**Оглавление**

Введение

Глава 1. Теоретические основы исследования и профилактики интернет зависимости

.1 Понятие и особенности формирования зависимого поведения

.2 Интернет зависимость как форма аддиктивного поведения личности

.3 Двигательная рекреация как средство профилактики зависимого поведения

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

.1 Задачи исследования

.2 Методы исследования

.3 Организация исследования

Глава 3. Результаты исследования

.1 Социально-психологический портрет компьютерного аддикта (по результатам исследования)

.2 Разработка и обоснование проекта по профилактике интернет-зависимости средствами двигательной рекреации

Заключение

Список литературы

Приложения

# **Введение**

зависимый поведение интернет аддиктивный

**Актуальность исследования**. Широкое распространение информационно-компьютерных технологий в современном обществе привело к появлению как новых информационных возможностей, так и новых проблем, в числе которых, новый вид зависимости - зависимость от Интернет. Ещё пару десятков лет назад было трудно себе представить, насколько проблема Интернет-зависимости станет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растёт. Доступ в Интернет осуществляется уже не только с компьютеров в Интернет-кафе, большинство из нас свободно пользуются "Всемирной паутиной" не выходя из дома с домашних компьютеров и даже с мобильных телефонов. Особенно популярными стали так называемые социальные сети, такие как «Vkontakte», «Одноклассники» и другие, программа для общения ICQ. Они позволяют общаться не только со своими знакомыми, и находить новых собеседников из других городов, а иногда даже стран. Многих захватывают так называемые on-line игры, где участники в режиме реального времени действуют через созданный ими образ своего героя - ведут войны, выполняют миссии. Участники при этом могут общаться между собой, объединяться в группы и армии.

Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером и Интернетом. Интернет становится реальным фактором угрозы психическому здоровью населения России. Особенно остро стоит проблема чрезмерного патологического использования сети Интернет подростками и молодыми людьми, т.к. во-первых, они составляют основную массу пользователей сети, в различных источниках цифры варьируются. Во-вторых, возрастные особенности студентов и юношей могут являться фактором риска для возникновения зависимостей.

Однако в нашей стране наблюдается не так много исследований, посвященных данной проблеме. Среди русскоязычных источников могут быть названы статьи Войскунского В.А., переводы и дополнения статей Мюррей К., и К.Янг, исследования В.Буровой, А.Е. Жичкиной, И.В Чудовой, и др.

В отличие от России, на Западе проблема чрезмерного, «патологического» использования сети Интернет осознана и разносторонне изучается, начиная с 80-х годов прошлого столетия. Термин "Интернет-зависимость" предложил американский психиатр Айвен Голдберг. Также одним из родоначальников психологического изучения феноменов зависимости от Интернета можно считать американского клинического психолога КимберлиС.Янг.

Одним из самых значимых процессов в современной России является переход к информационному обществу. Интернет является ключевой технологией информационной эпохи.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости. Неуклонно растущая компьютеризация российского общества актуализирует проблему патологического использования Интернета.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют ту обстановку, при которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Недостаточность движений нарушает нормальную работу организм а и вызывает появление особых состояний - гипокинезию и гиподинамию. Физические упражнения являются основными средствами формирования рекреационной физической культуры у школьников. Рекреационный туризм является одним из видов физической рекреации.

Доказано, что компьютерная зависимость у студентов сужает сферу их эмоциональных познавательных интересов и отношений, у студентов 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. В настоящем исследовании предлагается проводить профилактику компьютерной зависимости у детей, студентов проверенными психологопедагогической наукой средствами физической рекреации.

**Объект исследования**: феномен компьютерной зависимости.

**Предмет исследования**: процесс профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической культуры.

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

**Задачи исследования**:

1. Изучить проблему профилактики интернет-зависимости в научно-методической литературе.

2. Исследовать молодых людей на предмет Интернет-зависимости

. Разработать проект по профилактике интернет-зависимости средствами двигательной рекреации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Тестирование

. Анкетирование.

. Метод математической обработки данных.

**Структура исследования**: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

# **Глава 1. Теоретические основы исследования и профилактики интернет зависимости**

## **1.1 Понятие и особенности формирования зависимого поведения**

В последние годы наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности.

Причина распространения зависимого поведения - ловушка, обусловленная эволюционным развитием мозга и выходом человека в настоящее время из-под давления эволюционного отбора. В процессе эволюции в мозге животных и человека сформировалась функциональная система, возбуждение которой увеличивает вероятность повторения поведения, которое привело к её возбуждению.

По этому свойству система получила название системы подкрепления. Благодаря ей человек и животное, раз достигнув положительного результата, запоминают путь к нему и стремятся к его повторению вновь и вновь. Чёткое выполнение действий, приводящих к результату, животными, которые находятся в естественных условиях, способствует их выживанию. У человека такая последовательность способствует прогрессу, поскольку позволяет работать там, где результат отставлен, иногда на месяцы, например в сельском хозяйстве, иногда - на годы, как в процессе обучения детей в школе.

Однако на определённом этапе развития общества возникла возможность непосредственно, без предварительных усилий активизировать систему подкрепления биохимическими (прежде всего дофаминергическими) механизмами. Следовательно, введение веществ, имитирующих действие дофамина, может оказывать на эту систему такой же эффект, как и продуктивная деятельность.

Наркотики, алкоголь, никотин, и даже кофеин возбуждают эту систему. Однако сила этого возбуждения различна. Если наркотики действуют непосредственно на дофаминергическую систему подкрепления, то алкоголь, никотин и кофеин - опосредованно и с различным числом посредников. Поэтому сила действия препарата зависит от той цепочки, которая закончится активацией системы подкрепления.

Аддиктивное поведение охватывает зависимость не только от химических веществ. Оно включает любой вид поведения, который приводит к возбуждению системы подкрепления. Например, к нему относится зависимость от еды. Если в прежние времена для активации системы подкрепления через пищу нужно было сначала долго работать, чтобы получить причитающуюся порцию еды, то теперь достаточно подойти к холодильнику, чтобы мозг запомнил путь собственного возбуждения. И затем человек будет подходить к холодильнику не тогда, когда хочет есть, а когда возникнет потребность быстро сменить тягостное состояние стресса и получить удовольствие. Стоит помнить о том, что когда вечером, приходя с работы, мы не просто утоляем голод, но едим несколько больше, чтобы получить удовольствие, мы делаем то, что психологи называют «вечерним заеданием стресса». Мы привыкаем со временем есть больше, чем это требуется организму, чтобы самым простым и доступным образом снять стресс.

Подобное поведение не может быть широко распространено в обществе, где люди с трудом добывают себе кусок хлеба. Зависимое поведение возникает в условиях развития высокотехнологичных процессов, когда у людей появляется много свободного от работы времени. Тогда происходит активация системы подкрепления через отказ от решения реальных жизненных проблем и погружение в искусственный мир грёз. Но наиболее благоприятные условия для его формирования возникают тогда, когда повышается требование к личности в силу тех или иных социальных обстоятельств. Так, смена социально-экономических условий влечёт за собой необходимость гибкости поведения, зачастую полного переосмысления жизненных задач. А развитие современного общества в сторону технологичности производства требует от работника не только высокой квалификации, но и большой ответственности за свои действия. Если при этом декларируемая задача раскрытия личностных возможностей каждого человека не обеспечивается правовой, экономической и социальной база ми, то повышается вероятность развития аддиктивного поведения, особенно в студенческом и пожилом возрасте. Эти возрастные периоды - самые чувствительные к социальным изменениям, поскольку у первой группы ресурса пока недостаточно, а у второй он уже исчерпан.

В современной научной медицинской и психологической литературе довольно часто используются понятия «аддикция» и «зависимость». В то же время многие авторы не проводят четкого разграничения этих явлений.

В психологии термин аддикция (addiction - англ., пагубная привычка, зависимость) за последние годы претерпел существенные изменения. Первоначально он использовался исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ. Более глубокое исследование этого феномена показало, что зависимость возможна как от химических веществ, так и от определённого типа поведения.

Общей чертой зависимого поведения является стремление уйти от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния.

Этот путь стереотипизируется и ограничивает сферу взаимодействия с окружающей средой. В настоящее время выделяют зависимость от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого), сексуального и любовного общения, компьютера, азартных игр, гаджетов (небольшие электронные устройства - мобильники, mp3-плейры, смартфоны, айфоны, айпады) и т.д.

Существуют категории людей, которые чрезмерно играют в различные игры (покер, преферанс, рулетка и др.), интенсивно занимаются спортом (наращивают мышечную массу, превосходящую естественные для человека размеры или, наоборот, худеют до истощения), много времени проводят в сети Интернет, то есть у них отмечается неумеренное пристрастие к чему-либо.

В современной психологической литературе термин «пристрастие» используется как синоним зависимости [14].

Термин «аддиктивное поведение» ввели В. Миллер и M. Ландри, которые понимали под ним период злоупотребления веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформируется зависимость [26, с. 12].

Таким образом, авторы данного термина рассматривали аддиктивное поведение как начальную стадию формирования зависимости, но не отождествляли ее с самой зависимостью. Аддиктивное поведение, по их мнению, является предвестником зависимости.

В словаре “Longman Dictionary Of Contemporary English” термин «аддикт» имеет два значения: 1) человек, который не в состоянии прекратить принимать препараты (наркотики), 2) тот, кто чем-то очень сильно увлечен и тратит на это увлечение все свое время [45].

По Д. Р. Меерсу «аддикция - это следствие извращения нормальности» [26, с. 164].

Л. М. Доддс определяет аддикцию как компульсивно побуждаемую активность, характеризующуюся интенсивностью и неослабевающим упорством, относительной потерей автономии Эго (включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе) [26].

Следовательно, аддикцию можно определить как форму патологического поведения, не соответствующего норме.

Большинство зарубежных исследователей считают аддикцию синонимом зависимости, а аддиктивное поведение синонимом зависимого поведения. Понимание аддикции В. Миллером и M. Ландри близко к пониманию аддикции отечественного исследователя С. А. Кулакова, который объясняет аддиктивное поведение как некое нарушение поведения в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости [20]. Большинство российских ученых (В. С. Донских, Е. В. Змановская, Е. П. Ильин, Ц. П. Короленко, С. А. Кулаков, А. Е. Личко, Ю. В. Попов, Н. П. Фетискин и др.) употребляют понятие «аддиктивное поведение» применительно к химическим веществам как форму злоупотребления ими, но еще не состояние зависимости, а также как форму девиантного (отклоняющегося) поведения.

Такое же понимание аддиктивного поведения, как одной из форм девиантного поведения, направленного на поддержание интенсивных эмоций, возникающих как следствие искусственного изменения своего психического состояния посредством приема фармакологических веществ или постоянной сосредоточенностью на предметах и видах деятельности, как средство ухода от реальности, мы находим в работах Б. Д. Карвасарского, П. И. Сидорова, К. В. Судакова и др.

Среди отечественных исследователей, использующих термин «зависимость» и «аддикция», одни авторы (В. С. Битенский, С. А. Кулаков, А. Е. Личко и др.) определяют аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующую форму нарушения поведения, другие авторы употребляют данные термины как взаимозаменяемые (А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская, С. А. Минаков и др.).

Дж. Алтман с коллегами в своих исследованиях более четко разделили понятия «аддикции» (addiction) и «зависимости» (dependence), ограничивая аддикцию экстремальным или психопатологическим состоянием, когда потерян контроль над употреблением психоактивных веществ (ПАВ).

Зависимость же отражает состояние нужды в ПАВ, чтобы нормально функционировать [43].

Таким образом, большинство авторов под аддикцией понимают способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, который позволяет получить удовольствие, снять напряжение и вернуться к реальной жизни.

Аддиктивным агентом может быть сигарета, алкоголь, наркотик, секс, которые помогать изменить состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела. Аддикция - это процесс, который имеет невинное начало, развивается и имеет завершение в форме зависимости к аддиктивному агенту.

Достаточно часто в научной литературе наряду с аддиктивностью используется понятие «зависимость».

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» [25, с. 71].

Изначально зависимость была медицинским термином и определялась как «навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами» [24].

В социальном смысле, согласно словарю Глоссарий.Ру, «зависимость - отношения между социальными объектами, характеризующиеся подчинением одних объектов другим объектам».

По определению Всемирной организации здравоохранения (1965), зависимость есть «состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества» [8, с. 64].

Традиционно понимание рождения зависимости определяется, во-первых, возникновением стресса, при котором появляется желание снять его при помощи различных химических средств (алкоголь, сигареты, наркотики) или с помощью аддиктивных форм поведения (гэмблинг, секс, шопоголизм), а во-вторых, стремлением не отстать от значимого социального окружения, считающего нормой употребление химических и нехимических средств. Но когда это повторяется неоднократно, вслед за психологической зависимостью приходит физическая зависимость. Появляются мышечные и головные боли, человек чувствует себя разбитым, что гораздо сложнее преодолеть.

Е. В. Змановская выделяет 2 вида зависимости: ситуационную, носящую временный характер и не вызывающую личностные изменения, а также психологическую, представляющую собой устойчивое личностное образование, которое проявляется в определенном поведении и характеризуется четкими признаками [15, с. 71].

Ряд отечественных и зарубежных исследователей (M. M. Стивен, Д. В. Роджер, Дж. А. Соломзес, В. Чебурсон, Н. С. Курек, Г. Соколовский) определяют психологическую зависимость как эмоциональное состояние, характеризуемое ощущением настоятельной потребности в наркотике или в совершении определенных действий с целью получения эффекта, связанного с его употреблением, либо с целью снятия негативных ощущений, вызванных злоупотреблением им [30].

Таким образом, зависимость связывают с деятельностью человека, которая помогает компенсировать неприятности реальной жизни.

Зависимость (dependence) - состояние, в основе которого лежит непреодолимое влечение, устойчивая эмоциональная, а затем и физиологическая потребность человека к определенной деятельности, которая требует полного повиновения, доставляет быстрое удовольствие, снимает напряжение и выражается в деструктивном (разрушительном) поведении. Человек, находящийся в рабстве какой-либо зависимости, утрачивает ключевое качество личности - свободу воли.

Таким образом, мы связываем аддикцию и аддиктивное поведение с пагубной привычкой, от которой можно избавиться без особенных последствий. В то же время зависимость - это нечто большее, чем просто привычка, злоупотребление или порочная склонность, поскольку проявляющиеся последствия от зависимости гораздо значительнее и опаснее для человека, чем последствия от вредной привычки. Личность, находящаяся в зависимости от чего-либо, утрачивает чувство реальности, непреодолимости переживаний и влечений [21, с. 143].

Зависимость приводит к эмоциональной неустойчивости, значительному интеллектуальному и волевому снижению, грубым поведенческим расстройствам. В результате человек теряет контроль как над своим поведением, так и над жизнью в целом.

## **.2 Интернет зависимость как форма аддиктивного поведения личности**

Интернет-зависимость - современная социальная проблема, она вызывает общественное беспокойство и становится основным предметом социальных исследований. Чувство одиночества, социальное неблагополучие, различные социальные проблемы, и это не единственное, что становится факторами интернет-зависимости.

Интернет-зависимость, обладает различными характеристиками. Исследователи отмечают, что, прежде всего, это пренебрежение чем-то важным из-за своей зависимости; раздражение или разочарование; разрушение отношений со значимыми ему людьми; скрытность или раздражительность, когда люди начинают критиковать или отрицать зависимое поведение; чувство вины или тревожность относительно своего поведения; попытки выхода из зависимого поведения, которые так и не венчаются успехом [3].

Социологические исследования помогут выявить причины возникающей проблемы. Исследования Росстата показали, что, например, только за зиму 2012-2013 году 43 % (или 50,1 миллиона) совершеннолетних россиян постоянно пользовались интернетом, и это число растет ежемесячно. Ежемесячный прирост по сравнению с 2011-2012 годами составляет 11 %. Что касается общемирового интернет-пользования, то это цифра равна 2,1 миллиарда людей, или 30 % всего населения Земли, и с каждым годом это число растет. Быстрый рост интернета породил обсуждения феномена компьютерной и интернет-зависимости [12, с. 78]. Страдающие от интернета люди настолько забывают о каждодневных делах и обязанностях ради интернета.

Проведенное время перед монитором сказывается не только на социальной адаптации человека, но и на здоровье его здоровье, увеличивается зрительная нагрузка, нагрузка на позвоночник, мышцы. Кроме того, интернет влияет не только на здоровье, но и на психическое состояние: пропадает эмоциональное составляющая, нарастает дефицит общения, ухудшается концентрация внимания и т. д.

Тем не менее, стоить отметить и позитивные стороны использования сети интернет [12, с. 45], к которым относятся безграничный доступ к образовательным и интеллектуальным ресурсам, развивающие игры, разнообразные on-line уроки и курсы, большое количество полезной и развивающей информации.

Таким образом, интернет невозможно рассматривать только с одной стороны, необходимо учитывать все факторы, как положительные, так и отрицательные. Но следует помнить, что статистика посещения развлекательных сайтов, социальных сетей, форумов и различных видео-порталов велика. По оценкам ТАСС-телеком (коммуникационная компания), социальными сетями пользуются 29,1 млн (или 83,1%) пользователей интернета в месяц, видео-порталами пользуются более 15,1 млн пользователей в месяц, что касается общеобразовательных и новостных порталов то эта цифра колеблется от 19 до 29 % пользователей интернета, в зависимости от популярности ресурсов [32].

Исследованиями в области Интернет-зависимости занимались А. Войскунский, И. Голдберг, А. Жичкина, К. Мюррей, М. Шоттон, К. Янг и др.

Первыми учеными, которые занялись изучением интернет-зависимости стали два специалиста: психолог А. Голдберг и психиатр К. Янг. А. Голдберг выделил симптомы расстройства поведения, связанного с большим количеством работы на компьютере, а также с использованием Интернета. Он доказал, что чрезмерная работа в интернете вызывает негативное стрессовое состояние, причиняет большой ущерб межличностному, физическому, психическому, экономическому, психологическому или социальному общению и статусу. В 1995 г. А. Голдберг предложил основные критерии для диагностики и выявления компьютерной зависимости, которые были созданы по признакам «зависимости» к азартным играм. В 1996 г. А. Голдберг определил термин «интернет-зависимость», который характеризовался непреодолимым желанием пользоваться интернетом и мог повлечь за собой пагубные последствия для жизни человека.

Дж.Сулера заинтересовал вопрос того, почему люди пристрастились к общению в виртуальной среде. Данное предположение он сделал, исходя из того, как общение в интернете удовлетворяет потребности человека в соответствии с пирамидой потребностей А.Маслоу [44, с. 141] Первая ступень пирамиды это физиологические потребности. Автор отметил высокую долю флирта в интернет-сообществах, кроме того, в интернете есть опции смены пола и анонимности, что невозможно сделать в реальной жизни.

Соглашаясь с этим, хочется заметить, что пристрастие к общению в интернете исходит из возможности представить себя в любом свете, человек может показать себя абсолютно любой личностью. Обезличивание в интернете может отрицательно сказаться на повседневной жизни, к потере своей собственной личности и сокрытию ее под маской. Данный феномен негативно сказывается на социальной жизни человека, что влияет на дальнейшую социализацию личности: не умение вести беседу, постоянные оскорбления, девиантное поведение и т. д.

На следующей ступени находится потребность в социальных контактах, принадлежность к социальным группам, социальное признание. Дж.Сулер отмечает в своей работе принадлежность индивида к различным виртуальным средам (социальные сети, форумы, чаты, имиджборды, блоги), где индивид может почувствовать себя объединенным с социумом [44, с. 145]. Как правило, существуют три категории участников этих сообществ: 1) постоянно активны; 2) время от времени посещают сообщества; 3) кто только зашел, чтобы ознакомиться. Следует отметить, что завсегдатаи сообществ хорошо знают друг друга и часто не принимают в свой круг посторонних. Они считают их своими «виртуальными» друзьями, им нравится проводить время в интернет-беседе. Вследствие чего возникают проблемы в осознании общения и в социальной адаптации уже в реальной жизни.

Далее идет потребность в обучении, саморазвитии и повышении самооценки.

Демонстрация своих трудов, достижений, общение с другими в интернете, создание аккаунтов и визуального окружения - все это повышает рейтинг пользователя, что дает возможность стать известным в определенных кругах в сети интернет. Виртуальная среда позволяет осуществить многие сокровенные мечты, помогает развиться, исходя из предпочтений.

Нам представляется, что Дж.Сулер рассматривает скорее не интернет-зависимость, а пристрастие к определенным видам сайтов, порталов, блогов. Он распределил по пирамиде потребностей А.Маслоу основные пристрастия и направления интернет-пользователей, его характеристика является основным костяком для дальнейших исследований интернет-зависимости по типам. Мы считаем, что необходимо провести более подробный анализ интернет-зависимости как социального феномена, влияющего на многие аспекты жизни, такие как: трудовая деятельность; семейные отношения; образование; личная жизнь и др.

По нашему мнению, Кимберли Янг более точно раскрывает проблему интернет-зависимости с точки зрения психологии, что не совсем правильно, так как данный феномен необходимо рассматривать и с социальной, и с физической, и с экономической сторон. В своем труде «Пойманные в сеть» [42] она рассматривает следующие типы интернет-зависимости:

 веб-серфинг - это бесконечный просмотр интернет-ресурсов без какой-либо причины

 пристрастие к общению в социальных сетях и чатах - быстрый рост социальных сетей пагубно сказывается на социальной адаптации личности. В настоящее время огрное количество пользователей в возрасте от 12 до 30 лет проводят в социальных сетях преобладающее количество времени: ищут новых друзей, постоянно переписываются, публикуют новости в блогах; в то же время ограничивают общение с реальными друзьями, что отрицательное влияет на социальную организацию;

 игровая зависимость - один из самых опасных типов интернет-зависимости. Игры затягивают в свои интерактивные миры, они полны насилия (mmofps, mmorpg и другие поджанры), могут целиком изменить личность человека, нередки случаи проявления насилия после компьютерных игр;

 постоянный просмотр онлайн-видео. Огромное количество различных роликов в интернете побуждает к постоянному просмотру каких-либо сцен, фильмов, сериалов. В последние годы появилось огромное количество сериалов и интернет-пользователи проводят за их просмотром много времени. Также можно отметить, что это влечет к потере социальных контактов в реальной жизни;

Кроме этих типов мы можем выделить еще следующие:

 виртуализация личности - замена реальной жизни виртуальной, а с появлением в ближайшем будущем «Google glass» станут доступными очки с дополненной реальностью, что ведет к замене реальных образов на виртуальные;

 информационная зависимость - постоянный поиск новой информации, зачастую не имеющую реальной пользы;

 кибернетизация общества - внедрение электронных элементов в организм человека такие как: протез руки.

По нашему мнению, данные виды интернет-зависимости весьма актуальны, так как они затрагивают большое число различных социальных отклонений. С развитием новых технологий появляются и новые виды интернет-зависимости.

Кимберли Янг разработала модель ACE (Accessibility, Control and Excitement) [42], которая объясняет, как доступность, контроль и возбуждение играют основную роль в развитии интернет-зависимости. Исходя из этой модели, интернет-зависимость развивается благодаря трем факторам:

 большой объем и доступность информации, различных ресурсов и порнографических изображений (37 % от общего объема информации в сети по данным исследования компании Optnet);

 личный контроль и анонимность информации;

 ложные чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают доверительные отношения к общению в on-line.

Кимберли Янг одна из первых, кто начал исследовать интернет-зависимость, ее работы легли в основу многих научных трудов как зарубежных, так и отечественных. Будучи психологом, она рассматривала интернет-зависимость со стороны психических отклонений, но этот феномен необходимо рассматривать и с социальной, физической, экономической и других сторон.

С появлением концепции Интернет-зависимости, Кимберли Янг создала иное описание личностных характеристик Интернет-зависимых: согласно ее исследованиям, это, преимущественно, женщины среднего возраста, использующие Интернет дома [42]. P.Vaugeois в своей книге «Интернет-зависимость: основы и перспективы» (2006) делает заключение, что Интернет-аддикция более представлена среди молодых людей мужского пола, социально изолированных, но которые становятся социально активными в Интернете. Таким образом, можно сделать вывод об определенной динамике смены портрета Интернет-аддикта: среднестатистический пользователь Интернет с каждым годом становится все моложе. В частности, с помощью Интернет-технологий подростки удовлетворяют свои базовые потребности, прежде всего, социальные (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самоактуализации). Несмотря на все разнообразие активности пользователей Интернет, можно дифференцировать три основных вида осуществляемой ими деятельности: познавательную, игровую и коммуникативную. В связи с тотальной информатизацией и технократизацией общества стали развиваться новые формы аддиктивного поведения «онлайн» - патологические зависимости от телевидения (появившаяся раньше остальных), от социальных сетей, Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр и пр., а так же зависимости от электронных устройств (смартфонов, игровых приставок, фотоаппаратов, телевизоров, планшетов, ноутбуков и т.д.). Злоупотребление электронными устройствами («киберзависмость офлайн») и/или Интернетом («киберзависимость онлайн») может вызвать различные негативные последствия для киберзависимых.

Многие специалисты солидарны в выводе, что Интернет-аддикция способствует почти полному разрушению личности.

Симптомы, поведенческие проявления и специфика Интернет-аддикции исследованы и описаны многими отечественными и зарубежными специалистами.

Но, в то же время, недостаточно разработан вопрос психологической помощи Интернет-зависимым. За рубежом существуют реабилитационные центры (первой, кто открыл подобный центр, была К. Янг), в том числе, онлайн-центры психологической помощи Интернет-зависимым, а так же множество программ - аналогов 12-шаговой системы избавления от химических зависимостей. В России пока нет специализированных центров для тех, кто страдает Интернет-аддикцией, что объясняется, с одной стороны, новизной проблемы, а с другой - с тем, что Интернет-зависимые практически не причиняют беспокойства окружающим.

У Интернет-аддиктов наблюдаются разнообразные скрытые формы зависимого поведения, которые трансформируются в Сети: сексуальные аддикции переходят в «киберсекс»; виртуальное общение проявляется в «кибернет-отношениях»; пристрастия к азартным играм находят выход в некоем подобие онлайн-гемблинга.

Интернет-аддикция, как и зависимость от электронных устройств, проявляется как группа различных поведенческих зависимостей (общения, сексуальная, любовная, игровая и т.п.), при этом компьютер (или любое другое электронное устройство) являет собой лишь инструмент для их реализаций, а не объект.

Следует отметить, что интернет по большей части используют как средство общения, так как легко можно найти себе собеседника в любое время и в любом месте, при этом ограничивается «живое общение», человек отрешается от реального общения и с головой погружается в виртуальное. В виртуальном мире многие общаются анонимно, не показывая свою личность, что негативно сказывается на реальной социализации и что мешает социальной адаптации в обществе.

В литературе, посвященной данной теме, выделяют одну причину интернет-зависимости, что в корне не верно, необходимо рассматривать все факторы:

 социальные факторы (анонимность, доступность, бесконечное общение в сети, безработица и др.);

 биологические факторы (различные болезни, предрасположенность к зависимостям и др.);

 семейные факторы (конфликты в семье, неполные семьи, безразличное отношение и др.).

М. Шоттон открыл типологию интернет-зависимости, которая имеет три типа развития:

) «Сетевики» (networkers): жизнерадостные, социально адаптированные и позитивные к другим людям, имеют много друзей, в хороших отношениях с родителями; компьютер для них что-то вроде хобби.

) «Рабочие» (workers): очень маленькая группа. Они имеют современные и дорогие компьютеры. Процесс работы у них четко по плану, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Представители этой группы были или являются отличниками, причем их не устраивают стандарты обучения и они находят дополнительные курсы.

) «Исследователи» (explorers): самая обширная группа. Представители этой группы создают очень сложные программы, часто даже не доводя их до конца, они принимаются за новые, более сложные. Среди представителей этой группы нередко можно встретить компьютерных пиратов, хакеров. Уровень образования у них ниже, но даже это позволяет им быть гениями. При этом «сетевики», «рабочие» и «исследователи» сохраняются с видоизменениями до настоящего времени [5, с. 122].

Развитие современных технологий имеет двойственную структуру: с одной стороны, наблюдаются положительные моменты: возможность общения на расстоянии, улучшение качества жизни, большие возможности в самообразовании, саморазвитии, мобильность общества и т. д. С другой стороны, бесконтрольное и неограниченное использование этих технологий сказывается на социальной жизни населения, пропадают контакты в реальном мире, возникают социальные проблемы (возрастает безработица, ухудшаются семейные отношения и т. д.), также ведет к различным заболеваниям (как физическим, так и психическим). Изучение феномена интернет-зависимости позволит выявить основные проблемы, связанные с ним, поможет выработать профилактические меры по предупреждению интернет-зависимости, а также предупредить дальнейшее распространение этого феномена.

Чем больше времени люди проводят в интернете, тем быстрее забываются навыки реального общения, тем труднее им сходиться с новыми людьми, они начинают испытывать тревожность и стресс в незнакомой компании.

Особенно негативные последствия Интернет-зависимости отражаются в юношеском возрасте. Юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Период юности составляет часть развернутого переходного этапа от детства к взрослости, точнее, от студенческого возраста к самостоятельной взрослой жизни. И успешность прохождения данного возрастного этапа зависит от выполнения задач развития, которые включают ориентировку и определение своего места во взрослом мире, принятие и освоение социальных ролей, разрешение ролевых конфликтов, дальнейшее совершенствование стратегий преодоления трудностей. Решение возрастных задач определяется как появление способности человека решать те или иные проблемы. Так, можно согласиться с мнением Р. Хавигхерста, который выделил следующие возрастные задачи в период взросления[40, с. 261]:

 принятие собственной внешности, осознание особенностей своего тела и формирование умений эффективно его использовать (в труде, спорте и т.д.);

 усвоение мужской или женской роли (складывание индивидуальной структуры своего гендерного поведения, своего «образа» гендерной роли, внутренней позиции мужчины или женщины);

 установление новых и более зрелых отношений со сверстниками обоих полов;

 завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;

 подготовка к профессиональной карьере, обучение нацелено на получение профессии (в вузе или непосредственно на рабочем месте);

 подготовка к браку и семейной жизни, приобретение знаний и социальной готовности принять на себя ответственность, связанную с партнерством и семьей;

 формирование социально ответственного поведения, гражданской активности (в том числе политической, идеологической, экологической и т.д.);

 построение внутренней системы ценностей и этического сознания как руководства для поведения.

Студенческий возраст является специфически сложным периодом бурного роста и созревания ребенка, периодом впитывания и анализа всего происходящего в жизни.

Подростковая психология наиболее изученный период возрастной психологии (авторы), но наиболее проблемный в плане практической реализации разработанных коррекционных и реабилитационных программ. Каждый подростковый период имеет свои исторические основания развития. Развитие компьютерной индустрии приходиться на начало 21 столетия, следовательно современные подростки имеют возможность и перспективы освоения этих технологий в отличие от их сверстников 10 - 15 лет назад. Наличие данного опыта взаимодействия свидетельствует о том, что наличие доступа к информационным технологиям становиться доступным для каждого. В студенческой среде интерес к компьютерным технологиям более всего развит в студенческой среде нежели в среде младших школьников.

Для подростка важны не столько характеристики компьютерной игры самой по себе, сколько характеристики её престижности среди сверстников. Престижность тех или иных героев компьютерных игр, определяется социальным предпочтением выбором большинства сверстников одного пола при ориентации на выбор лиц юношеского возраста. Интерес к миру взрослых, начинается с интереса к миру юношеского возраста (мода, идеалы, ценности).

Современный подросток в качестве идеала выбирает лицо юношеского возраста и стремиться копировать его поведение. Особое место отводиться СМИ - киноиндустрия совместно с разработчиками игр создают игры, преследующие не сколько развивающий, сколько коммерческий интерес. Это не случайно, так как обучающие программы, выполняемые на высоком техническом уровне требуют больших вложений и не всегда окупаются, тогда как индустрия развлечений имеет не дорогие игры, рассчитанные на разных потребителей.

Компьютерная игра как вид исторически сложившейся деятельности в современном мире имеет престиж. Подростка не удивляет разнообразие игр. Большинство студентов предпочитают коллективные компьютерные игры, посещение игровых компьютерных залов и обсуждение игр с ровесниками одного пола. В современном мире влечение к компьютерным технологиям, отстаивание своих предпочтений является одной из форм борьбы за самостоятельность. Подросток болезненно переживает отлучение от компьютера в силу того, что воспринимает это как преграду для самостоятельности. В тех семьях, где игру не возводят в ограничения идет прогресс в освоение новых технологий. Компьютерная игра в силу того, что имеет социальную природу отражает тенденцию социальных отношений. Наличие той или иной технологии свидетельствует о статусном положении подростка, что определяет его значимость в глазах ровесников. А это не маловажно. Жесткое ограничение социального плана в возможности использовать компьютерные технологии. Непонимание, со стороны родителей необходимости той или иной технологии для развития статуса подростка. Потребность в новых технологиях, как возможность завоевания статусного положения в глазах сверстников.

Искажения в формировании Я концепции идеального и реального образа Я. Значение статусного положения среди сверстников для формирования самооценки подростка. Общение строиться при коллективном посещении мест компьютерных игр. Ведущая потребность удовлетворяется поскольку ориентир делается на отстаивание своей независимости в игре.

В отличие от младшего школьного возраста в подростковый период зависимость от компьютерной игры кроется в самой игре. А именно игровое пространство и возможность его организации является наиболее привлекательным средством удовлетворения ведущей потребности в общении и взаимодействии со сверстниками. В играх отражающих социальные отношения взрослых подросток черпает шаблонное поведение и тем самым делает для него доступным мир взрослых отношений. Следовательно, подросток предпочитает играть в коллективе, в нем он занимает то или иное статусное положение. Доступ к компьютерным технологиям возможен при определенном материальном уровне, отсюда и специфическая организация группового взаимодействия. Так, девочки подростки предпочитают игры связанные с гендерными стереотипами, соответственно мальчики подростки предпочитают игры с выраженными маскулинными признаками.

Основной уязвимой стороной психического развития становится эмоциональная и нравственная. Страдают также отношения со взрослыми, родителями. Родители часто обвиняют студентов играющих в компьютерные игры в лени и отсутствии трудовых навыков. Усугубление трудностей социализации и эмоциональном нарушении потребностного цикла способствует искажению восприятие реальных отношений. Потребность в самостоятельности при негативном настрое подростка способствует изменению мотивационной сферы, конфликты с учителями, родителями, побеги из дома, прогул уроков, воровство, усиление зависимости, чувство одиночество и неприятие окружающих, уязвимость самооценки низкая фрустрационная толерантность. Возникает необходимость в разработке коррекционных мероприятий по преодолению вышеуказанных показателей искажения развития.

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, отдыхать, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Аддикт отгораживает себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения.

Возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности аддикта с другими людьми [4, с. 56]. Вместе с дисфункциональными процессами в общении, нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции, как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие.

Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель.

Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае зависимого поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности [40, с. 73]. Со временем начиная терять свое Я-реальное и обретать свое Я-виртуальное.

Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций [1, с. 25]:

 пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения;

 разрушение отношений аддикта со значимыми людьми;

 раздражение или разочарование значимых для аддикта людей;

 скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение;

 чувство вины или беспокойства относительно этого поведения;

 безуспешные попытки бороться с аддиктивным поведением.

На наш взгляд особый интерес представляет описание поведенческих характеристик предложенное А.Е. Войскунским [3, с. 90]. Можно согласиться со следующими из них:

 готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

 стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

 готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете.

Изучение данной проблемы в литературе отечественных и зарубежных авторов дает основание полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. И это может привести к формированию виртуальной личности.

Согласно исследованиям А.Жичкиной формирование виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такая виртуальная личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал Я или, наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», с целью произвести определенное впечатление на окружающих [23].

А.Жичкина указывает, что в особенностях предъявляемых «виртуальных личностей» могут отражаться особенности, связанные с протеканием процессов самоопределения, самоверификации, изменения структуры идентичности человека, выражающие тенденцию к множественности идентичности.

Следствием этого является характерное для Интернет-зависимости отрицательное влияние на профессиональную, социальную, психологическую и физическую стороны жизни человека.

Следует помнить, что негативное влияние Интернета находится в прямой зависимости от личности пользователя. Зачастую Интернет-зависимость - это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем. В первую очередь это эмоциональная нестабильность, ведомость, низкий самоконтроль, робость, сдержанность. Следовательно, Интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих личностные особенности, такие как замкнутость, тревожность, напряженность, истероидный или сензитивный тип акцентуации характера, способствующие формированию собственно аддиктивной личности.

Неспособность противостоять жизненным трудностям, сопровождающаяся низкой самооценкой, плохая переносимость жизненных трудностей, неуверенность в себе являются важными факторами, формирующими избегающее поведение. В данном случае Интернет будет служить средством самозащиты от чувства боли, унижения, плохого настроения. Исходя из этого при выстраивании профилактической работы или работы уже с Интернет-зависимым поведением нужно в первую очередь уделять особое внимание следующим аспектам, а именно, психологическому сопровождению в преодолении различных жизненных ситуаций, психологической поддержке реализации своего Я, помощи близких.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что чрезмерное пристрастие к виртуальной жизни за компьютером может привести к интернет-зависимости и повлечь за собой ряд отрицательных воздействий на жизнь и здоровье человека. Человек становится раздражительным, постепенно может потерять навыки реального общения, что, несомненно, приведет к социальной дезадаптации. В этой связи очевидной становится необходимость разработки и реализации соответствующих программ профилактики интернет-зависимого поведения.

## **.3 Двигательная рекреация как средство профилактики зависимого поведения**

Потенциал физической культуры в профилактике зависимого поведения отмечается многими авторами [19].

Определение понятий физической рекреации сопряжено с рядом трудностей.

Во-первых, еще четко не определено к какому классу научных дисциплин теории физической рекреация - естественного, общественного или гуманитарного циклов.

Во-вторых, до сих пор идет оживленная дискуссия, является ли теория физической рекреации самостоятельной научной дисциплиной или одним из видов своих родовых понятий - физической культуры и общей рекреации.

В-третьих, если не существует особых разногласий относительно того, что физическая рекреация относится к классу социальных наук, то в эмпирических исследованиях по-прежнему основной акцент делается на ее биологическую сущность, т.е. в рамках естественных наук. Ярким примером неоднозначного толкования некоторых понятий физической рекреации можно сослаться на такие её компоненты, как физическое развитие, двигательный навык, физическое здоровье, и др. [41]

К тому же сама сущность понятия «здоровье» характеризуется далеко неоднозначно. В одних случаях, сущность здоровья раскрывается в формирования физического здоровья индивида, в других - восстановление функциональных возможностей организма, в-третьих - развитие физических и двигательных качеств и др. Дело в том, что эти термины находят широкое употребление не только в теории физической рекреации, но и биологии, психологии, биомеханики и других науках. Несмотря на их словесное созвучие, они представляют собой разные предметные стороны разных наук. Поэтому едва ли можно признать принципиально правильным попытки некоторых авторов дать определение физической рекреации с точки зрения какой-либо одной конкретной науки или простое перечисление всех существующих определений физической рекреации. Такой подход вряд ли будет способствовать созданию целостного представления о физической рекреации как системного явления. Разные понятия физической рекреации формировались в разные исторические периоды в связи с философскими и теоретическими мировоззрениями, взглядами, достижениями развития многих наук - естествознания, социологии, психологии, педагогики и поэтому могут иметь разное значение. Определение понятия физической рекреации должно отвечать следующим требованиям.

. Оно должно быть соразмерным по объему и содержанию, т.е. включать лишь только те признаки, стороны, закономерности, которые отражают основную сущность познаваемого явления.

. Определение физической рекреации должно отражать её связи со своими родовыми понятиями - физической культурой и общей рекреации, разными их видами.

. Определение понятия должно быть максимально кратким и включать только самые существенные родовые и видовые признаки, характерные для данного явления. В связи с этим употребления словосочетание «физическая культура и спорт» не корректно, так как спорт считается одним из видов физической культуры.

. Логика научного знания диктует положение, что определение любого понятия не может быть через отрицание. Определение следует делать только в положительной форме без употребления отрицательных эпитетов. На основании проанализированных мнений, взглядов, идей, представлений о физической рекреации, анализа выделяемых ее признаков и попыток их классификации логично вытекает необходимость сформулировать ее рабочее понятие.

Физическая рекреация - любые формы свободной, добровольно выполняемой и доступной двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, своей природной и социальной сущности, самореализацию и совершенствование, освоение ценностей культуры и культуротворчество. Разумеется, приведенное авторское определения понятия физической рекреации нельзя признать удовлетворительным и требует уточнения. Это становится тем более актуальным, так как в проблему ее исследований все более интенсивно вторгаются нетрадиционные научные дисциплины: психология, культурология, экология, санаторно-курортная и другие науки, которые привносят свои знания и формулируют своё видение её понятие в соответствии с предметом своей науки. Кроме того, происходит не только дифференциация научных дисциплин, позволяющее более широко и глубоко ее изучать, но происходит и размывание границ между ними (например, психофизиология, социальная психология и др.). Каждая научная дисциплина вкладывает в понятие физической рекреации разный смысл и различия между ними велики. Это приводит к тому, что в одних случаях имеет место без оговорок использование понятий смежных наук, (редукционизм), других - синонимичное использование понятий, хотя идет речь о разных предметных областях ее исследований [41].

Как отмечалось выше, до недавнего времени данный вид физической культуры довольно часто определялся такими терминами, как массовая физическая культура, оздоровительно-массовая физическая культура, другими схожими терминами. Предполагалось, что вовлечение самые широкие массы людей в широкое физкультурное движение позволит решить многие социальные проблемы российского общества, будет способствовать удовлетворению потребностей общества в физически здоровых людях, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины. В целом эта позитивная идея, закрепленная в известном Постановлении 1981 года, к сожалению, не нашла широкой практической реализации в реальной жизни. Недостаточно учитывалось слабая развитость инфраструктуры физической культуры, конкретные запросы различных социально-демографических групп, индивидуальные интересы отдельных индивидов. К тому же понятийное наполнение этих терминов характеризуется чрезвычайно неопределенностью, расплывчатостью. В современной научной лексике они не нашли широко применения и большей степени используются в обыденном употреблении.

Основоположник глубоких научных исследований физической рекреации в отечественной науке В.М. Выдрин [6, с. 2], исходя из теории общей культуры и теории физической культуры, справедливо отмечал, что не может быть массовой культуры, как и массовой физической культуры. Каждый вид культуры удовлетворяет вполне конкретные потребности индивидов, и заставить «всех и каждого» активно заниматься физической культурой - утопия, забегание вперед. Существуют массовые формы занятий физической культурой, например, в образовательных учреждениях, где она является обязательным учебным предметом, или массовые виды спорта, пользующиеся наибольшей популярностью среди населения (например, футбол). Но это еще вовсе не означает массовое привлечение всё население к активным занятиям физической культурой. К тому же интерес людей к физической культуре и спорту может носить пассивно-созерцательный характер (например, спортивные болельщики) и не приводить к активным формам занятий. Введение в научный оборот термина «физическая рекреация» находит все большее распространение в обществе, с научной точки зрения является более логичным и содержит смысловую определенность (Выдрин В.М., 1989; Орлов А.С., 1995; Пономарев Н.И., 2003 и др.).

Следует, отметить, что В.М. Выдрин и его ученики, Л. Пиотровски, А.Д. Джумаев и др. рассматривают физическую рекреацию, как правило, лишь на одном уровне - биологическом, в связи с оптимизацией физического здоровья человека. В.М. Выдрин, используя теорию функциональных систем П.К. Анохина, дает следующее определение физической рекреации. Физическая рекреация - это органическая, имманентная часть физической культуры, совокупность нерегламентированной двигательной деятельности, направленной, конечном счете, на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях жизни [6, с. 3].

Задача оптимизации здоровья человека может решаться не только за счет организации двигательной деятельности, но и за счет использование гигиенических факторов, соблюдения режима дня, здорового образа жизни, питания и других факторов.

Для профилактики аддиктивного поведения молодежи необходима пропаганда здорового образа жизни, организация здоровьесберегающего, социально полезного досуга студентов, создание молодежных центров для молодежи. Под профилактикой подразумеваются научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов и групп риска; сохранение, поддержание и защита нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутренних потенциалов [27].

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

 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, вырабатывания 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 [10]:

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 физической культуры можно отнести [18]:

. Телесно-ориентированные практики.

. Экстремальные виды двигательной активности.

. Средства и методы двигательной рекреации.

. Различные игры.

Профилактика рассматривается в качестве технологии преодоления аддиктивности как социокультурного противоречия, когда существующие ценностные установки и идеалы отражают очевидное неприятие аддиктивных реализаций человека как носителя социальных отношений. В этом ключе профилактика является технологией преодоления конфликта в механизме адаптации ядра культуры к изменяющейся среде и направлена на устранение неприемлемых культурных изменений [17, с. 9].

Основная цель профилактики аддиктивного поведения молодежи - формирование физически и психически здоровой личности посредством проведения психолого-консультативной работы, пропаганды разнообразных способов здорового образа жизни, организации оздоровительных мероприятий.

Особая роль в этом процессе отводится семье, где происходят передача традиций от поколения к поколению, развитие духовности у человека.

# **Глава 2. Задачи, методы и организация исследования**

## **2.1 Задачи исследования**

Для осуществления цели исследования и подтверждения гипотезы были поставлены следующие задачи:

4. Изучить проблему профилактики Интернет-зависимости в научно-методической литературе.

5. Исследовать молодых людей на предмет Интернет-зависимости.

. Разработать проект по профилактике Интернет-зависимости средствами двигательной рекреации.

## **.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

5. Анализ научно-методической литературы.

6. Тестирование

. Анкетирование.

. Метод математической обработки данных.

**Анализ научно-методической литературы** позволил изучить проблему пропаганды семейных ценности молодежи на современном этапе. Данный метод позволил изучить структуру ценностей молодежи, особенности их формирования. Было изучено 40 источников научно-методической литературы, из них: монографии, статьи, авторефераты.

**Метод тестирования**.

Использовался 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 40 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла). Тест-опросник №2 содержит 10 вопросов со следующими вариантами ответов: да - 1 балл, нет - 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1).

**Анкетирование.**

Анкетный опрос - стандартный перечень вопросов об имени, поле, возрасте, семейном положении и т. д. анкетируемого. 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.

**Метод математической обработки данных** применялся путем вычисления процентного соотношения количества респондентов и количества ответов. Также применялся метод ранжирования, который заключался в упорядочении объектов респондентами; от более значимого к менее значимому.

## **.3 Организация исследования**

Первый этап предполагал накопление теоретических и научно-методических материалов по проблемам Интернет-зависимости в молодежной среде.

Второй этап предполагал подборка методик и анкеты для проведения социологического исследования по изучению Интернет-зависимости. В данном исследовании приняли участие 20 человек.

Третий этап заключался в разработке проекта по профилактике Интернет-зависимости средствами двигательной рекреации.

На этом этапе осуществлялась систематизация, обработка и анализ результатов исследования, оформление работы в целом.

# **Глава 3. Результаты исследования**

## **3.1 Социально-психологический портрет компьютерного аддикта (по результатам исследования)**

Исследование личностных особенностей Интернет-зависимых студентов проходило в несколько этапов. Первый этап включал в себя изучение степени выраженности Интернет-зависимости среди студентов с помощью методики К. Янг в адаптации Лоскутовой (Буровой).

В результате проведения методики и подсчета баллов каждого испытуемого, все испытуемые были поделены на три группы. В первую группу вошли студенты, не имеющие Интернет-зависимости (0 - 42балла), во вторую группу вошли студенты, склонные к Интернет-зависимости (43-64 балла), и в третью группу вошли студенты, имеющие зависимость от Интернета и набравшие по методике К. Янг свыше 65 баллов.

Проведение данной методики и дальнейшая статистическая обработка данных позволила выявить степень выраженности и распространенности Интернет-зависимости среди студентов:

% испытуемых- не имеют Интернет-зависимости;

,1% испытуемых - имеют предрасположенность к возникновению Интернет-зависимости, т.е. относятся к группе риска;

.9% испытуемых - зависимы от Интернета;

Наглядно соотношение студентов с разной степенью выраженности Интернет-зависимости представлено на рисунке (см. рис.1.).

Таким образом, совершенно не зависимыми от сети Интернет является только 10% испытуемых, а 70,1% имеют Интернет-зависимость или склонность, т.е. мы можем говорить, что склонность к Интернет-зависимости или уже сформированная зависимость от сети имеется у каждого второго cтудента. Из выше сказанного можно сделать вывод, что феномен Интернет-зависимости распространен довольно широко.



Рисунок 2. Соотношение студентов с разной степенью зависимости от сети Интернет.

Анализ анкетирования и бесед со студентами показал, что для них с выраженным влечением к компьютерным играм характерны следующие особенности: в компьютерные игры они играют ежедневно по 2-5 часа, значительно больше в выходные дни и в каникулы. Многие cидят в сети ночью, когда родители спят.

Из бесед стало ясно, что интернет стал важной частью их жизни. Мальчики отвечают в беседе: «Без интернета скучно жить, не интересно», «Интернет поднимает настроение», «В интернете можно все».

Изучение семейной ситуации студентов, увлеченных интернетом, показало, что родители либо не интересуются жизнью своих детей, либо эпизодически ругают и запрещают им проводить время в сети, «поэтому приходится врать». Чтобы «не нарываться на родителей», они играют в компьютерные игры ночью. Успеваемость студентов в учебном заведении «средняя» и низкая, учиться не интересно. «Раньше учились лучше». Многие не занимаются в кружках и секциях из-за скуки. «Интернет значительно более привлекателен». Студенты, увлеченные «сетью», осознают, что их увлечение мешает учебе, плохо отражается на здоровье (все жалуются на усталость глаз), вредит отношениям со сверстниками и родителями.

Студенты с выраженным влечением к сети склонны скрывать свое пристрастие к сети и количество времени, проводимое в виртуальной реальности. Во время опроса студентов были отмечены случаи, когда они намеренно искажали факты и говорили неправду. Чтобы иметь возможность больше побыть в сети, некоторым приходится врать родителям и учителям.

Для студентов, увлеченных компьютерными играми, свойственна реакция самозащиты, когда они сами от себя скрывают свое пристрастие: «Я могу и не играть...», «Компьютер не очень для меня важен» и т.п.

Другая картина отношения к компьютерным играм получена во время беседы со студентами, у которых не сформировалось влечение к игре. Они играют значительно реже - 1-2 раза в неделю, отмечают, что интенсивность игры в последние годы уменьшилась, так как из-за занятий в школе и кружках для игр не хватает времени. Многим игра не интересна. Пишут, что в младшем возрасте играли больше. «Иногда интересно поиграть, чтобы отдохнуть, развлечься, но долго играть некогда, много уроков и дел». «Некоторые игры нравятся, но долго играть нельзя». Родители контролируют, не разрешают играть или строго ограничивают время игры. Учебу они считают основным делом, многие занимаются в спортивных секциях и кружках, которые им очень нравятся. С друзьями в основном отношения хорошие.

Таким образом, студенты имеют высокую интенсивность влечения к провождению время в сети, у них сложилось положительное эмоциональное отношение. Эти студенты мало интересуются чем-либо кроме интернета: учеба в школе им скучна, в дополнительных кружках и секциях они не занимаются. Интернет стал для них центром жизни, даже со сверстниками они общаются исключительно на тему интернета и социальных сетей. У этих студентов отмечаются проблемы во взаимоотношениях с родителями, которые или совсем не занимаются детьми или делают это эпизодически, поэтому выбрали тактику умолчания о своих увлечениях или просто обманывают .

Студенты с выраженным влечением к компьютерным играм, отмечают, что игры вызывают у них азарт, уверенность в себе, желание рисковать и добиваться победы, ощущение отдыха, интерес. Отсутствие игр связано с раздражением, злобой.

Таким образом, изучив особенности зависимости группы, мы можем отметить, что в данной группе речь идет в основном об Интернет-зависимости нежели об игровой. Студенты увлечены, виртуальным общением. Общения в сети и поиск информации в Интернет представляют для них интерес.

Интернет-зависимость напрямую связана с гиподинамией, отсутствием физической активности.

Педагогические наблюдения в ходе исследования использовались для контроля за физической подготовкой учащихся, общей длительности двигательной активности во время занятия.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения динамики общей физической, специальной физической, а также технической подготовленности.

## **3.2 Разработка и обоснование проекта по профилактике интернет-зависимости средствами двигательной рекреации**

Нами была составлена программа профилактики компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации.

Актуальность данного проекта определяется тем, что в наше время, наиболее широкое распространение получила компьютерная сеть Интернет, так же известная под названием "Всемирная паутина". Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую Вам информацию Вы можете получить, не отходя от экрана Вашего монитора. Появился новый вид психологического расстройства как Интернет - зависимость.

В данной работе изучается проблема Интернет - зависимости у подростков, так как этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении. Актуальность исследования психологических последствий Интернет - зависимости в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа студентов - пользователей Интернета (около 40% в настоящее время); во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на человека, вызывает отрицательное воздействие на психику; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет - зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался. Чрезвычайно мало работ посвящено проблеме Интернет - зависимости, в молодежной среде. И это еще одна причина, по которой психологическое изучение негативной стороны деятельности является актуальной и перспективной областью в исследовательской деятельности.

Цель проекта и условия его реализации: Предотвратить и ограничить Интернет-зависимость студентов общеобразовательных учреждений г. Омска

База реализации проекта: БПОУ ОО «ОКТС»

Этапы проекта: Первый этап это: Подготовительный:

 сбор информации о проблеме;

 выявление актуальных проблем и причин Интернет - зависимости;

 разработка методик;

 обработка результатов исследования;

 выбор наиболее оптимальных путей достижения цели;

 выбор ответственных за направления деятельности по проекту;

Второй этап: Реализационный:

 привлечение работников и учащихся колледжа к осуществлению проекта;

 организация работы по направлениям проекта;

 проведение комплекса мероприятий по формированию позитивных установок и повышению эффективности профилактики Интернет - зависимости среди подростков.

Третий этап: Оценочный:

Оценка результатов, выводы по дальнейшей деятельности.

Для реализации проекта использовались следующие методы:

 Анализ научно-методической литературы.

 Тестирование

 Анкетирование.

 Метод математической обработки данных.

Четвертый этап: Реализационный этап

(проведение комплекса мероприятий по формированию позитивных установок и повышению эффективности ограничения интернет-зависимости в г. Омске)

 Проведение диагностики К.Янг с целью выявить уровень Интернет-зависимости у студентов.

 Проведение лекции у студентов на тему интернет-зависимости, с целью доказать, что реальная жизнь способна подарить намного больше впечатлений, эмоций и информации, чем интернет.

 Ещё одно условие избавления от зависимости - новые друзья, больше общения с природой и позитивные эмоции.

 Проведение методики для развития у коммуникативных навыков, ответственности; сплочение ученической группы;

 Проведение занятия с применением видеоматериалов и последующим обсуждением.

 Проведение спортивного мероприятия «Веселые старты» с целью альтернативного времяпрепровождения

 Пятый этап: Оценочный этап:

 Проведение вторичной диагностики для сравнения результатов до и после осуществления проекта.

 Анализ полученных данных.

 Подведение итогов реализации проекта: обсуждение результатов.

Оборудование:

 канцелярские товары;

 ксерокс;

 ноутбук;

 мультимедийный проектор;

 место проведения мероприятий (аудитории, актовый зал)

# **Заключение**

Современный мир уже невозможно представить без Интернета, он прочно вошел в повседневную жизнь людей, обеспечивая реализацию базовых потребностей человека: познавательных, коммуникативных, потребностей в саморазвитии. Даже наша культура становится все более зависимой от информационных технологий. Неудивительно, что у некоторых людей стали возникать проблемы в связи с большим времяпровождением в сети Интернет.

Проблема Интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет, так как многие люди настолько увлеклись виртуальным пространством, что стали проводить за компьютером до 18 часов в день.

Профилактика заболевания Интернет-зависимости - это необходимое и комплексное мероприятие по предотвращению данного заболевания, которое направлено на то, чтобы уберечь человека от негативного влияния компьютера. Дело в том, что виртуальный мир более привлекателен для общения. В сети можно выстроить свой собственный мир, в котором хозяин - сам участник. В Интернете можно не бояться быть осужденным, для застенчивых людей, это может стать путем повышения их самооценки. Наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей и студентов в Интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности подстерегают их детей в сети. Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку он является неотъемлемой составляющей общественной жизни, да и «запретный плод» слишком сладок. Необходимо установить внутрисемейные правила пользованием Интернетом и компьютером, куда включить ограничения по времени пребывания за компьютером или в Интернете. Необходимо поощрять на общение со сверстниками, участвовать в организации его досуга, предлагать посещение различных кружков и секций. Ведь страдающему виртуальным миром человеку, надо показывать всю красоту окружающего мира. Но лучше всего развивать в нем чувство ответственности, самоконтроля и дисциплины, так как эти качества выступят помощниками в жизни.

Неумение целенаправленно и планомерно организовать свою учебную и трудовую деятельность, сочетать её с активным отдыхом и физической работой приводит к тому, что не обеспечивается формирование здорового организма. Кроме того, в процессе опроса выявлено, что молодым людям сложно самостоятельно организовать работу по профилактике интернет-зависимости. Причиной является не только недостаточная двигательная активность в связи с большой умственной загруженностью, но и физкультурно-образовательная некомпетентность в рассматриваемом вопросе. Вместе с тем компьютер становится неотъемлемым атрибутом жизни всех студентов. Поэтому следует проработать профилактические меры по снятию негативных факторов при работе за компьютером.

В результате проведённого анализа специальной литературы, можно сделать вывод, что двигательная рекреация, а именно, занятие спортом, является действенным средством гармонического развития подрастающего поколения, реализуемым в форме отдыха и общественно-полезной деятельности. В педагогическом плане здесь интегрируются основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, этическая, физическая, интеллектуальное развитие и пр.

Необходимо признать: в педагогике сложилось стереотипное отношение к физической культуре и спорту как к орудию в решении прикладных задач образования. Оно подкрепляется многолетними научными исследованиями в области физиологии, педагогики и психологии. При этом не учитывается тот факт, что сфера физической культуры содержит в себе неограниченные возможности для целостного формирования человека.

Это положение не раз подчёркивалось ведущими отечественными и зарубежными учёными. Осознание и принятие этого положения в качестве основополагающего всеми участниками педагогического процесса будет способствовать организации образования подрастающего поколения на основе принципа гармоничного взаимодействия его ключевых элементов - умственного и физического воспитания. Это, в свою очередь, позволит не только разрешить основные противоречия образования, но и сохранить здоровье будущих поколений.

Методика, построенная на основе средств туризма в физическом воспитании школьников, основывалась на использовании традиционных форм: уроков физической культуры, проводимых как в специально оборудованном зале, так и на открытом воздухе.

В дальнейшем предлагаю проводить данную методику во всех образовательных учреждениях г. Омска

# **Список литературы**

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000.

2. Бухановский А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика. - Ростов-на-Дону, 2002

. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. - 2004. - Т.25. - № 1. - C. 90-100

. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. - М. - 2002. - с. 56

. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета [Текст] / А.Е.Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. - 2000. - С. 122

. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. - 1989 - № 3. - С. 2-4.

. Галицын С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения студентов: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2011

. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: МПСИ, Воронеж: НПОМОДЭК, 2002

. 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.

. 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.

. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. - М.: Астрель, 2001

. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб. : Речь, 2010. - с. 78

. 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/profilaktikanarkomanii-sredstvami-fizicheskoi-kultury-i-sporta-detei-i-podrostkov#ixzz40P9lenJ6)

. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии. - Элиста: Джангар. 2010

. Змановская Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. - М.: Издательскийцентр «Академия», 2003. - с. 71

. Ильин Е. П. Мотивацияи мотивы. - СПб.: «Питер», 2000; Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. - М.: МЕДпресс, 2001

. Клеткина О.С. Механизм управления профилактикой зависимостей: анализ организационной структуры, форм и методов // Государственное и муниципальное управление в XXI веке: теория, методология, практика: Сб. материалов III Между- нар. науч.-практ. конф. Новосибирск: Изд-во «СиБПринт», 2011. С. 7-13

. 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.

. 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.

. Кулаков С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. - М. - СПб.: Гардарика, 2003

. Курек Н. С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте. - СПб.: Алетейя, 2001. - с. 143

. Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. - Новосибирск: НМИ, 1998

. Малыгин В.Л. [и др.].: Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. - М.: Арсенал образования, 2012

. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. - М.: МЕДпресс, 2001

. Психоаналитические термины и понятия. Словарь / МурБ. Э., ФаинБ. Д. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - с. 71

. Психология и лечение зависимого поведения / Даулинга С. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000

. Пушина В.В. Основные направления психопрофилактики и психокоррекции мужского алкоголизма/Ивановская региональная психиатрия, современные вопросы оказания психиатрической помощи: сб. науч. трудов ; под ред. А.М. Футермана. Иваново: Талка, 2008. С.132-134

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

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

. Соломзес Дж. А., Чебурсон В., Соколовский Г. Наркотики и общество. М.: Иллойн, 1998

. 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.

. ТАСС-телеком. ТОП-50 самых посещаемых сайтов Рунета. URL: http://tasstelecom.ru/ ratings/one/3014.

33. 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.

. 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.

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

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

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

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

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

. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. - М.: Гардарики, 2005. - с. 261-270

. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации / М.А. Эльмурзаев. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015.

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

43. Altman J., Everitt B. J., Glautier S., Markou A., Nutt D., Oretti R., Phillips G. D., Robbins T.W. The biological, social and clinical bases of drug addiction: Commentary and debate // Psychopharmacology. Berlin, 1996. V. 125. P. 285-345

. John Suler, Ph.D. Why is this Thing eating my life? // Computer and Cyberspace Addiction at the “Palace”, 2011. - с. 141

. Longman Active Study Dictionary. Pearson Education Limited 1983, 2010

. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan, D. R. Addictive behaviors: etiology and treatment // Annual Review of Psychology. 1988. V. 39. P. 223-252

# **Приложения**

Программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

***Пояснительная записка.***

Поскольку детский туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

***Целью образовательной программы*** туристско-краеведческой направленности является формирование разносторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности ребенка.

Программа предусматривает решение следующих основных ***задач***:

 расширение и углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по истории, биологии, географии, ОБЖ, физической подготовке;

 приобретение знаний по основам туризма, умений и навыков ориентирования и доврачебной медицинской помощи;

 формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

 воспитание гуманного отношения к окружающей природе.

Туристско-краеведческое направление включает изучение теоретических основ туризма и краеведения, знакомство воспитанников с понятиями походное снаряжение, план местности, правила поведения в походе и правила поведения на воде и в природе, оказание первой доврачебной помощи, освоение элементарных туристских навыков в ходе практической деятельности, подготовка оборудования, туристского инвентаря, обучение управлению и эксплуатации плавательными средствами (шлюпками, яхтами), организация одно - двухдневных походов (в зависимости от возраста воспитанников) на остров Заячий и другие острова Кандалакшского заповедника, проведение туристических и спортивных игр и состязаний на местности.

Туристско-краеведческая работа является одной из наиболее ответственных, так как связана с обеспечением безопасности жизнедеятельности детей. Она может быть успешной при внимании к ней руководства, всего педагогического коллектива учреждения, при наличии подготовленных к этой работе педагогов-организаторов по туристской работе, при предварительной разведке маршрутов, договоренности с руководителями экскурсионных объектов.

***Тип программы*** - адаптированная. Программа разработана на основе Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

***Направленность программы*** - туристско-краеведческая. Специальных знаний и подготовки для начала занятий не требуется. К работе по данной программе привлекаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

***Форма занятий*** - групповая.

***Количество человек в группе*** - 12 человек.

Часть занятий проводится со всем отрядом.

Режим занятий - занятия проводятся 6 раз в неделю по два академических часа (2 занятия по 45 минут). Всего 34 часа.

По завершению обучения участники программы должны уметь:

 организовывать походный быт;

 преодолевать несложные естественные и искусственные препятствия;

 ориентироваться по компасу, карте, местным признакам;

 оказывать элементарную медицинскую помощь;

знать:

 правила подготовки однодневных и многодневных походов;

 опасные, лекарственные, съедобные растения региона.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, развитие чувства ответственности и товарищества, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности.

***Содержание программы.***

1. Вводное занятие. Что такое туризм. План работы кружка. Рассказ руководителя кружка, инструктора по туристской работе о значении туризма и краеведения для разностороннего развития личности: образования, воспитания, оздоровления.

Туристские и краеведческие навыки, которые может получить турист на занятиях кружка и в походной обстановке.

Обсуждение плана работы кружка в условиях смены лагеря: какие и куда запланированы экскурсии и походы (показ слайдов, фотографий и др.)

. Наш край. Теория. Мурманская область: географическое положение, животный и растительный мир, климат, полезные ископаемые, главные транспортные пути, современная жизнь области. История центра.

Практика. Игра на местности.

. «Азбука юного туриста». Теория. Теоретические основы туризма: знакомство с понятиями походное снаряжение, групповое и личное походное снаряжение, план местности, ориентирование на местности.

Практика. Игра «Мы собираемся в поход». Формирование туристской группы, распределение туристских и краеведческих должностей среди участников туристских групп.

Составление меню на поход и расчет необходимых продуктов, приготовление пищи в условиях похода (на кострах), хранение продуктов питания в условиях похода.

.«Школа выживания». Освоение элементарных навыков в ходе практической деятельности: умение обустроить бивак, поставить палатку, собрать рюкзак и т.д.

Ориентирование на местности, подготовка схем, карт, компаса, ориентирование по местным признакам. Подготовка и ремонт походного снаряжения. Простейшие приемы страховки и самостраховки на спусках и подъемах, при переправах через ручьи и небольшие реки, овраги, рытвины, при прохождении плотного кустарника, заболоченных участков.

. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсии. Теория. Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно-кишечных заболеваний, укусов насекомых. Предупреждение несчастных случаев на воде. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах, несчастных случаях и заболеваниях. Эвакуация пострадавшего. Эти занятия проводит медицинский работник центра.

Практика. Отработка теоретических знаний на практике.

. Обучение управлению и эксплуатации плавательными средствами (шлюпками, яхтами). Теория. Правила техники безопасности при проведении прогулок и походов на плавучих средствах.

Практика. Организация и проведение с отрядами прогулок на шлюпках, яхтах.

. Экскурсия. Теория. Правила поведения во время экскурсий.

Практика. Проведение экскурсий: обзорная экскурсия по городу, в городской краеведческий музей, музей Кандалакшского заповедника. Правила поведения во время экскурсий.

. Организация походов. Теория. Инструктаж по технике безопасности при организации и проведении походов.

Практика. Организация и проведение одно-двух дневных походов (в зависимости от возраста участников и погодных условий).

. Подведение итогов. Творческие задания по краеведению. Обработка и оформление собранных краеведческих материалов. Конкурс туристской песни «Ветер странствий». Викторины по краеведению.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Исходя из цели и задач, сформулированных в программе, используются следующие ***методы и формы работы***:

 Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий на экскурсиях, в походах).

 Методы самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

 Метод контроля: врачебный, самоконтроль.

 Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

***Дидактический материал.***

Слайды, фотографии, схемы, карты местности, планы маршрутов, разработки игры «Мы собираемся в поход», игры на местности.

***Условия для реализации программы:***

 Наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт проведения туристских походов, соревнований, экскурсий.

 Взаимосвязь теории с практической работой.

 Наличие достаточного количества туристского снаряжения.

***Материально - техническое оснащение программы.***

Палатки туристические (4-х местные) - 8 шт

Рюкзаки походные - 30 шт

Мешки спальные - 30 шт

Коврики туристические - 30 шт

Котелки - 5 шт

Аптечка медицинская - 2 шт

Компасы - 4 шт