

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАК ФАКТОР
ПРОФИЛАКТИКИ У ПОДРОСТКОВ ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ИНТЕРНЕТА**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки
37.03.01 Психология
очной формы обучения,
группы 02061301
Севрюковой Юлии Игоревны

Научный руководитель:
доцент Пчелкина Е.П.

БЕЛГОРОД 2017

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета.....	7
1.1. Ценностные ориентации как предмет исследования в психологии.....	7
1.2. Проблема зависимости в подростковом возрасте в отечественной и зарубежной психологии	17
1.3. Предпосылки формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики зависимости от интернета у подростков	23
Глава II. Эмпирическое исследование ценностных ориентаций как фактора профилактики зависимости от интернета у подростков.....	43
2.1. Организация и методы исследования.....	43
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования особенностей формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики зависимости от интернета у подростков	46
2.3. Программа профилактики интернет-зависимости у подростков.....	57
2.4. Результаты апробации программы формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики зависимости от интернета у подростков.....	60
Заключение	69
Список использованной литературы	73

Введение

Актуальность исследования. Система ценностных ориентаций, являясь психологической характеристикой личности, одним из центральных личностных образований, предстает, как отношение человека к окружающей действительности и в данном качестве характеризует мотивацию его поведения, также влияет на все стороны его деятельности. Ценностные ориентации выступают как элемент структуры личности. Они характеризуют направленность ее поведения, внутреннюю готовность к совершению определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов.

Проблема усвоения ценностных ориентаций раскрыта в работах классиков отечественной и зарубежной науки, которые опираются в своих теориях на понятие личности, так как ценностные ориентации взаимосвязаны с ним. Соответственно они связаны с побуждениями и человеческим поведением в целом. В трудах З.И. Равкина, Т.Н. Мальковской, В.В. Серикова и т.д. представлена сущность ценностных ориентаций, раскрывается суть нравственных ценностей, их место в структуре личности человека.

Психологи Б. Шледер, Н.С. Розов и т.д. обращались к концепции развития и формирования ценностных ориентаций личности, характеризуя их как компонент структуры личности человека, содержащий направленность активности индивида, который определяет общий подход человека к себе, к миру, придает направление и смысл личностным поведению, позициям и поступкам.

Устойчивый круг интересов, являющийся психологической базой их ценностных ориентаций, начинает формироваться в подростковом возрасте. У подростков происходит переключение интересов с конкретного и частного на общее и отвлеченное, прослеживается рост интереса к вопросу религии, мировоззрения, этики и морали. Проявляется интерес к собственным переживаниям и переживаниям окружающих людей. Для молодых людей подросткового возраста характерен интерес ко всему неизведанному, новому,

даже запретному, а также к достаточно легким способам справиться с негативными чувствами и получить удовольствие. У молодых людей именно с подросткового возраста начинает формироваться зависимое поведение.

Предпосылки зависимого поведения в рамках ценностных ориентаций рассматриваются как зарубежными, так и отечественными педагогами и психологами. Проблема не теряет своей актуальности, а, наоборот, повышается в связи с острой необходимостью профилактики зависимости от интернета у молодых людей подросткового возраста.

Так, у молодых людей в подростковом возрасте негативным последствием неуправляемого применения интернет-технологий, по мнению таких исследователей, как М. Форвег, Б.С. Братусь, Е.Д. Дедков, А.Е. Личко, М. Н.Е. Буторина и т.д., является формирование интернет-аддикции – феномена психологической зависимости от сети интернет, который проявляется в своеобразном уходе от окружающей реальности, где процесс навигации по виртуальной сети и мире затягивает субъекта так, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире. В связи с этим большую значимость имеет необходимость выявления причин проявления аддиктивного поведения молодых людей в интернет-среде, изучение последствий злоупотребления информационными технологиями, чтобы открыть дорогу к психолого-педагогической реабилитации и коррекции интернет-зависимых молодых людей.

В психологических исследованиях представлены особенности формирования у личности зависимого поведения, раскрываются ведущие мотивы приобщения к интернет-зависимости. При этом подростки часто выступают основным эмпирическим объектом исследования. Например, А.Е. Жичкина охарактеризовала взаимосвязь поведения и ценностных ориентаций в интернете пользователей подросткового возраста.

В качестве профилактики у молодых людей интернет-зависимости выступают ряд факторов, главным из них является система ценностных ориен-

таций. Направленность подростка на определенные ценностные ориентации оказывает влияние на уровень его интернет-зависимости.

Таким образом, в рамках данной проблемы ценности и ценностные ориентации подростков поколения выступают в роли ведущего качества личности, подчеркивая ее индивидуальность и неповторимость. Ценностные ориентации являются мощным регулятором жизнедеятельности людей, начиная формироваться с подросткового возраста. Они направляют и обуславливают всю жизнедеятельность, тем самым могут выступать фактором профилактики у подростков зависимости от интернета.

Проблема исследования: каковы особенности формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики зависимости от интернета у подростков?

Объект исследования: ценностные ориентации подростков.

Предмет исследования: формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики зависимости от интернета у подростков.

Цель исследования: формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики зависимости от интернета у подростков.

В качестве **гипотезы** исследования выступило предположение о том, что у подростков с зависимостью от интернета низкая выраженность ценностей счастливой семейной жизни, любви, друзей, а также отсутствуют инструментальные ценности; чем более выражены симптомы интернет-зависимости у подростков, тем ниже у них ощущение наполненности жизни и удовлетворенность от ее протекания и самореализации; реализация программы профилактики склонности подростков к зависимости от интернета способствует снижению ее уровня в подростковой среде.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты изучения особенностей формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета.

2. Выявить особенности формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета.

3. Обосновать, апробировать и проанализировать эффективность программы формирования ценностных ориентаций и профилактики склонности подростков к зависимости от интернета.

Теоретическую основу составили. Базовые положения психологической теории деятельности и психологии развития (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Л.Ф. Обухова, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Д.Б. Эльконин); исследования, посвященные изучению психологических детерминант зависимого поведения (А.Н. Алехин, В.В. Барцалкина, В.С. Битенский, И.В. Ежов, В.В. Зайцев, Д.А. Иванов, А.А. Козлов, В.Г. Каменская); исследования психологических факторов риска интернет-зависимости зарубежных и отечественных авторов (А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, О.В. Литвиенко, В.А. Лоскутова, В.Ю. Рыбников, Д.Г. Рыбалтович, Н.В. Чудова); труды отечественных и зарубежных авторов, посвященные зависимости от ПАВ в подростковом возрасте (А.О. Бухановский, А.А. Козлов, М.Л. Рохлина, С.А. Кулаков, В.Д. Менделевич).

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы, беседа, тестирование, количественный и качественный анализ данных, по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена

Методики исследования: шкала интернет-зависимости (С. Чена); тест на созависимость (Л.Ж. Уайнхолд); опросник жизненных целей (терминальных ценностей), И.Г. Сенин; анкета «Ценностные приоритеты» (для подростков 15-18 лет), В.Ж. Филатов; методика «Свободный выбор ценностей», Е.Б. Фанталовой.

База исследования: в выборку вошли подростки (от 14 до 15 лет) в количестве 43 человек – учащиеся 9-х классов МБОУ СОШ № 20.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, каждая из которых содержит по 3 и 4 параграфа, заключе-

ния, 84 источников используемой литературы, 80 страниц, приложения, 4 рисунков, 4 гистограмм и 7 таблиц.

Глава I. Теоретические аспекты изучения ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета

1.1. Ценностные ориентации как предмет исследования в психологии

Ценностные ориентации личности, как и любое другое многозначное научное понятие, интерпретируются по-разному у различных авторов. В ряде исследований данное понятие «ценностные ориентации личности» по существу соотносится с терминами, характеризующими смысловую или мотивационно-потребностную сферу. Так, А.Ю. Егоров, разграничивает понятия «мотивы», «ценности» и «потребности» [21], Т.Н. Дудко разделяет понятия «личностные смыслы» и «ценности» [20]. Во многочисленных отечественных работах ценностные ориентации поглощаются другими, устоявшимися психологическими понятиями, которые являются основными объектами исследования в работах различных авторов. Как пишет В.Н. Болховитинов, «знакомство с попытками психологической науки ответить на вопрос, что такое ценность, часто возникает впечатление, что важное стремление данных попыток – отстраниться от ценности как самостоятельной категории и свести ее к норме, эмоциональной значимости, установке и др. Но ценность не входит в узкие рамки указанных понятий» [9, с. 292]. В связи с этим, для определения места ценностей в общей системе личностных компонентов необходимо отделить ценностные ориентации от смежных понятий, таких, как «мотив», «потребность», «установка», «диспозиция», «аттитюд», «убеждение», «личностный смысл».

По словам А.В. Гоголевой, «предметы потребностей, которые осознаны личностью, являются ее ведущими жизненными ценностными ориентациями» [14, с. 89]. Очевидно, данное явление предотвращает возникновение состояний, как эго-дистония, внутриличностный конфликт и др., определяемых

с применением метафоры «запретный плод», или когда «хочется, а нельзя». В этой связи А.А. Бодалев считает, что ценность не является ни предметом потребности, ни мотивом, поскольку последние всегда «корыстны» и борются только за «свой» интерес, в отличие от ценности, которая может быть «нашей» и даже в интрапсихическом пространстве выполняет интегрирующие, объединяющие функции [8]. А.Н. Леонтьев также указывает на то, что ценности «не эгоистичны». Так, он справедливо утверждает отличие ценностей от потребностей, где ценности не ограничены конкретным моментом и при этом не влекут к чему-либо изнутри, а еще «притягивают извне» [43].

В реализации в конкретной ситуации, возможно проследить удовлетворение той или иной потребности, при которой включается регулятивное образование, которое Д.Н. Узнадзе называет «установкой». Функция установки, по И.Ф. Петровой, заключается в том, что она определяет потребности, которые способны удовлетворить ее в конкретной ситуации [58]. Установки с ценностными ориентациями личности объединяет общее для них состояние готовности. Как пишет А. Анастаси, «готовность поступить конкретным образом уже имеет в себе оценку, а оценивание предполагает установку как готовность конкретным образом реализовать ценности» [4, с. 26]. В то же время число ценностей, которыми может располагать индивид, значительно меньше, чем число установок, связанных с конкретными ситуациями. Большинство отечественных авторов придерживаются точки зрения, что именно ценности определяют основные качественные характеристики установки, имея большую субъективную значимость, а не наоборот. Ценностные ориентации выступают как регулятивный механизм, который при этом охватывает более обширный круг проявлений активности личности, чем установки, которые связываются в основном с биологическими потребностями.

Для характеристики социальной регуляции поведения человека часто используется понятие «социальная установка», или «аттитюд», который В.Е. Ким определял, как «состояние сознания индивида относительно некоторой социальной ценности», «психологическое переживание индивидом

ценности, значения, смысла социального объекта» [26, с. 90]. В отличие от установки, имеющей скорее неосознанный характер, аттитюд понимается как осознанное явление, которое человек может выразить в языке. Аттитюды, помогая человеку осмыслить явления социальной действительности, выполняют функцию выражения того, что для него является важным, значимым, ценным. Таким образом, аттитюды (зависимости) предстают как средство вербализованного выражения ценностей как более абстрактных, общих принципов применительно к определенному объекту.

Ценностные ориентации и установки личности определяют реализацию потребностей индивида в социальных различных ситуациях. И.П. Гундарева объединяет все вышеописанные регулятивные образования как предрасположенности, то есть диспозиции. В отношении регуляции социального поведения личности И.П. Гундарева характеризует иерархическую организацию системы диспозиционных образований. В представленной ею схеме, по мнению автора, на низшем уровне системы диспозиций представлены элементарные установки, которые носят неосознаваемый характер при этом связанные с удовлетворением своих витальных потребностей. Второй уровень включает фиксированные социальные установки, или так называемые аттитюды, которые формируются на основе человеческих потребностей во включении в определенную социальную среду. Третий уровень диспозиционной системы – это базовые социальные установки, которые отвечают за регуляцию общей направленности интересов человека в определенных сферах социальной активности индивида. Высший уровень диспозиций индивида представляет систему ее ценностей, которые соответствуют высшим социальным потребностям, отвечающим за отношение индивида к жизненным средствам и целям их удовлетворения. Каждый описанный уровень диспозиционной системы задействуется в тех или иных сферах, а также соответствующих им коммуникативных ситуациях: в семейном окружении и в малой контактной группе, определенной области деятельности, в конкретном типе социального образования и общества в целом. Отдельные уровни диспозици-

онной системы оказывают влияние за определенные проявления активности: за конкретные поведенческие акты в актуальной предметной ситуации; за осуществляемые поступки в привычных ситуациях [17].

Таким образом, можно утверждать, что в диспозиционной концепции уровни регуляции поведения, по мнению И.П. Гундаревой, отличаются различным соотношением социальных и биологических компонентов в их происхождении и содержании.

Наивысший уровень диспозиционной системы предполагает сформированность ценностных ориентаций, по И.П. Гундаревой, так как они полностью зависят от ценностей социальной общности, с которой личность себя идентифицирует [17].

Очевидно, степенью охарактеризованных регулятивных образований отличаются уровни диспозиционной системы личности. Ценностные ориентации, определяющие цели жизни индивида, выражают то, что является наиболее важным для него и обладает личностным смыслом. В.А. Каракровский предполагает, что смысловые представления играют важную роль в организации системы ценностных ориентаций, проявляющихся в следующих функциях: отрицании (или принятии); реализации конкретных ценностей; снижении (или усилении) их значимости; потере (или удержании) данных ценностей во времени [24]. В.А. Каракровский определяет личностные ценности как осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни. Он разделяет личностные ценности как осознание смысла жизни и декларируемые, «назывные», внешние по отношению к человеку ценности, в которых отсутствует соответствующее осознанное и значимое для личности, эмоционально окрашенное отношение к жизни [24].

Е.В. Змановская подчеркивает, что «личностными ценностями становятся такие смыслы, по отношению к которым субъект определился» [23, с. 99]. При этом, акцентируя свое внимание на необходимости не только осознания смыслов, но также и решения их непринятия или принятия. Принятие

внутренних осознанных индивидом смыслов выступает, таким образом, важным условием образования личностных ценностей.

При этом ряд авторов полагают, что ценностные образования, наоборот, являются базой для развития системы смыслов личности. Так, по мнению И.Ф. Петровой, человек обретает жизненный смысл, переживая определенные ценностные ориентации [58]. Ж. Пиаже пишет, что смысл предполагает пограничное образование, где сходятся реальное и идеальное, жизненные возможности и ценности их реализации. У Ж. Пиаже смысл выступает, как совокупность жизненных отношений, является продуктом ценностной системы личности [59]. Данную точку зрения отстаивает и Д.Я. Райгородский [63]. Функционирование и формирование систем ценностных ориентаций и личностных смыслов носит взаимодоминирующий и взаимосвязанный характер. Как замечает А.Н. Леонтьев, личностные ценности являются как носителями, так и источниками, значимых для индивида смыслов [43].

Р.В. Мизерене связывает личностные смыслы и ценности через понятие «убеждение». Так, убеждение, являясь интегрирующим элементом механизма регуляции проявления активности личности, представляет, по его мнению, «осознанные ценности, субъективно готовые к осуществлению путем их применения в социально-ориентировочной деятельности индивида» [47, с. 109]. По словам Е.В. Змановской, убеждению одновременно присущи побуждающая и когнитивная функции. Убеждение, выступает в качестве эталона, который оценивает при этом конкурирующие мотивы сна в основе их соответствующего содержания конкретной ценности, которую призвано оно выбирать и реализовать определенным способом [23]. Как пишет С. Новиков, «убеждение носит «двойной» характер: социальные ценности, принятые личностью, «запускают» его, но будучи актуализированным, само убеждение предполагает личностный смысл, пристрастность в реализацию усвоенной общественной ценности, участвует в актах выбора мотива, цели, поступка» [52, с. 90]. При этом чем выше в субъективной иерархии находит-

ся убеждение, соответствующее той или иной ценности, тем более глубокий смысл придается его реализации, а, следовательно, и выделенному с его участием мотиву.

В социальной психологии получило распространение представление о системе ценностей индивида как иерархии ее убеждений. Так, С.И. Розум характеризует ценности как «устойчивое убеждение в том, что конкретный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с социальной или личной точек зрения, чем обратный или противоположный способ поведения, также как конечная цель существования» [69, с. 12]. По мнению автора, ценности индивида предполагают следующие признаки: в культуре, обществе и личности прослеживаются истоки ценностей; во всех феноменах социального общества прослеживается влияние ценностей; достоинством человека является общее число ценностей, которое сравнительно невелико; каждый человек обладает одними и теми же ценностями, но выраженными в различной степени; ценности организованы в системы [69].

Д. Кун характеризует аналогично основные характеристики ценностей, которые включают формальные признаки такие, как: ценности – это убеждения и понятия; ценности прямо связаны с желаемыми конечными результатами, поведением или состояниями; они имеют надситуативный характер; ценности управляют оценкой, выбором, событий и поведения; они упорядочены по относительной важности для человека [39].

По словам И.П. Гундаревой, «ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя ее подлинной и простой свободой» [17, с. 125]. Как она отмечает в данной связи, приобретают ценности качества реально действующих источников и мотивов осмысленности бытия, которые ведут к совершенствованию и росту личности, как последовательного собственного развития. Таким образом, ценностные ориентации являются психологическим механизмом, органом личностного саморазвития и роста, носят развивающий характер, а также представляют собой динамическую систему.

Неоднородная и сложная структура ценностных ориентаций индивида, двойственность источников их формирования, разноплановость функций выполняемых ими предполагают и наличие большого количества классификационных моделей ценностных образований, которые различаются положенными в их основу критериями. В рамках различных концепций разделяются относительные и абсолютные, субъективные и объективные, реальные и идеальные, социальные и индивидуальные, внешние и внутренние ценности.

Понятно, что направленностью объекта человека выступают разные ценности. В.Е. Ким, предполагая, что установка иерархии ценностей является трансцендентной функцией сознания человека, в качестве данных объектов выделяет социальные, духовные и материальные ценности [26]. К.М. Гуревич, Е. М. Борисова разделяют ценности на три категории: общественно-политические (братство, свобода, справедливость, равенство); духовные (искусство, образование, наука); материальные (материальные блага и техника, стимулирующие индивидуально-психологическое развитие только в совокупности с духовными ценностями и общественно-политическими ценностями) [82]. А.Н. Леонтьев предполагает три формы ценностей – предметные, общественные идеалы и личностные ценности [43].

Е.Ф. Польшакова, исходя из того, что предметами потребностей индивида являются вещи, идеи, которые сводят все ценности в две категории – духовные и материальные. Под материальными ценностями, соответственно, Е.Ф. Польшакова понимает средства и орудия труда, также вещи первого потребления, а под духовными ценностями понимаются правовые, эстетические, моральные, религиозные, политические, философские идеи [61].

Ю.О. Прибылова рассматривая ценностное отношение к миру выделяет два полюса, а именно противопоставляет предметные ценности, выступающие в качестве объектов, и направленные на них потребности сознания и представления. Потребности есть объекты оценок человека, а представления – высшие критерии для данных оценок [64]. Р.В. Мизерене

также указывает на основные два определения понятия «ценность»: ценности в смысле объективно существующих событий, предметов, идей, свойств духовных и материальных продуктов и др., существующие независимо от субъективных оценок индивида, а также ценности, как субъективная значимость «ценностных ориентаций» для человека. Значимость ценностных ориентаций для индивида понимается автором в трех значениях: как качества вещей, направленных на усилие индивида или удовлетворяющие его потребности; как положительно оцениваемые человеком объекты; как критерий, на основе которого производится оценка разных объектов [47].

Ценность, которая имеет для человека значимость, то есть занимающая высокое положение в системе его ценностных ориентаций, характеризуют ведущую направленность личности. Основанием для дифференциации личностных типов являются классификации доминирующих ценностных ориентаций личности. По утверждению А. Анастаси, ценностные ориентации используются, как главный критерий построения типологии личности [4]. Так, первая типология личности, построена на различиях ее ценностных ориентаций, предполагающая классификационную модель. Автор при этом выделяет шесть типов личности: экономический человек (основывается на практических и полезных ценностях); теоретический человек (главная ценность есть поиск истины); эстетический человек (важной ценностью является гармония и стиль); социальный человек (наивысшей ценностной ориентацией является любовь ко всему человечеству, а также стремление к всеобщей любви); религиозный человек (ценностная ориентация заключается в поиске жизненного смысла, высшей духовной силы); политический человек (основная ценность есть влияние, личная власть, известность) [4].

А.В. Мудрик предположил наличие ограниченного числа «универсальных мотивационных типов» - «доменов», которые различаются между собой «типом цели», а также доминирующей ценностной ориентацией. Им выделены десять так называемых «доменов», фактически представляющих различные типы ценностных ориентаций личности.

Представленным «доменам» соответствует ведущая терминальная ценность, полнота ощущений, саморегуляция, достижение успеха, гедонизм, власть, конформность, безопасность, благополучие группы, поддержание традиций, благополучие всех людей в общем. Данные ценности, определяют соответствующую «мотивационную тенденцию», противоречат друг другу. Поэтому А.В. Мудрик предлагает следующие дихотомии ценностей: ценности сохранения (конформность, безопасность, традиции); ценности изменения (саморегуляция, полнота ощущений); ценности самоопределения (благополучие человечества и отдельных групп); ценности самовозвышения (достижение, власть, гедонизм) [49].

Е.С. Рапацевич предлагает следующее разделение ценностей на основе традиционного противопоставления ценностей-средств и ценностей-целей. В связи с этим, он выделяет несколько классов ценностей: терминальные ценности, это убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности, то есть убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. Терминальные ценности носят более устойчивый характер, чем инструментальные, причем для них характерна меньшая межиндивидуальная вариативность [65].

Как отмечает А.Н. Леонтьев, индивидуальная иерархия ценностных ориентаций, характеризуется последовательностью разграничиваемых «блоков». Автор приводит группировки ценностей, которые объединены в блоки по разным основаниям, представляющие собой полярные ценностные системы [43]. Среди терминальных ценностей автор противопоставляет: конкретные ценности жизни (здоровье, друзья, работа, семейная жизнь); абстрактные ценности (свобода, познание, развитие, творчество); ценности профессиональной самореализации (творчество, интересная работа, продуктивная жизнь, активная деятельная жизнь); ценности личной жизни (любовь, здоровье, наличие друзей, семейная жизнь, развлечения);

индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь); ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других); активные ценности (активная деятельная жизнь, свобода, интересная работа, продуктивная жизнь); пассивные ценности (красота искусства и природы, уверенность в себе, жизненная мудрость, познание).

Классифицируя инструментальные ценности А.Н. Леонтьев выделяет следующие дихотомии: этические ценности (честность, непримиримость к недостаткам); ценности межличностного общения (чуткость, воспитанность, жизнерадостность); ценности профессиональной самореализации (твердая воля, ответственность, эффективность в делах, исполнительность); конформистские ценности (исполнительность, самоконтроль, ответственность); индивидуалистические ценности (высокие запросы, независимость, твердая воля); альтруистические ценности (чуткость, терпимость, широта взглядов); ценности принятия других (чуткость, терпимость, широта взглядов); ценности самоутверждения (независимость, высокие запросы, непримиримость, твердая воля, смелость); интеллектуальные ценности (образованность, рационализм); ценности непосредственно-эмоционального мироощущения (честность, жизнерадостность, чуткость) [43].

А.В. Мудрик противопоставляет существующие (или актуальные, наличные) и целевые ценности (или желаемые, мыслимые, возможные). Дальнейший анализ целевых ценностей автор классифицирует на собственно ценности-идеалы, ценности-цели, ценности должного и ценности-желания (нормативные ценности) [49].

Таким образом, ценностные ориентации характеризуются, как особые психологические образования, которые всегда составляют иерархическую систему и находятся в структуре личности в качестве ее элементов. В этом случае невозможно представить ориентацию личности на конкретную

ценность как некое изолированное образование, которое не учитывает ее приоритетность, субъективную важность относительно других ценностей, то есть не включенное в систему. Ценностные ориентации как регулятивный механизм охватывают более широкий круг проявлений активности человека, чем установки, которые в грузинской психологической школе связываются в основном с биологическими потребностями.

Ценностные ориентации приобретают качества реально действующих мотивов и источников осмысленности бытия, ведут к росту и совершенствованию личности в процессе собственного последовательного развития. Так, ценностные ориентации определяются, как психологический механизм, орган личностного саморазвития и роста, они носят развивающий характер и представляют собой динамическую систему.

1.2. Проблема зависимости в подростковом возрасте в отечественной и зарубежной психологии

Как указывает Г.Г. Аванесян, зависимое поведение определяется, как «одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности» [2, с. 34]. Данное состояние наступает при изменении своего психического состояния на основе приема психоактивных веществ либо посредством фиксации внимания на конкретных видах деятельности или определенном объекте. Наличие зависимого поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям среды. Если подросток – зависимый, то таким своим поведением он заявляет о том, что нуждается в помощи [1].

Большая часть отклонений в поведении подростков имеют в основе один источник, это социальная дезадаптация, что берет свои корни из дезадаптированной семьи. На основе принятого определения, в социальной дезадаптации нарушается взаимодействие человека со средой, наблюдается не-

возможность осуществления им в определенных микросоциальных условиях позитивных социальных ролей, соответствующих возможностям человека. Конечный результат такого состояния приводит подростков к уходу из школы или из семьи, где невозможна реализация внутренних ресурсов, которые предполагают удовлетворение потребностей формирования.

Л.В. Груздь выделяет основные причины, лежащие в основе зависимого поведения социальной адаптации несовершеннолетних: личностные особенности; школьная дезадаптация; дисфункциональные семьи; причины демографического характера и социально-экономического; воздействие неформальной среды [16].

Л.В. Груздь предполагает, что зависимая личность развивается в деструктивном семейном взаимодействии. Именно семья является источником зависимого поведения. Вместе с тем, наличие зависимости в семье неизменно ведет к деструкции семейной системы. Исходя из общих представлений о деструктивной семье – это, прежде всего: специфический способ отражения собственного «Я» путем компенсации его за счет другого члена семьи; специфическая форма взаимоотношений между субъектами, направленных на разрешение тех или иных проблем, которые возникают при их взаимодействии; зависимые отношения, предполагающие внутреннее раздражение, напряжение, болезни и физические недомогания дезорганизуют всю систему семей [16].

Установлено, что созависимость и зависимость возникают в потомстве, не только в самом первом поколении у детей, но также у внуков наркоманов и алкоголиков. Большая часть людей, которые имеют зависимости, в первооснове были созависимыми. При этом В.В. Абраменкова выделяет типы дисфункциональных, неблагополучных семей такие, как: неполная семья, которая отличается дефектами в структуре; псевдоблагополучная семья, которая примечательна правильными методами воспитания; проблемная семья, характеризующаяся конфликтной атмосферой; криминогенная семья; амораль-

ная семья, характеризующаяся аморальной, алкогольной и сексуальной деморализацией [1].

В подростковом возрасте процесс социализации приобретает достаточно острые формы. Дисциплинарное воздействие и родительские требования достаточно часто вызывают негативное отношение со стороны подростка, что проявляется в стремлении молодого человека быстрее освободиться от родительской опеки. В западной психологии предполагают, что эмансипация реализуется через замещение, в процессе социализации группой сверстников, роли родителей. Носителем норм поведения, системы ценностей и источником конкретного статуса является группа сверстников.

Также, зависимый подросток имеет возрастные и личностные особенности. При этом, факторами отклоняющего, зависимого поведения можно считать нервно-психологическую неустойчивость акцентуаций характера: неустойчивый, гипертивный, конформный, эпилептоидный, истероидный типы, реакции эмансипации, поведенческие реакции группирования и др. особенности подростка. К данным факторам следует отнести особенности, которые обусловлены следующими реакциями: группирования, эмансипации, увлечения (хобби), а также развивающимися сексуальными влечениями. По мнению Б.С. Братусь, существует сформированный ряд поведенческих реакций для данного возрастного периода: оппозиции, имитации, отрицательной имитации, компенсации, гиперкомпенсации, эмансипации, группирования и увлечения [11]. Представим подробнее описание, по Б.С. Братусь: реакция оппозиции, которая прослеживается в связи с завышенными претензиями к поведению и деятельности подростка, также излишними ограничениями, школьной неуспеваемостью, конфликтами в семье, несправедливостью; реакция отрицательной имитации – по сути представляет собой поведение противопоставленное навязываемой модели. Реакция является положительной, если модель отрицательна; реакция имитации, которая прослеживается в подражании конкретному образцу, лицу. Образцом может стать также анти-социальный герой. Реакция компенсации – это восполнение неудач в одной

сфере и подчеркнутым успехом в другой сфере. Реакция гиперкомпенсации – это стремление к успеху в достаточно трудной области деятельности; реакция эмансипации, или желание самоутвердиться и освободиться от навязчивой опеки родителей или опекунов. Форма проявления: отрицание норм закона, стандартов, общепринятых ценностей. Реакция группирования – это объединение по интересам в группы сверстников; реакции, которые обусловлены проявлением сексуальных влечений, представленные бурно «юношеской гиперсексуальностью» в старшем возрасте; реакция увлечения проследживается в разнообразных подростковых увлечениях: стиль одежды, музыка, развлечения, которые связаны с физическим самоутверждением и др.; возрастные и характерологические особенности. Предшествующая социальная дезадаптация предполагает «благоприятные» условия для образования большей части типов акцентуаций характера [11].

Главным мотивом поведения молодых людей, склонных к аддиктивному поведению, является бегство от невыносимой реальности. Также чаще встречаются и внутренние причины, например, переживание достаточно стойких неудач в образовательной организации и конфликты с учителями, родителями сверстниками, сформированное чувство одиночества, утрата жизненного смысла и т.д. Учебная деятельность, личная жизнь и окружающая их среда воспринимается ими как «скучные», «серые», «монотонные», «апатичные». Данным молодым людям в реальной действительности не удается найти различные сферы деятельности, которые способны привлечь их внимание, обрадовать, увлечь, также вызвать эмоциональную реакцию. И после употребления разных психоактивных веществ, или находясь в виртуальной реальности, подростки без улучшения реальной ситуации достигают чувства приподнятости. Затем ситуация в макро- и микросреде (школа, семья, одноклассники и др.) становится ещё более конфликтной, непереносимой. Поэтому возникает отторжение и зависимость от реальной действительности.

С.Л. Братченко отмечает, что «аддиктивная активность предполагает избирательный характер, в тех областях жизни, которые пусть временно, но

приносят индивиду удовлетворение. Они могут показать большую активность для достижения цели, связанной с добавлением наркотиков, алкоголя и др., вплоть до совершения криминальных и аморальных поступков» [12, с. 22]. Автор приводит следующие психологические предпосылки возникновения зависимых форм поведения в подростковом возрасте: скрытый комплекс неполноценности, который сочетается с проявляемым превосходством; внешняя социабельность, которая сочетается со страхом перед эмоциональным стойким контактом; наряду с достаточно хорошей переносимостью ситуаций кризиса, снижение переносимости трудностей жизненной ситуации; стремление обвинить невиновного человека; стремление говорить неправду; стремление в принятии решений не брать на себя ответственность; зависимость; повторяемость, стереотипность поведения; тревожность [12].

Сформированное чувство превосходства над окружающими реализует защитную психологическую функцию, которая способствует поддержке самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях, а именно условиях конфронтации личности с коллективом и семьей. Легкость налаживания контактов, внешняя социабельность сопровождается поверхностью эмоциональных связей и манипулятивным поведением.

Стремление обвинять других в собственных промахах и говорить неправду предполагает структуру зависимой личности, скрывающая от окружающих «комплекс неполноценности», который обусловлен неумением жить с общепринятыми нормами и устоями.

Р. Комер выделяет ряд причин, которые способствуют возникновению отклоняющегося поведения у подростков с зависимым поведением в различных сферах. При общении в поведенческой сфере: нестабильность взаимоотношений с окружающими, избегание решения проблем, преимущественно однотипный способ реагирования на трудности и фрустрацию, при отсутствии оценки собственных возможностей высокий уровень претензий, эгоцентризм, склонность к обвинениям, неуверенное или агрессивное поведение, ориентация на жесткие требования и нормы, появление социофобий,

нетерпеливость и нетерпимость, перфекционизм. В аффективной сфере: низкая фрустрационная толерантность, эмоциональная лабильность, быстрое возникновение депрессии и тревоги, нестабильная или сниженная самооценка, минимизация позитивных и преувеличение негативных событий. Искажение потребностно-мотивационной сферы: блокировка потребностей в самоутверждении, защищенности, свободе, временной перспективе, принадлежности к референтной группе. Наличие когнитивных искажений, которые усиливают дисгармонию личности, «аффективная логика»: сверхожидание от других; «долженствование»; избегание проблем, «эмоциональные блоки»; «селективная выборка» - построение заключения, которое основано на деталях, вырванных из контекста; «абсолютное мышление»; «сверху распространенность» предполагает построение глобального вывода, который основан на изолированном одном факте; проживание опыта в противоположных категориях: ничего или все; «произвольное отражение», сформированность выводов при отсутствии в его поддержку аргументов; перфекционизм; минимизация позитивных и преувеличение негативных событий, такое приводит к наибольшему снижению самооценки, непринятию «обратных связей» и содействует закрытости личности [30].

Таким образом, зависимое поведение относится к аутодеструктивному поведению, поскольку неизбежно разрушает организм и личность, и связано с зависимостью от употребления какого-либо вещества (также от специфической активности) для изменения психологического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как неопределимое влечение к нему.

В зависимом поведении подростка является стремление ухода от реальности, наполненной обязательствами жизни, страх перед обыденной, склонность к поиску положительно-эмоциональных сильных переживаний даже ценой риска для жизни, а также неспособность быть ответственным за собственные поступки. Поэтому школьная неуспешность, снижение успеваемости, школьная дезадаптация должны насторожить родителей, психологов,

социальных педагогов и учителей, что должно натолкнуть на мысль о нужности безотлагательной помощи подростку.

1.3. Предпосылки формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета

Подростковый возраст (12-15 лет), который в соответствии с разными периодизациями развития относят либо к подростковому, либо к раннему юношескому возрасту, является важным для образования личностных смыслов и системы ценностных ориентаций.

Как указывает Л.В. Груздь, в возрасте полового созревания совершаются две крупные перемены в жизни молодого человека: это возраст открытия своего «я», оформления своего мировоззрения, оформления личности. Молодой человек в подростковом возрасте осваивает свой внутренний мир, что проявляется, по словам Л.В. Груздь, в «возникновении плана жизни как известной системы приспособления, которая впервые осознается молодым человеком» [16, с. 388].

А.А. Бодалев прослеживает взаимосвязь возникновения жизненного плана с развитием самосознания как способности направлять собственные психические процессы. По мнению А.А. Бодалева, процесс перехода от подросткового возраста к раннему юношескому предполагает резкую смену внутренней позиции, которая заключается в стремлении становиться основной направленностью личности, а дальнейшие проблемы выбора профессии, жизненного пути при самоопределении превращаются в «аффективный центр», вокруг которого вращается вся деятельность и интересы старшего школьника [8].

М.С. Коронова называет важным психологическим приобретением в подростковом возрасте открытие собственного внутреннего мира, осознание своей неповторимости, уникальности и непохожести на окружающих людей.

По словам автора, данное открытие связано с возникновением чувства взрослости, которое влияет на дальнейшее формирование ценностных ориентаций. Указанная ориентация координально отличается противоречивым характером, а именно с одной стороны, для молодых людей подросткового возраста возрастает значимость ценностей, которые приняты в группе сверстников; а с другой стороны, в данный период впервые появляется желание и возможность формирования своей непротиворечивой и связной ценностной системы, которая определяется формированием способности к критической переоценке принципов внешней, «взрослой» морали [33].

Ю.А. Клейберг указывает, что подростковый возраст отличается выходом молодого человека на новую социальную позицию и формирующимся его сознательным отношением к членам общества и к самому себе. Уровень возможностей молодых людей подросткового возраста, скорость и условия его социального формирования связаны с осмыслением подростком своей принадлежности к современному обществу и особенно себя, степенью выраженности обязанностей и прав, насыщенностью близких и дальних связей, и их дифференциацией [27].

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте, по мнению С.А. Кулакова, является интимно-личностное общение. Так, начало подросткового возраста характеризуется резким поворотом в ориентации на сверстников. Это содействует осознанной и четкой идентификации себя, как субъекта деятельности и отношений. Отчетливо выступает факт ориентации на нравственные качества, в которых выражается отношение к человеку вообще, и к товарищу, в частности [38].

Обобщая опыт ранних исследований К.В. Сельченко указывает, что подростковый возраст более сензитивен для формирования ценностно-смысловых ориентаций, как устойчивой особенности личности, которая способствует становлению мировоззрения и осмысленному отношению к окружающей его действительности. При этом отличительной особенностью

становится резкое усиление саморефлексии, то есть стремления к самопознанию личности своей, к оценке ее способностей и возможностей. Достижению внешней и внутренней независимости содействует усвоение ценностных ориентаций присущих взрослому человеку, также перевод их в систему личностных смыслов, а также утверждению своего «Я». В определенный период развития личности, смыслы соединяются в конкретную систему, которая характеризуется иерархичностью, динамичностью и устойчивостью. Указанная система опосредует последующее развитие мировоззрения, ценностных ориентаций, идентичности [71].

Р. Комер отмечает, что ценностно-смысловые ориентации личности в подростковом возрасте представляют собой динамическую систему, которая находится на стадии становления в условиях психологического сопровождения в рамках учебной деятельности средствами обучения и с опорой на ведущий вид деятельности в данном возрасте [30]. Также В.А. Крутецкий подчеркивает приоритетность формирования ценностно-смысловой сферы молодых людей, при этом разрабатываются принципы организации психолого-педагогического влияния, развивающей среды уроков, которая обеспечивает смысловую амплификацию ценностных ориентаций подростка и позволяет соотносить индивидуально-личностные планы организации жизнедеятельности с гуманистическими смыслами общечеловеческого бытия [35].

Г.В. Лозовая отмечает, что среди ценностных ориентаций, достаточно значимыми для молодых людей подросткового возраста являются «ориентированные на будущее», которые взаимосвязаны с профессиональным самоопределением. Личностная, гармоничная и профессиональная самоактуализация обеспечивается, по мнению данного автора, полным и адекватным восприятием психологического времени личности подростка. Именно в подростковом возрасте происходит искажение системы ценностей, только под влиянием разных форм зависимости, даже от

интернета. Интернет-аддикция формируется исподволь, не так как химические виды зависимости. Что предполагает ее опасность, так как она становится заметной, при проявлении явных ее признаков, т.е. в запущенной форме [45].

Причиной возникновения интернет-зависимости является возможность подростка войти в виртуальный мир и стать в нем кем угодно. Но если компьютер подключен к сети интернет, то возможности становятся и вовсе безграничными.

Н.М. Борытко указывает, что «как и другие химические и нехимические зависимости, различные формы интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях. Следует выделить еще один важный аспект, связанный с зависимостью от интернета и влияющий на становление иных форм зависимого поведения. Подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как: эксплуатация доверия подростков: их могут склонить на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам: подростки могут случайно попасть на подобную рода информацию ввиду ее широкой распространенности в сети интернет» [10, с. 6].

Н.М. Борытко отмечает, что специальное программное обеспечение, предназначенное для ограничения доступа молодых людей к таким сайтам, не всегда эффективно срабатывает, а зачастую вообще отсутствует [10]. Также опасны неподходящие сайты с деструктивным и вредным контентом, например, с содержанием инструкций по изготовлению и применению взрывоопасных или наркотических веществ. Родителям необходимо интересоваться веб-сайтами, которые посещают их дети, и быть внимательными к любым изменениям в поведении молодого человека.

Увлечение виртуальными играми с тематикой насилия повышает агрессивность и жестокость подростков. Поэтому родителям нужно знать, какие игры предпочитают их дети и уметь предложить конструктивную альтернативу.

Ф.Б. Березиным были охарактеризованы критерии сформированности свободного зависимого поведения от интернета у старших подростков: ценностный критерий предполагает взвешанное и осознанное целеполагание, также ориентацию молодых людей подросткового возраста на межличностные благоприятные отношения, ценностное отношение к собственному здоровью, готовность к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности в информационном поле интернета; адаптационный критерий подразумевает наличие у подростков высокой стрессоустойчивости, адекватное восприятие критики, хорошее самочувствие и настроение, жизнелюбие, здоровую амбициозность, мобильность, высокую работоспособность, уверенность в себе, устойчивую и позитивную самооценку, понимание и разделение Я-образов; коммуникативно-организаторский критерий заключается в умении слушать и понимать собеседников, искренности, способности выстраивать долговременные партнерские отношения и доверительные контакты в реальной жизни, умение отстаивать свою точку зрения, неконфликтность, эмпатийность, способность реально оценивать и распределять свои силы; рефлексивный критерий оценивается исходя из способности к самоанализу, знанию своих слабых и сильных сторон, способов их использования и компенсации, способности к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов; умения прогнозировать формирование событий [7].

Интернет-зависимость, как форма нарушенного поведения, является негативным фактом, обусловленным как индивидуальными особенностями личности, так и социальными условиями общества. А.В. Гоголева указывает, что этот вид зависимости является результатом реализации интересов индивида, противоположных интересам общества [14].

Исследованы и выявлены причины возникновения интернет-аддикции в подростковом возрасте, среди которых основными являются: низкий уровень сформированности ценностных ориентаций, что содействует снижению

социально-психологической адаптации, развитие негативной «Я-концепции», формирование трудностей в коммуникативной деятельности.

По мнению Л.В. Груздь, интернет-зависимость формируется у зависимо предрасположенной личности в соответствии с динамикой, свойственной классическому зависимому процессу, или является новой зависимой реализацией у уже сформировавшейся зависимости [16].

Несмотря на разнообразие причин, вызывающих интернет-зависимости, в основе их лежит нарушение «равновесия» между подростком и социальной средой, что создает затруднение, вплоть до полной невозможности адаптироваться к требованиям этой среды. Основными причинами, вызывающими интернет-зависимость у подростков, являются: низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе), негативная «Я-концепция» (сильная степень расхождения между реальным и идеальным Я), трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми), несформированные организаторские навыки (неумение рационально распределять время использования интернет-ресурсов).

Для интернет-зависимости характерны предвкушение зависимости при реализации, проблемы контроля времени в сети, низкая критика к собственному состоянию, нарушение социально-психологической адаптации, в том числе появление проблем с учебной, сложностей в установлении и удержании социальных контактов вне интернета, а также «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой). Т.Н. Дудко показывает, что в сравнении с пребыванием в интернете реальная жизнь представляется аддиктам скучной, пустой, безрадостной, отдается предпочтение установлению новых социальных связей в интернет-среде [20].

Перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости у подростков, которые предлагает А.Ю. Егоров: отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье, когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют молодому человеку вре-

мени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни молодого человека, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении; неумение подростка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, подросток слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, чему способствуют развившиеся черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность; общая неудачливость подростка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, молодой человек и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения его не блестят. Если такое положение вещей не устраивает подростка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или создатель). В сети интернет такой молодой человек может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация; следующая причина схожа с двумя предыдущими. А.Ю. Егоров выделяет её как одну из первых, и обозначил эту причину как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания». Если подросток-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отворачивают окружающих от молодого человека, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. А.Ю. Егоров под физическими недостатками, препятствующими общению, подразумевает отсутствие слуха, зрения, ДЦП,

затруднённую речь, тяжёлую форму эпилепсии, тяжёлые пороки сердца, атрофию мышц и т.п. [21].

Е.В. Змановская отмечает, что разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет таким молодым людям «открывать мир», находить друзей – это абсолютное благо. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы. Психика подростка ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, «компьютерных соблазнов» очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние [24, с. 110].

По утверждению Л.Е. Кесельман, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой подросток, но шансы уменьшаются, если: в семье не присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия; у молодого человека нет разносторонних интересов и увлечений; подросток не умеет налаживать позитивные отношения с окружающими; не умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели [25].

Укажем четыре признака интернет – зависимости, по Ю.А. Ляшенко: навязчивое желание проверить e-mail; постоянное желание следующего выхода в интернет; жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете; жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет [46].

В других исследованиях интернет-зависимости было установлено, что интернет-зависимые часто «предвкушают» свой выход в интернет, чувствуют нервозность, находясь в off-line, врут относительно времени пребывания в интернете, и чувствуют, что интернет порождает проблемы на работе, финансовом статусе, а также социальные проблемы.

М.И. Дрепа указывает, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, интернет-зависимость в меньшей степени вредит физическому

здоровью человека, не разрушает его мозг, но способствует снижению трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме [19].

Итак, благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, интернет оказывает неопределимую услугу людям, страдающим от вредных привычек, предоставляя им возможность отказаться от последних, и в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в виртуальном мире.

А.В. Гоголева отмечает, что создание виртуальных образов, зачастую очень далеких от реального образа, становится компенсаторным механизмом, обуславливающим выраженную интернет-зависимость. Наиболее сильным провоцирующим фактором в данном случае является набор свойств интернета, как средства ухода от реальности. Этому способствует анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей. Данные причины стимулируют развитие интернет-зависимости в подростковой возрастной группе [14].

В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при коммуникации в пределах сети. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий.

Интернет - зависимость легче предотвратить, чем лечить. Виртуальный мир даёт подростку искажённое представление о реальном мире. К уходу молодого человека в виртуальный мир может привести и ещё одна ошибка - слишком ответственные родители, которые просто не дали подростку наиг-

раться. С самого раннего детства родители водили малыша в различные секции и кружки. В итоге к 10-12 годам ото всего этого подросток устает, может взбунтовать, бросить занятия и уйти в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать подростка дополнительными занятиями по максимуму.

М. Куртышева утверждает, что сетевое общение позволяет подростку жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность [41].

Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, интернет - зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования Л.Е. Кесельман, многие интернет - зависимые отдают себе отчет в том, что не получают реальной поддержки в сети, и не расценивают интернет как среду, гарантирующую общение [25].

Также, интернет-зависимость является более «экологичной» по сравнению с зависимостями от религиозных сект, где людьми откровенно манипулируют с целью установления власти и материальной наживы. Известно, что участники этих религиозных движений, ежемесячно должны жертвовать определенные суммы денег, они постепенно утрачивают собственную волю и сходят с ума. Так, что религиозный культ является в данном случае маскарадом, скрывающим истинные намерения руководителей. В секты тоже попадают зависимые, внушаемые люди.

Следует выделить еще один важный аспект, связанный с интернет- зависимостью и влияющий на становление иных форм зависимого поведения. Подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как: эксплуатация доверия

подростков: их могут склонить на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам: подростки могут случайно попасть на подобного рода информацию ввиду ее широкой распространенности в сети интернет. Специальное программное обеспечение, предназначенное для ограничения доступа подростков к таким сайтам, не всегда эффективно срабатывает, а зачастую вообще отсутствует.

Также опасны неподходящие сайты с деструктивным и вредным контентом, например, с содержанием инструкций по изготовлению и применению взрывоопасных или наркотических веществ. Родителям необходимо интересоваться веб-сайтами, которые посещают их дети, и быть внимательными к любым изменениям в поведении молодого человека.

Увлечение виртуальными играми с тематикой насилия повышает агрессивность и жестокость подростков. Поэтому родителям нужно знать, какие игры предпочитают их дети и уметь предложить конструктивную альтернативу.

Формирование противостояния к интернет-зависимости, ее профилактика и коррекция являются объектом педагогического воздействия.

Соглашаясь с суждением Young K.S. о неоднозначности феномена интернет-зависимости и поддерживая позицию Griffiths M.D., мы считаем, что зависимость от интернета представляет собой группу разных поведенческих зависимостей, где интернет является лишь средством их реализации, а не объектом. Л.В. Груздь выделяет следующие типы интернет-зависимых подростков: интернет-коммуникаторы – зависимые, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное; интернет-эротоманы – зависимые, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные романы и знакомства посредством сети и занимающиеся виртуальным сексом; интернет-агрессоры – зависимые, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов

агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости; интернет-когнитиваторы, реализующие свои познавательные интересы посредством сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.); интернет-гемблеры, увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.; интернет-покупатели, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online) [16].

В.И. Новосельцев выделил в процессе исследования пять основных типов интернет-зависимости: киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов; пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети; навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах; информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам [53].

Р. Комер указывает, что «игровая зависимость – навязчивая игра в онлайн-компьютерные игры» [30, с. 65]. Как и любая сфера деятельности, включающая профессиональные и частные интересы, интернет является своеобразной средой функционирования индивидуума, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным, уникальным набором факторов, воздействующих на личность.

По мнению М.С. Короновой, на современном этапе развития представляется возможным говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, составляющих мировоззренческую позицию членов субкультуры, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих в них идейное предводительство [33]. Нега-

тивным следствием неуправляемого использования интернет-технологий, по мнению многих исследователей (психологов, педагогов, медиков), является интернет-аддикция – феномен психологической зависимости от сети интернет, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети в виртуальном мире затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире [33].

В.А. Крутецкий отмечает, что интернет-аддикция в форме хакерства распространена в подростковой среде в ограниченных масштабах, что обусловлено, в первую очередь, высоким уровнем профессиональной подготовки, требующимся от потенциального хакера. С другой стороны, многих подростков потенциально привлекает хакерская деятельность, что стимулирует большую отдачу времени общению в сети, что ведет в итоге к формированию интернет- зависимости [35].

К.В. Сельченко отмечает, что вероятно, геймерство - самая распространенная среди подростков форма интернет-зависимости. Преобладание этой формы обусловлено отсутствием необходимости в каких-либо навыках работы с ПК, увлекательностью многих игр и предоставляемой играми возможностью аутоидентификации с самыми различными героями. ПК-игры значительно выигрывают по популярности даже у приключенческой и фантастической литературы, что связано с их динамичностью, и главное - сложным, меняющимся по ходу действия сюжетным алгоритмом, интерактивностью сюжета [71].

По мнению Б.Соболевой, многие игры сочетают в своем сюжете несколько линий, позволяющих проявить созидательные, деструктивные и поисковые качества пользователя. В большинстве игр существует и система поощрений, стимулирующая геймеров к совершенствованию своего «мастерства». Еще большую возможность в реализации конкурентных отношений дают сетевые игры, рост рейтинга пользователя в которых компенсируется его нереализованные амбиции в окружающем его реальном мире [73]. Значи-

тельной проблемой интернет-геймерства является развитие в сети игорного бизнеса, создании широкой (и не регулируемой) сети интернет-казино. Фактически, этот род деятельности мало отличается от обычных форм игорного бизнеса, за исключением его доступности широким кругам пользователей. [73]

В исследовательской практике В.Н. Кудрявцевой для изучения интернет-зависимости используются качественные методы такие, как интервью, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием испытуемых, которые ощутили психологический дискомфорт и сами инициировали взаимодействие с исследователями. Контрольные группы, как правило, не формируются, клинические интервью не практикуются. Методические погрешности проведенных в этой области исследований неоднократно критиковались. Лишь в последнее время появились немногочисленные пока что лабораторные и клинические исследования, которым, разумеется, недостает присущей сетевым опросам массовости. Практикуется также публикация материалов, содержащих анализ случаев или включенного наблюдения за деятельностью аддиктов - например, в ходе сетевой игры. Следует отметить также рост числа количественных (прежде всего корреляционных и факторных) исследований [73].

Чаще всего зависимость от интернета понимается максимально расширительно – в нее включаются, как утверждает В.С. Кудрявцева: обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); компульсивная навигация по www, поиск в удаленных базах данных; патологическая привязанность к опосредствованным интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам; зависимость от социальных применений интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [78].

Е.В. Якушина отмечает, что «профилактика отклоняющегося поведения (в том числе и зависимости от интернета) предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации» [83, с. 33].

Е.В. Якушина выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди учащихся юношеского возраста. Задача вторичной профилактики - раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть с юношами, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время. Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также должна быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением [83].

Суть профилактики может состоять в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера (работа с убеждениями учащегося: изменение их). То есть после профилактических занятий юноша или девушка сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с компьютером.

При интернет-зависимости можно рекомендовать подростку, который, прежде всего, сам хочет избавиться от аддикции, полностью исключить посещение чатов. Консультирование может затрагивать более глубокие проблемы учащегося, которые часто сосуществуют рядом с интернет-зависимостью (например, социальные фобии, расстройства настроения и др.).

Для создания профилактических программ необходимо четко представлять принципы, по которым строится профилактическая активность, по мнению Л.В. Груздь:

1. Принцип системности. Этот принцип предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной, социальной и наркотической ситуации в стране.

2. Принцип стратегической целостности. Этот принцип определяет единую стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия и акции. Подход к профилактике должен быть стратегически целостным.

3. Принцип многоаспектности. Предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности: личностно-центрированного, поведенчески-центрированного, средо-центрированного. Личностно-центрированный аспект - это система воздействий, направленных на позитивное формирование ресурсов личности. Поведенческий аспект - целенаправленное формирование прочных навыков и стратегий адаптивного поведения. Средо-центрированный аспект – формирование систем социальной поддержки (т.е. системы социальных институтов, направленных на профилактическую и реабилитационную активность). Эта система может быть организована в отдельном округе, районе, стране, и должна носить организованный характер.

4. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности. Означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической, социально-психологической и наркологической ситуации в стране.

5. Принцип динамичности. Предполагает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности.

6. Принцип солидарности. Означает солидарное межведомственное взаимодействие между государственными и общественными структурами с использованием системы социальных заказов.

7. Принцип легитимности. Предполагает реализацию целевой профилактической деятельности на основе принятия ее идеологии и доверительной

поддержки большинством населения. Профилактические действия не должны нарушать права человека.

8. Принцип полимодальности и максимальной дифференциации. Предполагает гибкое применение в профилактической деятельности различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе или подходе.

9. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности [16].

Таким образом, мы выяснили, что ценностные ориентации подростков предстают как функция социальной ситуации развития, существования различий в предпочтении подростков моральной ориентации на справедливость или заботу в зависимости от контекстов, образующих социальную ситуацию развития, которые находят отражение в строении ценностной сферы, моральных суждениях и решении моральных дилемм. Как и другие химические и нехимические зависимости, различные формы интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях. Следует выделить еще один важный аспект, связанный с зависимостью от интернета и влияющий на становление иных форм зависимого поведения. Подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как: эксплуатация доверия подростков: их могут склонить на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам: подростки могут случайно попасть на подобного рода информацию ввиду ее широкой распространенности в сети интернет. Специальное программное обеспечение, предназначенное для ограничения доступа детей к таким сайтам, не всегда эффективно срабатывает, а зачастую вообще отсутствует.

Молодежные проблемы – это не только и не столько проблемы самой молодежи, но и проблемы всего общества, если оно заинтересовано в своем настоящем и будущем. Ибо молодежь – главная ценность общества.

Изучение ценностных ориентаций подростков дает возможность выявить степень ее адаптации к новым социальным условиям и ее инновационный потенциал. От того, какой ценностный фундамент будет сформирован, во многом зависит будущее состояние общества, так как ценностные ориентации выступают ведущим фактором профилактики у подростков зависимости от интернета.

Таким образом, ценностные ориентации представляют собой особые психологические образования, всегда составляющие иерархическую систему и существующие в структуре личности только в качестве ее элементов. Невозможно представить себе ориентацию личности на ту или иную ценность как некое изолированное образование, не учитывающее ее приоритетность, субъективную важность относительно других ценностей, то есть не включенное в систему. Ценностные ориентации как регулятивный механизм охватывают более широкий круг проявлений активности человека, чем установки, которые в грузинской психологической школе связываются в основном с биологическими потребностями.

Ценностные ориентации приобретают качества реально действующих мотивов и источников осмысленности бытия, ведущие к росту и совершенствованию личности в процессе собственного последовательного развития. Ценностные ориентации, являясь, таким образом, психологическим органом, механизмом личностного роста и саморазвития, сами носят развивающийся характер и представляют собой динамическую систему.

Зависимое поведение – это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

Основным в поведении зависимой личности в подростковом возрасте является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, напол-

ненной обязательствами жизнью, склонность к поиску сильных эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска для жизни и неспособность быть ответственным за свои поступки.

Зависимые формы поведения подростков созревают в определенном микрокосмосе, в котором аккумулируется зависимый опыт поколений. Формирование и формирование личности подростка происходит в условиях эмоциональной холодности и напряженности; воспитание направлено на выработку у подростка «хронической беспомощности». Без вовлечения семьи в реабилитацию процент рецидивов будет высок, так как даже после удачно проведенного лечения подросток опять возвращается в прежнюю семейную систему. Семья, не готовая к его изменениям, может спровоцировать рецидив зависимости. В постреабилитационный период важным становится выявление у подростка других видов зависимости (если таковые имеются).

Для интернет-зависимости характерны предвкушение зависимости при реализации, проблемы контроля времени в сети, низкая критика к собственному состоянию, нарушение социально-психологической адаптации, в том числе появление проблем с учебой, сложностей в установлении и удержании социальных контактов вне интернета, а также «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой). В сравнении с пребыванием в интернете реальная жизнь представляется аддиктам скучной, пустой, безрадостной, отдается предпочтение установлению новых социальных связей в интернет-среде.

Важным аспектом, связанным с зависимостью от интернета и влияющим на становление иных форм зависимого поведения является то, что подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как: эксплуатация доверия подростков: их могут склонить на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам: подростки могут случайно попасть на подобного рода информацию ввиду ее широкой распространенности в сети интернет. Специальное программное обеспечение, предназначен-

ное для ограничения доступа подростков к таким сайтам, не всегда эффективно срабатывает, а зачастую вообще отсутствует.

Симптомами интернет-зависимости у подростков являются: большую часть свободного времени (6-10 часов) подросток проводит за компьютером; у подростка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных; расходует или требует значительные суммы денег на постоянное обновление программного обеспечения и устройств компьютера; пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; подросток часто обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, теряет интерес к школьным предметам; трудно встаёт по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер.

Отсюда следует вывод, что интернет-зависимые подростки пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности творения виртуального героя (создания нового «Я»), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих. Формирование ценностных ориентаций понимается не просто как эмоциональная поддержка, но и как ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов. Следовательно, сформированные ценностные ориентации выступают ведущим фактором профилактики у подростков зависимости от интернета.

Глава II. Эмпирическое исследование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета

2.1. Организация и методы исследования

В исследовании принимали участие старшие подростки (9-ые классы), в количестве 43 человек, обучающиеся МБОУ СОШ № 20. Сам процесс включал в себя проведение последовательного ряда шагов: 1) теоретический анализ изучаемой проблемы, 2) на его основании подбор и проведение диагностических методик, 3) анализ полученных данных и их интерпретация, 4) проведение программы профилактики, 5) выявление результатов проведенной работы.

Таким образом, в нашем исследовании мы использовали 3 группы методов: 1) теоретические (метод классификации и систематизации, метод анализа и обобщения, сравнительно-сопоставительный метод), 2) эмпирические – метод тестирования. В качестве диагностики использовались следующие методики:

1. Шкала интернет-зависимости, автор С. Чен;
2. Тест на созависимость, автор Л.Ж. Уайнхолда;
3. Опросник жизненных целей (терминальных ценностей), автор И.Г. Сенин;
4. Анкета «Ценностные приоритеты» (для подростков 15 - 18 лет), автор В.Ж. Филатов;
5. Методика «Свободный выбор ценностей», автор Е.Б. Фанталова.
6. Методы статистического анализа: данные подвергались сравнительному анализу, математической обработке при помощи пакета компьютерных программ «EXCEL» и «SPSS 15.0» по коэффициенту ранговой корреляции r_s Спирмена.

Рассмотрим вторую группу методов.

1. Методика Е.Б. Фанталовой «Свободный выбор ценностей» [22]. Данная методика предназначена для распознавания внутренних конфликтов как «расхождений» между «ценностью» и «доступностью» в одной или нескольких жизненно важных сферах. Целью разработки данной методики бы-

ло – показать, что одной из существенных детерминант мотивационной сферы личности является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности и в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя «плоскостями» сознания. А именно: между плоскостью, вмещающей в себя осознание ведущих жизненных ценностей, личностных смыслов, дальних жизненных целей, и плоскостью всего, что является непосредственно доступным, связанным с осуществлением конкретных легко достижимых целей, находящихся в «обозримом психологическом поле», в «зоне легкой досягаемости». Таким образом, основной психометрической характеристикой настоящей методики явился показатель «Ценность - Доступность» (Ц - Д), отражающий степень внутреннего дискомфорта и блокады, функционирующих в мотивационной сфере ценностно-смысловых образований. Испытуемым предлагались 12 ценностей. Им необходимо было оценить их по значимости и их доступность в своей жизни по 10-и балльной шкале. Анализ и интерпретация данных исходил из разных вариантов соотношений: 1. Ц и Д полностью совпадают; 2. Ц и Д в значительной степени совпадают; 3. Ц и Д в значительной степени расходятся, и такое расхождение имеет два варианта; 4. Ц превышает Д ($Ц > Д$); 5. Д превышает Ц ($Ц < Д$); 6. Ц и Д полностью расходятся (Приложение 1).

2. Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин) [22]. Этот опросник основывается на 2х предположениях: во-первых, что жизненные сферы, в той или иной мере представленные в жизни каждого человека, обладают для разных людей различной степенью значимости, а во-вторых, что в каждой из них реализуются различные для каждого человека желания и стремления, которые являются одним из компонентов направленности его личности. Перечень терминальных ценностей, диагностируемых в начале опросника включает в себя 8 наименований: собственный престиж, высокое материальное положение, креативность, активные социальные контакты, формирование себя, достижения, духовное удовлетворение, сохранение собственной индивидуальности. По своему сходству все эти предпосылки объединяются в опре-

деленные жизненные сферы: а) профессиональная жизнь; б) обучение и образование; в) семейная жизнь; г) общественная жизнь; д) увлечения. Опросник состоит из 80 утверждений, требующих ответа по 5-и балльной шкале (Приложение 1).

3. Тест «Проверка личных качеств на созависимость» Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. направлен на определение степени созависимых моделей поведения в жизни [22].

Испытуемым предлагалось 20 утверждений, которые нужно было оценить по шкале от 1 до 4 баллов.

4. Шкала интернет-зависимости, автор С. Чен заслуживает особого внимания в силу многих причин, главной из которых, на наш взгляд, является ее новизна и эффективность использования [22]. «Шкала интернет-зависимости Чена» направлена на диагностику наличия интернет-зависимости (паттерна интернет-зависимого поведения). Включает в себя 5 диагностических шкал: Шкала компульсивных симптомов (Com); Шкала симптомов отмены (Wit); Шкала толерантности (Tol); Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH); Шкала управления временем (TM).

Также существуют 2 типа надшкальных критериев – Интегральные (ключевые) симптомы Интернет-зависимости и критерий негативных последствий использования Интернета.

IA-Sym (Ключевые симптомы Интернет-зависимости) Com + Wit + Tol

IA-RP (проблемы, связанные с Интернет-зависимостью) IH + TM (приложение 1) [22].

5. Анкета «Ценностные приоритеты» (для подростков 15-18 лет)

Инструкция: Определите свое отношение к данным ценностям по следующей шкале: Очень значимы - 4, значимы - 3, не очень значимы - 2, неприемлемы - 1, непонятны - 0.

Обработка анкеты (Приложение 1).

Затем «сырые» баллы переводились в шкальные оценки по нормативным таблицам (приложение 2).

Итак, мы дали краткое описание используемых в эмпирическом исследовании диагностических методик и определились с математическим критерием. Теперь перейдем к описанию полученных данных в ходе качественной и количественной обработки.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования особенностей формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета

Проведя диагностическое обследование испытуемых подростков, мы получили определенные результаты. Рассмотрим их в отдельности по каждой методике.

В начале нашего исследования мы предложили пройти методику «Шкала интернет-зависимости, автор С. Чен». Проведенное исследование выявило, что из всех обследованных подростков ($n = 43$) 11,0% имеют признаки интернет-зависимости, 42,0% злоупотребляют Интернетом, 47,0% признаков интернет-зависимости не обнаружили (рисунок 2.2.1.).

На основе полученных результатов мы распределили детей на 2 группы. Итак, распространенность интернет-зависимости ограничивалась 3,86%. Возможно, рост распространенности интернет-зависимости связан с характеристиками выборки, однако нельзя исключить нарастание распространенности данной формы поведенческой зависимости, что может быть обусловлено расширением доступности интернета и значительным увеличением предложений различных социальных сетей. Характеристика групп, по данным теста Чен, выявила следующее: в группе с выраженным и устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения.



Рис.2.2.1. Распределение показателей интернет-зависимости у подростков (в %)

На основе полученных результатов по распределению показателей интернет-зависимости у подростков мы выяснили, что у 11 человек (36%) использование интернета вызывает значительные проблемы в жизни.

Злоупотребление интернет ресурсами выявлено у 42% людей подросткового возраста. Интернет-зависимая реализация заменяет дружбу, любовь, она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что подросток с интернет-зависимостью оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

Но также выявлен минимальный риск возникновения интернет-зависимости у 47% подростков, что свидетельствует о положительной ситуации развития современного молодого человека подросткового возраста

Теперь рассмотрим получившиеся данные по тесту на созависимость Л.Ж. Уайнхолда, представленные на рисунке 2.2.2.

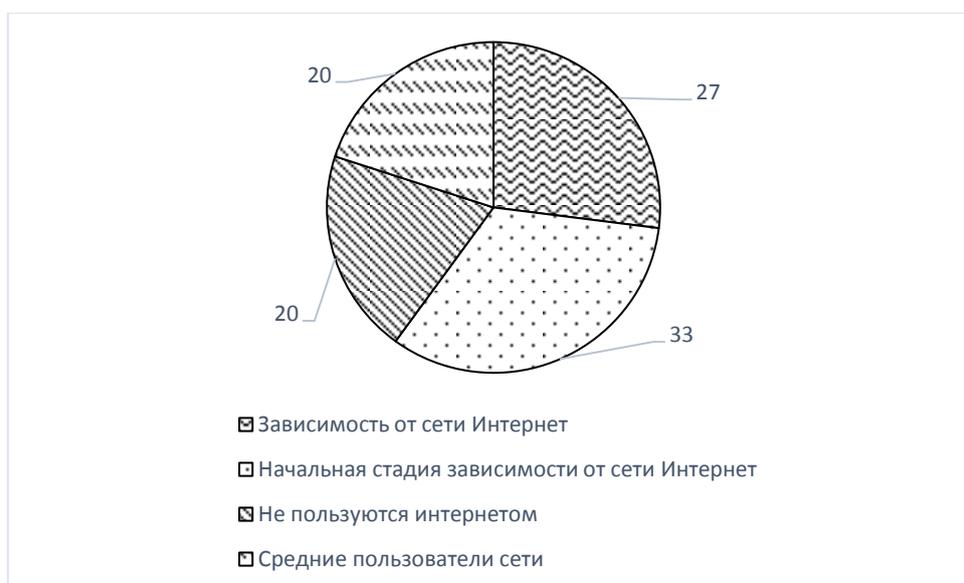


Рис. 2.2.2. Распределение подростков с разной степенью интернет-зависимости (в %)

Анализ результатов позволяет утверждать, что для большинства испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Этот результат присущ 33% исследовательской группы. Они испытывают некоторое количество проблем из-за интернета. Им стоит учитывать серьёзное влияние сети на их жизнь, так как это путь к интернет-зависимости, и стараться сокращать время, проводимое во «Всемирной паутине».

Зависимыми от интернет сети являются 27% испытуемых. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя «Всемирной паутины». 20% испытуемых исследовательской группы являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией. 20% не пользуются интернетом или проводят там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни.

Затем мы проанализировали и подвергли качественному анализу данные, полученные по методике Е.Б. Фанталовой «Свободный выбор ценностей». Полученные данные мы отразим в двух видах таблиц: в первой -

процентное соотношение между двумя группами испытуемых (таблица 2.2.1.), и во второй (таблица 2.2.2.) покажем, по каким параметрам были выявлены различия в значимости ценностей и их субъективной оценки достижимости на данный момент жизненного этапа.

Таблица 2.2.1

Процентное соотношение между двумя группами подростков (в %)

Группы испытуемых	Процентное соотношение
Подростки, имеющие зависимое поведение	60
Обследуемые, не имеющие зависимое поведение	40

Исходя из представленных результатов, мы видим, что большинство из выборки подростков, имеющих зависимое поведение (60%). Это говорит о том, что эта категория обследуемых часто переживает противоречие, борьбу между внутренними тенденциями личности и возможностями их удовлетворения. Среднее значение индекса R у этих подростков равно 44,7, что указывает на высокий уровень рассогласования в мотивационно-личностной сфере. Минимальное значение индекса в этой группе равно 34 баллам, а максимальное – 67. Для этих подростков характерно расхождение между «желаемым» и «реальным», между «хочу» и «могу» в ценностно-смысловой сфере. Процентная составляющая второй группы испытуемых равна 40%. Это говорит о том, что в этой категории подростков тенденции личности реже вступают в борьбу и не приносят огромного ущерба в процессе социально-психологического развития человека. В этой ситуации он чаще выступает как источник становления личности.

Теперь рассмотрим отдельно соотношение значимости ценностей и их достижимости в глазах подростков. В первой группе, обследуемых, имеющих зависимое поведение, наиболее значимыми выступают следующие ценности: свобода как независимость в поступках и мыслях (18%), счастливая семейная жизнь (14%), уверенность в себе (14%), материально обеспеченная жизнь (14%), любовь (14%). К наименее значимым жизненным сферам могут быть отнесены: познание (3%), творчество (3%), активная деятельная жизнь (3%), наличие хороших и верных друзей (3%), красота природы и искусства (3%) и

здоровье (1%). При этом наиболее доступными сферами в среде подростков данной группы являются: познание (18), творчество (16), здоровье (16%), активная деятельная жизнь (9%). Менее доступны: счастливая семейная жизнь (6%), интересная работа (3%), материальное благосостояние (3%), любовь (3%), свобода (3%). Для группы подростков, не имеющих зависимое поведение значимыми выступают такие сферы жизни, как: наличие хороших друзей (10%), свобода (16%), любовь (12%), уверенность в себе (12%), счастливая семейная жизнь (14%). Эти же сферы являются наиболее доступными, исключая сферу любви (3%), которая, по сравнению с другими, менее доступна для данных подростков. К наименее значимым жизненным сферам могут быть отнесены: активная деятельная жизнь (3) творчество (2), красота природы и искусства (2). А к наименее доступным: интересная работа (6%), материально обеспеченная жизнь (3%). Таким образом, мы видим, что в первой группе происходит существенное расхождение между ценностями, которые являются значимыми для подростков и их степенью достижимости. Этим и объясняется наличие у них зависимого поведения. Кроме того, мы видим, что нет существенной разницы в выделенных подростками обеих групп значимых доминирующих ценностях. Присутствует некоторое расхождение между показателями в категориях «познание», «творчество», «активная деятельностная жизнь». Во второй группе они являются более ценными, чем в первой, что характерно адекватному развитию данному возрасту. При этом в субъективной оценке достижимости результатов во второй группе обследуемых процентное распределение происходит более ровно и в доминирующих аспектах не расходится по значениям в группе ответов по значимости ценностей.

Представленные показатели и их процентное соотношение представлено в таблице 2.2.2. «Различия в значимости ценностей и их субъектов оценки достижений на данный момент жизненного этапа в процентном соотношении»

Таблица 2.2.2

Различия в значимости ценностей и их субъектов оценки достижений
на данный момент жизненного этапа (в %)

Ценность	%	Достижимость	%
подростки, имеющие зависимое поведение			
Активная, деятельная жизнь	3	Активная, деятельная жизнь	9
Здоровье (физическое и психическое)	1	Здоровье (физическое и психическое)	16
Интересная работа	3	Интересная работа	3
Красота природы, искусства, переживания прекрасного	3	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	14
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	14	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	3
Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	14	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	3
Наличие хороших друзей	10	Наличие хороших друзей	3
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	14	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	6
Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	3	Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	18
Свобода как независимость в поступках и действиях	18	Свобода как независимость в поступках и действиях	3
Счастливая семейная жизнь	14	Счастливая семейная жизнь	6
Творчество	3	Творчество	16
Обследуемые, не имеющие зависимое поведение			
Активная, деятельная жизнь	6	Активная, деятельная жизнь	10
Здоровье (физическое и психическое)	3	Здоровье (физическое и психическое)	12
Интересная работа	3	Интересная работа	6
Красота природы, искусства, переживания прекрасного	3	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	14
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	12	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	3
Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	6	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	3
Наличие хороших друзей	10	Наличие хороших друзей	10
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	12	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	12
Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	6	Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	12
Свобода как независимость в поступках и действиях	16	Свобода как независимость в поступках и действиях	16
Счастливая семейная жизнь	14	Счастливая семейная жизнь	14
Творчество	9	Творчество	10

Итак, расхождение между значимостью и доступностью в той или иной ценностной сфере у подростков свидетельствует о наличии зависимого поведения в этой сфере. Самой потребностью для подростков первой группы, имеющих интернет-зависимость, выступает: «счастливая семейная жизнь», испытуемых имеют конфликты в такой жизненной сфере как «свобода», «материально обеспеченная жизнь», «любовь». Часть респондентов этой группы имеют интернет-зависимость в таких областях жизнедеятельности, как: уверенность в себе, наличие хороших и верных друзей. Это объясняется тем, что наиболее значимые потребности в счастливых семейных отношениях, свободе, любви, в материальной независимости блокируются со стороны общества и остаются неудовлетворенными. Конфликт в системе ценностей у данных подростков отсутствует в таких областях, которые характеризуются в подростковой среде не очень высокой доступностью, но и значимыми также не являются: красота природы и интересная работа. В таких сферах, как активная деятельная жизнь, познание, творчество, наблюдается снижение или отсутствие мотивации вообще. У подростков второй группы, не имеющих интернет зависимость, не было выявлено явных конфликтных сфер. В большинстве случаев для всех жизненных сфер характерны либо высокая значимость и доступность, либо низкая значимость и низкая доступность ценностей. Эти подростки реально оценивают свои желания и возможности для их удовлетворения.

Теперь перейдем к представлению результатов опросника терминальных ценностей (И.Г. Сенина). Аналогичным образом расположим результаты в виде таблицы 2.2.3.

Таблица 2.2.3

Распределение терминальных ценностей у подростков (в %)

Сферы жизнедеятельности	1 группа испытуемых	2 группа испытуемых
профессиональная жизнь	6	6
обучение и образование	12	18
семейная жизнь	40	38
общественная жизнь	10	6

увлечения	32	32
-----------	----	----

Из представленных результатов видно, что наиболее ценными сферами жизни среди обеих групп подростков выступает семейная жизнь (40% и 38% соответственно). Это говорит о том, что в целом большинство подростков заинтересованы в мнении других людей о различных аспектах своей семейной жизни. Как правило, они убеждены, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи. Им характерно стремление к тому, чтобы каждый член его семьи занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Их также отличает высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.). Они часто бывают заинтересованы в информации о семейной жизни других людей, так как хотят убедиться в весомости достижений своей семейной жизни по сравнению с достижениями семейной жизни других. Сфера увлечения также является одной из доминирующих сфер жизнедеятельности подростков независимо от наличия или отсутствия эмоциональных переживаний и критических ситуаций (по 32% в каждой группе). Незначимой в данный возрастной период выступает профессиональная сфера (по 6% в обеих группах). Различия проявляются по двум сферам: «общественная жизнь» (10% и 6%), «обучение и образование» (12% и 18%). Это говорит о том, что подросткам не испытывающим сильные внутриличностные конфликты отличаются особой заинтересованностью в мнении других людей относительно уровня своего образования или того уровня образования, которого они хотят достичь. А также они чаще характеризуются желанием повышать уровень своего образования, если существующий его уровень не приносит желаемого материального благополучия. Для них характерно желание глубже проникнуть в предмет изучения с целью открыть в чем-либо ранее изученное. В то время как среди подростков, испытывающих внутриличностные конфликты, присутствует желание активно участвовать в разговорах, на общественно-политические темы, однако при этом они, как правило, выражают не свое собственное мнение, а мнение своих авторитетов. Испыту-

емые отличаются тем, что получают наибольшее удовольствие не от результатов своей общественной деятельности, а от ее процесса. Но при всем описании, стоит отметить тот момент, что в целом по расположению значимости жизненных сфер нет различий между подростками, что подтверждает картину, полученную и описанную в предыдущей методике.

Теперь для наглядности полученные результаты по ориентационной анкете представим в виде диаграммы:

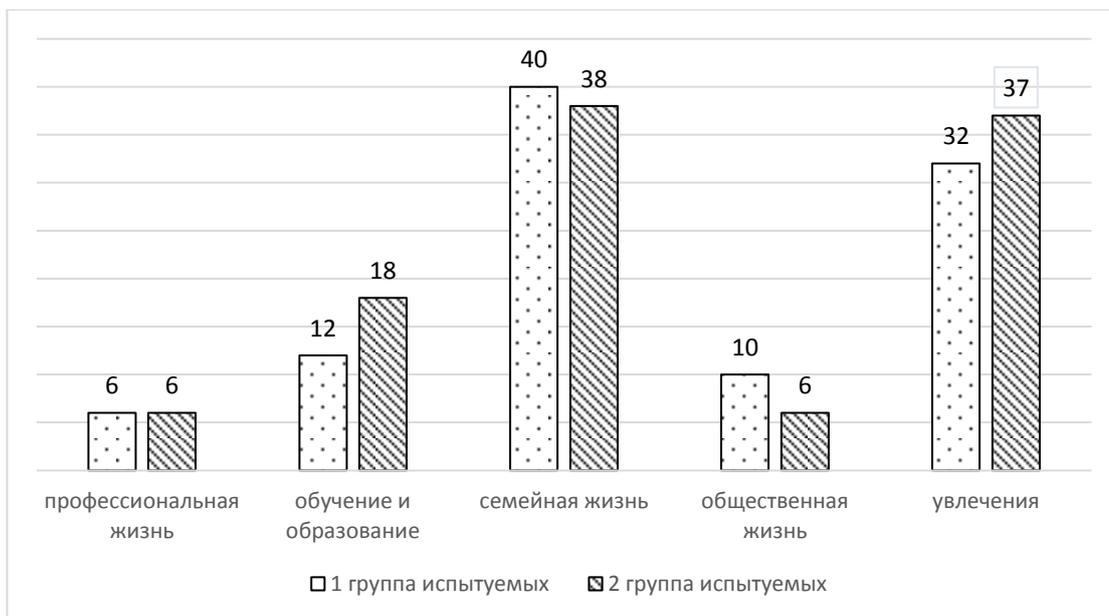


Рис. 2.2.3. Выраженность терминальных ценностей у подростков (в %)

Завершая наше исследование нами был проведен качественный анализ результатов, полученных в ходе диагностического обследования. Теперь представим полученные результаты статистического анализа с помощью U – критерия Манна-Уитни, которые помогут нам сравнить результаты двух групп испытуемых между собой и определить достоверность различий между ними. Подсчитав данные в статистике, представим конечные результаты в виде общей таблицы. При этом будем учитывать критические значения: $U_{кр} = 61$ (при $p \leq 0,05$) и $U_{кр} = 47$ (при $p \leq 0,01$).

Полученные нами результаты представлены в таблице 2.2.4. «результаты статистической обработки данных».

Таблица 2.2.4

Результаты статистической обработки данных подростков

Методики	Параметры	Уэмп
Методика Е.Б. Фанталовой	Активная, деятельная жизнь	83
	Здоровье	64
	Интересная работа	72
	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	76
	Любовь	64
	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	28
	Наличие хороших друзей	52
	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	14
	Познание	86
	Свобода как независимость в поступках и действиях	22
	Счастливая семейная жизнь	18
	Творчество	72
	Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин)	профессиональная жизнь
обучение и образование		78
семейная жизнь		38
общественная жизнь		64
увлечения		66
тест на созависимость, автор Л.Ж. Уайнхолда;	высокая степень созависимых моделей поведения	76
	средняя степень созависимых моделей поведения	66
	низкая степень созависимых моделей поведения	26
Шкала интернет-зависимости, автор С. Чен	Минимальный риск	14
	Злоупотребления	38
	Выраженный и устойчивый паттер	76
анкета «Ценностные приоритеты» (для подростков 15 - 18 лет), автор В.Ж. Филатов	Не пользуется интернетом	12
	Зависимость от Интернета	66
	Начальная стадия	34
	Средняя степень зависимости от Интернета	82

Из представленных результатов видно, что между выборками существуют значимые различия по уровню развития таких признаков как: отсутствие материальных затруднений, уверенность в себе, свобода как независимость в поступках и действиях, счастливая семейная жизнь, удовлетворенностью в самореализации, по шкале S, по шкале аутосимпатии, напряженности в отношениях (при $p \leq 0,01$). При этом при были также обна-

ружены различия между группой подростков, имеющих интернет-зависимость и группой, не имеющих интернет-зависимость: по параметру наличия хороших друзей, по конфликтности в отношениях и ожидаемому отношению от других (при $p \leq 0,05$). Эти результаты говорят о том, что между ценностью счастливой семейной жизни и любви есть различия в обеих группах, указывают на более низкую ценность друзей, а также на отсутствие подходящих для реализации этих целей инструментальных ценностей. Чем более выражены симптомы интернет-зависимости у подростков, тем ниже у них ощущение наполненности жизни и удовлетворенность от ее протекания и самореализации..

Проведя качественный и количественный анализ исследования, мы пришли к следующим выводам:

1. Большинство подростков имеют интернет-зависимость (60%). Это говорит о том, что эта категория обследуемых часто переживает противоречие, борьбу между внутренними тенденциями личности и возможностями их удовлетворения. Самой сферой жизнедеятельности для подростков первой группы с отсутствием интернет-зависимости, выступает: «счастливая семейная жизнь». Испытуемые имеют проблемы в такой жизненной сфере как «свобода», «материально обеспеченная жизнь», «любовь». Часть респондентов этой группы имеют частичную зависимость с отсутствием следующих ценностей: уверенность в себе, наличие хороших и верных друзей. Эти данные подтвердились в ходе математической обработки, за исключением шкалы «любовь». Расхождения в значимости и доступности имеют и подростки, не имеющие интернет-зависимости.

2. Наиболее ценными сферами жизни среди обеих групп подростков выступает семейная жизнь. Их также отличает высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.). Сфера увлечения также является одной из доминирующих сфер жизнедеятельности подростков вне зависимости от наличия или отсутствия эмоциональных переживаний и критических ситуаций. Математическая обработка

результатов показала различия в области семейной жизни, что говорит о наличии в ней причин для эмоциональных переживаний 2 группы испытуемых.

3. Вне зависимости от наличия или отсутствия интернет-зависимости доминирующим аспектом выступает «эмоциональная насыщенность жизни». В случае с 1 группой испытуемых при больших расхождениях значений по шкале «цели в жизни» и «удовлетворенность самореализацией» можно отметить, что таких подростков можно характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёрами, планы которых не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. В то время как во второй группе с интернет-зависимостью такое расхождение минимально, что говорит о том, что подростки, не имеющие интернет-зависимости, чаще живут сегодняшним днем, планируют будущее, основываясь на вчерашних поступках.

4. Среди подростков 1 группы присутствует противоречие в чувстве «за» и «против» в самом себе, что собственно показывает наличиекакой-либо зависимости. Среди подростков с отсутствием интернет-зависимости доминируют высокие значения по шкалам «ожидаемое отношение от других» и «самоинтерес». При этом значения по шкалам «самоуважение» и «аутосимпатия» оказываются значительно ниже. При этом данные во 2 группе с отсутствием интернет-зависимости обследуемых по всем шкалам распределяются относительно равномерно.

5. Подростки с интернет-зависимостью испытывают субъективные трудности, отражающиеся в чувстве наличия конфликтности и напряженности.

В связи с этим в группе молодых людей, имеющих интернет зависимость следует провести работу, направленную на формирование ценностных ориентаций у детей с интернет-зависимостью.

2.3. Программа профилактики интернет-зависимости у подростков

Для этого мы разработали и реализовали программу по профилактике интернет-зависимости у подростков, цель которой заключается в профилактике и коррекции интернет-зависимости через воздействие на систему ценностных ориентаций (Приложение 3). Программа направлена на работу с такими ценностями как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др. В ходе реализации программы должны быть реализованы следующие задачи:

1. Выявление сложившихся ценностных ориентаций.
2. Анализ ожиданий участников кинотренинга; просмотр кинофильмов, включенных в программу; анализ чувств и переживаний, возникших в ходе просмотра кинофильма; анализ восприятия кинофильма.
3. Формирование видов деятельности индивида, а именно: формирование умений эффективного общения.
4. Формирование возрастно-психологических новообразований, а именно: позитивного «Я»-образа и формирование адекватной самооценки, духовных ценностей.

Вид данной программы коррекции: программа была достаточно короткой, частной психокоррекции личностных и поведенческих аспектов. В рамках ее реализации предполагалось проведение коррекционных занятий в групповой форме с помощью следующих методов: моделирование ситуации, проективный тест, мозговой штурм, дискуссия, метода кинотерапии (это один из эффективных методов работы с ценностными ориентациями, т.к. здесь задействованы механизмы идентификации, проекции и др. Включение данных механизмов может стать толчком как для коррекции каких-либо противоречий, так и для укрепления ценностных ориентаций личности). При этом программа основывалась на следующих принципах: единства диагностики и коррекции; нормативности развития; принцип «снизу вверх»; системности психологической деятельности и деятельностный принцип психокоррекции.

Цель данной программы – профилактика и коррекция интернет-зависимости через воздействие на систему ценностных ориентаций подростков; формирование и формирование навыков принятия себя и коммуникативных умений как показателей снижения или полного отсутствия интернет-зависимости у подростка.

Программа направлена на работу с такими ценностями, как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др.

Задачи программы: осознание значимости таких ценностей как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др. снятие эмоционального напряжения у участников группы психокоррекции; формирование и развитие навыков принятия себя адекватной позитивной самооценки; формирование и формирование умений активного слушания и невербальной коммуникации; выявление сложившихся ценностных ориентаций; анализ ожиданий участников кинотренинга; просмотр кинофильмов, включенных в программу; анализ чувств и переживаний, возникших в ходе просмотра кинофильма; анализ восприятия кинофильма.

Сущность процесса психолого-педагогической коррекции заключается в том, чтобы личность с той или иной степенью интернет-зависимости осознала возможность удовлетворения актуальных для нее социальных потребностей (например, потребности аффиляции и принятия, уважения) в реальной действительности, а не виртуальном мире.

Данная программа рассчитана на психокоррекцию проявлений интернет-зависимости у подростков (женского и мужского пола) в возрасте от 13 до 17 лет, обладающих следующими чертами компьютерного аддикта: склонность к неприятию себя, замкнутость, «уход» в виртуальную действительность, неуверенность в себе в реальной действительности, отсутствие дружеских связей, привязанностей, снижен уровень коммуникативной компетенции, включенности в социальное взаимодействие в группе сверстников, проблемы

взаимодействия с родителями, снижен уровень волевой регуляции, отсутствие цели жизни и долгосрочных жизненных планов.

Наша программа предполагала реализацию групповых занятий (12 человек) в условиях среднего общеобразовательного учреждения. Данные занятия проводились в кабинете психолога. Процесс реализации программы был разделен на несколько этапов. Первый этап предполагал проведение профилактических бесед по теме исследования, второй предполагал практический материал, т.е. подросткам экспериментальной группы было предложены упражнения и задания. Работа проводилась два раза в неделю во внеурочное время. Примерно каждое занятие занимало около 40 минут.

Пример беседы с подростками с интернет-зависимостью представлен в приложение 4.

В рамках нашей программы мы проводили работу с родителями учащихся. Нами была разработана бюллетень содержащая рекомендации для родителей по профилактике интернет-зависимости и формированию ценностных ориентаций (Приложение 5).

Для выявления динамики проведенной работы мы провели контрольный срез.

2.4. Результаты апробации программы формирования ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от интернета

На контрольном этапе исследования использовались те же методики, что на констатирующем этапе.

Рассмотрим полученные результаты по каждой методике.

В начале нашего исследования мы повторно предложили пройти методику «Шкала интернет-зависимости, автор С.Чен).

Результаты теперь свидетельствуют, что из всех обследованных подростков (n = 43) 13% имеют не ярко выраженные признаки интернет-зависимости, выявлены молодые люди, которые злоупотребляют интернетом - 20%, 67% признаков интернет-зависимости не обнаружили (рисунке 2.4.1.).

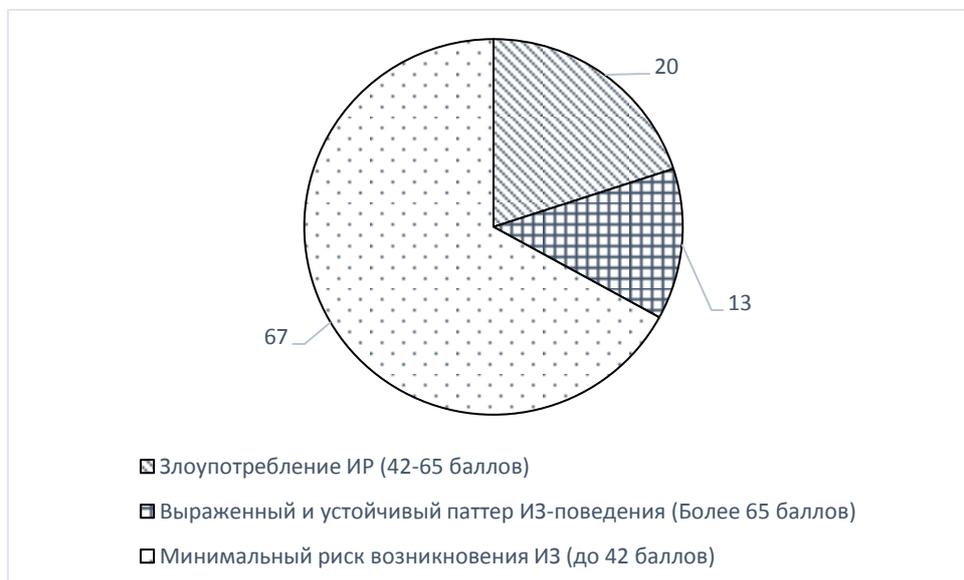


Рис. 2.4.1 Распределение показателей интернет-зависимости у подростков (в %)

На основе указанной выше диаграмме 2.4.1 «Распределение показателей интернет-зависимости у подростков» представлены результаты исследования на контрольном этапе по методике «Шкала интернет-зависимости, автор С. Чен». Полученные результаты свидетельствуют о том, что 20% людей подросткового возраста также злоупотребляют интернет-ресурсами, также прослеживается, что у 13% подростков выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения. В рамках данной методики выявлено, что 67% людей подросткового возраста имеют минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения.

На следующем рисунке представим динамику констатирующего и контрольного этапов (см. рис 2.4.2).

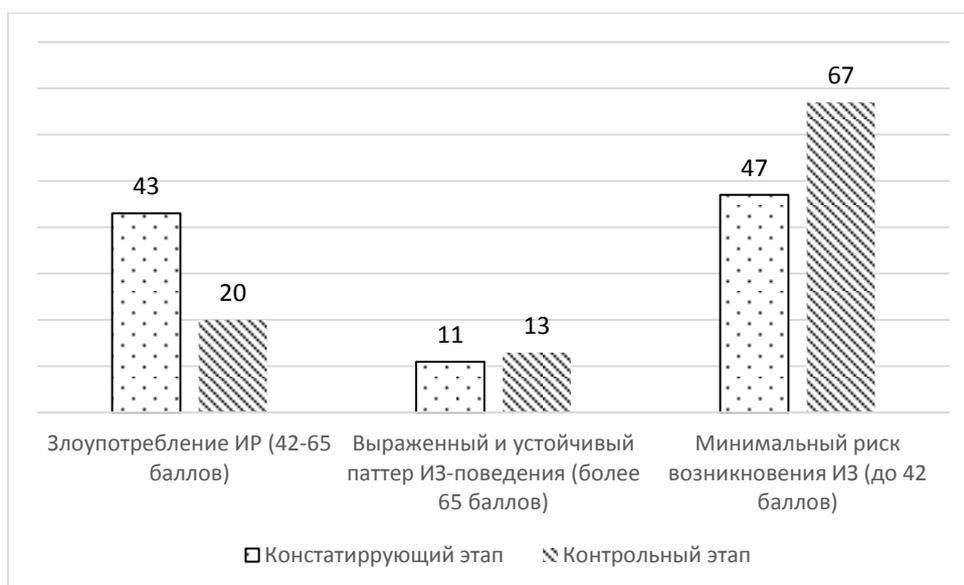


Рис. 2.4.2 Динамика показателей интернет-зависимости у подростков (в %)

Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 2.4.2. «Динамика показателей интернет-зависимости у подростков» позволила проследить следующую динамику:

1. Исследуя, злоупотребление интернет ресурсами, на контрольном этапе эксперимента выявлено следующее количество подростков – 20%, по отношению к результатам контрольного этапа исследования, это на 23% меньше.

2. Изучив, выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения, прослеживается на контрольном этапе исследования у 13% подростков, что больше на 2%, чем на констатирующем этапе.

3. Исследуя, минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения на констатирующем этапе исследования, нами было выявлено 67% людей подросткового возраста, что значительно меньше, чем на контрольном этапе исследования (20%).

По данной методике прослеживается положительная динамика реализованной работы.

Теперь рассмотрим получившиеся данные по тесту на созависимость, автор Л.Ж. Уайнхолда представлены на рис. 2.4.3.



Рис. 2.4.3 Распределение подростков с разной степенью интернет-зависимости (в %)

Полученные результаты позволяют утверждать, что:

1. В рамках изучения начальной стадии зависимости от сети интернет уменьшилось число подростков. Этот результат присущ 21% людей подросткового возраста исследовательской группы;

2. У молодых людей подросткового возраста со средней степенью пользования интернетом выявлено на контрольном этапе исследования всего 19%. Данное частичное пользование интернет ресурсами содействует возникновению высокой степени овладения сетью интернет.

3. С высокой степенью пользования сетью интернет уменьшилось количество подростков до 15%. Они испытывают некоторое количество проблем из-за использования интернета, которые сказываются на образе их жизни и отношении с друзьями и близкими людьми.

4. Следовательно, также увеличилось количество молодых людей подросткового возраста, которые совсем не используют сеть интернет до 45%.

Динамика выраженности у подростков интернет-зависимости представлена на рисунке 2.4.4.

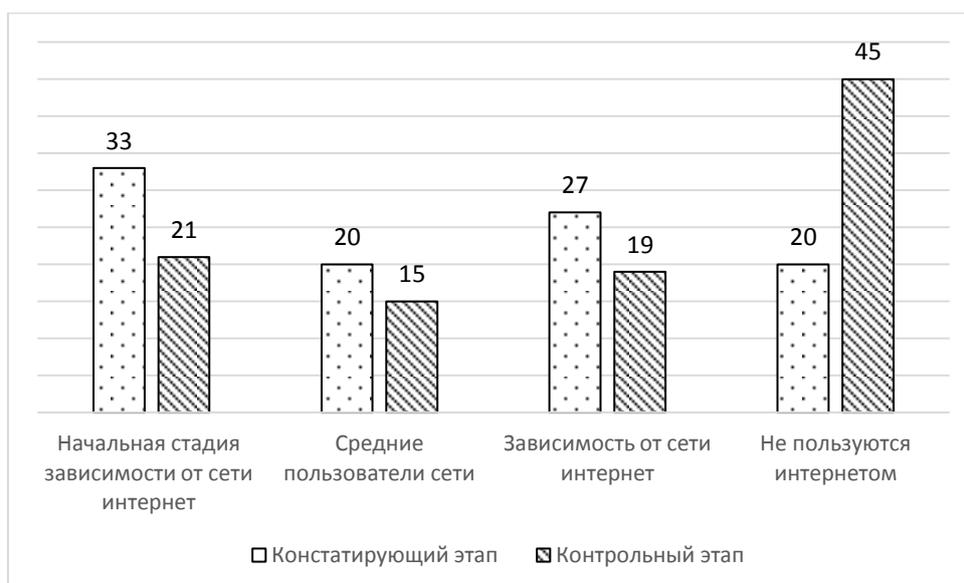


Рис. 2.4.4 Динамика выраженности у подростков интернет-зависимости (в %)

Итак, опишем прослеженную динамику выраженности у людей подросткового возраста интернет-зависимости на контрольном этапе исследования.

1. Начальная стадия зависимости от сети интернет выявлена у 21% подростков, что меньше на 12% по сравнению с результатами констатирующего этапа исследования

2. Средняя степень использования интернет сети выявлена у людей подросткового возраста (15%), что означает уменьшение количества людей на 5%, по сравнению с результатами констатирующего этапа исследования;

3. Также выявлены молодые люди подросткового возраста, которые не пользуются интернет ресурсами, что составляет 19% от общего количества. Полученные результаты свидетельствуют об уменьшении количества молодых людей на 8 %.

Полученные данные отразим в двух видах таблиц: в первой - процентное соотношение между двумя группами испытуемых, во второй покажем по каким параметрам были выявлены различия в значимости ценностей и их субъективной оценки достижимости на данный момент жизненного этапа.

Таблица 2.4.1

Процентное соотношение между двумя группами подростков
(контрольный этап) (в %)

Группы испытуемых	Процентное соотношение
Подростки, имеющие зависимое поведение	30
Обследуемые, не имеющие зависимое поведение	70

Исходя из представленных результатов, мы видим, что количество подростков, имеющих зависимое поведение уменьшилось (30%). Процентная составляющая второй группы испытуемых теперь оказалась равна 70%, что выше показателя констатирующего этапа. Это говорит о том, что в этой категории подростков стали менее противоречивы и не приносят огромного ущерба в процессе социально-психологического развития человека. В этой ситуации он чаще выступает как источник становления личности.

Затем мы проанализировали и подвергли качественному анализу данные по методике Е.Б. Фанталовой «Свободный выбор ценностей», которые представлены в таблице 2.4.2.

Мы видим, что в первой группе происходит существенное расхождение между ценностями, которые являются значимыми для подростков в их степени достижимости. Этим и объясняется наличие у них зависимого поведения. Кроме того, мы видим, что нет существенной разницы в выделенных подростками обеих групп значимых доминирующих ценностей. Присутствует некоторое расхождение между показателями в категориях «познание», «творчество», «активная деятельностная жизнь». Во второй группе они являются более ценными, чем в первой, что характерно адекватному развитию данного возраста. При этом в субъективной оценке достижимости результатов во второй группе обследуемых процентное распределение происходит более равномерно и в доминирующих аспектах не расходится по значениям в группе ответов по значимости ценностей»

То есть в анализируемых группах прослеживается динамика в выборе значимости ценностей и оценке их достижений на данный момент жизненного пути в соответствии с результатами контрольного этапа исследования.

Таблица 2.4.2

Различия в значимости ценностей и оценке их достижений на данный момент жизненного этапа (контрольный этап) (в %)

Ценность	%	Достижимость	%
подростки, имеющие зависимое поведение			
Активная, деятельная жизнь	9	Активная, деятельная жизнь	9
Здоровье (физическое и психическое)	10	Здоровье (физическое и психическое)	16
Интересная работа	9	Интересная работа	3
Красота природы, искусства, переживания прекрасного	3	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	14
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	14	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	3
Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	14	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	3
Наличие хороших друзей	10	Наличие хороших друзей	3
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	14	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	6
Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	3	Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	18
Свобода как независимость в поступках и действиях	18	Свобода как независимость в поступках и действиях	3
Счастливая семейная жизнь	14	Счастливая семейная жизнь	6
Творчество	3	Творчество	16
Обследуемые, не имеющие зависимое поведение			
Активная, деятельная жизнь	11	Активная, деятельная жизнь	10
Здоровье (физическое и психическое)	10	Здоровье (физическое и психическое)	12
Интересная работа	9	Интересная работа	6
Красота природы, искусства, переживания прекрасного	10	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	14
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	12	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	9
Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	10	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	13
Наличие хороших друзей	10	Наличие хороших друзей	10
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	18	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	18
Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	17	Познание (возможность расширять образование, культуру, формировать интеллект)	17
Свобода как независимость в по-	20	Свобода как независимость в по-	16

ступках и действиях		ступках и действиях	
Счастливая семейная жизнь	19	Счастливая семейная жизнь	14
Творчество	12	Творчество	10

Данные свидетельствуют о положительной динамике значимости ценностных ориентаций в ходе проведенной работы.

Теперь перейдем к представлению результатов динамики терминальных ценностей (по И.Г. Сенину). Аналогичным образом расположим результаты в виде таблицы 2.4.3.

Таблица 2.4.3

Процентное распределение терминальных ценностей у подростков
(в %)

Сферы жизнедеятельности	1 группа испытуемых	2 группа испытуемых
профессиональная жизнь	14	6
обучение и образование	19	19
семейная жизнь	55	39
общественная жизнь	5	9
увлечения	49	34

Из представленных результатов видно, что для группы подростков с зависимым поведением приоритетными сферами жизни выступают семейная жизнь (55% и 49% соответственно, но количество молодых людей увеличилось на 24% и 9%). Результаты группы, не имеющей зависимости от сети интернет, остались в основном такие же, как на констатирующем этапе.

Испытуемые отличаются тем, что получают наибольшее удовольствие не от результатов своей общественной деятельности, а от ее процесса. Но стоит отметить тот момент, что в целом в расположении значимости жизненных сфер теперь есть различия между подростками, что подтверждает картину, полученную и описанную в предыдущей методике.

Теперь для наглядности полученные результаты по ориентационной анкете представим на рисунке 2.4.5 «Динамика терминальных ценностей у подростков».

На данной диаграмме прослеживается динамика полученных результатов на контрольном этапе по сравнению с результатами, полученными на констатирующем этапе исследования.

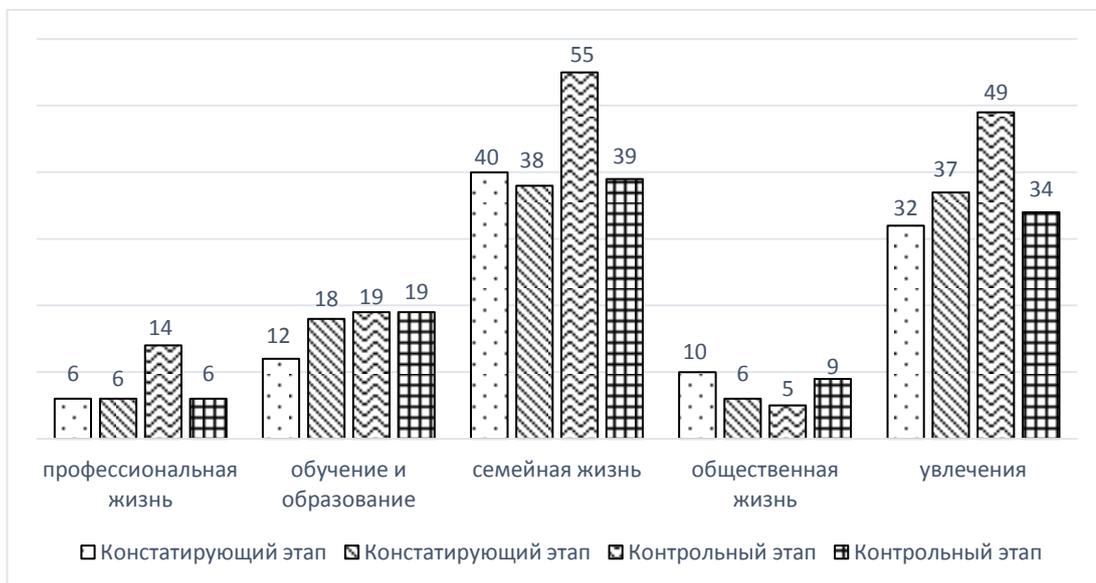


Рис. 2.4.5. Динамика терминальных ценностей у подростков (в %)

Как видно из рисунка, после проведения психоректорной программы у подростков первой группы (с интернет-зависимостью) увеличился уровень ценностей профессиональной жизни, обучения и образования, увлечения, в то время как у испытуемых второй группы (без интернет-зависимости) он остался неизменным.

Итак, на основе полученных результатов, мы выяснили, что у подростков с зависимостью от интернета оказалась низкой выраженность ценностей счастливой семейной жизни, любви, друзей, а также выявлено отсутствие инструментальных ценностей. Результаты исследования показали, что чем более выражены симптомы интернет-зависимости у подростков, тем ниже у них ощущение наполненности жизни и удовлетворенности от ее протекания и самореализации. Проведение программы профилактики склонности подростков к зависимости от интернета способствовала снижению ее уровня в подростковой среде. Тем самым была доказана эффективность данной программы.

Таким образом, гипотеза была подтверждена и достигнута цель исследования: формирование ценностных ориентаций у подростков выступает фактором профилактики у них зависимости от интернета.

Заключение

Ценностные ориентации представляют собой особые психологические образования, всегда составляющие иерархическую систему и существующие в структуре личности только в качестве ее элементов. Невозможно представить себе ориентацию личности на ту или иную ценность как некое изолированное образование, не учитывающее ее приоритетность, субъективную важность относительно других ценностей, то есть не включенное в систему. Ценностные ориентации как регулятивный механизм охватывают более широкий круг проявлений активности человека, чем установки, которые в грузинской психологической школе связываются в основном с биологическими потребностями.

Ценностные ориентации приобретают качества реально действующих мотивов и источников осмысленности бытия, ведущие к росту и совершенствованию личности в процессе собственного последовательного развития. Ценностные ориентации, являясь, таким образом, психологическим органом, механизмом личностного роста и саморазвития, сами носят развивающийся характер и представляют собой динамическую систему.

Зависимое (аддиктивное) поведение – это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

Основным в поведении зависимой личности в подростковом возрасте является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, наполненной обязательствами жизнью, склонность к поиску сильных

эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска для жизни и неспособность быть ответственным за свои поступки.

Школьная неуспешность, резкое снижение успеваемости, школьная дезадаптация должны насторожить и навести на мысль о необходимости безотлагательной помощи подростку со стороны психологов, учителей, социальных педагогов.

Интернет-зависимые подростки пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности творения виртуального героя (создания нового «Я»), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих. Формирование ценностных ориентаций понимается не просто как эмоциональная поддержка, но и как ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов. Следовательно, сформированные ценностные ориентации выступают ведущим фактором профилактики у подростков зависимости от интернета.

Далее мы реализовали опытно-экспериментальную работу. На основе результатов исследования сформулировали следующие выводы:

1. Большинство подростков имеют интернет-зависимость (60%). Это говорит о том, что эта категория обследуемых часто переживает противоречие, борьбу между внутренними тенденциями личности и возможностями их удовлетворения. Самой сферой жизнедеятельности для подростков первой группы с отсутствием Интернет-зависимостью, выступает: «счастливая семейная жизнь». Испытуемые имеют проблемы в такой жизненной сфере как «свобода», «материально обеспеченная жизнь», «любовь». Часть респондентов этой группы имеют частичную зависимость с отсутствием следующими ценностями: уверенность в себе, наличие хороших и верных друзей. Эти данные подтвердились в ходе математической обработки, за исключением шкалы «любовь». Расхождения в значимости и доступности имеют и подростки, не имеющие интернет-зависимость.

2. Наиболее ценными сферами жизни среди обеих групп подростков выступает семейная жизнь. Их также отличает высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.). Сфера увлечения также является одной из доминирующих сфер жизнедеятельности подростков вне зависимости от наличия или отсутствия эмоциональных переживаний и критических ситуаций. Математическая обработка результатов показала различия в области семейной жизни, что говорит о наличии в ней причин для эмоциональных переживаний 2 группы испытуемых.

3. Вне зависимости от наличия или отсутствия интернет-зависимости доминирующим аспектом выступает «эмоциональная насыщенность жизни». В случае с 1 группой испытуемых при больших расхождениях значений по шкале «цели в жизни» и «удовлетворенность самореализацией» можно отметить, что таких подростков можно характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёрами, планы которых не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. В то время как во второй группе с интернет-зависимостью такое расхождение минимально, что говорит о том, что подростки, не имеющие интернет-зависимости, чаще живут сегодняшним днем, планируют будущее, основываясь на вчерашних поступках.

4. Среди подростков 1 группы присутствует противоречие в чувстве «за» и «против» в самом себе, что собственно показывает наличие какой-либо зависимости. Среди подростков с отсутствием интернет-зависимости доминируют высокие значения по шкалам «ожидаемое отношение от других» и «самоинтерес». При этом значения по шкалам «самоуважение» и «аутосимпатия» оказываются значительно ниже. При этом данные во 2 группе с отсутствием интернет-зависимости по всем шкалам распределяются относительно равномерно.

5. Подростки с интернет-зависимостью испытывают субъективные трудности, отражающиеся в чувстве наличия конфликтности и напряженности.

В связи с этим в группе молодых людей, имеющих интернет зависимость, была проведена работа, направленная на формирование ценностных ориентаций у детей с интернет-зависимостью.

Гипотеза нашла свое отражение в сравнительном анализе эмпирических данных. Цели были достигнуты.

Для этого мы разработали и реализовали программу работы с подростками с интернет-зависимостью, имеющая своей целью профилактику и коррекцию интернет-зависимости через воздействие на систему ценностных ориентаций. Вид данной программы коррекции: программа была достаточно короткой, частной, в ней проводилась психокоррекция личностных и поведенческих аспектов. В рамках ее реализации предполагалось проведение коррекционных занятий в групповой форме с помощью следующих методов: моделирование ситуации, проективный тест, мозговой штурм, дискуссия, метода кинотерапии (это один из эффективных методов работы с ценностными ориентациями, т.к. здесь задействованы механизмы идентификации, проекции и др.) Включение данных механизмов стало толчком как для коррекции каких-либо противоречий, так и для укрепления ценностных ориентаций личности. При этом программа основывалась на следующих принципах: единства диагностики и коррекции; нормативности развития; принцип «снизу вверх»; системности психологической деятельности и деятельностный принцип психокоррекции.

Также в процессе работы, были проведены беседы, направленные на профилактику интернет зависимости. На основе проанализированной литературы были разработаны и использованы в работе бюллетени для родителей.

Затем мы выявили динамику реализованной работы, на основе чего установили, что количество молодых людей с интернет зависимостью уменьшилось, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

Список использованной литературы:

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В.В. Абраменкова. – М.: Просвещение, 2010. – 211 с.
2. Аванесян, Г.Г. Особенности стратегий совладания и Я-концепции у людей, зависящих от психоактивных веществ: Автореф. дисс. канд. психол. наук [Текст] / Г.Г. Аванесян. – М.: 2013. – 230 с.
3. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи [Текст] / Р.И. Азарова//Внешкольник. – 2008. – № 10. – С. 14–16.
4. Анастаси, А. Ценности, нормы, правила как основа культуры человека [Текст] / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2009. – 133 с.
5. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р.Т. Байярд, Д. Байярд. – М.: Семья и школа, 2005. – 224 с.
6. Баранова, С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей [Текст] / С.В. Баранова. – Д.: Феникс, 2009. – 186 с.
7. Березин, Ф.Б. Психология и психофизиологическая адаптация человека [Текст]/ Ф.Б. Березин. – М.: Просвещение, 2008. – 178 с.
8. Бодалёв, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 2005. – 328 с.
9. Болховитинов, В.Н. Исследование ценностных ориентаций в современном обществе [Текст] / В.Н. Болховитинов. – М., 2007. – 329 с.
10. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания культуры жизни [Текст] / Н.М. Борытко //Внешкольник. – 2002. – № 6. – С. 6–7.
11. Братусь, Б.С. Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 2008. – 180 с.
12. Братченко, С.Л. Диагностика личностно-развивающегося потенциала. Методическое пособие для школьных психологов [Текст] / С.Л. Братченко. – Псков, 2008. – 340 с.

13. Владимирова, Н.А. Дидактические игры на уроках информатики [Текст] / Н.А. Владимирова // Информатика и образование. – 2005. – № 4. – С. 48–51.
14. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2012. – 240 с.
15. Грамолин, В.В. Обучающие интернет игры [Текст] / В.В. Грамолин // Информатика и образование. – 2007. – №4. – С. 63–65.
16. Груздь, Л.В. Психологические факторы и механизмы формирования алкогольной и наркотической зависимости [Текст] / Л.В. Груздь // Актуальные проблемы психологии на современном этапе общественного развития: Сборник научных трудов [Текст] / Под ред. М.Г. Рогова, В.Г. Иванова. – Казань: КТУ, 2013. – 464 с.
17. Гундарева, И.П. О последствиях формирования ценностных ориентаций телевизионной информации младшими школьниками [Текст] / И.П. Гундарева // Воспитание школьников. – 2009. – № 9. – С. 18–19.
18. Дерманова, И.Б. Тест Розенцвейга (детский и взрослый варианты): Учебно-методическое пособие [Текст] / И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2010. – 232 с.
19. Дрепа, М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у подростков [Текст] / М.И. Дрепа: Автореф. дис. канд. психол. наук. – Пятигорск, 2010. – 19 с.
20. Дудко, Т.Н. Формирование зависимости от интернет-игр у молодежи и лиц зрелого возраста [Текст] / Т.Н. Дудко, Л.А. Котельникова. – М., 2015. – 270 с.
21. Егоров, А.Ю. Алкоголизация и алкоголизм в подростково-молодежной среде: личностные особенности, клинические проявления, половые различия. Вопросы психического здоровья детей и подростков [Текст] / А.Ю. Егоров. – М., 2013. – 286 с.

22. Елдынова, Н.Д. Сборник диагностических методик [Текст]/Н.Д. Елдынова. – М.: Просвещение, 2000. – 300 с.
23. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студентов ВУЗов - 2-е изд., испр [Текст] / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.
24. Караковский, В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса [Текст] / В.А. Караковский. – М.: Просвещение, 2007. – 490 с.
25. Кесельман, Л.Е. Смыленное пространство подростков с зависимым поведением [Текст] / Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич. – СПб.: Изд-во Инст. им. В.М. Бехтерева. – 2012. – 250 с.
26. Ким, В.Е. О диагностике ценностных установок личности /В.Е. Ким, Е.Е. Насиновская, О.В. Овчинникова [Текст]//Вестник МГУ. – 2007. – № 2. – С. 32– 34.
27. Клейберг, Ю.А. Социальная работа и коррекция девиантного поведения подростков [Текст] / Ю.А. Клейберг. – Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2011. – 304 с.
28. Клейберг, Ю.А. Теоретические и прикладные аспекты социальной психологии зависимого поведения [Текст] / Ю.А. Клейберг, Л.А. Конорева/ Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПб ГУ, 2013. – 407 с.
29. Ключникова, Г.А. Методика изучения самооценки школьников [Текст] / Г.А. Ключникова //Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 15-17.
30. Комер, Р. Патопсихология поведения, нарушение и патологии психики в подростковом возрасте [Текст] / Р. Комер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2012. – 608 с.
31. Корнеева, Е. Интернет-зависимость: «бермудский треугольник» за углом [Текст]/Е. Корнеева//Мир семьи. – 2007. – № 11. – С. 17–19.

32. Короленко, Ц.П. Интернет – уважаемая форма аддиктивного поведения [Текст] / Ц.П. Короленко // Обзор. психиат. и мед. психол., – М., 2003. – 240 с.
33. Коронова, М.С. Индивидуальность как объективная и субъективная реальность в подростковом возрасте [Текст] / М.С. Коронова // Вопросы психологии. – М.: Просвещение, 2009. – 270 с.
34. Корченков, В.И. Аддикция у подростков: причины и следствия [Текст] / В.И. Корченков / Медико-биологические и социальные аспекты наркологии: Сборник научных трудов. – М.: РГМУ, 2011. – 230 с.
35. Крутецкий, В.А. Психология. Учебник для учащихся педагогического училища [Текст]/В.А. Крутецкий. – 2-е изд. – М., 2006. – 211 с.
36. Крылова, Н. Б. Школа без детей[Текст]/Н.Б. Крылова. – М., 2009. – 233 с.
37. Кузнецов, Г. Поход за силой [Текст] / Г.Кузнецова // Информационные технологии. – 2008. – № 18. – С. 8-9.
38. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков[Текст] / С.А. Кулаков. – М.: Смысл, 2008. – 195 с.
39. Кун, Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека [Текст] / Д. Кун. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2010. – 864 с.
40. Курганский, С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2007. – № 6. – С. 14-16.
41. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье детей / М. Куртышева. – СПб., 2007. – 343 с.
42. Леонова, А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека [Текст] / А.Б. Леонова. – М.: Изд-во МГУ, 2008. – 289 с.
43. Леонтьев, А.Н. Воспитание нравственной личности [Текст] / А.Н. Леонтьев // Воспитание школьников. – 2008. – № 3. – С. 16–17.

44. Лихачев, Б.Т. Педагогика. Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК [Текст] / Б.Т. Лихачева. - М.: Прометей, Юрайт, 2007. – 344 с.
45. Лозовая, Г.В. Признаки нефармакологических зависимостей [Текст] / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 30-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 20 с.
46. Ляшенко, Ю.А. Феномен отчуждения человека в условиях информатизации общества [Текст] / Ю.А. Ляшенко: Дис. канд. филос. наук. – Горно-Алтайск, 2007. – 223 с.
47. Мизирене, Р.В. Ценность как фактор развития зависимого поведения человека [Текст] / Р.В. Мизирене. – М., 2015. – 150 с.
48. Москаленко, В.Д. Когда любви слишком много [Текст] / В.Д. Москаленко. – М.: Просвещение, 2012. – 222 с.
49. Мудрик, А.В. Психология личности [Текст] / А.В. Мудрик. – М.: Просвещение, 2007. – 232 с.
50. Непомнящая, Н.И. Психодиагностика личности [Текст] / Н.И. Непомнящая. – М., 2009. – 390 с.
51. Никитина, Н.И. Методика и технология работы психолога [Текст] / Н.И. Никитина, М.Р. Глухова. – М., 2008. – 167 с.
52. Новикова, С. Методика составления анкеты, направленной на выявление нравственных ценностей [Текст] / С. Новикова. – М.: Междунар. педаг. академия, 2007. – 187 с.
53. Новосельцев, В.И. Интернет: детская забава или педагогическая проблема? [Текст] / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2009. – № 9. – С. 32-33.
54. Общая психодиагностика [Текст] / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во МГУ, 2008. – 562 с.

55. Павловская, О.В. Интернетное творчество в процессе становления информационного общества [Текст] / О.В. Павловская: Дис. канд. филос. наук. – Тюмень, 2006. – 289 с.
56. Пакина, А.Ю. Личностно-ориентированный подход к профилактике зависимости [Текст] / А.Ю. Пакина // Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПб ГУ, 2013. – 257 с.
57. Парамей, Г.В. Применение многомерного шкалирования в психологических исследованиях подростков [Текст] / Г.В. Парамей // Вести. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. – 2010. – №2. – С. 57-70.
58. Петрова, И.Ф. Ценностные ориентации личности [Текст] / И.Ф. Петрова: дис. канд. филос. наук. – Уфа, 2013. – 240 с.
59. Пиаже, Ж. Духовные и ценностные ориентации подрастающего поколения [Текст] / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2009. – 211 с.
60. Пил, С. Любовь и зависимость [Текст] / С. Пил, А. Бродски. – М., 2005. – 269 с.
61. Польшакова, Е.Ф. Ценности и смысл жизни современного человека [Текст] / Е.Ф. Польшакова // Образование. – 2007. – № 5. – С. 14– 15.
62. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2009. – 143 с.
63. Практическая психодиагностика [Текст] / Под ред. Д.Я. Райгородского.– Самара, 2011. – 132 с.
64. Прибылова, Ю. О. Жизненные ценности современных школьников [Текст] / Ю.О. Прибылова // Естествознание в школе. – 2009. –№ 4. – С. 17– 18.
65. Рапацевич, Е.С Педагогика: Большая современная энциклопедия [Текст] / Сост: Е.С. Рапацевич. – М., 2010. – 719 с.
66. Реан, А.А. Психология изучения личности [Текст] / А.А. Реан. – СПб., 2008. – 300 с.

67. Родионов, В.А. Психолого-педагогическая коррекция девиантного поведения детей и подростков в процессе двигательной активности: Автореф. дисс. канд. пед. Наук [Текст] / В.А. Родионов. – М.: ВНИИФК, 2006. – 211 с.
68. Розин, В. М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры [Текст] / В.М. Розин // Школьные технологии. – 2010. – № 5. С. 28–30.
69. Розум, С.И. Психодиагностическое интервью как метод диагностики ценностной нормы / С.И. Розум // Журнал практического психолога. – 2008. – № 5–6. – С. 14–15.
70. Саглам, Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции [Текст] /Ф.А. Саглам: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Казань, 2009. – 22 с.
71. Сельченко, К.В. Психология зависимости. Хрестоматия [Текст] / К.В. Сельченко. – Минск., 2005. – 596 с.
72. Смагин, С.Ф. Аддикция, аддиктивное поведение [Текст] / С.Ф. Смагин. – СПб.: МИПУ, 2009. – 250 с.
73. Соболева, Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка [Текст] / Б. Соболева // Женское здоровье. – 2009. – № 7. – С. 11–12.
74. Собчик, Л.Н. СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования ценностно-смысловых ориентаций [Текст] / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2008. – 132 с.
75. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности [Текст] / Е.Т. Соколова. – М.: МГУ, 2009. – 190 с.
76. Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши дети [Текст] / В.Н. Сонькин//Здоровье детей. – 2008. – № 21. – С. 29-30.
77. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология [Текст] / Е.А. Сорокоумова. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
78. Социальные отклонения [Текст]/ Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М.: Юридическая литература, 2009. – 120 с.

79. Столин, В.В. Психодиагностика самосознания [Текст] / В.В. Столин // Общая психодиагностика. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 440 с.
80. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология [Текст] /Л.Д. Столяренко. – Ростов- на – Дону: Феникс, 2009. – 544 с.
81. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М., 2005. – 305 с.
82. Ценности, как современный строй жизни. Учебное пособие [Текст] / Под ред. К.М Гуревича, Е. М. Борисовой. – М., 2008. – 345 с.
83. Якушина, Е.В. Подростки в Интернете [Текст] / Е.В. Якушина // Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 22–25.
84. Яманова, Т. Новый вид наркомании – интернет [Текст] / Яманова // Аргументы и факты. Семейный совет. – 2009. – № 17. – 343 с.

Приложение

Приложение 1

Шкала Интернет-зависимости (С. Чен) (Chen Internet addiction Scale - CIAS) (S.-H. Chen, 2003) (адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова)

Методика предназначена для диагностики Интернет-зависимости.

По своим диагностическим критериям тест Интернет-зависимости Чена наиболее близок к шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций, R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996 (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими, рецидив). Кроме этого среди очевидных плюсов данного инструмента является его структура, в которой заложен принцип пошкального и суммарного измерения.

Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в тоже время еще и исключительно психологические аспекты такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем.

Суммарность измерений выражается в наличии интегративных показателей, надшкального характера и показателя общего итога.

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов.
2. Шкала симптомов отмены.
3. Шкала толерантности.
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем.
5. Шкала управления временем.

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев - Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования Интернета (последние 2 шкалы).

Сумма всех шкал является интегральным показателем - общим показателем наличия Интернет зависимого поведения.

Таким образом, имея пяти осевую модель можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия Интернет зависимого поведения в дихотомическом деление на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения.

Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения связанного с Интернет ресурсами.

На основе результатов первичного анализа и адаптации авторами адаптированной версии методики предлагаются следующие пороги оценки Интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

- А) Минимальный риск возникновения Интернет зависимого поведения.
- В) Склонность к возникновению Интернет зависимого поведения.
- С) Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения.

Значения показателей по основным шкалам

(оценка средних): А В С

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7,5 9.9 13.5
2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7,9 11.5 17.5
3. Шкала толерантности (Tol): 6,5 7.9 11.7
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем (И): 8,9 11.9 17.2
5. Шкала управления временем (ТМ): 7,4 10.6 15.8

Ключевые симптомы Интернет зависимости

(КСИЗ):21,9 29.5 42.7

Проблемы связанные с Интернет зависимостью

(ПИЗ):16,1 22.8 33.0

Общий CIAS балл = 27-42 43-64 65-104

Опросник состоит из 26 вопросов.

Примерное время тестирования 10-15 минут.

Примечание к компьютерной версии.

В данной компьютерной программе диаграмма, а также автоматическая интерпретация результатов тестирования по субшкалам методики (1-5) основана на следующих условных критериях выраженных в процентах с нулевой точкой отсчета:

0% - 20% низкий показатель;

21% - 40% пониженный показатель;

41% - 60% средний показатель;

61% - 80% повышенный показатель;

81% - 100% высокий показатель.

Для более точной оценки следует сравнить результаты тестирования со с пороговыми значениями показателей по основным шкалам (оценки средних), рекомендуемые разработчиками адаптированной версии.

Тест на созависимость (Тест Уайнхолда)

Инструкция: Вам предлагается 20 утверждений, которые нужно оценить применительно к себе. Отвечайте, не думая слишком долго над каждым утверждением, обычно первый ответ, который приходит в голову, является самым точным.

1.Я склонен/склонна брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других

никогда

иногда

часто

почти всегда

2.Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение

никогда

иногда

часто

почти всегда

3.Мне тяжело выражать свои чувства

никогда

иногда

часто

почти всегда

4.Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение

никогда

иногда

часто

почти всегда

5.Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах и поведении людей, с которыми общаюсь

никогда

иногда

часто

- почти всегда
6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения
никогда
иногда
часто
почти всегда
7. Я боюсь быть отвергнутым/отвергнутой
никогда
иногда
часто
почти всегда
8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго
никогда
иногда
часто
почти всегда
9. Мне трудно принимать решения
никогда
иногда
часто
почти всегда
10. Я склонен/склонна полагаться на мнения других, а не действовать по своему
усмотрению
никогда
иногда
часто
почти всегда
11. Я склонен/склонна ставить дела и потребности других людей на первый
план
никогда
иногда
часто
почти всегда
12. Я склонен/склонна ценить мнение других людей выше своего собственного
никогда
иногда
часто
почти всегда
13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения
и действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются
никогда
иногда
часто
почти всегда
14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым/уязвимой и просить о помощи
никогда
иногда
часто
почти всегда
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот,
всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным/ответственной
никогда

иногда
часто
почти всегда

16. Я слишком лоялен/лояльна к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается

никогда
иногда
часто
почти всегда

17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего»

никогда
иногда
часто
почти всегда

18. Я очень толерантен/толерантна к непоследовательности и смешанным поручениям

никогда
иногда
часто
почти всегда

19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос

никогда
иногда
часто
почти всегда

20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» / «нужной», и пытаюсь сохранять их

никогда
иногда
часто
почти всегда

Ключ:

Сложите полученные баллы:

20-29 - очень мало созависимых моделей поведения.

30-39 - средняя степень созависимых моделей поведения.

40-59 - высокая степень созависимых моделей поведения

60- 80 - очень высокая степень созависимых моделей поведения.

Опросник терминальных ценностей (oTeЦ)

Опросник личностный. Предложен И. Г. Сениным в 1991 г. и предназначен для диагностики жизненных целей (терминальных ценностей) человека.

Опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-балльной шкале (не имеет никакого значения - 1, небольшое значение - 2, определенное значение - 3, важно - 4, очень важно - 5).

Полученные оценки в баллах по таблицам норм переводятся в стэны. Результаты представляются в форме индивидуального профиля, отдельно для шкал терминальных ценностей и жизненных сфер.

Тест основан на теоретических положениях М. Рокича о структуре человеческих ценностей (см. «Ценностные ориентации Рокича» тест). Методика позволяет оценить общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей:

1. собственный престиж,

2. высокое материальное положение,
3. креативность,
4. активные социальные контакты,
5. развитие себя,
6. достижения,
7. духовное удовлетворение,
8. сохранение собственной индивидуальности.

А также и их представленность в различных сферах жизни человека:

1. сфера профессиональной жизни,
2. сфера обучения и образования,
3. сфера семейной жизни,
4. сфера общественной жизни,
5. сфера увлечений.

Имеются данные об удовлетворительной надежности опросника (коэффициент ретестовой надежности - 0,52-0,77; коэффициент надежности частей теста - 0,71-0,87), а также конструктивной валидности и критериальной валидности. Стандартизация проводилась на выборке из 345 испытуемых в возрасте от 20 до 45 лет.

Основной сферой применения теста автор считает психологическое консультирование, прежде всего профессиональное.

Имя _____ Фамилия _____ Пол _____

Возраст _____

Дата _____

Инструкция

Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-бальной шкале следующим образом:

"1" - если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;

"2" - если для Вас это имеет небольшое значение;

"3" - если для Вас это имеет определенное значение;

"4" - если для Вас это важно

"5" - если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

Содержание

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.
3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.
5. Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании.
6. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно изменялся.
10. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру; или получить ученую степень.
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.
13. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
14. Учиться, чтобы "не затеряться в толпе".

15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
17. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
18. Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты.
19. Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность.
20. Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение.
21. Как оценивают Вашу работу другие люди.
22. Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.
23. Учиться, чтобы "не зарывать свой талант в землю".
24. Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников.
25. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
26. Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность.
27. Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
28. Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
29. Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.
30. Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение.
31. Быть рационализатором, новатором.
32. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
33. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.
34. Быть лидером в Вашей семье.
35. Знать свои способности в сфере Вашего хобби.
36. Чтобы на работе можно было бы приобретать различные дефицитные товары.
37. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
38. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.
39. Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби.
40. Быть полезным для общества.
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой ее член, кроме Вас.
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса.
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.
45. Занимать такое место в обществе, которое укрепило бы Ваше материальное положение.
46. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.
48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно изменялась.
49. Иметь супругу (супруга) из семьи высокого социального положения.
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.
51. Иметь собственные политические убеждения.
52. Перед началом работы четко ее планировать.
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
54. Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.

57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.
58. Чтобы Ваш супруг (супруга) получал(а) высокую зарплату.
59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т.п.).
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.
61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.
62. В супружестве быть всегда абсолютно верным.
63. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.п.).
64. Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.
65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.
66. Иметь высокооплачиваемую работу.
67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
69. Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов.
70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.
71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.
72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.
73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровня образования человека, мнение которого Вы цените.
74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.
75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
77. Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении.
78. Учиться, получая при этом удовольствие.
79. Чтобы приемы Вашей работы изменялись.
80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся.

Анализ

Интерпретация

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что в первую очередь интерпретации подлежат показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. все показатели, находящиеся в этом диапазоне (Мё1%), можно считать близкими к среднему значению.

Ключи

	Профес. жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения
Собственный пре- стиж	21 57	5 73	6 49	27 65	7 74
Высокое материаль- ное положение	36 66	20 59	11 58	8 45	30 63
Креативность	31 79	2 55	9 53	37 48	25 72
Активные социаль- ные	15 47	28 64	34 42	22 60	16 54

контакты										
Развитие себя	41 70	23 44	38 69	17 56	35 80					
Достижения	1 52	10 50	24 46	32 68	13 76					
Духовное удовле- творение	4 43	33 78	18 62	3 40	39 71					
Сохранение соб- ственной индивиду- альности	26 61	14 75	29 67	12 51	19 77					

СТЕНЫ

НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (мужчины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профес. жизнь	42 и ниже	43-45	46-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71 и выше
Обучение и об- разование	43 и ниже	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65-67	68 и выше
Семейная жизнь	34 и ниже	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-62	63 и выше
Общественная жизнь	23 и ниже	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	46-50	51-54	55-59	60 и выше
Увлечение	36 и ниже	37-39	40-43	44-46	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65 и выше

НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (женщины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профес. жизнь	42 и ниже	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67 и выше
Обучение и об- разование	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Семейная жизнь	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Общественная жизнь	27 и ниже	28-31	32-36	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64 и выше
Увлечение	29 и ниже	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62 и выше

НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ТЕРМИНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ (мужчины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Собственный престиж	17 и ниже	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42 и выше
Высокое матер. положение	17 и ниже	18-20	21-24	25-27	28-31	32-34	35-38	39-41	42-45	46 и выше
Креативность	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Активные соц. контакты	20 и ниже	21-22	23-25	26-27	28-30	31-32	33-35	36-37	38-40	41 и выше
Развитие себя	23 и ниже	24-25	26-28	29-30	31-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44 и выше
Достижения	21 и ниже	22-23	24-26	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42 и выше
Духовное удовлетворение	27 и ниже	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше

НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ТЕРМИНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ (женщины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше
Высокое матер. положение	15 и ниже	16-18	19-21	22-25	26-28	29-32	33-35	36-39	40-42	43 и выше
Креативность	18 и ниже	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и выше
Активные соц. контакты	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Развитие себя	19 и ниже	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и выше
Достижения	19 и ниже	20-21	22-24	25-26	27-29	30-31	32-34	35-36	37-39	40 и выше
Духовное удовлетворение	26 и ниже	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42-43	44-46	47 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	22 и ниже	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39 и выше

Интерпретация результатов

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что в первую очередь интерпретации подлежат показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. все показатели, находящиеся в этом диапазоне (Мё1%), можно считать близкими к среднему значению.

I. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей

1.1. Собственный престиж. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

1. 2. Высокое материальное положение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

1. 3. Креативность. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно довольно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.

1. 4. Активные социальные контакты. Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни — это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

1. 5. Развитие себя. Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти не ограничены и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной их реализации.

1. 6. Достижения. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к постижению конкретных и осязаемых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное — добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

1. 7. Духовное удовлетворение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное — это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

1. 8. Сохранение собственной индивидуальности. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни — это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

II. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

2. 1. Сфера профессиональной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

2. 2. Сфера обучения и образования. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни — это учиться и получать новые знания.

2. 3. Сфера семейной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни — это благополучие в семье.

2. 4. Сфера общественной жизни. Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно политическую жизнь, считая, что самое главное для человека — это его общественно-политические убеждения.

2. 5. Сфера увлечений. Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как правило, отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

III. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей внутри жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, которая высоко ценится в обществе. Испытуемый, получающий высокий балл по этому показателю, как правило, очень заинтересован в мнении других людей относительно своей работы или профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто бывают склонны к смене полученной специальности, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности. Испытуемым с высоким баллом по этому показателю быстро становится скучно от привычных способов организации работы и методов ее проведения, поэтому для них характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении к коллегиальности в работе, установлении благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю значимы факторы социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия и взаимопомощи среди коллег.

Развитие себя. Выражается в стремлении к наиболее полной реализации своих способностей в сфере профессиональной жизни и к повышению своей профессиональной квалификации. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих профессиональных способностях и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении достигать конкретных и ощутимых результатов в своей профессиональной деятельности, часто для повышения самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, испытывают большее удовлетворение от результатов своей работы, нежели от ее процесса. Для них также характерно тщательное планирование своей работы.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание как можно глубже познать предмет своего труда, они, как правило,

ощущают наибольшее удовлетворение от самого процесса работы и в меньшей степени ориентируются на ее результаты.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении посредством своей профессиональной деятельности каким-либо образом «выделиться из толпы». Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть своеобразие и неповторимость их личности (например, выбрать необычную, редкую, малораспространенную профессию).

Сфера обучения и образования.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится в обществе. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, отличаются особой заинтересованностью в мнении других людей относительно уровня своего образования или того уровня образования, которого они хотят достичь.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который гарантирует высокую зарплату и другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются желанием повышать уровень своего образования, если существующий его уровень не приносит желаемого материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание глубже проникнуть в предмет изучения с целью открыть в нем что-либо ранее неизученное.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека идентифицировать себя с определенной социальной группой. Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, отличаются желанием достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в более тесные контакты с людьми, принадлежащими к какой-либо социальной группе.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека повышать уровень своего образования ради развития своих способностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются особой заинтересованностью в информации о своих способностях в обучении и о возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении человека добиваться как конкретных результатов своего образовательного процесса (например, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно тщательное планирование всех этапов образовательного процесса с постановкой конкретных целей на каждом этапе, а кроме того, стремление повысить свою самооценку.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении узнать как можно больше об изучаемой дисциплине, интересуясь, в первую очередь, ее содержанием. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю отличаются сильной познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования, желанием глубже проникнуть в предмет изучения своей области знания.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека так построить свой образовательный процесс, чтобы он в максимальной степени соответствовал всем особенностям его личности. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются желанием быть оригинальными при получении образования, стараясь не нарушать своих жизненных принципов.

Сфера семейной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека так строить свою семейную жизнь, чтобы обеспечить себе признание со стороны окружающих. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, очень часто бывают заинтересованы в мнении других людей о различных аспектах своей семейной жизни.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю считают, как правило, что семейное благополучие заключается прежде всего в хорошей обеспеченности семьи.

Креативность. Выражается в стремлении ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю отличаются тем, что постоянно стараются разнообразить жизнь своей семьи (например, сменить обстановку в квартире, придумать необычный вид семейного отдыха и т.п.).

Активные социальные контакты. Выражаются в высокой значимости для человека определенной структуры взаимоотношений в семье. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно стремление к тому, чтобы каждый член его семьи занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека изменять к лучшему различные особенности своей личности в семейной жизни. Испытуемых с высоким баллом по этому показателю отличает их высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.).

Достижения. Выражаются в стремлении к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (например, как можно раньше научить своих детей читать, писать и т.п.). Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, часто бывают заинтересованы в информации о семейной жизни других людей, так как хотят убедиться в весомости достижений своей семейной жизни по сравнению с достижениями семейной жизни других.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю в супружестве больше всего ценят настоящую любовь и считают ее главным условием семейного благополучия.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания, убеждения. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю часто стараются сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (например, проводя свой отпуск отдельно от них) с тем, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность.

Сфера общественной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении поддерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут довольно активно участвовать в разговорах на общественно-политические темы, однако при этом они, как правило, выражают не свое собственное мнение, а мнение своих авторитетов.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении заниматься общественной деятельностью ради материального вознаграждения за нее. Для испытуемых, набравших высокий балл по данному показателю, характерно активное участие в общественной деятельности лишь в том случае, если она может приносить денежное вознаграждение и другие виды материальных благ.

Креативность. Выражается в стремлении внести разнообразие в свою общественную деятельность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменять привычные методы ее проведения, вносить в нее что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание занять такое место в структуре об-

щественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

Развитие себя. Выражается в стремлении как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественной жизни. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих способностях в сфере общественной жизни и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической деятельности, однако часто это происходит ради более высокой самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении через общественную деятельность реализовать свое искреннее желание сделать жизнь общества как можно более благополучной. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются тем, что получают наибольшее удовольствие не от результатов своей общественной деятельности, а от ее процесса.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю самой ценной является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто такие испытуемые вообще не имеют никаких общественно-политических взглядов, так как для этого они слишком заняты собой.

Сфера увлечений.

Собственный престиж. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Испытуемый с высоким баллом по этому показателю склонен ориентироваться на мнение значимых для него лиц относительно того, как проводить свободное время, и старается проводить его так, как это делают они.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения испытуемых, получивших высокий балл по данному показателю, часто носят прагматический характер (например, когда продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.).

Креативность. Выражается в стремлении человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесения разнообразия в сферу своего увлечения. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю всегда стараются изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, склонны увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер, для них характерно желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто не ограничиваются лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях.

Достижения. Выражаются в стремлении человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна высокая заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях, так как эти испытуемые хотят убедиться в достаточной весомости собственных достижений.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам

предмет увлечения. Испытуемые, набравшие высокий балл поданному показателю, как правило, получают большее удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут увлекаться очень редким, необычным занятием, создавать в своем увлечении вещи, которых нет ни у кого другого и т.п.

Анкета «Ценностные приоритеты»

(для подростков 15-18 лет)

Инструкция: Определите свое отношение к данным ценностям по следующей шкале: Очень значимы - 4, значимы - 3, не очень значимы - 2, неприемлемы - 1, непонятны - 0.

1. Верность поставленной цели
17. Великодушие
2. Способность к состраданию
18. Готовность прийти на помощь
3. Участливость
19. Святость
4. Чувство надежности, безопасности
20. Честность
5. Убежденность
21. Смирение
6. Стремление сотрудничать с другими
22. Инициативность и находчивость
7. Мужество
23. Оптимизм
8. Упорство в достижении цели
24. Доброта
9. Энтузиазм, активное отношение к жизни
25. Любовь
10. Справедливость
26. Преданность в дружбе
- П. Вера
27. Послушание
- 12. Верность
28. Терпение
13. Чувство товарищества
29. Миролюбие
14. Способность прощать
30. Настойчивость
15. Дружелюбие
31. Радостное восприятие жизни
16. Вежливость
32. Готовность уповать на Бога

Подсчет результатов: результаты подсчитываются по значимости оценок в процентах:

- очень значимы - «4», значимы - «3»,
- не очень значимы - «2»,
- неприемлемы - «1»,
- непонятны - «0».

Свободный выбор ценностей. Методика Е.Б. Фанталовой

Данная методика создавалась автором с целью охватить “ценностное ядро” личности как можно более полно, чтобы в итоге иметь информацию не только о существовании внутреннего конфликта и внутреннего вакуума, но и о функционирующей в мотивационно-личностной сфере системы наиболее значимых, влияющих на поведение и деятельность и частично взаимосвязанных между собой ценностей.

Работая над созданием списка для “Свободного выбора ценностей”, автор имела в виду, что он должен быть представлен в виде чередования разнопорядковых ценностей, охватывающих самые разные стороны человеческого бытия. Если разобрать предлагаемый ряд по рубрикам, то названия их могут быть примерно следующими: “Ценности как отношения к жизненным проявлениям и объектам”, “Ценности как характерологические и личностные качества”, “Ценности как материальные и житейские блага”, “Ценности как процессы определённой деятельности, как занятия чем-либо”, ... “Ценности как интересы к чему-либо”.

Инструкция.

Перед Вами список общечеловеческих ценностей. В списке стоят разнопорядковые ценности: одни из них означают абсолютные ценности, например: любовь к родине или любовь к детям и др. Другие ценности означают определённые человеческие качества, например: общительность или правдивость. Кроме того как бы “на стыке” перечисленных выше ценностей, можно выделить ещё одну группу ценностных понятий, одновременно относящихся к абсолютным ценностям человеческого бытия и, вместе с тем, выступающих как человеческие качества, характерологические черты, свойственные человеку в текущей жизни. К примеру: богатство, доброта, прощение.

Вам предстоит выбрать в списке и отметить на специальном регистрационном бланке только те ценности, которые Вы считаете наиболее значимыми и необходимыми в жизни.

Посмотрите весь список. В конце оставлено место, чтобы Вы вписали несколько своих дополнительных ценностей, которые очень важны для Вас, но их нет в списке. Последнее делать необязательно, но если у Вас есть такое желание, то стоит сделать.

Выбрав интересующие Вас ценности, оцените каждую из них на регистрационном бланке по 10-ти бальной шкале по параметрам “Ценность” (Ц) и “Доступность” (Д).

Пример: допустим, Вы оценили понятие “Доброта” и дали ему такие оценки: Ц=10, Д=2. Последнее означает, что наличию доброты Вы отводите максимум ценности, но она для вас малодоступна.

Постарайтесь выбрать только 10 наиболее значимых ценностей, обведя их в кружок.

Процедура обработки и интерпретации данных.

Вначале перечисляются ценности, выбранные из списка, а затем дополнительные (начиная с №74 и далее). Отмечаются внутренние конфликты (ВК)=(Ц-Д \geq 4); внутренние вакуумы (ВК) = (Д-Ц \geq 4). В конце перечисляются актуальные и реализованные ценности, где |Ц-Д| <4 и где нет выраженных внутренних конфликтов и внутренних вакуумов. Полученные результаты можно разделить по 3-м рубрикам: “Внутренние конфликты” (Ц-Д \geq 4), “Резервный внутренний фонд” (Д-Ц \geq 4), “Актуальное состояние, реальная жизнь” (|Ц-Д| <4).

Интерпретативная схема, таким образом, будет включать в себя иерархию ценностных приоритетов и заблокированные потребности, в зависимости от выражения внутреннего конфликта (ВК), а также “избыточность присутствия” и компенсаторные возможности (в зависимости от выраженности внутреннего вакуума).

Таблица 1

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике шкала Интернет-зависимости (С. Чен) (Chen Internet addiction Scale - CIAS) (С.-Н. Спен, 2003) (адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова)

Номер	Сom (компульсивные симптомы)	Wit(симптомы отмены)	ToI (симптомы толерантности)	ИН (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем)	ТМ (проблемы с управлением временем)	IA-Sum (ключевые симптомы Интернет-зависимости)	IA-RP (проблемы, связанные с интернет-зависимостью)	Общий CIAS балл	Значение
1.	12	12	8	13	7	32	20	52	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
2.	6	5	7	7	8	18	15	33	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
3.	9	9	6	13	9	24	22	46	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
4.	14	16	11	20	10	41	30	71	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
5.	8	8	8	13	10	24	23	47	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
6.	8	6	6	11	8	20	19	39	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
7.	16	13	13	19	11	42	30	72	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
8.	18	15	14	19	13	47	32	79	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
9.	6	6	7	14	10	19	24	43	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
10.	7	10	10	15	8	27	23	50	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
11.	5	5	6	8	6	16	14	30	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
12.	8	13	7	8	9	28	17	45	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения.
13.	9	5	13	16	15	27	31	58	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
14.	5	5	5	7	7	15	14	29	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения

15.	8	6	5	10	5	19	15	34	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
16.	11	12	12	16	15	35	31	66	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
17.	8	12	9	10	6	29	16	45	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
18.	10	8	7	13	8	25	21	46	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
19.	12	13	7	11	7	32	18	50	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения.
20.	9	14	11	13	9	34	22	56	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
21.	5	5	7	7	7	17	14	31	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
22.	10	8	7	11	7	25	18	43	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
23.	8	10	10	11	9	28	20	48	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
24.	12	12	9	17	12	33	29	62	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
25.	11	11	10	11	9	32	20	52	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
26.	16	10	8	17	12	34	29	63	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
27.	11	11	10	8	8	32	16	48	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
28.	14	13	10	15	8	37	23	60	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
29.	7	6	9	12	6	22	18	40	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
30.	9	9	6	9	8	24	17	41	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
31.	9	8	8	8	7	25	15	40	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
32.	12	11	12	19	16	35	35	70	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
33.	5	5	4	8	6	14	14	28	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
34.	17	20	15	24	20	52	44	96	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
35.	12	11	9	14	7	32	21	53	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
36.	10	13	14	19	13	37	32	69	Сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение
37.	14	9	10	20	11	33	31	64	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
38.	12	11	8	10	8	31	18	49	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
39.	10	12	9	9	9	31	18	49	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения

40.	8	10	8	11	8	26	19	45	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
41.	11	9	7	12	13	27	25	52	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
42.	6	10	6	7	5	22	12	34	Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
43.	9	8	10	21	9	27	30	57	Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения

Таблица 2

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
«опросник терминальных ценностей (oTeЦ)»**

Пол	№	Собственный престиж/стен	Высокое материальное положение/стен	Креативность/стен	Активные социальные контакты/стен	Развитие себя/стен	Достижения/стен	Духовное удовлетворение/стен	Сохранение собственной индивидуальности/стен	Профессиональная жизнь/стен	Обучение и образование/стен	Семейная жизнь/стен	Общественная жизнь/стен	Увлечения/стен
ж	1.	35/7	34/7	28/5	32/5	36/7	34/7	36/5	30/5	57/6	58/7	48/4	49/6	53/7
ж	2.	21/1	35/7	25/4	21/1	25/3	31/6	25/1	27/4	47/3	47/4	38/1	36/3	42/5
ж	3.	28/4	26/5	23/3	25/3	27/4	31/6	24/1	29/5	42/1	41/2	44/3	42/5	44/5
ж	4.	31/5	33/7	27/4	29/4	33/6	31/6	29/3	28/4	53/5	54/6	52/5	45/5	37/3
ж	5.	16/1	14/1	16/1	19/1	22/2	22/3	23/1	20/1	33/1	30/1	24/1	26/1	39/4
ж	6.	31/5	36/8	33/6	34/6	37/7	39/9	41/7	36/8	58/7	58/7	52/5	59/9	60/9
ж	7.	29/4	34/7	31/6	34/6	37/7	34/7	33/4	33/7	59/7	54/6	55/6	49/6	48/6
ж	8.	39/9	42/9	36/7	37/7	44/10	37/9	42/8	39/10	59/7	71/10	61/9	57/9	68/10
ж	9.	29/4	34/7	31/6	41/9	43/9	43/10	40/7	34/7	60/7	62/9	56/7	56/8	61/9
ж	10.	22/1	26/5	21/2	27/3	32/6	28/5	32/4	27/4	51/4	46/3	35/1	39/4	44/5
ж	11.	23/1	40/9	24/3	25/3	37/7	41/10	39/7	29/5	55/6	56/7	57/7	42/5	48/6
ж	12.	18/1	28/5	25/4	21/1	22/2	34/7	25/1	25/3	45/2	46/3	37/1	38/4	32/2
ж	13.	32/6	46/10	30/5	40/9	39/8	42/10	43/8	35/8	60/7	63/9	62/9	55/8	66/10
ж	14.	12/1	24/4	19/2	21/1	20/2	29/5	29/3	27/4	40/1	38/1	40/1	31/2	32/2
ж	15.	39/9	45/10	46/10	45/10	49/10	49/10	46/9	45/10	75/10	72/10	71/10	71/10	75/10
ж	16.	34/7	44/10	28/5	36/7	34/6	34/7	36/5	31/6	57/6	60/8	57/7	53/7	50/7
ж	17.	32/6	35/7	28/5	39/8	35/7	40/10	40/7	32/6	53/5	58/7	55/6	56/8	59/9

ж	18.	28/4	40/9	29/5	34/6	27/4	36/8	27/2	31/6	62/8	52/5	60/8	40/4	38/4
ж	19.	35/7	41/9	40/9	38/8	41/9	47/10	44/9	41/10	65/9	65/10	67/10	67/10	63/10
ж	20.	37/8	43/10	34/7	37/7	38/8	34/7	39/7	37/9	63/8	62/9	62/9	60/9	52/7
ж	21.	20/1	24/4	31/6	31/5	35/7	37/9	36/5	34/7	56/6	55/6	44/3	35/3	58/9
ж	22.	32/6	37/8	39/8	35/7	39/8	40/10	38/6	38/9	59/7	58/7	63/9	59/9	59/9
ж	23.	28/4	29/6	28/5	29/4	28/4	32/7	28/2	26/3	49/4	45/3	46/3	42/5	46/6
м	24.	22/3	26/4	28/4	28/5	29/4	29/5	30/3	26/3	45/2	46/2	39/3	42/6	46/4
м	25.	27/5	29/5	35/7	30/5	31/5	31/5	33/4	29/4	49/3	50/4	50/6	46/7	50/5
м	26.	30/6	37/7	20/1	24/3	27/3	30/5	31/3	23/1	45/2	50/4	45/5	44/6	38/2
ж	27.	37/8	39/8	31/6	37/7	43/9	40/10	42/8	39/10	65/9	58/7	62/9	58/8	65/10
ж	28.	35/7	46/10	29/5	38/8	40/8	39/9	35/5	36/8	57/6	66/10	67/10	58/8	50/7
ж	29.	28/4	25/4	24/3	40/9	40/8	36/8	37/6	27/4	58/7	56/7	51/5	45/5	47/6
ж	30.	21/1	37/8	27/4	26/3	34/5	32/7	37/6	34/7	50/4	45/3	64/9	38/4	51/7
м	31.	12/1	14/1	18/1	14/1	12/1	19/1	23/1	23/1	24/1	24/1	27/1	25/2	35/1
м	32.	30/6	40/8	26/3	30/5	32/5	31/5	28/2	26/3	50/4	50/4	53/7	42/6	48/5
м	33.	15/1	18/2	15/1	16/1	23/1	24/3	18/1	18/1	30/1	31/1	30/1	26/2	30/1
ж	34.	35/7	42/9	27/4	42/9	35/7	38/9	36/5	32/6	64/9	67/10	66/10	36/3	54/8
м	35.	40/9	41/8	38/8	36/8	40/8	44/10	40/8	38/9	66/8	66/9	65/10	65/10	55/7
м	36.	27/5	35/7	29/4	28/5	30/4	34/7	30/3	29/4	49/3	49/3	48/5	44/6	52/6
м	37.	14/1	20/2	19/1	17/1	21/1	22/2	27/1	22/1	33/1	28/1	37/2	31/3	33/1
ж	38.	29/4	29/6	30/5	29/4	32/6	33/7	36/5	29/5	54/5	48/4	46/3	49/6	51/7
ж	39.	31/5	31/6	29/5	32/5	36/7	36/8	35/5	30/5	58/7	55/6	47/4	50/7	50/7
ж	40.	26/3	28/5	36/7	35/7	45/10	41/10	45/9	40/10	64/9	52/5	65/10	63/9	52/7
м	41.	29/5	34/6	31/5	33/7	28/3	33/6	31/3	30/5	49/3	48/3	51/6	49/7	52/6
ж	42.	37/8	43/10	30/5	38/8	42/9	46/10	37/6	45/10	65/9	71/10	61/8	63/9	58/9
м	43.	37/8	37/7	38/8	39/9	42/9	40/9	34/	38/9	67/9	64/8	60/9	53/8	61/9

								5						
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Таблица 3

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Тест на созависимость (Тест Уайнхолда)**

№ испытуемого	Всего баллов	Интерпретация
1.	44	высокая степень созависимых моделей поведения
2.	40	высокая степень созависимых моделей поведения
3.	51	высокая степень созависимых моделей поведения
4.	40	высокая степень созависимых моделей поведения
5.	47	высокая степень созависимых моделей поведения
6.	43	высокая степень созависимых моделей поведения
7.	43	высокая степень созависимых моделей поведения
8.	48	высокая степень созависимых моделей поведения
9.	41	высокая степень созависимых моделей поведения
10.	47	высокая степень созависимых моделей поведения
11.	44	высокая степень созависимых моделей поведения
12.	34	средняя степень созависимых моделей поведения
13.	41	высокая степень созависимых моделей поведения
14.	38	средняя степень созависимых моделей поведения
15.	35	средняя степень созависимых моделей поведения
16.	46	высокая степень созависимых моделей поведения
17.	39	средняя степень созависимых моделей поведения
18.	52	высокая степень созависимых моделей поведения
19.	36	средняя степень созависимых моделей поведения
20.	43	высокая степень созависимых моделей поведения
21.	34	средняя степень созависимых моделей поведения
22.	42	высокая степень созависимых моделей поведения
23.	40	высокая степень созависимых моделей поведения
24.	40	высокая степень созависимых моделей поведения

		поведения
25.	36	средняя степень созависимых моделей поведения
26.	44	высокая степень созависимых моделей поведения
27.	42	высокая степень созависимых моделей поведения
28.	52	высокая степень созависимых моделей поведения
29.	36	средняя степень созависимых моделей поведения
30.	44	высокая степень созависимых моделей поведения
31.	23	очень мало созависимых моделей поведения
32.	50	высокая степень созависимых моделей поведения
33.	32	средняя степень созависимых моделей поведения
34.	66	очень высокая степень созависимых моделей поведения
35.	37	средняя степень созависимых моделей поведения
36.	33	средняя степень созависимых моделей поведения
37.	46	высокая степень созависимых моделей поведения
38.	46	высокая степень созависимых моделей поведения
39.	43	высокая степень созависимых моделей поведения
40.	32	средняя степень созависимых моделей поведения
41.	47	высокая степень созависимых моделей поведения
42.	46	высокая степень созависимых моделей поведения
43.	41	высокая степень созависимых моделей поведения

Таблица 4

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Анкета «Ценностные приоритеты»**

ИСПЫТУЕМЫЙ №1

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	8/6
2.	Интересная профессиональная учёба.	9/8
3.	Совесть	9/12
4.	Смелость	6/9
5.	Профессиональное развитие.	10/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/12
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	10/9
9	Достижение профессионального мастерства	10/6
10	Мудрость	10/8
11	Духовность	10/8
12	Общение	12/12
13	Справедливость	11/10
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	10/9
16	Удовольствия	12/11
17	Крепкая семья	9/9
18	Понимание других людей	10/10
19	Широта взглядов	9/9
20	Патриотизм, любовь к Родине	9/9
21	Чувство юмора	9/12
22	Спорт	
23	Профессионализм	12/8
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	6/6
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	10/8
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/10
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	8/6
34	Любовь	10/8
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	9/9
39	Авторитет	10/9
40	Религиозность	
41	Независимость	

42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	9/11
47	Риск	
48	Удовольствия	10/8
49	Понимание других людей	10/10
50	Любить самому	12/10
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	8/12
56	Активность	
57	Энергичность	8/10
58	Жизнь	12/10
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	8/8
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	12/11
73	Порядок	10/9
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	12/8
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №2

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/1
2.	Интересная профессиональная учёба.	11/3
3.	Совесть	3/3
4.	Смелость	6/10
5.	Профессиональное развитие.	10/10

6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/9
7	Дружба	7/9
8	Целеустремлённость	12/7
9	Достижение профессионального мастерства	12/12
10	Мудрость	11/5
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	12/10
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	

53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №3

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	5/5
2.	Интересная профессиональная учёба.	7/8
3.	Совесть	4/4
4.	Смелость	6/7
5.	Профессиональное развитие.	7/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	9/9
7	Дружба	7/8
8	Целеустремлённость	10/10
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	9/4
11	Духовность	
12	Общение	8/10
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	10/8

17	Крепкая семья	10/9
18	Понимание других людей	9/10
19	Широта взглядов	8/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	7/7
21	Чувство юмора	11/9
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	11/11
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	10/10
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	9/9
31	Образованность	10/10
32	Свобода	11/9
33	Материальное благополучие	10/9
34	Любовь	10/4
35	Быть верным	11/11
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	4/4
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	10/7
42	Физическая сила	12/12
43	Отдых	12/10
44	Творчество	10/10
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	10/9
47	Риск	9/5
48	Удовольствия	10/10
49	Понимание других людей	10/10
50	Любить самому	9/9
51	Быть любимым	10/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	9/9
54	Аскетизм	10/10
55	Работоспособность	
56	Активность	10/9
57	Энергичность	10/9
58	Жизнь	10/10
59	Взаимопонимание с родителями	10/9
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	

64	Разрушение	
65	Покой	10/10
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	11/8
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	9/8
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	10/7
78	Социальный статус	10/7
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №4

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/5
3.	Совесть	5/5
4.	Смелость	5/5
5.	Профессиональное развитие.	12/5
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	5/5
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	12/7
9	Достижение профессионального мастерства	5/9
10	Мудрость	12/5
11	Духовность	5/12
12	Общение	12/9
13	Справедливость	12/3
14	Здоровье, физические данные	12/8
15	Развитие ума	12/10
16	Удовольствия	5/9
17	Крепкая семья	12/9
18	Понимание других людей	5/8
19	Широта взглядов	12/9
20	Патриотизм, любовь к Родине	5/5
21	Чувство юмора	5/7
22	Спорт	5/7
23	Профессионализм	12/12
24	Порядочность	5/5
25	Вера в Бога	5/4
26	Красота человеческой внешности	5/5
27	Работоспособность	5/11

28	Предприимчивость	5/11
29	Быть «как все»	1/7
30	Власть	1/4
31	Образованность	12/12
32	Свобода	12/5
33	Материальное благополучие	12/11
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	0/0
37	Праздность	
38	Совесть	5/5
39	Авторитет	5/5
40	Религиозность	5/5
41	Независимость	12/5
42	Физическая сила	12/5
43	Отдых	5/8
44	Творчество	5/5
45	Общественные дела	5/5
46	Веселое времяпрепровождение	12/12
47	Риск	1/1
48	Удовольствия	12/12
49	Понимание других людей	5/12
50	Любить самому	5/12
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	12/12
53	Порядочность	5/12
54	Аскетизм	1/1
55	Работоспособность	5/5
56	Активность	5/12
57	Энергичность	5/5
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	5/5
61	Беспечность	12/12
62	Умение постоять за себя	12/12
63	Пассивность	0/5
64	Разрушение	0/5
65	Покой	12/5
66	Подчинение	0/0
67	Созидание	
68	Смерть	1/1
69	Борьба	12/12
70	Любовь к Богу	1/1
71	Роскошная жизнь	5/5
72	Сплоченность	3/5
73	Порядок	12/5
74	Гармония	5/5

75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	5/1
78	Социальный статус	5/5
79	Праведность	2/2

ИСПЫТУЕМЫЙ №5

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/9
3.	Совесть	8/8
4.	Смелость	9/5
5.	Профессиональное развитие.	10/11
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/10
7	Дружба	11/9
8	Целеустремлённость	6/10
9	Достижение профессионального мастерства	7/12
10	Мудрость	5/5
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	10/11
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	8/3
17	Крепкая семья	
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	7/2
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	9/9
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	5/1
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	11/1
33	Материальное благополучие	7/5
34	Любовь	12/2
35	Быть верным	
36	Одиночество	11/9
37	Праздность	
38	Совесть	

39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	10/4
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	12/10
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	8/5
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	3 / 4
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	6/2
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	9/4
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	10/3
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	10/5
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №6

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	8/5
2.	Интересная профессиональная учёба.	11/7

3.	Совесьть	10/10
4.	Смелость	10/10
5.	Профессиональное развитие.	11/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	8/6
7	Дружба	9/9
8	Целеустремлённость	12/11
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	10/9
11	Духовность	
12	Общение	10/11
13	Справедливость	12/10
14	Здоровье, физические данные	12/9
15	Развитие ума	11/11
16	Удовольствия	10/9
17	Крепкая семья	
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	12/11
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	10/9
23	Профессионализм	
24	Порядочность	7/8
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	9/8
29	Быть «как все»	
30	Власть	10/7
31	Образованность	10/9
32	Свобода	12/10
33	Материальное благополучие	10/7
34	Любовь	9/9
35	Быть верным	8/8
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	10/10
39	Авторитет	9/7
40	Религиозность	
41	Независимость	11/9
42	Физическая сила	10/9
43	Отдых	7/7
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	10/11
47	Риск	10/10
48	Удовольствия	8/8
49	Понимание других людей	11/10

50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	11/10
58	Жизнь	11/11
59	Взаимопонимание с родителями	11/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	11/10
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	9/7
73	Порядок	10/10
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №7

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	5/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/10
3.	Совесть	11/10
4.	Смелость	10/10
5.	Профессиональное развитие.	10/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	7/4
7	Дружба	12/10
8	Целеустремлённость	12/10
9	Достижение профессионального мастерства	12/10
10	Мудрость	8/8
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	

14	Здоровье, физические данные	12/10
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/10
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	12/10
22	Спорт	12/10
23	Профессионализм	12/10
24	Порядочность	12/10
25	Вера в Бога	12/10
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/10
32	Свобода	12/10
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	12/10
36	Одиночество	
37	Праздность	12/10
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	12/10
42	Физическая сила	12/10
43	Отдых	12/10
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	12/10
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	12/10
56	Активность	12/10
57	Энергичность	12/10
58	Жизнь	12/10
59	Взаимопонимание с родителями	12/10
60	Престиж	

61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/10
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	12/10
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №8

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	0/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/10
3.	Совесть	12/10
4.	Смелость	12/10
5.	Профессиональное развитие.	12/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	8/4
7	Дружба	12/10
8	Целеустремлённость	12/10
9	Достижение профессионального мастерства	12/10
10	Мудрость	12/12
11	Духовность	12/10
12	Общение	12/10
13	Справедливость	12/10
14	Здоровье, физические данные	12/10
15	Развитие ума	12/10
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/10
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	12/10
22	Спорт	12/10
23	Профессионализм	12/10
24	Порядочность	12/10

25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	12/10
27	Работоспособность	12/10
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/10
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	12/10
34	Любовь	12/10
35	Быть верным	12/10
36	Одиночество	12/10
37	Праздность	
38	Совесть	12/10
39	Авторитет	12/10
40	Религиозность	
41	Независимость	12/10
42	Физическая сила	12/10
43	Отдых	12/10
44	Творчество	12/10
45	Общественные дела	12/10
46	Веселое времяпрепровождение	12/10
47	Риск	12/10
48	Удовольствия	12/10
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/10
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	12/10
54	Аскетизм	12/10
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	12/10
58	Жизнь	12/10
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	12/10
61	Беспечность	12/10
62	Умение постоять за себя	12/10
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	

72	Сплоченность	12/10
73	Порядок	12/10
74	Гармония	12/10
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №9

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/7
3.	Совесть	12/12
4.	Смелость	12/12
5.	Профессиональное развитие.	10/7
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	11/7
7	Дружба	9/5
8	Целеустремлённость	4/4
9	Достижение профессионального мастерства	5/3
10	Мудрость	4/2
11	Духовность	
12	Общение	5/3
13	Справедливость	12/12
14	Здоровье, физические данные	8/7
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	12/10
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	10/7
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	12/12
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	7/10
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/6
32	Свобода	10/3
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	12/12

36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	10/9
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	12/12
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	12/3
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/1
51	Быть любимым	12/6
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	6/6
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	12/10
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/8
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №10

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	6/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	8/10
3.	Совесть	10/11
4.	Смелость	12/6
5.	Профессиональное развитие.	10/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/8
7	Дружба	10/12
8	Целеустремлённость	12/8
9	Достижение профессионального мастерства	12/6
10	Мудрость	12/6
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	8/6
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	10/12
18	Понимание других людей	6/12
19	Широта взглядов	7/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	11/12
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	12/10
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/10
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	10/6
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	8/2
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	10/6
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	

47	Риск	
48	Удовольствия	10/8
49	Понимание других людей	11/7
50	Любить самому	10/2
51	Быть любимым	10/2
52	Отмщение	
53	Порядочность	12/10
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	12/2
56	Активность	
57	Энергичность	10/8
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	10/5
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	10/8
73	Порядок	11/9
74	Гармония	9/4
75	Анархия	
76	Преимственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	7/3

ИСПЫТУЕМЫЙ №11

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/1
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/10
3.	Совесть	11/12
4.	Смелость	7/3
5.	Профессиональное развитие.	3/3
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	3/7
7	Дружба	12/1
8	Целеустремлённость	8/10
9	Достижение профессионального мастерства	7/10
10	Мудрость	12/7

11	Духовность	
12	Общение	10/1
13	Справедливость	12/12
14	Здоровье, физические данные	12/1
15	Развитие ума	12/1
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	12/1
18	Понимание других людей	5/7
19	Широта взглядов	10/1
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	10/12
22	Спорт	10/1
23	Профессионализм	
24	Порядочность	12/7
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	11/5
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/2
32	Свобода	12/5
33	Материальное благополучие	12/5
34	Любовь	12/1
35	Быть верным	12/1
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	12/7
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	12/5
42	Физическая сила	
43	Отдых	11/10
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/1
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	

58	Жизнь	12/1
59	Взаимопонимание с родителями	12/1
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №12

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/1
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/3
3.	Совесть	7/1
4.	Смелость	8/1
5.	Профессиональное развитие.	12/4
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/4
7	Дружба	5/1
8	Целеустремлённость	12/1
9	Достижение профессионального мастерства	12/2
10	Мудрость	9/2
11	Духовность	9/3
12	Общение	6/1
13	Справедливость	12/4
14	Здоровье, физические данные	12/1
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	6/1
17	Крепкая семья	12/2
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	7/2

22	Спорт	12/2
23	Профессионализм	12/3
24	Порядочность	12/1
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	11/1
27	Работоспособность	12/1
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	3/5
31	Образованность	12/1
32	Свобода	12/2
33	Материальное благополучие	9/2
34	Любовь	12/1
35	Быть верным	12/1
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	10/2
40	Религиозность	
41	Независимость	12/1
42	Физическая сила	12/3
43	Отдых	6/1
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	8/2
47	Риск	9/1
48	Удовольствия	12/2
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	12/1
52	Отмщение	
53	Порядочность	12/1
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	12/1
56	Активность	
57	Энергичность	9/1
58	Жизнь	12/1
59	Взаимопонимание с родителями	12/1
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	10/5
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	

69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	8/5
72	Сплоченность	
73	Порядок	8/1
74	Гармония	9/2
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	2/6
78	Социальный статус	5/4
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №13

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	11/6
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	12/12
5.	Профессиональное развитие.	9/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/10
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	12/5
9	Достижение профессионального мастерства	5/7
10	Мудрость	7/7
11	Духовность	
12	Общение	12/12
13	Справедливость	11/8
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	12/12
17	Крепкая семья	12/10
18	Понимание других людей	8/11
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/12
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	11/8
32	Свобода	12/12

33	Материальное благополучие	12/8
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	9/8
40	Религиозность	
41	Независимость	9/11
42	Физическая сила	
43	Отдых	12/12
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	12/10
47	Риск	
48	Удовольствия	12/9
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	10/11
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/12
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №14

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	5/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/10
3.	Совесть	12/12
4.	Смелость	10/5
5.	Профессиональное развитие.	6/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	6/2
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	8/5
9	Достижение профессионального мастерства	10/8
10	Мудрость	12/10
11	Духовность	12/12
12	Общение	10/12
13	Справедливость	10/9
14	Здоровье, физические данные	12/10
15	Развитие ума	12/11
16	Удовольствия	5/12
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	10/12
19	Широта взглядов	12/12
20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	12/12
25	Вера в Бога	12/12
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	12/12
32	Свобода	10/12
33	Материальное благополучие	10/10
34	Любовь	12/11
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	12/12
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	6/10
42	Физическая сила	
43	Отдых	5/10

44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	5/10
49	Понимание других людей	10/12
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	12/12
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	8/8
57	Энергичность	
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/9
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	9/9
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	9/10
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	9/9
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	8/8
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №15

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	5/5
3.	Совесть	9/9
4.	Смелость	12/12
5.	Профессиональное развитие.	12/12
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/12
7	Дружба	12/10

8	Целеустремлённость	12/12
9	Достижение профессионального мастерства	12/12
10	Мудрость	
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	5/5
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	12/12
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	
24	Порядочность	5/5
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	12/12
43	Отдых	
44	Творчество	12/12
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	12/12
54	Аскетизм	

55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	12/12
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №16

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	8/8
2.	Интересная профессиональная учёба.	8/7
3.	Совесть	12/8
4.	Смелость	7/8
5.	Профессиональное развитие.	7/8
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	6/6
7	Дружба	12/10
8	Целеустремлённость	12/8
9	Достижение профессионального мастерства	7/8
10	Мудрость	6/5
11	Духовность	
12	Общение	8/8
13	Справедливость	8/7
14	Здоровье, физические данные	8/9
15	Развитие ума	7/8
16	Удовольствия	9/10
17	Крепкая семья	12/10
18	Понимание других людей	10/7

19	Широта взглядов	8/7
20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	9/8
22	Спорт	8/7
23	Профессионализм	9/6
24	Порядочность	9/7
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	9/8
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	10/7
32	Свобода	8/10
33	Материальное благополучие	9/9
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	10/8
39	Авторитет	7/6
40	Религиозность	
41	Независимость	7/6
42	Физическая сила	
43	Отдых	6/10
44	Творчество	5/5
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	6/6
48	Удовольствия	10/10
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	11/11
51	Быть любимым	11/11
52	Отмщение	
53	Порядочность	9/7
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	9/10
56	Активность	
57	Энергичность	8/7
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/7
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	

66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	7/3
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	10/7
72	Сплоченность	9/5
73	Порядок	10/7
74	Гармония	10/6
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	10/7
79	Праведность	8/7

ИСПЫТУЕМЫЙ №17

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/5
2.	Интересная профессиональная учёба.	5/5
3.	Совесть	12/5
4.	Смелость	10/5
5.	Профессиональное развитие.	4/5
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	9/7
7	Дружба	11/11
8	Целеустремлённость	8/5
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	6/10
11	Духовность	
12	Общение	10/10
13	Справедливость	5/10
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	11/11
16	Удовольствия	9/5
17	Крепкая семья	12/5
18	Понимание других людей	5/5
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/12
21	Чувство юмора	5/7
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	12/12
26	Красота человеческой внешности	5/5
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	

30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	5/5
33	Материальное благополучие	5/5
34	Любовь	10/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	8/5
38	Совесть	5/5
39	Авторитет	5/5
40	Религиозность	5/5
41	Независимость	
42	Физическая сила	5/8
43	Отдых	5/9
44	Творчество	5/5
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	12/12
48	Удовольствия	5/5
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	
53	Порядочность	10/5
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	9/10
56	Активность	5/12
57	Энергичность	10/12
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/12
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	5/5
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	5/5
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	12/12
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	5/5
75	Анархия	
76	Преимственность	

77	Слава	5/5
78	Социальный статус	5/7
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №18

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	7/5
2.	Интересная профессиональная учёба.	8/10
3.	Совесть	7/12
4.	Смелость	10/12
5.	Профессиональное развитие.	10/7
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	6/2
7	Дружба	8/5
8	Целеустремлённость	10/6
9	Достижение профессионального мастерства	10/5
10	Мудрость	5/4
11	Духовность	
12	Общение	11/12
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	10/12
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/7
18	Понимание других людей	10/6
19	Широта взглядов	9/7
20	Патриотизм, любовь к Родине	9/12
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	9/10
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	10/2
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	9/10
32	Свобода	12/7
33	Материальное благополучие	10/3
34	Любовь	11/10
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	10/12
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	

41	Независимость	11/5
42	Физическая сила	
43	Отдых	12/12
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	9/5
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/5
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/7
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/5
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	12/7
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	12/5
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	12/4
73	Порядок	12/10
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преимственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №19

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	9/9
3.	Совесть	5/5
4.	Смелость	4/8

5.	Профессиональное развитие.	10/7
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	7/9
7	Дружба	5/5
8	Целеустремлённость	5/5
9	Достижение профессионального мастерства	6/9
10	Мудрость	1/5
11	Духовность	
12	Общение	
13	Справедливость	5/12
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	12/12
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	5/5
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	5/5
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	12/5
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	5/5
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	5/12
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/12

52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	12/5
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	5/5
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преимственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №20

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	5/7
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	9/9
5.	Профессиональное развитие.	11/12
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	9/12
7	Дружба	12/11
8	Целеустремлённость	11/11
9	Достижение профессионального мастерства	12/12
10	Мудрость	8/8
11	Духовность	10/8
12	Общение	11/10
13	Справедливость	11/11
14	Здоровье, физические данные	11/10
15	Развитие ума	

16	Удовольствия	10/9
17	Крепкая семья	9/9
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	12/12
20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	12/10
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	6/6
26	Красота человеческой внешности	12/10
27	Работоспособность	12/12
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	
30	Власть	9/7
31	Образованность	12/12
32	Свобода	12/11
33	Материальное благополучие	12/12
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	10/9
36	Одиночество	
37	Праздность	7/6
38	Совесть	10/9
39	Авторитет	12/12
40	Религиозность	10/10
41	Независимость	11/10
42	Физическая сила	9/9
43	Отдых	11/11
44	Творчество	
45	Общественные дела	9/9
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	11/11
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	8/8
53	Порядочность	11/10
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	12/12
56	Активность	8/8
57	Энергичность	9/8
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	12/12
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	12/12

63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	10/8
70	Любовь к Богу	8/8
71	Роскошная жизнь	12/12
72	Сплоченность	10/10
73	Порядок	
74	Гармония	11/8
75	Анархия	10/7
76	Преимственность	
77	Слава	10/10
78	Социальный статус	11/10
79	Праведность	10/8

ИСПЫТУЕМЫЙ №21

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	1/1
2.	Интересная профессиональная учёба.	8/6
3.	Совесть	7/5
4.	Смелость	6/2
5.	Профессиональное развитие.	3/1
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	4/3
7	Дружба	1 / 4
8	Целеустремлённость	5/2
9	Достижение профессионального мастерства	2/3
10	Мудрость	10/5
11	Духовность	10/7
12	Общение	
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	2/3
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	1/3
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	6/4
22	Спорт	
23	Профессионализм	2/3
24	Порядочность	3/5
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	7/8

27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	1/3
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	1/12
35	Быть верным	1/1
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	1/1
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	1/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	8/7
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	2/1
59	Взаимопонимание с родителями	3/1
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	7/2
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	5/5
73	Порядок	

74	Гармония	6/4
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №22

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	1 /2
2.	Интересная профессиональная учёба.	1 / 2
3.	Совесть	2/1
4.	Смелость	3/3
5.	Профессиональное развитие.	1 / 4
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	7/4
7	Дружба	4/1
8	Целеустремлённость	5/4
9	Достижение профессионального мастерства	7/7
10	Мудрость	6/3
11	Духовность	7/4
12	Общение	1/1
13	Справедливость	2/2
14	Здоровье, физические данные	8/3
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	8/8
17	Крепкая семья	1/1
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	2/2
21	Чувство юмора	3/3
22	Спорт	2/2
23	Профессионализм	2/8
24	Порядочность	3/3
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	8/7
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	4/3
32	Свобода	1/1
33	Материальное благополучие	9/6
34	Любовь	4/2
35	Быть верным	5/2
36	Одиночество	
37	Праздность	

38	Совесьть	
39	Авторитет	5/4
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	10/10
43	Отдых	
44	Творчество	11/11
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	8/6
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	5/4
52	Отмщение	
53	Порядочность	6/3
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	7/8
56	Активность	4/3
57	Энергичность	5/5
58	Жизнь	1/5
59	Взаимопонимание с родителями	2/1
60	Престиж	3/2
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	5/2
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преимственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	8/3
79	Праведность	9/5

ИСПЫТУЕМЫЙ №23

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/10

2.	Интересная профессиональная учёба.	12/12
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	10/5
5.	Профессиональное развитие.	8/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	9/9
7	Дружба	10/10
8	Целеустремлённость	10/9
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	9/9
11	Духовность	9/9
12	Общение	10/10
13	Справедливость	10/9
14	Здоровье, физические данные	10/11
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	11/11
18	Понимание других людей	10/9
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	10/9
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	10/10
24	Порядочность	11/11
25	Вера в Бога	11/11
26	Красота человеческой внешности	10/10
27	Работоспособность	10/9
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	10/10
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	10/9
34	Любовь	11/11
35	Быть верным	11/12
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	11/10
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	10/10
42	Физическая сила	11/12
43	Отдых	11/12
44	Творчество	10/10
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	
48	Удовольствия	11/11

49	Понимание других людей	10/9
50	Любить самому	11/11
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	11/11
57	Энергичность	11/11
58	Жизнь	10/10
59	Взаимопонимание с родителями	11/11
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	10/8
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	11/11
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	10/10
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	10/10
73	Порядок	10/10
74	Гармония	10/10
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №24

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	9/9
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/4
3.	Совесть	11/11
4.	Смелость	9/8
5.	Профессиональное развитие.	11/5
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	5/6
7	Дружба	5/10
8	Целеустремлённость	10/5
9	Достижение профессионального мастерства	6/5
10	Мудрость	10/5
11	Духовность	11/10
12	Общение	11/9

13	Справедливость	5/5
14	Здоровье, физические данные	6/6
15	Развитие ума	7/5
16	Удовольствия	5/9
17	Крепкая семья	
18	Понимание других людей	12/7
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	10/7
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	12/12
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	12/6
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	12/5
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	12/5
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	12/6
51	Быть любимым	12/7
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	12/1
59	Взаимопонимание с родителями	

60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	12/8

ИСПЫТУЕМЫЙ №25

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/8
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/8
3.	Совесть	9/9
4.	Смелость	12/10
5.	Профессиональное развитие.	10/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/9
7	Дружба	10/8
8	Целеустремлённость	12/8
9	Достижение профессионального мастерства	11/7
10	Мудрость	12/6
11	Духовность	12/6
12	Общение	10/7
13	Справедливость	9/6
14	Здоровье, физические данные	10/9
15	Развитие ума	9/7
16	Удовольствия	9/8
17	Крепкая семья	8/6
18	Понимание других людей	9/8
19	Широта взглядов	8/6
20	Патриотизм, любовь к Родине	7/5
21	Чувство юмора	8/6
22	Спорт	7/5
23	Профессионализм	6/6

24	Порядочность	7/6
25	Вера в Бога	8/8
26	Красота человеческой внешности	9/9
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	12/12
29	Быть «как все»	5/5
30	Власть	11/10
31	Образованность	10/9
32	Свобода	11/9
33	Материальное благополучие	10/10
34	Любовь	12/10
35	Быть верным	12/10
36	Одиночество	10/9
37	Праздность	
38	Совесть	10/9
39	Авторитет	12/9
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	10/9
45	Общественные дела	11/9
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	10/9
56	Активность	10/9
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	

71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	12/9
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №26

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/7
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/5
3.	Совесть	5/0
4.	Смелость	10/6
5.	Профессиональное развитие.	12/3
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	8/6
7	Дружба	11/6
8	Целеустремлённость	12/11
9	Достижение профессионального мастерства	11/7
10	Мудрость	10/8
11	Духовность	6/5
12	Общение	2/12
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	12/8
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	11/7
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	12/12
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	10/8
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	12/8
31	Образованность	10/6
32	Свобода	12/9
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	

35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	12/10
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	12/11
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	10/8
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	11/8
76	Преемственность	
77	Слава	12/8
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №27

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	8/7
3.	Совесть	12/12
4.	Смелость	11/10
5.	Профессиональное развитие.	10/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/8
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	12/8
9	Достижение профессионального мастерства	9/9
10	Мудрость	10/7
11	Духовность	8/5
12	Общение	7/7
13	Справедливость	12/12
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	11/11
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	12/12
19	Широта взглядов	11/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/12
21	Чувство юмора	10/10
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	10/8
24	Порядочность	12/11
25	Вера в Бога	12/12
26	Красота человеческой внешности	0/0
27	Работоспособность	10/9
28	Предприимчивость	8/7
29	Быть «как все»	10/9
30	Власть	8/7
31	Образованность	12/10
32	Свобода	10/8
33	Материальное благополучие	11/10
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	12/11
37	Праздность	10/11
38	Совесть	12/12
39	Авторитет	12/10
40	Религиозность	11/10
41	Независимость	10/9
42	Физическая сила	11/10
43	Отдых	12/10
44	Творчество	12/12

45	Общественные дела	11/10
46	Веселое времяпрепровождение	12/11
47	Риск	12/12
48	Удовольствия	12/11
49	Понимание других людей	12/12
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	8/7
53	Порядочность	10/9
54	Аскетизм	8/10
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	11/10
57	Энергичность	10/10
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	10/10
61	Беспечность	10/9
62	Умение постоять за себя	12/12
63	Пассивность	10/10
64	Разрушение	9/8
65	Покой	10/5
66	Подчинение	8/8
67	Созидание	5/8
68	Смерть	8/5
69	Борьба	6/8
70	Любовь к Богу	12/12
71	Роскошная жизнь	3/3
72	Сплоченность	10/10
73	Порядок	8/8
74	Гармония	10/10
75	Анархия	10/9
76	Преимственность	10/8
77	Слава	11/12
78	Социальный статус	12/11
79	Праведность	10/9

ИСПЫТУЕМЫЙ №28

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	8/8
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/7
3.	Совесть	10/9
4.	Смелость	11/9
5.	Профессиональное развитие.	12/8
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/7
7	Дружба	12/9
8	Целеустремлённость	12/10

9	Достижение профессионального мастерства	12/10
10	Мудрость	12/10
11	Духовность	7/7
12	Общине	10/8
13	Справедливость	10/6
14	Здоровье, физические данные	12/10
15	Развитие ума	12/8
16	Удовольствия	12/7
17	Крепкая семья	12/9
18	Понимание других людей	7/7
19	Широта взглядов	10/8
20	Патриотизм, любовь к Родине	7/7
21	Чувство юмора	10/9
22	Спорт	10/10
23	Профессионализм	12/7
24	Порядочность	10/8
25	Вера в Бога	7/2
26	Красота человеческой внешности	10/9
27	Работоспособность	12/8
28	Предприимчивость	9/8
29	Быть «как все»	10/10
30	Власть	12/7
31	Образованность	12/10
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	

56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №29

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	9/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	9/10
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	5/6
5.	Профессиональное развитие.	9/8
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	11/10
7	Дружба	11/10
8	Целеустремлённость	10/10
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	10/10
11	Духовность	10/10
12	Общение	10/10
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	12/6
15	Развитие ума	11/7
16	Удовольствия	8/6
17	Крепкая семья	11/8
18	Понимание других людей	10/10
19	Широта взглядов	11/9

20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	11/12
22	Спорт	5/5
23	Профессионализм	10/10
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	7/7
26	Красота человеческой внешности	5/5
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	1/1
30	Власть	1/1
31	Образованность	10/10
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	10/10
34	Любовь	12/10
35	Быть верным	12/10
36	Одиночество	5/4
37	Праздность	4/4
38	Совесьть	12/10
39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	5/4
41	Независимость	5/4
42	Физическая сила	5/4
43	Отдых	12/4
44	Творчество	12/11
45	Общественные дела	5/4
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	2/3
48	Удовольствия	10/10
49	Понимание других людей	10/10
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	2/3
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	1/1
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	

67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №30

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/11
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/8
3.	Совесть	10/7
4.	Смелость	9/7
5.	Профессиональное развитие.	11/3
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	7/4
7	Дружба	9/5
8	Целеустремлённость	11/5
9	Достижение профессионального мастерства	12/8
10	Мудрость	12/6
11	Духовность	7/4
12	Общине	12/4
13	Справедливость	9/7
14	Здоровье, физические данные	12/10
15	Развитие ума	11/4
16	Удовольствия	11/12
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	11/11
19	Широта взглядов	12/8
20	Патриотизм, любовь к Родине	4/2
21	Чувство юмора	12/9
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	

31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесьть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преимственность	
77	Слава	

78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №31

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	4/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	5/6
3.	Совесть	10/1
4.	Смелость	3/3
5.	Профессиональное развитие.	1 / 4
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	2/5
7	Дружба	11/10
8	Целеустремлённость	1 / 4
9	Достижение профессионального мастерства	1 / 4
10	Мудрость	4/3
11	Духовность	1/1
12	Общине	3/1
13	Справедливость	1/1
14	Здоровье, физические данные	4/1
15	Развитие ума	4/7
16	Удовольствия	12/10
17	Крепкая семья	4/4
18	Понимание других людей	1/8
19	Широта взглядов	6/12
20	Патриотизм, любовь к Родине	6/2
21	Чувство юмора	8/12
22	Спорт	1/3
23	Профессионализм	5/3
24	Порядочность	4/4
25	Вера в Бога	1/1
26	Красота человеческой внешности	1/3
27	Работоспособность	1 / 4
28	Предприимчивость	2/6
29	Быть «как все»	1/1
30	Власть	2/2
31	Образованность	5/8
32	Свобода	12/4
33	Материальное благополучие	12/6
34	Любовь	1/1
35	Быть верным	1/1
36	Одиночество	12/12
37	Праздность	7/12
38	Совесть	1/12
39	Авторитет	1/1
40	Религиозность	1/1
41	Независимость	12/5

42	Физическая сила	1/1
43	Отдых	12/10
44	Творчество	10/6
45	Общественные дела	1/1
46	Веселое времяпрепровождение	12/5
47	Риск	7/7
48	Удовольствия	12/7
49	Понимание других людей	8/12
50	Любить самому	1/1
51	Быть любимым	1/1
52	Отмщение	10/3
53	Порядочность	3 / 4
54	Аскетизм	1/1
55	Работоспособность	2/4
56	Активность	1/4
57	Энергичность	1 /4
58	Жизнь	1/1
59	Взаимопонимание с родителями	6/10
60	Престиж	1/1
61	Беспечность	1/10
62	Умение постоять за себя	1/3
63	Пассивность	1/1
64	Разрушение	1/1
65	Покой	12/12
66	Подчинение	1/1
67	Созидание	3 /4
68	Смерть	4/12
69	Борьба	1/1
70	Любовь к Богу	1/1
71	Роскошная жизнь	1/1
72	Сплоченность	5/1
73	Порядок	7/1
74	Гармония	1/1
75	Анархия	12/12
76	Преимственность	1/1
77	Слава	1/1
78	Социальный статус	1/1
79	Праведность	1/1

ИСПЫТУЕМЫЙ №32

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/5
2.	Интересная профессиональная учёба.	2/12
3.	Совесть	3/10
4.	Смелость	4/8
5.	Профессиональное развитие.	12/3

6.	Творческий, сплочённый коллектив.	4/10
7	Дружба	10/4
8	Целеустремлённость	2/12
9	Достижение профессионального мастерства	1/10
10	Мудрость	7/3
11	Духовность	8/2
12	Общение	2/12
13	Справедливость	3/3
14	Здоровье, физические данные	8/2
15	Развитие ума	9/7
16	Удовольствия	2/2
17	Крепкая семья	3/3
18	Понимание других людей	4/11
19	Широта взглядов	2/2
20	Патриотизм, любовь к Родине	4/3
21	Чувство юмора	8/8
22	Спорт	9/7
23	Профессионализм	10/3
24	Порядочность	12/4
25	Вера в Бога	13/9
26	Красота человеческой внешности	14/12
27	Работоспособность	7/1
28	Предприимчивость	8/2
29	Быть «как все»	3/12
30	Власть	4/10
31	Образованность	5/3
32	Свобода	2/2
33	Материальное благополучие	3/5
34	Любовь	8/1
35	Быть верным	7/4
36	Одиночество	4/10
37	Праздность	3/12
38	Совесть	2/2
39	Авторитет	3/1
40	Религиозность	8/10
41	Независимость	7/2
42	Физическая сила	1/7
43	Отдых	2/8
44	Творчество	14/3
45	Общественные дела	8/1
46	Веселое времяпрепровождение	10/2
47	Риск	2/2
48	Удовольствия	3/4
49	Понимание других людей	1/5
50	Любить самому	8/2
51	Быть любимым	12/3
52	Отмщение	12/7

53	Порядочность	2/10
54	Аскетизм	5/8
55	Работоспособность	7/10
56	Активность	12/1
57	Энергичность	2/4
58	Жизнь	3/2
59	Взаимопонимание с родителями	2/10
60	Престиж	3/10
61	Беспечность	7/10
62	Умение постоять за себя	3/0
63	Пассивность	7/12
64	Разрушение	7/12
65	Покой	7/12
66	Подчинение	7/11
67	Созидание	2/10
68	Смерть	3/9
69	Борьба	4/8
70	Любовь к Богу	5/7
71	Роскошная жизнь	2/6
72	Сплоченность	3/5
73	Порядок	4/4
74	Гармония	1/3
75	Анархия	3/2
76	Преемственность	5/6
77	Слава	10/5
78	Социальный статус	2/3
79	Праведность	3/2

ИСПЫТУЕМЫЙ №33

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	1/1
2.	Интересная профессиональная учёба.	1/1
3.	Совесть	1/1
4.	Смелость	1/1
5.	Профессиональное развитие.	1/1
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	1/1
7	Дружба	1/1
8	Целеустремлённость	2/1
9	Достижение профессионального мастерства	1/1
10	Мудрость	1/1
11	Духовность	3/1
12	Общение	1/1
13	Справедливость	2/1
14	Здоровье, физические данные	3/1
15	Развитие ума	4/1
16	Удовольствия	4/1

17	Крепкая семья	5/1
18	Понимание других людей	2/1
19	Широта взглядов	1/1
20	Патриотизм, любовь к Родине	3/1
21	Чувство юмора	3/1
22	Спорт	2/1
23	Профессионализм	1/1
24	Порядочность	1/1
25	Вера в Бога	4/1
26	Красота человеческой внешности	3/1
27	Работоспособность	1/1
28	Предприимчивость	3/1
29	Быть «как все»	3/1
30	Власть	4/1
31	Образованность	1/1
32	Свобода	2/1
33	Материальное благополучие	3/1
34	Любовь	3/1
35	Быть верным	2/1
36	Одиночество	2/1
37	Праздность	1/1
38	Совесть	3/1
39	Авторитет	2/1
40	Религиозность	4/1
41	Независимость	5/1
42	Физическая сила	1/1
43	Отдых	2/1
44	Творчество	2/1
45	Общественные дела	1/1
46	Веселое времяпрепровождение	3/1
47	Риск	1/1
48	Удовольствия	2/1
49	Понимание других людей	2/1
50	Любить самому	2/1
51	Быть любимым	4/1
52	Отмщение	1/1
53	Порядочность	3/1
54	Аскетизм	2/1
55	Работоспособность	2/1
56	Активность	2/1
57	Энергичность	4/1
58	Жизнь	3/1
59	Взаимопонимание с родителями	5/1
60	Престиж	5/1
61	Беспечность	1/1
62	Умение постоять за себя	1/1
63	Пассивность	2/1

64	Разрушение	2/1
65	Покой	2/1
66	Подчинение	2/1
67	Созидание	2/1
68	Смерть	2/1
69	Борьба	2/1
70	Любовь к Богу	2/1
71	Роскошная жизнь	2/1
72	Сплоченность	2/1
73	Порядок	2/1
74	Гармония	1/1
75	Анархия	1/1
76	Преемственность	1/1
77	Слава	1/1
78	Социальный статус	3/1
79	Праведность	1/1

ИСПЫТУЕМЫЙ №34

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/11
3.	Совесть	10/9
4.	Смелость	8/5
5.	Профессиональное развитие.	12/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	11/8
7	Дружба	12/10
8	Целеустремлённость	8/7
9	Достижение профессионального мастерства	12/1
10	Мудрость	8/1
11	Духовность	1/10
12	Общение	1/9
13	Справедливость	5/3
14	Здоровье, физические данные	1/1
15	Развитие ума	12/1
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	12/5
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	

28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	12/12
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	

75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	11/1
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №35

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	10/10
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/12
3.	Совесть	8/9
4.	Смелость	8/12
5.	Профессиональное развитие.	9/9
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/12
7	Дружба	8/8
8	Целеустремлённость	12/10
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	7/7
11	Духовность	8/8
12	Общение	12/12
13	Справедливость	8/12
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	8/8
16	Удовольствия	8/8
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	8/8
19	Широта взглядов	7/7
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/8
21	Чувство юмора	7/6
22	Спорт	5/5
23	Профессионализм	12/10
24	Порядочность	10/12
25	Вера в Бога	8/10
26	Красота человеческой внешности	10/7
27	Работоспособность	8/7
28	Предприимчивость	6/10
29	Быть «как все»	8/10
30	Власть	9/10
31	Образованность	11/11
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	6/7
34	Любовь	8/9
35	Быть верным	10/10
36	Одиночество	10/8
37	Праздность	10/10
38	Совесть	8/8

39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	10/2
41	Независимость	10/11
42	Физическая сила	10/12
43	Отдых	10/10
44	Творчество	11/11
45	Общественные дела	12/10
46	Веселое времяпрепровождение	10/11
47	Риск	10/12
48	Удовольствия	11/10
49	Понимание других людей	8/10
50	Любить самому	10/12
51	Быть любимым	10/10
52	Отмщение	8/7
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	10/10
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	11/8
57	Энергичность	11/8
58	Жизнь	10/11
59	Взаимопонимание с родителями	8/8
60	Престиж	8/8
61	Беспечность	8/8
62	Умение постоять за себя	8/8
63	Пассивность	8/8
64	Разрушение	9/9
65	Покой	10/10
66	Подчинение	8/8
67	Созидание	11/8
68	Смерть	8/8
69	Борьба	10/8
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	10/10
72	Сплоченность	8/8
73	Порядок	9/9
74	Гармония	11/11
75	Анархия	12/12
76	Преемственность	11/11
77	Слава	11/11
78	Социальный статус	11/11
79	Праведность	2/1

ИСПЫТУЕМЫЙ №36

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	1/1

3.	Совесьть	12/12
4.	Смелость	12/12
5.	Профессиональное развитие.	10/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/10
7	Дружба	10/10
8	Целеустремлённость	10/10
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	10/10
11	Духовность	10/10
12	Общение	10/10
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	10/10
15	Развитие ума	10/10
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	10/10
18	Понимание других людей	10/10
19	Широта взглядов	10/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	10/10
22	Спорт	10/10
23	Профессионализм	10/10
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	10/10
26	Красота человеческой внешности	10/10
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	10/10
30	Власть	10/10
31	Образованность	10/10
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	10/10
34	Любовь	10/10
35	Быть верным	10/10
36	Одиночество	10/10
37	Праздность	10/10
38	Совесьть	10/10
39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	10/10
41	Независимость	10/10
42	Физическая сила	10/10
43	Отдых	10/10
44	Творчество	10/10
45	Общественные дела	10/10
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	10/10
48	Удовольствия	10/10
49	Понимание других людей	10/10

50	Любить самому	10/10
51	Быть любимым	10/10
52	Отмщение	10/10
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	10/10
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	10/10
57	Энергичность	10/10
58	Жизнь	10/10
59	Взаимопонимание с родителями	10/10
60	Престиж	10/10
61	Беспечность	10/10
62	Умение постоять за себя	10/10
63	Пассивность	10/10
64	Разрушение	10/10
65	Покой	10/10
66	Подчинение	10/10
67	Созидание	10/10
68	Смерть	10/10
69	Борьба	10/10
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	10/10
72	Сплоченность	10/10
73	Порядок	10/10
74	Гармония	10/10
75	Анархия	10/10
76	Преемственность	10/10
77	Слава	10/10
78	Социальный статус	10/10
79	Праведность	10/10

ИСПЫТУЕМЫЙ №37

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	5/6
2.	Интересная профессиональная учёба.	2/9
3.	Совесть	7/11
4.	Смелость	9/10
5.	Профессиональное развитие.	8/8
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	4/10
7	Дружба	11/10
8	Целеустремлённость	10/10
9	Достижение профессионального мастерства	7/10
10	Мудрость	8/8
11	Духовность	9/3
12	Общение	10/9
13	Справедливость	11/6

14	Здоровье, физические данные	5/9
15	Развитие ума	7/12
16	Удовольствия	9/10
17	Крепкая семья	11/8
18	Понимание других людей	2/9
19	Широта взглядов	4/11
20	Патриотизм, любовь к Родине	6/5
21	Чувство юмора	8/7
22	Спорт	10/9
23	Профессионализм	12/12
24	Порядочность	1/10
25	Вера в Бога	3/9
26	Красота человеческой внешности	9/8
27	Работоспособность	2/7
28	Предприимчивость	4/6
29	Быть «как все»	6/5
30	Власть	7/7
31	Образованность	8/9
32	Свобода	7/7
33	Материальное благополучие	12/12
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	3/3
36	Одиночество	7/7
37	Праздность	8/8
38	Совесть	9/9
39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	8/9
41	Независимость	8/7
42	Физическая сила	7/8
43	Отдых	8/8
44	Творчество	9/9
45	Общественные дела	10/10
46	Веселое времяпрепровождение	9/9
47	Риск	8/8
48	Удовольствия	7/7
49	Понимание других людей	6/6
50	Любить самому	11/11
51	Быть любимым	12/10
52	Отмщение	6/8
53	Порядочность	8/9
54	Аскетизм	1/1
55	Работоспособность	10/9
56	Активность	9/8
57	Энергичность	8/10
58	Жизнь	10/11
59	Взаимопонимание с родителями	11/12
60	Престиж	12/11

61	Беспечность	9/8
62	Умение постоять за себя	8/7
63	Пассивность	11/6
64	Разрушение	10/9
65	Покой	8/8
66	Подчинение	9/9
67	Созидание	12/12
68	Смерть	7/7
69	Борьба	11/11
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	9/9
72	Сплоченность	7/7
73	Порядок	8/8
74	Гармония	6/9
75	Анархия	9/10
76	Преемственность	10/11
77	Слава	11/12
78	Социальный статус	11/12
79	Праведность	12/10

ИСПЫТУЕМЫЙ №38

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	11/12
3.	Совесть	12/12
4.	Смелость	12/12
5.	Профессиональное развитие.	11/11
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	9/10
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	12/12
9	Достижение профессионального мастерства	12/12
10	Мудрость	6/7
11	Духовность	5/5
12	Общение	12/12
13	Справедливость	12/10
14	Здоровье, физические данные	12/12
15	Развитие ума	12/12
16	Удовольствия	12/12
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	12/9
19	Широта взглядов	9/8
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/12
21	Чувство юмора	10/6
22	Спорт	12/12
23	Профессионализм	12/10
24	Порядочность	12/12

25	Вера в Бога	12/11
26	Красота человеческой внешности	12/12
27	Работоспособность	12/12
28	Предприимчивость	9/8
29	Быть «как все»	9/9
30	Власть	1/3
31	Образованность	9/9
32	Свобода	12/12
33	Материальное благополучие	12/12
34	Любовь	12/12
35	Быть верным	12/12
36	Одиночество	0/0
37	Праздность	9/7
38	Совесть	10/10
39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	12/10
41	Независимость	12/12
42	Физическая сила	12/12
43	Отдых	10/12
44	Творчество	9/9
45	Общественные дела	8/8
46	Веселое времяпрепровождение	12/12
47	Риск	12/12
48	Удовольствия	12/12
49	Понимание других людей	12/11
50	Любить самому	12/12
51	Быть любимым	12/12
52	Отмщение	0/0
53	Порядочность	12/11
54	Аскетизм	0/0
55	Работоспособность	11/11
56	Активность	11/11
57	Энергичность	12/12
58	Жизнь	12/12
59	Взаимопонимание с родителями	12/12
60	Престиж	9/10
61	Беспечность	0/0
62	Умение постоять за себя	12/12
63	Пассивность	0/0
64	Разрушение	0/0
65	Покой	11/10
66	Подчинение	0/0
67	Созидание	0/0
68	Смерть	1/2
69	Борьба	3/4
70	Любовь к Богу	10/11
71	Роскошная жизнь	9/10

72	Сплоченность	0/0
73	Порядок	12/11
74	Гармония	3/3
75	Анархия	3/3
76	Преемственность	2/2
77	Слава	2/2
78	Социальный статус	2/2
79	Праведность	0/0

ИСПЫТУЕМЫЙ №39

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/5
3.	Совесть	12/5
4.	Смелость	12/5
5.	Профессиональное развитие.	12/12
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	5/5
7	Дружба	12/12
8	Целеустремлённость	12/12
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	10/11
11	Духовность	9/9
12	Общение	12/10
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	10/12
15	Развитие ума	11/10
16	Удовольствия	12/12
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	10/10
19	Широта взглядов	10/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	7/10
21	Чувство юмора	10/10
22	Спорт	12/10
23	Профессионализм	10/10
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	10/10
26	Красота человеческой внешности	10/10
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	7//7
30	Власть	5/5
31	Образованность	9/10
32	Свобода	10/10
33	Материальное благополучие	7/8
34	Любовь	12/10
35	Быть верным	12/10

36	Одиночество	2/7
37	Праздность	2/7
38	Совесьть	9/9
39	Авторитет	10/10
40	Религиозность	7/7
41	Независимость	8/8
42	Физическая сила	10/10
43	Отдых	10/10
44	Творчество	10/10
45	Общественные дела	9/9
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	7/7
48	Удовольствия	7/7
49	Понимание других людей	8/7
50	Любить самому	10/10
51	Быть любимым	10/10
52	Отмщение	7/7
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	10/10
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	10/10
57	Энергичность	10/10
58	Жизнь	10/10
59	Взаимопонимание с родителями	10/10
60	Престиж	10/10
61	Беспечность	10/10
62	Умение постоять за себя	10/10
63	Пассивность	10/10
64	Разрушение	10/10
65	Покой	10/10
66	Подчинение	10/10
67	Созидание	10/10
68	Смерть	10/10
69	Борьба	10/10
70	Любовь к Богу	10/10
71	Роскошная жизнь	10/10
72	Сплоченность	10/10
73	Порядок	10/10
74	Гармония	10/10
75	Анархия	10/10
76	Преимственность	10/10
77	Слава	10/10
78	Социальный статус	10/10
79	Праведность	10/10

ИСПЫТУЕМЫЙ № 40

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	5/10
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	10/12
5.	Профессиональное развитие.	12/12
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	12/10
7	Дружба	12/10
8	Целеустремлённость	12/12
9	Достижение профессионального мастерства	10/12
10	Мудрость	12/12
11	Духовность	12/10
12	Общение	
13	Справедливость	
14	Здоровье, физические данные	
15	Развитие ума	
16	Удовольствия	
17	Крепкая семья	
18	Понимание других людей	
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	
21	Чувство юмора	
22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	

47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	
69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №41

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	11/8
2.	Интересная профессиональная учёба.	10/8
3.	Совесть	8/9
4.	Смелость	7/10
5.	Профессиональное развитие.	7/11
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/11
7	Дружба	11/8
8	Целеустремлённость	12/9
9	Достижение профессионального мастерства	12/10
10	Мудрость	11/7

11	Духовность	10/8
12	Общение	10/11
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	11/9
15	Развитие ума	9/8
16	Удовольствия	8/7
17	Крепкая семья	10/6
18	Понимание других людей	8/9
19	Широта взглядов	10/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	11/12
21	Чувство юмора	9/10
22	Спорт	12/11
23	Профессионализм	7/9
24	Порядочность	7/11
25	Вера в Бога	9/7
26	Красота человеческой внешности	8/8
27	Работоспособность	9/9
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	4/12
30	Власть	5/10
31	Образованность	12/8
32	Свобода	10/5
33	Материальное благополучие	11/8
34	Любовь	9/7
35	Быть верным	8/8
36	Одиночество	7/9
37	Праздность	8/5
38	Совесть	11/6
39	Авторитет	8/7
40	Религиозность	8/8
41	Независимость	10/10
42	Физическая сила	12/11
43	Отдых	11/8
44	Творчество	9/8
45	Общественные дела	7/9
46	Веселое времяпрепровождение	9/10
47	Риск	10/7
48	Удовольствия	12/6
49	Понимание других людей	11/8
50	Любить самому	7/10
51	Быть любимым	8/9
52	Отмщение	9/10
53	Порядочность	10/7
54	Аскетизм	1/1
55	Работоспособность	10/8
56	Активность	11/10
57	Энергичность	11/7

58	Жизнь	11/8
59	Взаимопонимание с родителями	11/9
60	Престиж	12/12
61	Беспечность	9/11
62	Умение постоять за себя	9/10
63	Пассивность	8/8
64	Разрушение	6/9
65	Покой	5/7
66	Подчинение	8/8
67	Созидание	9/10
68	Смерть	7/9
69	Борьба	8/8
70	Любовь к Богу	4/8
71	Роскошная жизнь	10/8
72	Сплоченность	8/8
73	Порядок	7/7
74	Гармония	9/8
75	Анархия	1/3
76	Преемственность	11/7
77	Слава	12/9
78	Социальный статус	11/10
79	Праведность	10/11

ИСПЫТУЕМЫЙ №42

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	7/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	12/12
3.	Совесть	4/7
4.	Смелость	5/5
5.	Профессиональное развитие.	10/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	3/11
7	Дружба	12/7
8	Целеустремлённость	12/12
9	Достижение профессионального мастерства	12/8
10	Мудрость	5/3
11	Духовность	10/10
12	Общение	7/7
13	Справедливость	8/9
14	Здоровье, физические данные	7/7
15	Развитие ума	12/12
16	Удовольствия	12/12
17	Крепкая семья	12/12
18	Понимание других людей	7/9
19	Широта взглядов	
20	Патриотизм, любовь к Родине	12/12
21	Чувство юмора	

22	Спорт	
23	Профессионализм	
24	Порядочность	
25	Вера в Бога	
26	Красота человеческой внешности	
27	Работоспособность	
28	Предприимчивость	
29	Быть «как все»	
30	Власть	
31	Образованность	
32	Свобода	
33	Материальное благополучие	
34	Любовь	
35	Быть верным	
36	Одиночество	
37	Праздность	
38	Совесть	
39	Авторитет	
40	Религиозность	
41	Независимость	
42	Физическая сила	
43	Отдых	
44	Творчество	
45	Общественные дела	
46	Веселое времяпрепровождение	
47	Риск	
48	Удовольствия	
49	Понимание других людей	
50	Любить самому	
51	Быть любимым	
52	Отмщение	
53	Порядочность	
54	Аскетизм	
55	Работоспособность	
56	Активность	
57	Энергичность	
58	Жизнь	
59	Взаимопонимание с родителями	
60	Престиж	
61	Беспечность	
62	Умение постоять за себя	
63	Пассивность	
64	Разрушение	
65	Покой	
66	Подчинение	
67	Созидание	
68	Смерть	

69	Борьба	
70	Любовь к Богу	
71	Роскошная жизнь	
72	Сплоченность	
73	Порядок	
74	Гармония	
75	Анархия	
76	Преемственность	
77	Слава	
78	Социальный статус	
79	Праведность	

ИСПЫТУЕМЫЙ №43

№	Список ценностей	Значимость/доступность
1.	Любовь к детям	12/12
2.	Интересная профессиональная учёба.	11/11
3.	Совесть	10/10
4.	Смелость	11/11
5.	Профессиональное развитие.	10/10
6.	Творческий, сплочённый коллектив.	10/10
7	Дружба	11/12
8	Целеустремлённость	12/11
9	Достижение профессионального мастерства	10/10
10	Мудрость	11/11
11	Духовность	10/10
12	Общение	10/10
13	Справедливость	10/10
14	Здоровье, физические данные	10/10
15	Развитие ума	10/10
16	Удовольствия	10/10
17	Крепкая семья	10/10
18	Понимание других людей	10/10
19	Широта взглядов	10/10
20	Патриотизм, любовь к Родине	10/10
21	Чувство юмора	10/10
22	Спорт	10/10
23	Профессионализм	10/10
24	Порядочность	10/10
25	Вера в Бога	10/10
26	Красота человеческой внешности	10/10
27	Работоспособность	10/10
28	Предприимчивость	10/10
29	Быть «как все»	10/10
30	Власть	10/10
31	Образованность	10/10
32	Свобода	10/9

33	Материальное благополучие	10/10
34	Любовь	10/10
35	Быть верным	10/10
36	Одиночество	10/10
37	Праздность	10/10
38	Совесть	10/7
39	Авторитет	10/8
40	Религиозность	10/9
41	Независимость	10/10
42	Физическая сила	10/10
43	Отдых	10/10
44	Творчество	10/10
45	Общественные дела	10/10
46	Веселое времяпрепровождение	10/10
47	Риск	10/10
48	Удовольствия	10/10
49	Понимание других людей	10/10
50	Любить самому	10/10
51	Быть любимым	10/10
52	Отмщение	10/10
53	Порядочность	10/10
54	Аскетизм	10/11
55	Работоспособность	10/10
56	Активность	10/8
57	Энергичность	10/9
58	Жизнь	10/10
59	Взаимопонимание с родителями	10/10
60	Престиж	10/10
61	Беспечность	10/10
62	Умение постоять за себя	10/10
63	Пассивность	10/10
64	Разрушение	10/10
65	Покой	10/10
66	Подчинение	10/7
67	Созидание	10/8
68	Смерть	12/9
69	Борьба	11/12
70	Любовь к Богу	9/12
71	Роскошная жизнь	8/10
72	Сплоченность	5/8
73	Порядок	10/9
74	Гармония	11/10
75	Анархия	12/12
76	Преемственность	10/11
77	Слава	8/10
78	Социальный статус	7/9
79	Праведность	6/8

Таблица 5

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике

Каким человеком Вы хотели бы стать? Я хочу быть...	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	7.
	8.
	9.
	10.
	11.
	12.
	13.
	14.
	15.
	16.
	17.
	18.
	19.
	20.
	21.
	22.
	23.
	24.
	25.
	26.

Человеком, который пользуется большим авторитетом	Справедливым, умеющим постоять за себя	Энергичным, предпримчивым	Образованным, духовно богатым	Свободным, независимым человеком	Надежным другом	Человеком с чистой совестью	Материально хорошо обеспеченным	Профессионалом в своем деле	Здоровым, физически сильным	Человеком, у которого крепкая семья
5	4	3	1	2	10	9	11	7	8	6
5	3	15	6	7	8	9	2	1	10	11
13	8	12	6	7	5	11	4	3	1	2
7	6	5	14	15	8	9	10	4	11	12
7	6	4	11	3	5	10	13	1	2	12
14	8	7	13	6	5	4	10	2	1	3
11	9	12	7	6	5	4	8	3	2	1
7	8	11	10	6	5	2	4	3	14	1
12	3	13	5	4	7	9	14	1	6	2
9	6	8	7	12	5	11	4	3	2	1
12	9	10	8	7	6	5	3	2	4	1
9	4	11	10	3	7	6	2	12	5	1
13	5	10	4	11	6	3	7	12	1	2
10	8	11	5	14	7	6	2	3	4	1
12	9	10	11	8	6	7	5	15	2	1
9	8	15	14	5	6	4	3	13	2	1
13	10	5	7	9	3	11	1	4	8	2
12	5	9	13	8	3	2	11	7	6	1
12	11	10	7	8	4	9	3	5	2	1
7	12	11	10	9	6	3	5	2	4	1
10	11	9	8	7	6	5	4	3	1	2
14	13	5	15	4	11	10	6	7	9	8
10	7	2	1	3	6	5	8	13	12	11
5	6	7	8	9	10	11	12	15	13	14
14	4	7	3	1	8	11	9	10	12	2

Надежным другом	Человеком с чистой совестью	Материально хорошо обеспеченным	Профессионалом в своем деле	Здоровым, физически сильным	Человеком у которого крепкая семья	Каким человеком Вы хотели бы стать? Я хочу быть...
7	4	6	11	5	1	27.
7	6	1	3	5	2	28.
3	5	7	6	2	1	29.
7	10	1	4	6	2	30.
2	8	3	4	7	6	31.
10	11	8	9	7	2	32.
3	4	7	6	2	1	33.
14	15	3	2	4	1	34.
10	12	2	13	9	15	35.
6	5	4	3	2	1	36.
12	6	5	11	1	3	37.
3	10	4	9	2	1	38.
4	6	3	2	9	1	39.
8	5	4	2	3	1	40.
13	11	15	12	10	4	41.
11	12	2	3	7	1	42.
13	11	9	10	14	3	43.

Быть «как все»	Быть «глубоко религиозным человеком»	Патриотом, настоящим гражданином своей страны	Человеком, который умеет хорошо повеселиться и отвлечься
15	14	13	12
13	14	12	4
14	15	10	9
3	1	2	13
8	14	15	9
15	11	12	9
15	14	13	10
15	12	13	9
15	8	10	11
14	15	13	10
15	14	11	13
15	14	13	8
15	14	8	9
15	12	9	13
14	13	4	3
10	12	7	11
6	15	12	14
10	15	14	4
14	15	6	13
15	14	13	8
15	14	12	13
2	1	12	3
15	4	14	9
1	2	3	4
13	5	15	6

Человеком, который умеет хорошо повеселиться и отдохнуть	Человеком, который пользуется большим авторитетом	Справедливым, умеющим постояять за себя	Энергичным, предпримчивым	Образованным, духовно богатым	Свободным, независимым человеком
10	15	12	8	9	13
9	4	8	10	12	11
13	12	10	9	4	8
5	11	9	8	12	3
5	12	11	10	9	1
4	3	14	12	1	15
11	14	10	9	5	8
10	6	11	12	8	5
4	5	11	1	3	7
8	10	11	12	13	7
10	7	9	2	14	4
7	8	6	12	11	5
10	5	8	11	12	7
14	9	11	10	6	13
6	7	5	9	2	14
9	6	4	10	5	8
15	8	2	6	5	12

Приложение 3

Программа по формированию ценностных ориентаций как фактора профилактики у подростков зависимости от Интернета

Тематический план

Тема работы: «Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от Интернета»

Направление работы: психологическая помощь подросткам с Интернет-зависимостью через формирование их ценностных ориентаций.

Цель работы: выявление сложившихся ценностных ориентаций, для организации развития умений эффективного общения и позитивного «Я» -образа и формирование адекватной самооценки, духовных ценностей.

Дата: 29.02.2017 г.

Предлагаемая программа работы с подростками с интернет-зависимостью имеет своей целью профилактику и коррекцию интернет-зависимости через воздействие на систему ценностных ориентаций. Программа направлена на работу с такими ценностями как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др. В ходе реализации программы должны быть реализованы следующие задачи:

- 1.Выявление сложившихся ценностных ориентаций.
- 2.Анализ ожиданий участников кинотренинга; просмотр кинофильмов, включенных в программу; анализ чувств и переживаний, возникших в ходе просмотра кинофильма; анализ восприятия кинофильма.
- 3.Развитие видов деятельности индивида, а именно: развитие умений эффективного общения.
- 4.Формирование возрастно-психологических новообразований, а именно: позитивного «Я» -образа и формирование адекватной самооценки, духовных ценностей.

Вид данной программы коррекции: программа короткой, частной психокоррекции личностных и поведенческих аспектов. В рамках ее реализации предполагается проведение коррекционных занятий в *групповой форме* с помощью *следующих методов*: моделирование ситуации, проективный тест, мозговой штурм, дискуссия, метода кинотерапии (это один из эффективных методов работы с ценностными ориентациями, т.к. здесь задействованы механизмы идентификации, проекции и др. Включение данных механизмов может стать толчком как для коррекции каких-либо противоречий, так и для укрепления ценностных ориентаций личности). При этом программа основывается на следующих *принципах*: единства диагностики и коррекции; нормативности развития; принцип «снизу вверх»; системности психологической деятельности и деятельностный принцип психокоррекции.

Цель данной программы – профилактика и коррекция интернет-зависимости через воздействие на систему ценностных ориентаций подростков; формирование и развитие навыков принятия себя и коммуникативных умений как показателей снижения или полного отсутствия интернет зависимости у подростка.

Программа направлена на работу с такими ценностями, как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др.

Задачи программы:

- осознание значимости таких ценностей как дружба, любовь, справедливость, смелость, решительность, взаимопонимание, настойчивость в достижении целей и др.
- снятие эмоционального напряжения у участников группы психокоррекции;
- формирование и развитие навыков принятия себя адекватной позитивной самооценки;
- формирование и развитие умений активного слушания и невербальной коммуникации.
- выявление сложившихся ценностных ориентаций;
- анализ ожиданий участников кинотренинга; просмотр кинофильмов, включенных в программу; анализ чувств и переживаний, возникших в ходе просмотра кинофильма; анализ восприятия кинофильма.

Сущность процесса психолого-педагогической коррекции заключается в том, чтобы личность с той или иной степенью Интернет зависимости осознала возможность удовлетворения актуальных для нее социальных потребностей (например, потребности аффилиации и принятия, уважении) в реальной действительности, а не виртуальном мире.

Данная программа рассчитана психокоррекцию проявлений Интернет зависимости у подростков (женского и мужского пола) в возрасте от 13 до 17 лет, обладающих следующими чертами компьютерного аддикта: склонность к непринятию себя, замкнутость, «уход» в виртуальную действительность, неуверенность в себе в реальной действительности.

сти, отсутствие дружеских связей, привязанностей, снижен уровень коммуникативной компетенции, включенности в социальное взаимодействие в группе сверстников, проблемы взаимодействия с родителями, снижен уровень волевой регуляции, отсутствие цели жизни и долгосрочных жизненных планов.

Предполагается, что реализацию программы в условиях среднего общеобразовательного учреждения во время занятий с психологом, в группе, оптимальное число участников которой 12 человек. При этом весь процесс психокоррекции разделен на 16 занятий, продолжительность каждого из которых: 1 аудиторный час. Таким образом, весь процесс психокоррекции рассчитан на 14 аудиторных часов.

Упражнение 1. «Введение в тему».

Цель упражнения: информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

Материал: презентация, мультимедийная доска и компьютер.

Описание и материал: Все мы от чего-то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать и его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя».

Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют патологическими. Это – зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.

Выделим и рассмотрим причины компьютерной зависимости. Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
6. Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Выделим и рассмотрим опасности компьютерной зависимости:

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.

9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

10. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебной.

11. Синдром карпального канала. (туннельного поражения нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц)

Выделим и обсудим опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости):

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

- предвкушение следующего онлайн-сеанса;

- увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе;

- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Ведущие психологи выделяют следующие особенности лечения компьютерной зависимости:

1. Соберитесь с силами и сходите к профессиональному психологу, они неоднократно встречаются с этой проблемой и знают оптимальные способы борьбы с ней.

2. Близкие люди. Помощь родных будет очень кстати, они должны поддержать и направить на путь исцеления.

3. Осознание красоты реальной жизни. Реальный мир намного ярче виртуального, в нем есть много интересных и захватывающих вещей. Что бы помочь человеку оторваться от виртуального мира, сводите его в боулинг, каток, пейнтбол и т.д. Он должен почувствовать, насколько прекрасно в реальном мире и попытаться выбраться.

В конце упражнения подросткам раздаются памятки: «Правила работы в Интернете».

Памятка

1. Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).

2. Использовать трудноопределимые экранные имена.

3. Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.

4. Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете.

Решать вам!

Будьте здоровы!

Упражнение 2. «Я напряжен»

Цель: снятие эмоционального напряжения участников группы и формирование их сплоченности; осознание участниками особенностей образа «Я».

Для реализации этой цели предлагается использовать, например, *упражнение «Солнце светит для каждого, кто...»*, продолжительностью 15-20 минут

Описание и инструкция. Группа работает в кругу. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре - снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы» Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. Например: «Солнце светит для каждого, кто: любит проводить отпуск на море; терпеть не может курильщиков; питается по-вегетариански» и т. п. Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого ха-

рактера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях. По окончании подводятся итоги.

Упражнение 3 «Верь в себя».

Цель: актуализация ценностей целеполагания, настойчивости, веры в себя и свою мечту.

Кинофильм: «Билли Эллиот». Реж. Ст. Долдри. – США, 2000.

Описание и инструкция: Чем должен увлекаться сын шахтера? Сомнений нет: боксом и только боксом. Но у 11-ти летнего Билли Эллиота на этот счет было свое мнение. Он был влюблен в... балет. Отец и старший брат Тони впадают в ярость, когда узнают, что он «променял бокс» на «менее мужественный балет». И только острая на язык миссис Уилкинсон поддерживает Билли в его желании танцевать, и он получает шанс поступить в Королевскую Балетную школу (ценность мечты; умение добиваться целей, несмотря на препятствия).

Структура анализа просмотренного кинофильма (единая для всех занятий):

Опыт	Я на месте героя	Герой на моем месте
Восприятие и внимание (поведение героев, взаимоотношения, вербальные и невербальные сигналы, выражение отношения через поведение, переживания героев)	Как я понимаю чувства героя? По каким признакам я распознаю то или иное переживание героя? Разделяю я чувства героя или нет? Что я чувствую по поводу (название того или иного эпизода)? Что является главной целью героя? Как бы я поступил на месте героя?	Кто мне нравится, а кто нет? С кем сравнивать себя не очень хочется? Герои, которые мне нравятся (или не нравятся), похожи на меня или нет? Мои эмоции в отношении фильма – в какие моменты реальной жизни я испытывал сходные чувства? Как я поступил тогда и как я бы поступил теперь?
Понимание поведения, рефлексия (осознание движущих сил героев)	Как герой понимает ситуацию в фильме и как я ее вижу? Почему герой поступает именно так? Как еще он мог бы поступить?	Почему именно с этими героями я сравниваю себя? Каковы побуждающие силы и ресурсы героев? Что в них такого, что и мне не помешало бы? Что из этого я могу приобрести? Как я могу это сделать?
Исполнение задуманного (способ действия, окружение героев и роль окружения в достижении целей)	Какие приемы героев фильма меня привлекают? Какие действия героев обнаруживают проблемы, присущие и мне? Как герой меняет способы действия и могу ли я измениться как он?	Какие проблемы моей жизни наиболее близки тематике фильма? Какие приемы героя фильма доступны и мне? Как герой смотрел бы на мои проблемы? Как он поступил бы на моем месте?

Дополнительно: При обсуждении проблем целей и способов их достижения важно также обсудить следующие вопросы:

- зачем человек ставит цели?
- откуда берутся цели?

- какими качествами должен обладать человек, чтобы достичь поставленной цели?
- какие из этих качеств есть у меня?
- чего мне не хватает?

Обсуждение данных вопросов возможно, как до, так и после просмотра кинофильма.

Упражнение 4. «Мы коллектив».

Цель: диагностика и развитие умения и навыка принятия себя, осознания положительного образа «Я»; развитие сплоченности коррекционной группы.

Для реализации цели предлагается использовать несколько упражнений, например, задание «*Брачное объявление*». *продолжительностью 25-30 минут*

Описание и инструкция. Каждому участнику предлагается написать небольшое объявление в газету «Знакомства». Объявления участников собираются в шапку. Далее ведущий зачитывает по очереди объявления. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение 5. «Мою самооценку я знаю».

Цель: диагностика и развитие умения и навыка принятия себя, осознания положительного образа «Я»; формирование адекватной самооценки.

Для реализации цели предполагается проведение *дискуссии, с использованием проективной методики «Коллаж»*. Подробнее о данной методике можно узнать в соответствующем литературном источнике. Отметим лишь, что обсуждение строится по следующей схеме: а) каждому участнику предоставляется возможность выйти и рассказать остальным о своем коллаже; б) при этом ему рекомендуется сосредоточиться на таких вопросах: 1) Какие чувства он испытывал, создавая его? 2) Какие чувства он испытывал, когда на его произведение смотрели другие? 3) Что он почувствовал, когда видел другие коллажи и сравнивал их со своим? 4) Всегда ли совпадали его представления об авторе коллажа с тем, кем он оказывался на самом деле? 5) Что нового узнал о себе? 6) Что нового узнал о других?

Упражнение 6. «Дружба, любовь и ответственность».

Цель: формирование ценностей дружбы, любви и ответственности.

Кинофильм: «Тимур и его команда». Реж. А. Бланк, С. Линков. – СССР, 1976.

Описание и инструкция: Предвоенные годы. Женя Александрова, дочь красного командира, на даче под Москвой знакомится с Тимуром. Ее сестра Ольга принимает Тимура за хулигана и препятствует дружбе младшей сестры с ним. На самом же деле, Тимур возглавил группу пионеров, которые тайно оказывают помощь семьям красноармейцев. В дачном поселке орудует банда хулиганов, возглавляемая Мишкой Квакиным. Пионеры «воспитывают» хулиганов своими способами – ультиматумами, силой и внушением (дружба; ответственность; любовь; взаимовыручка).

Структура анализа просмотренного кинофильма (см. Упражнение 1).

Дополнительно: Могут быть предложены следующие вопросы для обсуждения:

- дружба для меня – это ценность?
- что я понимаю под словом «дружба»?
- для чего человеку нужны друзья?
- умею ли я дружить?
- что значит быть «настоящим другом»?

Данные вопросы могут предлагаться как до, так и после просмотра кинофильма.

Упражнение 7. «Имена-качества».

Цель: познакомить участников с образом «Я».

У каждого из нас есть имя, которое было подарено нам от рождения. И нам приятно слышать, когда, обращаются к нам, произносят его. Ребята, дайте характеристику себе по первой букве вашего имени.

Например: меня зовут Екатерина. Я единственна, естественная.

v А какой ты А ещё я похожа на леопарда, потому что я такая же быстрая, ловкая, смелая, но могу быть и хищницей.

v А ты на кого похож

Посмотрите, какой разный образ нашего «Я». Ведущий перечисляет ответы детей.....

Психолог: В одном я уверена, что вы согласитесь со мной, приятно подчёркивать свои сильные стороны (назвать какие дети). Но немало важным является и то, что мы видим в себе недостатки, ведь образ нашего «Я» не может быть идеальным. Мы можем, порой, злиться, огорчаться, временами грубить. Важно уметь посмотреть на себя со стороны, увидеть в себе отрицательные и положительные качества, привычки.

Упражнение 8. «Какой Я?»

Цель: формирование внимательного отношения к себе и к особенностям других.

Участникам раздаются чистые листочки, на которых они рисуют (обводят) свою ладонь. Затем в каждом пальце записывают свои сильные и слабые стороны, т.е. формируют образ своего «Я».

Потом листочек пускается по кругу, у кого листочек, то пишет о хозяине, что-то приятное или неприятное. Когда листок возвратился к хозяину, задание заканчивается, начинается обсуждение. Участники рассказывают, с чем они согласны, с чем не согласны.

Психолог: насколько вы внимательны к образу вашего «Я» и к образу «Я» окружающих, зависит построение социальных контактов.

Упражнение 9. Медитация «Я – это Я».

Цель: закрепить внимательное к себе отношение.

Во всём мире нет некого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит всё, что есть во мне:

Моё тело, включая всё то, что оно делает; включая все мои мысли и планы;

Мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

Мои чувства, какими бы они разными не были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;

Мой рот и все слова, которые он может произносить;

Мой голос; мои действия, обращённые к другим людям и себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и удачи.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что во мне есть что-то, чего я не знаю. Поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнать всё больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею всё, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я и Я – это замечательно.

Упражнение 10. «Шарик».

Цель: познакомить участников с гаммой чувств, с адекватным проявлением своих эмоций. А также научить участников безопасным способам выхода из критических ситуаций.

Инструкция: учитель показывает воздушный шар.

Ребята, представьте, что шарик это тело человека. Воздух, который находится в нём, негативные эмоции: злость, ужас, недоумение, обида и т.д.

1. Что сейчас может произойти с шариком (с человеком), если его переполнят негативные эмоции? (учитель демонстрирует, как лопается шарик).

2.А как вы думаете, может ли такой способ выражения своих чувств, эмоций быть безопасным? (Ответы детей: нет, не может, т.к. он может нанести вред и себе и окружающим).

Упражнение 11. «Самопомощь».

Цель: научить подростков контролировать негативные эмоции.

Инструкция: Вы можете сами пользоваться ими или поделиться с товарищами. Когда чувствуете, что вас переполняют негативные эмоции, но надо обязательно сдержаться выполняйте следующее:

- 1.Посчитайте (про себя) до 10;
2. Пощипывайте мизинец правой руки;
3. Глубоко дышите.
4. Если есть поблизости вода, смочите руки.

Упражнение 13. «Чемодан в дорогу».

Цель: формирование позитивных навыков отношения к личности другого.

Инструкция: Участники собирают багаж, взять необходимо только положительные качества, которые им помогут в дороге (сегодня, завтра или вообще, в жизни).

Упражнение 14. «Я умею слушать».

Цель: формирование и развитие умений и навыков постановки вопросов как одной из техник активного слушания.

Для реализации цели занятия предлагается использовать несколько упражнений, например, *упражнение «Пум-пум-пум»*. продолжительностью 25 минут. Подробнее о данной методике можно узнать в соответствующем литературном источнике. Отметим лишь, что вначале загадывается «легкий» пум-пум-пум, некий внешний признак, который сразу бросается в глаза - например, пум-пум-пумом может быть пиджак или брюки.

Упражнение 15. «Мои ценности».

Цель: актуализация ценностей близких отношений, дружбы, взаимопонимания, а также ценности детства и «взрослой» ответственности.

Кинофильм: «Городские девчонки». Реж. Боаз Якин. – США, 2003.

Описание и инструкция: Жила-была девушка по имени Молли Ганн. Единственное что она умела делать в жизни – это ходить по бутикам, участвовать в грандиозных вечеринках, оставаясь в душе маленькой безответственной девочкой. Ее отец, известная в прошлом рок-звезда, оставил ей громадное наследство, которое она благополучно и тратила. Но сказке приходит конец, когда бухгалтер крадет у нее все деньги, и единственное, что ей остается – это найти работу! После нескольких неудачных попыток устроиться, Молли становится няней девятилетней девочки Рэй, о которой полностью забыла собственная мать – глава крупной звукозаписывающей студии. Но из-за вынужденной самостоятельности, маленькой Рэй приходится вести себя, как женщине средних лет. Нетрудно догадаться, что в процессе взаимного общения обе разновозрастные девчонки обретут понимание и переймут друг у друга именно то, чего им катастрофически не хватает в собственных характерах (ценность близких отношений, взаимопонимания, возможности учиться на своих ошибках).

Структура анализа просмотренного кинофильма (см. Упражнение 1).

Дополнительно: До и/ или после просмотра кинофильма могут предлагаться следующие темы для обсуждения:

- почему трудно быть взрослым?
- важно ли уметь быть ребенком?
- как я понимаю смысл слова «ответственность»?
- ответственный ли я человек?
- что такое взаимопонимание?
- какое место занимает взаимопонимание в жизни человека?
- почему нам так важно, чтобы нас понимали?

- всегда ли я пытаюсь понять своих близких?

Упражнение 16. «Слушаю тебя».

Цель: диагностика и развития коммуникативных умений и навыков активного слушания.

Для реализации этой цели хорошо подойдет упражнение «Передай сообщение» [2], которое, в принципе, повторяет игру в глухие телефончики. Или упражнение «И это хорошо, и это плохо» [4], которое направлено на диагностику и развитие умения и отработку навыка использования техники повторения, сказанного партнером в процессе общения.

Упражнение 17. «Главные ценности моей жизни».

Цель: актуализация ценностей добра, любви, доверия, справедливости и оптимизма.

Кинофильм: «Кука». Реж. Я. Чеважевский. – Россия, 2007.

Инструкция и содержание: Лене 38 лет. Жизнь, казалось бы, налажена — Москва, карьера... Но Лена сознает, что это — путь в никуда, что при внешнем благополучии она потеряла что-то очень важное и что пришла пора, наконец, пересмотреть свою жизнь. Либо сейчас, либо уже никогда... Кука живет в Петербурге совершенно одна. Она очень смысленная и очень взрослая. Кука все делает сама — и в магазин ходит, и еду готовит, и за домом следит. Кука смелая. Куке — 6 лет. Однажды Лена и Кука встречаются... (добро, любовь, справедливость, смелость, доверие, надежда, оптимизм).

Структура анализа просмотренного кинофильма (см. Упражнение 1).

Дополнительно: До и/ или после просмотра кинофильма могут предлагаться следующие темы для обсуждения:

- что такое любовь?
- что такое добро?
- важно ли нам, чтобы нас любили?
- почему человеку так важно не только быть любимым, но и любить?
- в чем смысл понятия «справедливость»?

Упражнение 18. «Я все понимаю без слов».

Цель: диагностика и развитие умений и навыков невербальной коммуникации.

В процессе упражнения предлагается использовать разнообразные упражнения, например, упражнение «Стеклянная дверь». При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы общения.

Упражнение 19. «Мои потребности».

Цель: осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования компьютерной техники и формирование объективного отношения к ней.

Для реализации этой цели предлагается использовать метод «Мозгового штурма».

Мозговой штурм «Для чего мне нужен компьютер».

Цель: осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования компьютерной техники и формирование объективного отношения к ней.

Средства: чистые листы бумаги и ручки.

Продолжительность: 40 минут.

Порядок выполнения и инструкция. Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих слишком увлекаться компьютером. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе бумаги, поощряя к активности всех участников. В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсужде-

ния целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью компьютера и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Упражнение 20. «Дружба и преданность имеют важное значение в жизни».

Цель: актуализация ценностей дружбы и преданности.

Кинофильм: «Мост в Терабитию». Реж. Габор Чупо. – США, 2007.

Описание и инструкция: Надежды ученика пятого класса Джесса Аарона стать самым быстрым бегуном в классе разбились после того, как новичок Лесли Берк одержала победу в соревнованиях. Оснований для враждебности по отношению друг к другу у Джесса и Лесли более чем достаточно, и тем не менее между ними завязывается дружба. Как тут не подружится, если приходится быть королем и королевой в обнаруженном в лесу волшебном царстве? (дружба, преданность, вера в чудеса, оптимизм).

Структура анализа просмотренного кинофильма (см. Упражнение 1).

Подведение итогов:

Для подведения общих итогов всех упражнений необходимо обсудить в группе следующие вопросы:

- чего я ожидал от занятий в начале?
- оправдались ли эти ожидания?
- что нового я получил в ходе занятий (рефлексия чувств, переживаний, мыслей)?
- как на меня повлияло увиденное?
- как изменилось (если изменилось) мое отношение к проблемам дружбы, любви, добра, справедливости и др.?
- и т. п.

Вопросы могут варьироваться в зависимости от настроения группы и получаемых ответов. Ведущий должен выяснить в ходе такого обсуждения, насколько были достигнуты поставленные цели.

Упражнение 21. «Последствия злоупотребления компьютером».

Цель: информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

Описание и инструкция: по мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

Упражнение 22. «Парковка»

Цель: разминка участников.

Инструкция: участники сидят в кругу. Ведущий дает установку: «Мы с вами – большая парковка с машинами, одной машине не хватило места...». Один человек стоит в центре круга (не хватило стула). Участники молча, глазами, должны договориться друг с другом и быстро поменяться местами. А участник, стоящий в центре круга, должен успеть занять свободное место.

Упражнение 23. «Рисунки».

Цель: визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости.

Инструкция: все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого.

Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

Упражнение 24. «Клубок».

Цель: разминка участников, снятие внутреннего напряжения.

Инструкция: участникам предлагается выстроиться в линейку и взяться за руки. Первый человек линейки стоит на месте, а остальные «наматываются» на него, идя по кругу. Когда клубок свернулся, первый человек выпутывается, все остальные идут за ним, не отпуская рук друг друга.

Упражнение 25. «Ролевая игра»

Ведущий выбирает 5 участников. Даёт каждому роль: мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам ребёнок, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Участники должны обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру.

Упражнение 26. «Беседа: Что я запомнил? Что я узнал? Что я хотел бы узнать еще?»

Обсуждение полученной информации. Подведение итогов. Получение обратной связи.

Используемая литература

1. Воробьева И.В. Психотехнологии развития личности: Учебное пособие/И.В. Воробьева, О.Н. Шахматова.– Екатеринбург, 2006. – 322 с.
2. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения/О.П. Горбушина. – СПб., 2007. – 190 с.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков/А.Г. Грецов. – СПб., 2007. – 344 с.
4. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии/ Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2006. – 433 с.

Беседа с подростками с интернет-зависимостью

Компьютеры получили массовое распространение не так давно с точки зрения развития технического прогресса. Но уже сейчас работать на компьютере умеют и пожилые люди и дошкольники. Массовое применение и распространение персональных компьютеров, доступность компьютерной техники и подключения к сети Интернет, к сожалению, оказалось связанным с появлением такой проблемы, как «компьютерная зависимость». Её еще называют «новым заболеванием» (слайд 1⁴)

Компьютерная и интернет-зависимость – это состояние человека, характеризующееся длительным, избыточным использованием компьютером или пребыванием в сети Интернет при отсутствии объективной необходимости к этому. Человека тянет побыстрее попасть за компьютер чтобы «немного» поиграть (затягивается на несколько часов), посмотреть свою страницу в социальной сети (далее все подряд страницы), «лайки», «походить» по «паутине», не ища никакой конкретной информации. Так же данное состояние характеризуется неспособностью своевременно и самостоятельно выйти из-за компьютера, даже если это действительно необходимо (слайд 2).

Компьютерные и интернет-зависимые люди проводят за компьютером довольно большую часть времени – до 18-20 часов, хотя, существуют нормы:

- Детям 5-7 лет продолжительность пользования компьютером должна составлять около получаса в сутки.
- Для детей 7-12 лет — продолжительность пользования не более часа в день.
- Подросткам 12-16 лет — около 2-х часов в день.

Безопасная норма работы за компьютером в день для взрослого человека - 6 часов. При условии, что каждые два часа – перерыв (слайд 3).

Выделяют 6 типов компьютерной и интернет-зависимости:

- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными, в том числе – сетевыми интернет-играми.
- Навязчивый веб–серфинг – бесконечные путешествия по сети, поиск разнообразной информации, приводящие к информационной перегрузке.
- Пристрастие к виртуальному общению и к виртуальным знакомствам.
- Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах, постоянные участия в интернет-аукционах, интернет-шопинг
- Пристрастие к просмотру фильмов, видеороликов через Интернет.
- Киберсексуальная зависимость – навязчивое посещение сайтов порнографической направленности.

Исследования, проведенные недавно ресурсом distimo.com в США и некоторых странах Европы выявили: мобильная операционная система от Apple призвала под свои знамена 63 миллиона геймеров, каждый из которых скачивает в среднем до 3-х игр в месяц. Игры сейчас – половина всех скачиваемых приложений из AppStore и Mac AppStore, а это в целом – около 5-ти миллионов скачиваний в день!

Почти половина из 6% обладателей iPhone в США, Англии, Франции и Германии играет в игры. iPad в качестве игровой платформы использует 15 миллионов американцев и 7 миллионов европейцев. Такие цифры сами множатся, причем, как отмечают психологи, растет и возрастная планка «игроманов». Так, если недавно преимущественно ими были подростки до 18 лет, теперь активный геймер – это вполне сформировавшийся человек 25-30 лет. Россия, впрочем, немного отстает от этих показателей (слайд 4).

Современные психологи утверждают, что компьютерная зависимость в своих симптомах похожа на любую другую зависимость, потому что она вызывает апатию, эмоциональную подавленность и проблемы с концентрацией внимания.

Болезнь? Не болезнь? Данное состояние официально не считается психическим расстройством, в официальных перечнях психических расстройств компьютерной зависимости нет. Официально пока – это плохая привычка. Однако, прослеживается четкая связь между компьютерной зависимостью и такой невротической симптоматикой, как расстройство сна, аппетита, депрессия, раздражительность, навязчивые мысли и страхи, навязчивое поведение, снижение трудоспособности. Поэтому медики «бьют» тревогу (слайд 5).

Статистика приводит ошеломляющие цифры: по данным ComputerEconomics, в мире 20 процентов пользователей страдают зависимостью от компьютера, то есть «болен» каждый пятый. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в стране таковых 4—6 %. Согласно статистическим данным приблизительно 5% людей во всём мире страдают игроманией и нуждаются в психологической помощи. Что касается зависимости от виртуального общения, то это самая широкая зависимость среди всего населения интернет-зависимых (слайд 6).

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость и финансовая доступность подключения к интернету, компьютеризация программ обучения, большое количество игровых, теперь уже и он-лайн, компьютерных клубов. В группу риска по компьютерным играм чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству. А девочки «подсаживаются» на социальные сети. Отсутствие «лайка» на фотографии может привести к нервному срыву (слайд 7).

Китай стал одной из первых стран, признавших компьютерную зависимость реальным заболеванием. Собрав соответствующую информацию, специалисты пришли к выводу, что больше всего от этой напасти страдают подростки. Власти начали открывать специальные лагеря для молодежи.

В лагерях, мало похожих на пионерские, царит армейский дух. Занятия проводят бывшие военные. Строжайшая дисциплина, много физических нагрузок и рутинных бытовых обязанностей — все это, по мнению авторов идеи, эффективно отвращает юных китайцев от мониторов с заманчивым интернетом и играми.

Родители китайских школьников, уставшие наблюдать, как их дети проводят практически все свое свободное время за компьютерными играми, активно отправляют своих детей в эти лагеря. Некоторые подростки уже осознают эффективность и полезность данной меры перевоспитания.

Так же Австрия признала интернет-зависимость страшной болезнью. В этой стране необходимые меры по борьбе с компьютерной зависимостью принимают на уровне главной Национальной Системы Здравоохранения. В России проблемой интернет-зависимости занимается Ц.П. Короленко – профессор, доктор медицинских наук (слайд 8).

Психологическую, в своей основе, компьютерную зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости (слайд 9).

Стадии компьютерной зависимости:

- стадия увлечения на фоне освоения
- стадия возможной зависимости
- стадия выраженной зависимости
- стадия привязанности (слайд 10).

Одним из важных факторов формирования компьютерной и интернет-зависимости являются свойства характера – низкая самооценка и стрессоустойчивость,

повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, неумение разрешать конфликты.

Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, плохо адаптированы, обращены внутрь себя, внешние события не имеют для них значения, реальная жизнь не представляет интереса. Они не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом. Уход в интернет-среду является одним из способов приспособления к миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать реальных ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, ищет более безопасный способ взаимодействия со средой. И находит этот способ – уход в виртуальную реальность, где можно раскрепоститься, представить себя смелым, общительным, где интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, унижения и т.д. (слайд 11).

Известный психиатр Кимберли Янг выделяет следующие первые признаки развития компьютерной зависимости:

- Навязчивое желание деятельности за компьютером.
- Постоянное ожидание следующего сеанса.
- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером.
- Жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на Интернет, на работу компьютера.

Так же признаками компьютерной зависимости являются:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете пользователя от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями (слайд 12).

Последствия компьютерной зависимости для **физического здоровья**:

- нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)
- пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит)
- общее истощение организма - хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на **социальные качества** человека: дружелюбие, эмпатия, открытость, желание общения. При выраженной компьютерной зависимости подросток социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться агрессивность и асоциальное поведение (слайд 13).

Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы (слайды 14-23)

Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это вовлечение студента в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью.

Просветительство. Это могут быть видеоролики, презентации, предупреждающие студентов как о существовании самой проблемы компьютерной зависимости, так и об опасности быть в нее втянутым.

Еще один путь — **созидательное творчество** в области информационных технологий. Например, создание брошюр, газет средствами ПК, проведение конкурсов творческих работ. (например, конкурс презентаций на социально-значимые). То есть используется увлечение студента компьютером с целью его воспитания и развития.

И конечно, к этой профилактической работе необходимо привлекать и родителей.

Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.

Зачастую родители рады – ребенок находится не где-то там на улице, а дома, за компьютером, то есть «на глазах». Но родители не понимают, чем такое времяпровождение может обернуться, не понимают опасности для здоровья своего ребенка, поэтому необходимо кураторам на классных часах с родителями уделять внимание и этой проблеме.

Анализируя вышесказанное ясно, что в век IT- технологий стал актуален вопрос грамотной организации процесса обращения человека с компьютером, минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье и личность. Конечно, пользование компьютером дает и много положительного, интернет открывает новые возможности. Но только от самих людей зависит, как они будут их использовать (слайд 14).

Используемые источники:

1. В Китае лечат от компьютерной зависимости в лагерях - <http://gameover.org.ua/borbasigomaniey/35-metodics/179-chinaigrovayacomputernayazavisimost>

2. Интернет-зависимость официально признали заболеванием

3. <http://rediskin.net/hochu-znat/psihologiya/657-internet-zavisimost-oficialno-priznali-zabolevaniem.html>

4. Компьютерная и интернет-зависимость [partnerkis.ru](http://partnerkis.ru/internet-zavisimost/) internet-zavisimost/

5. Компьютерная и интернет зависимость <http://psihoanalitik.net/tests/6853/>

6. Компьютерная и интернет-зависимость. Вопросы и ответы - http://psycholog72.ru/komp_zavisimost.html

7. Причины компьютерной зависимости - <http://www.psyodderjka.ru/content/view/84/>:

8. Что наша жизнь - игра? - <http://vnezavisimost.ru/web-zavisimost>

9. Компьютерная зависимость: откуда она появляется, и что за ней прячется на самом деле

10. <http://psyhelp24.org/kompyuternaya-zavisimost/>
11. Шутова Н. В. Проблема компьютерной зависимости http://www.rastem-vmeste.com/child_science/395/

Брошюра для родителей по формированию ценностных ориентаций подростков с интернет-зависимостью



1. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

2. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

4. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в

В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.

6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

И, наконец, **любите Ваших детей,**
любите не за что-то,
а просто потому, что они **Ваши дети!**



Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости у подростков

Белгород- 2017

<p>семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир.</p>		
<div data-bbox="225 302 531 546" data-label="Image"> </div> <p>В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей, и даже некоторым образом влияют на процесс воспитания и для общения в сети.</p> <p>Компьютер начинает выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние психику и здоровье ребят.</p> <p>С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться «виртуальным про-</p>	<p>резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу. Некоторые психиатры сравнили эту зависимость с чрезмерным увлечением азартными играми. Причем, некоторые из них под «компьютерной зависимостью» понимают патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером и говорят о наличии родственных зависимостей: Интернет – зависимость и игромании, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.</p> <p>В результате экспериментальных исследований специалисты выделили четыре основных типа Интернет – зависимости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Навязчивый веб-серфинг</u> — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации. 2. <u>Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам</u> — большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети. 3. <u>Игровая зависимость</u> — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети. 4. <u>Навязчивая финансовая потребность</u> — игра по 	<p>В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не подверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.</p> <p>Согласно последним исследованиям опасными сигналами, (предвестниками Интернет-зависимости) являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; - предвкушение следующего сеанса онлайн; - увеличение времени, проводимого онлайн; - увеличение количества денег, расходуемых онлайн. <div data-bbox="1098 1617 1417 1870" data-label="Image"> </div> <p>Что делать если ребенок много времени проводит за ком-</p>



странством»,
что проводят до 18 часов в день
за компьютером,

сети в [азартные игры](#), не-
нужные покупки
в [интернет-магазинах](#) или
постоянные участия
в [интернет-аукционах](#).

**Основную группу риска
для развития компьютер-
ной зависимости состав-
ляют подростки в возрасте
от 10 до 18 лет.**

пьютером?