)-351 04 56

Email: Marina\_Golant@mail.ru; Nauka.Sport.Zdorovie@mail.ru



# “3DFAB”

---

Адрес: 197376, РФ, Санкт-Петербург, ул. Савушкина д. 83, к 3 офис 525  
 Телефон: +7(911)9999-110  
 Сайт: [www.3dfab.ru](http://www.3dfab.ru)

---

**АКТ**  
**об апробации результатов научных исследований**  
**Воронова Дмитрия Игоревича**

Акт об апробации результатов научных исследований Воронова Дмитрия Игоревича, на вебинарах – курса дистанционных семинаров, посвященных профилактике и психокоррекции компьютерной зависимости. В рамках данных курсов любой желающий по средствам сети Интернет мог получить консультацию по проблеме компьютерной зависимости. Курс вебинаров составил 16 часов. За время работы курсов дистанционной консультации услугами воспользовался 61 человек. Получено 43 отзыва-благодарности за оказанную помощь. За личной консультацией, в последствии, обратилось 8 человек.

Комиссией отмечено, что некоторые научные разработки Воронова Д.И. целесообразно использовать в работе с лицами, подверженными компьютерной зависимости.

Соискатель НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Директор студии “3DFAB”

Начальник отдела

Март 2013 г.

Воронов Д.И.

Константинов К.В.

Сивков Л.В.

