



УДК 796.035.004.738.5-0214:62.159.97

# ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ

## PREVENTION OF COMPUTER ADDICTION BY MEANS OF PHYSICAL RECREATION AND PSYCHOCORRECTIVE TRAINING



**Воронов Дмитрий Игоревич** – соискатель кафедры психологии Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, Voronov.D.I@gmail.com

**Voronov Dmitry** – competitor of the Department of Psychology of National State University of Physical Culture, Sport and Health

them. PF Lesgaft, St. Petersburg, Russia,  
Voronov.D.I@gmail.com.

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, профилактика компьютерной зависимости, физическая рекреация, психокоррекционный тренинг, физическая культура.

**Аннотация.** Исследование посвящено профилактике компьютерной зависимости у подростков и молодежи. В исследовании предлагается научно обоснованное и апробированное на практике решение данной проблемы. Профилактику компьютерной зависимости предлагается проводить комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Keywords:** cyber addiction, cyber addiction prevention, physical recreation, psychocorrective training, physical training.

**Abstract.** The research deals with teenage and young adults cyber addiction prevention. It suggests scientifically justified and practically approbated solution to the specified problem, which is to prevent computer addiction using a combination of physical recreation and psychocorrection.

**Введение.** Исследование посвящено проблеме компьютерной зависимости у подростков и молодежи. Компьютерная зависимость – это вид нехимической зависимости, характеризующийся пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [1]. Отсутствие действенных и проверенных методов противодействия компьютерной зависимости подтверждает высокую **актуальность** исследования. Профилактику компьютерной зависимости в данном исследовании предлагается проводить комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

Под физической рекреацией понимается – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения) в целях физического развития и укрепления здоровья. В физической рекреации допускается использование физических упражнений в упрощенных формах для активного

отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. К частным задачам физической рекреации относят активный отдых и перемену вида деятельности. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения, как в двигательной, так и в вегетативной сфере [2]. Этот эффект объясняется механизмом сегментарной иннервации, принцип которого используется в том числе в физической рекреации. Воздействия на нервные рецепторы по средствам физических упражнений можно изменять психоэмоциональное состояние человека [3].

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции создана на стыке

физической культуры и психологии. В основе авторской лежит когнитивно-поведенческая терапия и «теория социального научения» А. Бандуры. Процесс профилактики компьютерной зависимости направлен на изменение когнитивной-поведенческой модели киберзависимости и состоит из трех этапов: 1) отвлечение от КЗ путем формирования поведения альтернативного зависимому; 2) научение киберзависимости новым эффективным стратегиям личностного и социального взаимодействия; 3) развитие и закрепление навыков рефлексии и самоконтроля.

Методика профилактики компьютерной зависимости представляет собой систему из двух блоков – физическая рекреация и психокоррекция. Блок физической рекреации включает следующие компоненты: занятия физической культурой, массаж и экстремальные виды двигательной активности (Таблица 1).

В авторской методике профилактики упор делается на различные игровые методы. Игры полезны

как способ преодоления скованности и напряженности участников. Игра, так же, является специфической формой диагностики и самодиагностики, что позволяет осознать имеющиеся проблемы. Игра интенсифицирует процесс обучения, в процессе которого закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются новые способы оптимального социального взаимодействия, развиваются коммуникативные умения. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством. Киберзависимости, в подавляющем большинстве случаев, средствами аддиктивной реализации выбирают компьютерные игры. Благодаря использованию большого количества игр, киберзависимости попадают в знакомые, и, следовательно, комфортные для них условия, облегчая процесс адаптации к участию в программе профилактики компьютерной зависимости.

Наглядно цели и используемые средства программы профилактики компьютерной зависимости представлены в таблице 2.

**Таблица 1 – План методики профилактики компьютерной зависимости**

Блок	Компонент	Кол-во занятий	Кол-во часов
Психокоррекционный тренинг		10	25
Физическая рекреация	Занятия ФК	10	20
	Массаж	10	15
	Экстремальные виды двигат. активности	5	20
ИТОГО			80

**Таблица 2 – Цели этапов и используемые на этих этапах средства**

Блок	Название модуля	Цели	Средства
Психокоррекционный тренинг		1. Адаптация к тренингу 2. Снятие напряжения 3. Формирование личностных качеств 4. Научение эффективным социальным стратегиям поведения	1. Невербальные техники развития социальной перцепции 2. Тематические структурированные дискуссии 3. Ролевые игры 4. Психотелесные упражнения 5. Идеомоторные упражнения 6. Проприорецепторные упражнения 7. Медиативные упражнения
Физическая рекреация	Массаж	Подготовка организма к активной деятельности	1. Тренировочный массаж 2. Восстанавливающий массаж
	Физическая культура	1. Подготовка организма к активной деятельности 2. Формирование потребности в занятиях ФКиС 3. Формирование личностных качеств	1. Эстафета 2. Упражнения 3. Подвижные командные игры
	Экстремальные виды двигательной активности	Приобретение и закрепление новых эффективных стратегий поведения.	Подвижные командные игры на природе

**Таблица 3 – Статистически достоверные различия в ЭГ до и после**

Факторы	$M_{\text{Эдо}} \pm \sigma_{\text{Э}}$	$M_{\text{Эпосле}} \pm \sigma_{\text{Э}}$	p
Степень компьютерной зависимости	61,20±5,91	19,13±6,42	0,001
«Q4» расслабленность - напряженность	7,00±1,36	4,67±1,29	0,001
Потребности в одобрении	11,40±2,61	11,33±3,96	0,002
«O» уверенность в себе — тревожность	7,47±1,19	5,87±0,74	0,003
Самооценка	35,13±9,44	26,40±7,40	0,003
«t3» терм. ценность здоровье	12,87±10,81	28,20±13,17	0,004
«MD» неадекватность самооценки	2,40±0,99	1,20±0,94	0,005
Приятие себя	41,73±11,71	46,33±11,12	0,012
«i5» инст. ценность исполнительность	6,33±7,01	10,13±8,52	0,015
Эскапизм	13,33±4,48	11,33±3,06	0,015
«G» безответственность — нормативность	3,93±1,16	4,47±0,74	0,023
«t1» терм. ценность активная деятельная жизнь	23,93±32,77	42,47±27,28	0,024
Мотивация достижения	123,13±15,32	132,40±10,50	0,028
«t4» терм. ценность интересная работа	18,07±25,06	11,60±19,57	0,036
«H» робость — смелость	5,93±2,84	6,53±2,07	0,037
«i2» инст. ценность воспитанность	9,93±11,67	12,33±11,08	0,041
«i18» инст. ценность чуткость	18,40±24,28	24,40±24,31	0,042
«t10» терм. ценность познание	22,33±24,78	16,33±19,68	0,047

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

**Организация исследования.** Исследование выполнено на кафедре психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Исследование проводилось в период с 2006 по 2013 гг. в г. Санкт-Петербурге. На базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» апробирована авторская методика профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

**Методы исследования:** психологическое тестирование, формирующий эксперимент, математико-статистический анализ количественных данных.

**Методики исследования:** метод стандартизованного анкетного опроса; тест-опросник на степень компьютерной зависимости Янг-Буровой; методика диагностики социально-психологической адаптации личности Роджерса-Даймонда; «Потребность в общении» (методика Орлова Ю.М.); «Потребность в одобрении» (методика Крауна – Марлоу под ред. Ю. Л. Ханина); тест-опросник для измерения мотивации достижения (методика А.

Мехрабиана); 16-факторный личностный опросник Кеттелла; тест М. Рокича «Ценностные ориентации»; тест на самооценку «Изучение самооценки личности старшеклассника».

**Испытуемые.** В апробации методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции году приняли участие 30 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг. Были сформированы две группы по 15 человек – экспериментальная и контрольная. Показатель компьютерной зависимости на начало эксперимента в экспериментальной группе составил 61,20, в контрольной – 62,40. Статистически значимых различий до проведения эксперимента не выявлено.

**Результаты исследования.** Участники экспериментальной группы прошли полный курс программы профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции. Результаты сравнения респондентов Экспериментальной группы до и после проведения эксперимента представлены в таблице 3.

Нам были выявлены следующие статистически значимые различия:

1. Снижение степени компьютерной зависимости ( $p=0,001$ ) с 61 до 19 баллов, что доказывает результативность профилактических мероприятий.

**Таблица 4 – Статистически достоверные различия ЭГ и КГ после эксперимента**

Факторы	$M_3 \pm \sigma_3$	$M_K \pm \sigma_K$	p
Степень компьютерной зависимости	19,13±6,42	60,20±7,45	0,001
Отклонение самооценки	1,20±0,99	3,00±1,37	0,001
«Q4» расслабленность - напряженность	4,67±1,29	7,07±1,79	0,001
Самооценка	26,40±7,41	37,13±7,32	0,001
«t1» терм.ценность активная деятельная жизнь	42,47±27,28	15,53±17,03	0,002
«O» уверенность в себе – тревожность	5,87±0,74	6,80±2,48	0,019
Потребности в одобрении	8,47±1,36	10,87±3,36	0,020
«C» эмоциональная неустойчивость-устойчивость	7,80±1,70	6,13±2,77	0,031
Адаптивность	44,33±6,79	37,93±8,47	0,034
«MD» неадекватность самооценки	6,20±1,32	8,40±3,07	0,045

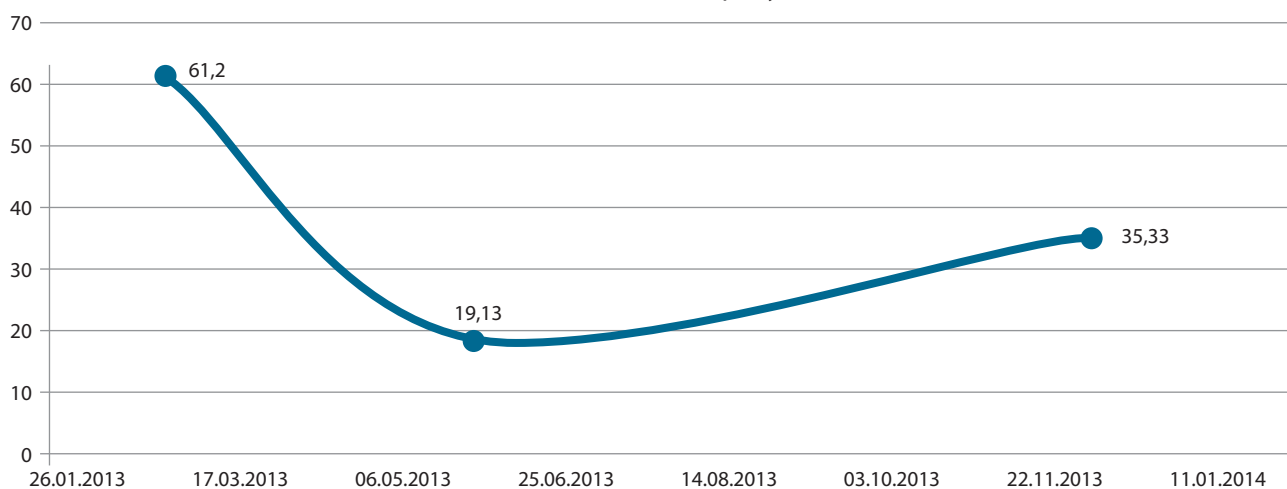
2. Повышение веса ценностей активной жизни ( $p=0,024$ ) и здоровья ( $p=0,004$ ), что свидетельствует о появлении у респондентов новых жизненных установок и отказе от вредных привычек. Повышение веса ценностей воспитанности ( $p=0,041$ ), дисциплинированности ( $p=0,015$ ) и заботливости ( $p=0,042$ ), может говорить о переосмыслении участниками эксперимента своего поведения и начале выработки новых, более эффективных стратегий поведения, завязанных на самоконтроле и более активных социальных контактах, в первую очередь с близкими людьми.

3. Увеличение адекватности самооценки ( $p=0,003$ ), а также снижение уровня тревожности ( $p=0,003$ ) и фрустрации ( $p=0,001$ ) у участников экспериментальной группы. Это является следствием снижения аддитивного влечения, а также повышения ответственности и смелости из-за улучшения коммуникативных навыков и нормализации самооценки.

Результаты сравнения респондентов Экспериментальной (ЭГ) и Контрольной группы (КГ) после проведения эксперимента представлены в таблице 4.

Нами были выявлены следующие статистически значимые различия: степень компьютерной зависимости и тревожность в экспериментальной группе значительно ниже ( $p=0,001$ ), адекватность самооценки ( $p=0,045$ ), адаптивность ( $p=0,034$ ) и эмоциональная устойчивость ( $p=0,031$ ) в экспериментальной группе выше.

По прошествии нескольких месяцев был проведён контрольный замер для выявления рецидива компьютерной зависимости в экспериментальной группе. Степень компьютерной зависимости за этот период выросла до среднего по группе в 35, 33 балла, но в целом осталось в нормальном диапазоне. Динамика изменений степени компьютерной зависимости представлена на графике (см. рисунок 1).

**Рисунок 1 – Динамика изменения степени компьютерной зависимости в экспериментальной группе итоговой апробации**



Обсуждение результатов исследования. Как видно из графика (Рисунок) степень компьютерной зависимости у участников психокоррекционного тренинга на момент его завершения снизилась до среднего по группе в 19,13 по тесту К. Янг, что говорит об результативности методики. Контрольный замер в экспериментальной группе выявил статистически достоверное увеличение степени компьютерной зависимости до 35,33. Подобная динамика вписывается в процесс развития компьютерной игровой зависимости, представленной М.С. Ивановым [1]. Компьютерные аддикты, участвующие в программе профилактики, по ее окончании вновь оказались под воздействием неблагоприятных средовых факторов. Подобное воздействие отразилось в росте степени компьютерной зависимости и переходу участников к стадии привязанности к компьютеру. На этой стадии зависимость от компьютера сохраняется длительное время, но в целом находится в пределах нормы и не оказывает разрушительного воздействия.

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

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

#### Литература:

1. Иванов, М. С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич ; [ГОУ ВПО Кемеров. гос. ун-т]. – Барнаул, 2005. – 22 с. : ил. – Библиогр.: С. 22 (6 назв.).
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 3-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2007. – 464 с.
3. Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 13.00.04 / Дмитрий Игоревич Воронов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – 24. – Библиогр.: С. 24.

#### References:

1. Ivanov, M. S. Features of the individual self-realization in the computer game activity: Author. Dis. ... Cand. psychol. nauk: 19.00.01 / Mikhail Ivanov; [GOU VPO Kemer. state. Univ]. – Barnaul, 2005. – 22 p. : Ill. – Bibliogr. : p. 22 (6 titles.).
2. Kuramshin, Y.F. Theory and methods of physical training. / Y.F. Kuramshin. – 3rd ed.. MM: Sov.sport, 2007. 464 p.
3. Voronov D. Socio-psychological determinants of computer addiction and its prevention by means of a physical recreation and psychocorrective training: Author. Dis. ... Cand. psychol. nauk.: 13.00.04 / Dmitry I. Voronov; Nat. state. Univ nat. Culture, Sport and Health. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg, 2016. – 24. – Bibliogr. : p. 24