9. *Платаш, Е.Ф.* Организационно-педагогические условия формирования образа будущей профессии у студентов специальностей экономического профиля: дис…. канд. пед. наук / Е.Ф. Платаш. – Ставрополь, 2011.

10. *Радионова, Н.Ф.* Стандарт образования как средство повышения качества подготовки специалиста / Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына // Подготовка специалиста в области образования (структура и содержание). Вып. 1. – СПб., 1994. – С. 8 – 16.

11. *Рыбникова, М.Н.* Индивидуально-типологические и социально-психологические факторы формирования образа профессии: автореф. дис. … канд. психол. наук / М.Н. Рыбникова. – М., 2008.

12. *Сосновская, А.М.* Журналист: личность и профессионал (психология идентичности) / А.М. Сосновская. – СПб., 2005. – С. 33 – 37.

УДК 159.9 (316.6)

Д.И. Воронов
Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор И.П. Волков

ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ КОМПЛЕКСОМ СРЕДСТВ ПСИХОТРЕНИНГА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматриваются результаты апробации разработанной автором программы психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры.

Компьютерная зависимость, интернет-зависимость, аддиктивное поведение, симптокомплекс компьютерной зависимости, физическая культура, психологический тренинг.

The article considers the results of testing the program of psychocorrection of computer addiction by means of psycho and physical training developed by the author.

Computer addiction, Internet addiction, addictive behaviors, symptoms of computer addiction, psychological training, physical culture.

Актуальность. Компьютерная зависимость стала настоящей социальной-психологической проблемой во многих развитых странах [2]. По мере распространения и развития информационных технологий возрастает и количество аддиктов [3], что обуславливает необходимость не только выявления критериев и особенностей, а также необходимость разработки методов профилактики и психокоррекции КЗ [1].

Цель: разработать и экспериментально доказать эффективность методики профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры.

Методики исследования. Социальная анкета; Тест-опросник на степень компьютерной зависимости К. Янг под редакцией Лоскутовой В.А.; Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; «Потребность в общении» Методика разработана Ю.М. Орловым; «Потребность в одобрении» методика Д. Крауна и Д. Марлоу под редакцией Ю.Л. Ханина; Тест-опросник для измерения мотивации достижения; Модификация тест-опросника А. Мехрабиана (М.Ш. Магомед-Эминов); 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла. 16 ФЛО-105-С; Тест М. Рокича «Ценностные ориентации»; Тест «Изучение самооценки личности старшеклассника»; Тест-Опросник САН.

Методика вторичной и третичной профилактика КЗ. Вторичная и третичная профилактика направлена на работу с людьми, эпизодически проявляющими специфическую активность и имеющими признаки компьютерной зависимости, и подразумевает целенаправленное применение методов воздействия вошедших в методику психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры. Методика состоит из модулей: лекции, массаж, ОФП, психологический тренинг (табл. 1).

Таблица 1

Дифференцированный подход к психокоррекции компьютерной зависимости

Тип профилактики	Степень КЗ	Лекции	Массаж	ОФП	Психотренинг
Первичная	0 – 19	+			
	20 – 39	+		+	
Вторичная	40 – 59	+		+	+
	60 – 79	+	+	+	+
Третичная	80 – 100	+	+	+	+

Модульность означает автономность каждого из элементов и возможность их исключение или добавления в зависимости от необходимого психокоррекционного уровня воздействия на индивида. Чем больше нарушений в различных сферах жизнедеятельности вызвано компьютерной зависимостью, тем более полным должен быть психокоррекционный курс. Методика психокоррекции КЗ средствами ФК состоит из трех этапов (табл. 2). Продолжительность тренинга 2 – 3 месяца.

Таблица 2

План методики психокоррекции КЗ

Этап		Название	Количество занятий	Количество часов
Этап I. Установочный		Контакт участников	2	4
Этап II. Основной	Раздел 1	Тренинг	8	16
	Раздел 2	Массаж	10	15
	Раздел 3	ОФП	10	20
Этап III. Завершающий		Ролевые игры	5	20
Итого			35	75

Каждый этап имеет свою цель и методы (табл. 3).

Таблица 3

Цели этапов и используемые методы

Этап	Цели	Методы
Этап I. Установочный	Осознание проблемы, снятие напряжения, создание позитивной мотивации к занятиям, начало когнитивного переструктурирования	Игровые методы, групповая дискуссия, лекционно-просветительские занятия, медитативные техники
Этап II. Основной	Перенос интересов из виртуального мира в реальный, осмысление влияния собственного нежелательного поведения на непосредственное социальное окружение, переоценка собственной личности, подготовка организма к активной жизни, научение эффективным социальным стратегиям поведения	Занятия психотелесными упражнениями, групповая дискуссия, медитативные техники, лекционно-просветительские занятия, физические упражнения, игровые методы
Этап III. Завершающий	Приобретение и закрепление новых эффективных стратегий поведения	Игровые методы, ролевые игры живого действия

К традиционному психологическому тренингу добавляются такие элементы как массаж и физическая подготовка. Это необходимы для преодоления последствий сидячего и малоподвижного образа жизни, а также для подготовки к завершающему этапу, основанному на ролевых играх живого действия. Ролевые игры живого действия, например, военно-полевая игры «Зарница», сопряжены с большим количеством экстремальных ситуаций и соревновательным моментом, что положительно сказывается на оттачивании эффективных стратегий взаимодействия в процессе игры и командного противостояния. Полученные участниками тренинга навыки повлияют на всю структуру их личности, что, в конечном счете, скажется на уровне их социализации и увеличит стрессоустойчивость. Занятия ФК поднимут тонус, повысят уровень коммуникабельности подростков и начнут формировать потребность в активном образе жизни.

Результаты исследования. На базе ООО «Наука. Спорт. Здоровье» была апробирована методика вторичной и третичной профилактики состояния компьютерной зависимости средствами физической культуры. В эксперименте приняли участие 60 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг под редакцией В.А. Лоскутовой. Из числа респондентов 43 юноши и 17 девушек в возрасте от 14 до 20 лет. Они были разделены на две группы без статистически значимых различий по степени компьютерной зависимости. Основной целью применения методики являлось снижение степени компьютерной зависимости, измеряемой по методике К. Янг. Обе группы были подобраны таким образом, чтобы не иметь статистически значимых различий по данному показателю. Характеристика выборки экспериментальной и Контрольной групп представлена в табл. 4.

Таблица 4

Структура выборки контрольной и экспериментальной группы

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мужчины	22 чел.	21 чел.
Женщины	8 чел.	9 чел.
Итого:	**30 чел.**	**30 чел.**

Проведенный анализ сравнения средних по t-критерию Стьюдента для независимых выборок значительных различий для целей и результатов эксперимента не выявил. Статистически значимых различий по уровню компьютерной зависимости в обеих группах до начала эксперимента не выявлено. Участники экспериментальной группы прошли психокоррекционного тренинга. По окончании эксперимента было зафиксировано снижение степени компьютерной зависимости. Сравнение данных экспериментальной группы до и после эксперимента представлено в табл. 5.

Таблица 5

Сравнение ЭГ до и после эксперимента

		ЭГ до	ЭГ после	*t*	*p*
Компьютерная зависимость		50,40	29,70	8,848	0,001
Терминальные ценности	Активная деятельная жизнь	14,63	32,97	3,752	0,001
	Здоровье	22,13	46,13	3,619	0,001
	Красота природы и искусства	33,87	17,07	3,520	0,001
	Любовь	17,47	30,27	3,289	0,003
	Материально обеспеченная жизнь	16,43	8,87	2,523	0,017
	Творчество	25,70	14,13	3,097	0,004
Инструментальные ценности	Аккуратность	29,13	16,83	2,179	0,038
	Воспитанность	14,30	31,60	3,467	0,002
	Высокие запросы	26,13	16,20	2,294	0,029
	Непримиримость к недостаткам	29,43	6,93	4,062	0,001
	Образованность	13,20	33,40	4,081	0,001
	Самоконтроль	22,70	15,93	2,044	0,050
	Терпимость	30,03	11,57	3,891	0,001
	Честность	33,40	16,10	5,217	0,001
MD – Адекватность самооценки		2,77	1,67	4,965	0,001
A – Общительность		5,70	6,23	2,237	0,033
G – Нормативность		4,03	4,87	3,878	0,001
H – Смелость		5,50	6,43	3,161	0,004
I – Чувствительность		5,67	6,43	2,340	0,026
Q4 – Напряженность		6,03	5,10	3,342	0,002
ПвО – Потребность в общении		2,033	2,217	2,626	0,014
Адапивность		43,17	47,53	2,939	0,006
Приятие себя		42,60	47,40	3,609	0,001
Локус контроля		55,00	52,43	2,851	0,008
Эскапизм		12,30	11,47	2,533	0,017
Мотивация достижений		127,83	132,13	2,169	0,038
Самооцоценка		32,03	25,97	3,605	0,001
Самочувствие		3,77	5,10	4,614	0,001
Активность		3,93	4,67	2,122	0,042
Настроение		4,30	5,27	2,783	0,009

Анализ результатов тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента выявил следующие статистически значимые различия:

1. «Компьютерная зависимость» снизилась с 50,40 до 29,70 баллов ($t = 8,848$; $p = 0,001$). Снижения, зафиксированные по данному показателю, доказывают эффективность методики психокоррекции компьютерной зависимости средствами психотренинга и физической культуры.

2. Изменение системы терминальных ценностей по следующим показателям: Повышение веса ценности «здоровье» с 22,13 до 46,13 баллов ($t = 3,619$; $p = 0,001$); Снижение веса ценности «красота природы и искусства» с 33,87 до 17,07 баллов ($t = 3,520$; $p = 0,001$), Повышение веса ценности «любовь» с 17,47 до 30,27 баллов ($t = 3,289$; $p = 0,003$); Снижение веса ценности «материально обеспеченная жизнь» с 16,43 до 8,87 баллов ($t = 2,523$; $p = 0,017$); Снижение веса ценности «творчество» с 25,70 до 14,13 баллов ($t = 3,097$; $p = 0,004$), – свидетельствует об изменении ценностных ориентация участников экспериментальной группы в процессе психотренинга. Для участников экспериментальной группы ценность здорового, активного полного образа жизни повысилась.

3. Изменение системы инструментальных ценностей по следующим показателям: Снижение веса ценности «аккуратность» с 29,13 до 16,83 баллов ($t = 2,179$; $p = 0,038$); Увеличение веса ценности «воспитанность» с 14,30 до 31,60 баллов ($t = 3,467$; $p = 0,002$); Снижение веса ценности «высокие запросы» с 26,13 до 16,20 ($t = 2,294$; $p = 0,029$); Снижение веса ценности «непримиримость к недостаткам в себе и других» с 29,43 до 6,93 баллов ($t = 4,062$; $p = 0,001$); Увеличение веса ценности «образованность» с 13,20 до 33,40 баллов ($t = 4,0814$; $p = 0,001$); Снижение веса ценности «самоконтроль» с 22,70 до 15,93 ($t = 2,044$; $p = 0,050$); Снижение веса ценности «терпимость» с 30,03 до 11,57 баллов ($t = 3,891$; $p = 0,001$); Снижение веса ценности «честность» с 33,40 до 16,10 баллов ($t = 5,217$; $p = 0,001$), – что свидетельствует об изменении в убеждениях участников экспериментальной группы на предпочтительный образ действий в различных ситуациях или необходимых свойств личности для достижения успеха. Данное расхождение свидетельствует о появлении у участников экспериментальной группы новых, более эффективных стратегий поведения в социуме.

4. По итогам психокоррекционного тренинга зафиксировано увеличение адекватности самооценки у участников экспериментальной группы по шкале Кеттела MD с 2,77 до 1,67 ($t = 4,965$; $p = 0,001$) тренинга. Участие в тренинге и постоянное живое, активное общение с другими людьми дало более адек-

ватное представление у испытуемых о своих возможностях.

5. Зафиксировано изменения свойств личности по тесту Кеттела и методике Роджерса: Увеличение по шкале А «Замкнутость – Общительность» с 5,70 до 6,23 баллов (t = 2,237; p = 0,033), Увеличение по шкале G «Безответственность – нормативность» с 4,03 до 4,87 баллов (t = 3,878; p = 0,001), Увеличение по шкале Н «робость – смелость» с 5,50 до 6,43 баллов (t = 3,161; p = 0,004), Увеличение по шкале I «жесткость – чувствительность» с 5,67 до 6,43 баллов (t = 2,340; p = 0,026), Уменьшение по шкале Q4 «расслабленность – напряженность» с 6,03 до 5,10 (t = 3,342; p = 0,002), Увеличение по шкале ПвО «Потребность в Общении» с 2,033 до 2,217 баллов (t = 2,626; p = 0,014), увеличение показателя Адапт. – «Адаптивность» с 43,17 до 47,53 баллов (t = 2,939; p = 0,006), Увеличение Прият. Себ. «Приятие себя» с 42,60 до 47,40 баллов (t = 3,609; p = 0,001), Уменьшение показателя Контр. «Внутренний контроль – Внешний контроль» с 55,00 до 52,43 баллов (t = 2,851; p = 0,008), Уменьшение показателя Эск. «Эскапизм» с 12,30 до 11,47 баллов (t = 2,533; p = 0,017), Увеличение показателя Мот.Дост. «мотивация достижений» с 127,83 до 132,13 баллов (t = 2,169; p = 0,038), – что свидетельствует о том, что после эксперимента участники экспериментальной группы стали более устойчивы к стрессовым воздействиям, стали нацелены на достижение успеха, стали более открыты и общительны.

6. Зафиксировано различие в психофизилогическом восприятии своего состояний по тесту САН. Участники экспериментальной группы субъективно чувствует себя лучше, активнее и здоровее по сравнению с началом эксперимента.

Выводы. Экспериментальная апробация методики профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры показала положительный эффект в группе компьютерных аддиктов, что подтверждает нашу гипотезу об эффективности применении физический упражнений для профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости. Все это говорит о высокой значимости физической культуры для полноценного развития молодежи, а также перспективности дальнейшего развития мотивации занятий физической культурой у подростков.

Литература

1. *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.

2. *Хасимото, Е.* «Зависимые от связей»: особенности японской Интернет-зависимости / Е. Хасимото. – URL: http://www.nippon.com/ru/currents/d00102/ , 09.12.2013

3. *Young, K.S.* Internet abuse in the workplace: new trends in risk management / K.S. Young, C.J. Case // CyberPsychol. Behavior. – 2004. – V. 7. – № 1. – P. 105 – 111.

УДК 159.923.2

Т.П. Маралова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ДОВЕРИЯ К СЕБЕ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена выявлению взаимосвязи профессиональной идентичности и доверия к себе в профессиональной сфере у студентов – будущих психологов. На основе эмпирического исследования установлено, что профессиональная идентичность формируется более быстрыми темпами, чем доверие к себе. По соотношению уровня выраженности профессиональной идентичности и доверия к себе выделены и описаны четыре типа студентов.

Профессиональная идентичность, доверие к себе, студенты – будущие психологи.

The article deals with revealing the interrelation of professional identity and students' credibility – future psychologists in their professional sphere. On the basis of empirical research it is established that professional identity is formed faster than credibility. According to the level of professional identity and credibility four types of students are described in the paper.

Professional identity, smb.'s credibility, students – future psychologists.

Проблема идентичности является одной из актуальных проблем психологии. Впервые это понятие было введено и детально исследовано Э. Эриксоном, который понимал под идентичностью чувство тожественности и целостности человека с миром, другими людьми и самим собой [7]. Идентичность формируется постепенно и представляет собой важнейший этап социализации. Ее становление осуществляется в ходе онтогенеза, «пиковым» является возраст 11 – 20 лет, когда перед человеком встает задача осознания себя и своего места в жизни. Сформированная идентичность дает возможность личности максимально адаптироваться к миру, самоутвердиться и в последующем самореализоваться в жизни. Отсутствие же чувства тождественности и целостности, по мнению Э. Эриксона, ведет к кризису идентичности, разо-