

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2020 г.

**Эффективность физического воспитания в преодолении
компьютерной зависимости студентов ссузов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.02. 2020. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2020 г.

Автор проекта

студент группы СТ-532

_____ А.В. Козлова

_____ 2020 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2020 г.

Челябинск 2020

АННОТАЦИЯ

Хабарова А.В. Эффективность физического воспитания в преодолении компьютерной зависимости студентов ссузов. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-532, 52 с., 4 табл., 3 рис., библиогр. список – 56 наим.

Представленная в выпускной квалификационной работе методика профилактики компьютерной зависимости 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.

Апробированная автором комплексная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физического воспитания продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации. Применение тренинговых игр и упражнений, направленных на личностный рост и коррекцию отдельных личностных особенностей и форм поведения, а также клубная работа в спортивных секциях и мероприятия активного отдыха, способствуют положительной динамике в преодолении компьютерной зависимости студентов колледжа физической культуры.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ	9
1.1 Аддиктивное поведение личности	9
1.2 Теоретические основы исследования компьютерной зависимости	12
1.3 Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости	19
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Организационно-методические особенности исследования	25
2.2 Методика профилактики компьютерной зависимости	27
2.3 Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы с вегетососудистой дистонией на основе силовых упражнений	29
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. 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. В то же время, многими авторами отмечены также 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 [20, 33, 39]. Доказано, 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 одним из самых разрушительных для детской несформированной психики и отнесён к нехимическим зависимостям [41, 52, 54].

«Компьютерная зависимость», впервые появившись в 80-х годах XX века, в настоящее время все еще не признана многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, как диагноз. Несмотря на это с каждым годом все большее количество людей подвергается данной патологии. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами [55].

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные

игры, становятся зависимыми от них, по данным американских исследователей данные показатели колеблются от 40 до 80% [33]. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

В исследовании предлагается проводить профилактику компьютерной зависимости у молодёжи средствами физической рекреации.

Объект исследования – физическое воспитание студентов колледжа.

Предмет исследования – профилактика состояния компьютерной зависимости комплексом средств физического воспитания.

Цель исследования – актуализация методики профилактики состояния компьютерной зависимости студентов колледжа комплексом средств физического воспитания.

Задачи исследования:

1 Выявить теоретические аспекты проявления компьютерной зависимости у молодежи и возможности ее профилактики и устранения с помощью рационально организованной двигательной активности.

2 Адаптировать с учетом особенностей контингента методику профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физического воспитания.

3 Выявить эффективность методики профилактики состояния компьютерной зависимости у студентов колледжа.

Практическая значимость. Адаптированная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физического воспитания может эффективно использоваться для проведения профилактики нехимических зависимостей. Компоненты методики профилактики компьютерной зависимости средствами физического воспитания могут быть использованы для занятий физической культурой в средних и высших учебных заведениях в целях воспитания морально-волевых качеств и содействия формированию чувства товарищества и взаимопомощи в коллективе.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ

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.

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. [48]

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от реальности через изменение своего психического состояния. 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.

Термин «аддиктивное поведение» употребляют по отношению к химическим и нехимическим видам зависимости (таблица 1) [33].

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.

Таблица 1– Виды аддиктивного поведения личности [33]

Аддиктивное поведение личности		
Химические аддикции	Биохимический аддикции	Нехимические аддикции
<input type="checkbox"/> Алкоголизм <input type="checkbox"/> Наркомания <input type="checkbox"/> Токсикомания <input type="checkbox"/> Лекарственная аддикция	<input type="checkbox"/> Анорексия <input type="checkbox"/> Булимия	<input type="checkbox"/> Гэмблинг <input type="checkbox"/> Аддикция отношений <input type="checkbox"/> Трудоголизм <input type="checkbox"/> Транжирство <input type="checkbox"/> Ургентные аддикции <input type="checkbox"/> Интернет-аддикции <input type="checkbox"/> Клептомания <input type="checkbox"/> Экранная зависимость

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. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие coping охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций [51].

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 [54].

Основным показателем уровня психического развития личности является самооценка. По мнению исследователей, основная функция самооценки заключается в регуляции поведения и деятельности личности в социуме [1].

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 [2]

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. 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 [47].

Одной из психологических характеристик, свойственных лицам, склонных к зависимому поведению, психологами называется высокий уровень тревожности. Тревожность – это психическое свойство личности; оно определяется как склонность индивида к переживанию тревоги под воздействием стрессоров и характеризуется низким порогом появления данной реакции. 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. 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 [46].

1.2 Теоретические основы исследования компьютерной зависимости

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.

Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским психологом Айвеном Голдбергом в 1996 году. С его помощью предлагалось описывать патологическое, непреодолимое желание использовать Интернет. 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 [56].

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:

- навязчивое желание всё время проверять электронную почту;
- предвкушение очередного сеанса онлайн;
- всё более продолжительное время, проводимое онлайн;
- увеличение сумм денег, потраченных онлайн [20].

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») [23].

Одним из факторов возникновения аддиктивного поведения у подростков являются психологические особенности пубертатного периода, среди которых 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 [16].

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

Компьютерная виртуальная реальность – это технически сконструированная с помощью средств компьютера интерактивная среда создания объектов, которые подобны воображаемым 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 [12].

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.

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 [20].

При формировании любого типа виртуальной зависимости 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.

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 [56].

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.

«Глобальными» причинами компьютерной игровой зависимости в подростковом возрасте считают 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;

- 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 [55].

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. Покинуть виртуальную реальность оказывается болезненно для аддикта; этот процесс вызывает спад настроения и активности, ухудшение самочувствия.

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.

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 [54].

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.

Процесс протекания компьютерной зависимости состоит из 4х этапов, каждый из которых имеет свои особенности:

I Стадия легкой увлеченности. Начинается, когда человек один или несколько раз поиграл в ролевою 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). 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 [55].

1.3 Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости

Под профилактикой аддиктивного поведения в современной психологии понимается ряд образовательно-просветительских, социальных и медикопсихологических мероприятий, направленных на недопущение распространения и употребления психоактивных веществ, а также пресечение

развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) [21].

Значительный прогресс в профилактике зависимого поведения обуславливается разработкой подходов, сконцентрированных на социопсихологических факторах, способствующих вовлечению в зависимость. 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 подходами, применяемыми к лечению наркозависимых [27]:

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. 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.

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. В центре этого подхода – ощущения и переживания индивида, его способность их распознавать и контролировать. 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. 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. 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.

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. Этот подход основан на понятии изменения поведения. В нём применяются различные методы поведенческой терапии. Впервые программа развития жизненных навыков была создана Г. Ботвиным, 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. 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

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 [27].

Известно, что физическая активность разной интенсивности прямо и косвенно позволяет сохранить и укрепить здоровье. Например, занимающиеся спортом не только меньше подвержены зависимому поведению, но и гораздо более критично относятся к нему [18].

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. 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.

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 [19].

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

Изучение значительного количества источников допускает выявить три уровня профилактического использования средств физической культуры и спорта [7, 18, 26]:

- 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:

- 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 [7].

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.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организационно-методические особенности исследования

Исследование включало в себя три последовательных этапа:

Первый этап – поисково-теоретический, длился в течение весны-лета 2019 года. Нами анализировалась специальная литература по проблеме исследования, формулировались цели и задачи, мы определились с предполагаемой базой для проведения эксперимента и контингентом.

Второй этап – собственно экспериментальный, проводился с сентября по декабрь 2019 года на базе Челябинского колледжа физической культуры Уральского государственного университета физической культуры. В исследовании приняли участие первокурсники, обучающиеся по образовательным программам «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Туризм». Количество исследуемых составило 80 человек в возрасте от 16 до 18 лет. Участникам исследования была предложена скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот [9]. Характеризуя феномен интернет-зависимости, разработчик методики указывала на три симптома, которые свойственны людям с данным видом нехимической зависимости: наращивание дозы (увеличение времени), изменение формы поведения (поведенческая активность направлена не на реальную, а на виртуальную реальность), синдром отмены (ухудшение самочувствия и настроения во время попыток ограничения пребывания за компьютером). Выделены три типа компьютерных пользователей: обычный пользователь интернета, пользователь, испытывающий некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета, интернет-зависимый пользователь.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л.Н. и Больбот Т.Ю. [9] содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия,

количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте. При оценке результатов оценивают: 1) стадию сформированной компьютерной зависимости (вторая стадия), если сумма составляет 38 и больше баллов (Изменение самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.); 2) стадию риска компьютерной зависимости (первая стадия), если сумма достигает 23-37 баллов (Появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер); 3) стадию увлеченности, если сумма равняется 16-22 баллам (Игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра еще не является значимой ценностью); 4) отсутствие риска развития компьютерной зависимости, если 15 баллов и меньше.

Для преодоления компьютерной зависимости нами были отобраны технологии первичной ее профилактики: информационные и технологии занятости. Использование информационных технологий предполагало повышение компетенции подростков в таких сферах, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, проблемы аддиктивного поведения. Оба вида технологий составили основу методики профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации.

На третьем – аналитическом этапе исследования, в течение весны 2020 года нами обрабатывались полученные результаты, формулировались выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2 Методика профилактики компьютерной зависимости

В основу экспериментальной методики были определены положения исследования И.Д.Воронова [13]. Суть организационных мероприятий в рамках экспериментальной методики представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс мероприятий, составивших экспериментальную методику

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

Для реализации вышеуказанных мероприятий была составлена программа профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физического воспитания, которая 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 физического воспитания состоит из следующих компонентов: психокоррекционный тренинг, занятия ФК, массаж и экстремальные виды двигательной активности (ЭВДА).

Вторичная и третичная профилактика компьютерной зависимости подразумевает целенаправленное применение определённых методов воздействия, вошедших в методику по профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации. Методика рассчитана на 80 часов, план представлен в таблице 3.

Таблица 3 – План методики профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физического воспитания

Блок		Кол-во занятий	Кол-во часов

Процесс профилактики компьютерной зависимости направлен на изменение когнитивной-поведенческой модели киберрадиктов и состоит из трех этапов:

- 1) отвлечение от КЗ путем формирования поведения альтернативного зависимому;
- 2) научение киберрадиктов 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

индивидуальных 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 [12]. Без этого невозможны игровые успехи, а, следовательно, и удовлетворение потребностей (в признании социумом определенных заслуг). В частности, игрок учится 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 учится 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.

Примеры тренинговых игр и упражнений представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Примеры игр и упражнений для коррекции личностных особенностей и форм поведения

Название игры, упражнения	Цели игры, упражнения
Кораблекрушение	Рефлексия, конструктивное поведение, преодоление конфликтов в игровой форме, совершенствование навыков межличностного общения
Хвостоглаз	Сплочение, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет
Молекулы	Раскрепощение участников
Льдинка	Сплочение группы, преодоление контактных барьеров
Какой Я? (мое физическое Я)	Развитие рефлексии, анализ привычек и личностных качеств
Какой Я? (мое личностное Я)	Развитие рефлексии, внутренний самоанализ
Реинкарнация	Развитие навыков целеполагания, анализ существующих проблем
Слон	Снятие стресса, поднятие настроение, активизация группы
Дигикон	Развитие навыков социальной перцепции, научение принятию ответственности за свои поступки, сплочение и командообразование, осознание преимуществ командной работы, развитие стрессоустойчивости, демонстрация лидерского поведения
Создание статуи	Развитие чувства доверия, развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации
Ковчег	Сплочение группы, навыки невербальной коммуникации

Методика профилактики компьютерной зависимости базируется на принципах физического воспитания 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.

Технологии занятости предполагали клубную работу в спортивных секциях (два раза в неделю), которые уменьшали запас свободного времени и увеличивали

количество заданий, требующих, не только времени, но и занимали внимание обучающихся. Студентам предлагались занятия экстремальными видами спорта (скалолазание), стрелковыми видами спорта (пулевая стрельба), кроме этого в рамках активного отдыха предлагалось посещение батутного центра и пейнтбольного клуба.

С учетом неудовлетворительной физической кондиции и ее негативного влияния на профессиональную готовность киберрадикалов, 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 упражнениями идеомоторных и проприорецепторных происходит подготовка к деятельности (повышение надежности нейронных связей). Ознакомление с возможностями собственного тела через движения (психотелесные упражнения) помогает перевести фокус внимания киберрадикалов с виртуального мира на реальный. Удовольствие (т.н. мышечная радость), получаемое от ощущений собственных физических возможностей и их потенциала, сопоставимо с тем удовольствием, которое киберрадикт 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 идеомоторные (умственное представление двигательного действия) упражнения

в психологическом тренинге помогают участникам быстрее и более тонко ощутить эффект «мышечной радости» от занятия физическими упражнениями.

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»).

На базе кафедры физического воспитания и здоровья ЮУрГУ проводился курс лекций для студентов, 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).

ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Возрастной состав респондентов, принявших участие в эксперименте, представлен на рисунке 1.

Рисунок 1 – Возрастной состав респондентов (%)

Из 80 человек, 66,25% обучаются по образовательной программе «Физическая культура», 21,25% по программе «Адаптивная физическая культура» и 12,5% по программе «Туризм».

В начале эксперимента была проведена диагностика компьютерной зависимости студентов-первокурсников. Несмотря на то, что 70% респондентов являются действующими спортсменами, результаты исследования показали, что только 13,75% не имеют компьютерной зависимости, из них 8 юношей и лишь 3 девушки. Остальные студенты могут быть отнесены к «группе риска» с признаками компьютерной зависимости различной степени, начиная от стадии увлеченности, так называемого аттачмента («прилипания» к зависимости) и заканчивая первой стадией зависимости, предполагающих необходимость проведения реабилитационных мероприятий (рисунок 2). Полученные нами данные не согласуются с результатами других исследований, которые отмечают, что на одну зависимую девушку-подростка приходится до 10 юношей [17, 33].

Рисунок 2 – Распределение обучающихся по стадиям компьютерной зависимости в начале эксперимента (%)

Психологические симптомы компьютерной зависимости выражены у 87,5% респондентов:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером наблюдается у всех обучающихся;
- невозможность остановиться (63,7%);
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером (62,5%);
- пренебрежение семьей и друзьями (56,3%);
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером (61,2%);
- ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером (17,5%);
- проблемы с работой или учебой (36,3%).

Физические симптомы обнаруживают у себя 70% опрошенных, среди них:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц) наблюдается у 11% студентов;
- сухость в глазах (10%);
- боли в спине (36%);
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи (19%);
- пренебрежение личной гигиеной (2,5%);
- расстройства сна, изменение режима сна (31%).

После проведения тренинговых занятий и клубной работы студенты были повторно продиагностированы, итоговые результаты представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 – Распределение обучающихся по стадиям компьютерной зависимости после эксперимента (%)

Из диаграммы следует, что процент девушек с первой стадией компьютерной зависимости снизился в два раза, у юношей в три раза (рисунок 3).

Кроме этого, сократилось время, проводимое on-line. Профилактические мероприятия помогли снизить количество студентов, проводящих более трех часов в день в сети Интернет, с 88,8% до 62,5%, а число студентов, общающихся в чатах, уменьшилось с 56,3% до 42,5%. Также произошло снижение количества первокурсников, с выраженными психологическими (на 25%) и физическими симптомами (на 10%) компьютерной зависимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осмысление результатов исследования позволяет нам сформулировать следующие **выводы**:

1. На основе анализа литературы выявлены социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости, составлен психологический портрет типичного компьютерного аддикта. 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. Методика профилактики компьютерной зависимости (80 часов) 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 адаптированной нами методики профилактики компьютерной зависимости Д.И. Воронова является психокоррекционный тренинг, направленный на снижение тревожности, коррекцию самооценки, развитие коммуникативных навыков, социальной перцепции, эмпатии, творческого отношения к избранным видам деятельности.

Важнейшим средством профилактики негативных форм компьютерной зависимости у подростков и молодежи является физическое воспитание, включающее занятия физической культурой, туризмом, соревновательные виды

двигательной активности во взаимоотношениях со сверстниками. Блок физического воспитания в методике профилактики компьютерной зависимости занимает 68% времени (55 часов). Занятия физической культурой и спортом, входящие в блок физического воспитания и занимающие 25% времени методики (20 часов), адаптируют организм подростков к возрастающим физическим нагрузкам, воспитывают чувства коллективизма, прививают ценности активного образа жизни.

3. Апробированная комплексная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физического воспитания продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации. Применение тренинговых игр и упражнений, направленных на личностный рост и коррекцию отдельных личностных особенностей и форм поведения, а также клубная работа в спортивных секциях и мероприятия активного отдыха, способствуют положительной динамике в преодолении компьютерной зависимости студентов колледжа физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Актуальные проблемы организации медико-психосоциальной помощи несовершеннолетним, злоупотребляющим психоактивными веществами, в условиях крупного города: (коллективная монография) / А.В. Микляева [и др.]. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2013. – 294 с.
- 2 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.
- 3 Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2000. – № 1. – С. 20–29.
- 4 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.
- 5 Бабенко, В.С. Виртуальная реальность: толковый словарь терминов / В.С. Бабенко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2006. – 86 с.
- 6 Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
- 7 Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 223 с.
- 8 Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтере. – Москва : Апрель пресс : ЭКСМО-Пресс, 2010. – 510 с.
- 9 Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
- 10 Брагина, К.Р. Изменения параметров психологического возраста у студентов за последние 10 лет и их связь с депрессивной симптоматикой / К.Р. Брагина // Архив психиатрии. – 2014. – № 2. – С. 249–251.

11 Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.

12 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.

13 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.

14 Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта [Электронный ресурс] / Дж. Гилфорд. – Режим доступа: <http://baguzin.ru/wp/?p=4194>. – (2.04.2018).

15 Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : «ЧеРо», «Юрайт», 2012. – 336 с.

16 Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – 2-е изд., стер. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2013. – 240 с.

17 Горбач, Н.А. Сравнительный анализ медико-социального и психологического портрета студентов / Н.А. Горбач, Г.Н. Гончарова, И.А. Большакова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2013. – № 2. – С. 38–40.

18 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 с

19 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.

20 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, 2015. – 16 с.

21 Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : (обзор) / А.Ю. Егоров // Аддиктология. – 2015. – № 1. – С. 65–77.

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

23 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.

24 Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич. – Кемерово, 2014. – 155 с.

25 Качалов, В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] / В. Качалов // Мир психологии : публикации. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>. – (15.07.2017).

26 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.

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

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

- 29 Корчагина, Г.А. Критерии эффективности профилактических мероприятий наркоманий в сфере физической культуры и спорта: методическое пособие / Г.А. Корчагина, С.П. Евсеев ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2004. – 48 с.
- 30 Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва : МГУ, 1993. – 120 с. : ил.
- 31 Лисецкий, К.С. Психология негативных зависимостей / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара : Универс-групп, 2016. – 251 с.
- 32 Логинов, С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И. Логинов ; Сургут.гос. ун-т. – Сургут : [б. и.], 2005. – 342 с.
- 33 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.
- 34 Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 478 с.
- 35 Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В.Д. Менделевич. – 4-е изд. – Москва: МЕДпрессинформ, 2002. – 587 с.
- 36 Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В.Д. Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 448 с.
- 37 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.
- 38 Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. – Москва : Флинта: МПСИ, 2016. – 160 с.
- 39 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.

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

41 Павловский, В.В. Компьютерная игра как фактор, влияющий на уровень ситуативной (реактивной) агрессии / В.В. Павловский // Вестник Гуманитарного ин-та Дальневост. гос. мор. академии. – 2015. – Вып. 1. – С. 84–85.

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

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

44 Райх, В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. –М.: ТЕРРА, Республика. 1999. -464с.

45 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.

46 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, 2013. – 66 с.

47 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>. – (16.07.2017).

48 Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной средней школы / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.

49 Симатова, О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2007. – 152 с.

- 50 Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Сирота. – Санкт-Петербург, 1994. – 283 с.
- 51 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.
- 52 Толченев, О.А. Монологи о молодежном досуге. Монолог второй / О.А. Толченев, В.В. Панфилов // Студенчество. – 2003. – № 5. – С. 14–16, 31–32.
- 53 Фурманов, И.А. Психодиагностика и психокоррекция личности : учебно-методическое пособие / И.А. Фурманов, Л.А. Пергаменщик. – Минск: Народная асвета, 1998. – 60 с.
- 54 Шабалина, В.В. Зависимое поведение школьников / В.В. Шабалина. – Санкт-Петербург: Медицинская пресса, 2001. – 176 с.
- 55 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, 2014. – 153 с.
- 56 Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86–102.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Фрагменты комплексной программы психокоррекционного тренинга (по Д.И.Воронову) [13]

Этап I Установочный

Цель: Адаптация к тренингу.

Задачи: Создание позитивной мотивации к занятиям, начало осмысление проблемы, начало когнитивного переструктурирования.

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?

.....

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 магнито-фон». И так каждый следующий участник проговаривает имена предыдущих. Можно придумать другую ситуацию и запустить цепочку в обратном порядке (т.к. имена последних запоминаться, 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. На-верное, 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 №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, бросивший 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 «кусочек 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 кусочком 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. Воздействуя 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 статуй демонстрируют свое видение 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 передали 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?

.....

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 соци-альной 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 паралитика»: 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:

.....

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 хотела 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.

.....

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 «головы».