

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ**

Направление подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Профиль: Лечебная педагогика и психологическое консультирование

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

(Бакалаврская работа)

**ПРОФИЛАКТИКА ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
В СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**Работа завершена:**

Студентка 4 курса

(Группы 17-1.615)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_ (Бакулина А.Р.)

**Работа допущена к защите:**

Научный руководитель

к.п.н., доцент

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_ (А.Р. Дроздикова-Зарипова)

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_ (Р.А. Валеева)

**Казань-2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретические аспекты исследования проблемы виктимного поведения студентов в сети Интернет</b>	
1.1. Сущностно-содержательная характеристика понятий «виктимность», «виктимное поведение студентов в сети Интернет» .....	10
1.2. Особенности проявления виктимного поведения в студенческом возрасте .....	24
1.3. Формы и методы профилактики виктимного поведения у студентов в сети Интернет .....	30
<b>Выводы по I главе</b> .....	41
<b>Глава II. Педагогическое обеспечение профилактики виктимного поведения в сети Интернет у студентов</b>	
2.1. Исследование специфики проявления виктимного поведения у студентов в сети Интернет .....	43
2.2. Содержание программы профилактики виктимного поведения у студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет .....	61
2.3. Методические рекомендации по профилактике склонности к виктимному поведению студентов в сети Интернет .....	75
<b>Выводы по II главе</b> .....	81
<b>Заключение</b> .....	83
<b>Список литературы</b> .....	88
<b>Приложение</b>	

## Введение

**Актуальность исследования.** В настоящее время происходит активная виктимизация населения. Потенциальные жертвы, сами того не подозревая, легко попадают на ловушки мошенников, начиная от добровольных пожертвований в ложные благотворительные фонды и заканчивая вымогательствами и насилиями при личных встречах. Среди ведущих факторов, способных детерминировать склонность к виктимному поведению, можно выделить низкий уровень адаптации в постоянно изменяющихся условиях жизни, а также значительные психологические стрессы на разных этапах социализации. Интернет среда является одной из самых влиятельных площадок, на которой все чаще можно встретить проявления виктимного поведения людей разных возрастов и социальных статусов. Одной из категорий таких «жертв» ловушек Всемирной паутины являются студенты.

В силу особенностей своего возраста, недостаточности жизненного опыта и значимого этапа - становления своей личности, студенты легко поддаются на различные ухищрения мошенников, принимая их за чистую монету, и наоборот – иногда могут и сами быть провокаторами виктимного поведения в Интернете. Такое поведение обычно проявляется через ущемление или игнорирование прав других людей, повышенный уровень демонстративности, отсутствие контроля, ответственности за свое поведение, чрезмерное проявление эмоций.

Из вышесказанного следует, что виктимное поведение студентов в сети Интернет является не просто важной и требующей немедленного решения, но и острой социальной проблемой. Особый интерес в контексте изучаемой проблемы представляет проявление виктимного поведения в юношеском возрасте, когда еще нет достаточного количества приобретенного психологического и социального опыта, в связи с чем, в стрессовых ситуациях, молодой человек может использовать прямые формы самобичевания, самонаказания, что и представляет собой виктимное поведение. Также стоит помнить о

том, что предрасположенность к виктимному поведению формируется еще в детстве и большую роль в формировании таких паттернов играет семья и семейное окружение. Однако, с другой стороны, склонность к виктимному поведению также может формироваться и в процессе актуальной деятельности студента, другими словами, его профессионального становления.

Интерес науки к проявлениям виктимного поведения в социуме в последнее время становится более заметен. Немало трудов посвящено исследованиям подростковой виктимности. С.А. Фалкина[49], изучая данную проблему, выделяет пять моделей поведения подростков, склонных к виктимному поведению: агрессивного, активного, инициативного, пассивного и некритичного типов [49, 234]. Под каждую из этих моделей С.А. Фалкина [49] закладывает определенные психологические особенности подростков: склонность попадать в опасные ситуации в результате проявленной агрессии, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, гиперсоциальность, зависимое поведение, неосмотрительность, неумение правильно описывать жизненные ситуации в реальном и виртуальном взаимодействии. О.О. Бовть [14], изучая взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с типом виктимного поведения подростков, указывает на взаимосвязь активных моделей виктимного поведения (агрессивное и гиперсоциальное) с тактиками соперничества и сотрудничества, и пассивных моделей виктимного поведения (зависимое и некритичное) с тактиками избегания и приспособления в конфликте [14, 57]. Исследуя основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением, О.О. Андронникова в своих трудах рассматривает взаимосвязь суицидальной мотивации с акцентуациями характера и волевыми расстройствами [4, 124]

В направлении изучения виктимного поведения подростков и юношей актуальными являются следующие исследования: психологические детерминанты виктимного поведения (О.О. Андронникова [4], О.Б. Бовть [14], Г.Г. Башанаева и Р.А. Субботина [11], Т.Н. Баширова [12], Л.Э. Кузнецова и А.Н. Ерошенко [30], Ю.В. Никитина и М.П. Семкова [36]; С.А. Фалкина [49]); про-

филактика виктимного поведения (А.А. Ривман [44], И.В. Чурляева [55], А.В. Мудрик [35], П. Статмен [46], Н.А. Левина [31]); основы виктимологии и понятие виктимности (Л.В. Франк [50], В.И. Полубинский [39], А.А. Ривман [44], Б. Хольст [52]).

Однако, как показало исследование, содержание работ отечественных авторов в основном направлено на изучение подростковой виктимности, тогда как проблема виктимного поведения юношеского возраста становится все более актуальной и менее изученной. Также отсутствуют исследования, посвященные профилактике виктимного поведения студентов в сети Интернет.

Изучение психолого-педагогической литературы, практики, а также работ исследователей по данной проблематике, позволили выявить следующее **противоречие** между ростом виктимизации среди студенческой молодежи и объективной потребностью современного молодого человека быть активным пользователем сети Интернет, с одной стороны, и недостаточной разработанностью содержания, форм и методов профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет, с другой стороны.

Отталкиваясь от выдвинутого противоречия, мы можем обосновать **проблему исследования**: каковы содержание, формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет?

Выявив актуальность проблемы, ее социальную значимость и недостаточную разработанность, мы определили **тему нашего исследования**: «Профилактика виктимного поведения студентов в сети Интернет».

**Объект исследования**: процесс профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет.

**Предмет исследования**: содержание, формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет.

**Гипотеза исследования**: процесс профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет может быть успешным, если:

- опираться на структурно-содержательную характеристику виктимного поведения студентов в сети Интернет;

- учитывать специфику проявления виктимного поведения в студенческом возрасте при разработке программы и методических рекомендаций по профилактике виктимного поведения студентов в сети Интернет.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования обусловили необходимость решения следующих **задач**:

1. Раскрыть сущность и содержание понятий «виктимность», «виктимное поведение студентов в сети Интернет».
2. Определить особенности проявления виктимного поведения студентов.
3. Теоретически обосновать эффективные формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет.
4. Эмпирическим путем выявить специфику проявления виктимного поведения студентов в сети Интернет и на этой основе разработать программу и методические рекомендации по профилактике виктимного поведения студентов в сети Интернет.

**Методологическую и теоретическую основу** составляют системный подход (рассмотрение психологических и социальных явлений и процессов в контексте их целостных характеристик); аксиологический подход, рассматривающий ребенка высшей ценностью; личностный подход (центрация на личностных качествах обучаемых, их потребностях, способностях и потенциале) и деятельностный подход (организация и управление деятельностью ребенка в общем контексте его жизнедеятельности - направленности интересов, жизненных планов, ценностных ориентаций).

Для настоящего исследования значимыми стали фундаментальные психолого-педагогические теории и концепции: онтогенетическая концепция виктимности личности (О.О. Андронникова), концепция духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи в условиях современного вуза (Н.Н. Чалдышкина, Р.Р. Лоскутова), система индивидуальной психологии (А. Адлер), теория развития высших психических функций (Л.С. Выготский), теория межличностной аттракции (Э. Аронсон), теория личности (К. Роджерс).

В соответствии с целью и задачами исследования нами были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические: изучение и анализ литературы по проблеме исследования, классификация, систематизация, обобщение;
- эмпирические: формирующий эксперимент, анкетирование, тестирование, опрос.
- методы обработки данных: качественный и количественный анализ.

**Опытно-экспериментальной базой исследования стали:** Институт психологии и образования, Институт экономики и финансов, Институт фундаментальной медицины и биологии, Институт экологии и природопользования Казанского федерального университета. В эксперименте приняли участие 120 студентов 3-4 курсов разных институтов.

**Этапы исследования.** Исследование проводилось в естественных условиях в три этапа.

*На первом (поисково-теоретическом) этапе* осуществлялся анализ проблемы в педагогической, психологической и социальной литературе по теме исследования, определялся научный аппарат и база исследования; подбирались методики опытно-экспериментального исследования.

*На втором (эмпирическом) этапе* осуществлялся констатирующий этап исследования, изучалась специфика проявления виктимного поведения студентов в сети Интернет, систематизация и обработка результатов исследования.

*На третьем (обобщающем) этапе* осуществлялась разработка программы профилактики виктимного поведения в сети Интернет, методических рекомендаций по профилактике виктимного поведения в сети Интернет для студентов и преподавателей; делались теоретические и эмпирические выводы.

**Научная новизна** исследования заключается в разработке программы по профилактике виктимного поведения студентов в сети Интернет.

**Практическая значимость проведенного исследования** заключается в том, что разработанная программа может использоваться на практике психологами, социальными педагогами, кураторами учебных групп высших образовательных учреждений при проведении профилактической работы в области проявления виктимного поведения студентов в сети Интернет.

**Материалы исследования прошли апробацию на научных мероприятиях:**

1. Итоговая научная конференция студентов КФУ 2020 года, секция «Современные проблемы социальной педагогики» (Диплом 2 степени, публикация в сборнике).
2. «V Андреевские чтения: Современные концепции и технологии творческого саморазвития личности» 2020 (Сертификат участника, публикация в сборнике).
3. VI Международный форум по педагогическому образованию «Перспективы и приоритеты педагогического образования в эпоху трансформаций, выбора и вызовов» (Сертификат участника).

**Результаты исследования нашли отражение в следующих публикациях автора:**

1. Бакулина А.Р. Личностные детерминанты виктимного поведения студентов в сети интернет /А.Р. Дроздикова-Зарипова, А.Р. Бакулина// V Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности – 2020 – С.34-39.
2. Биктагирова Г.Ф., Валеева Р.А., Дроздикова-Зарипова А.Р., Калацкая Н.Н., Костюнина Н.Ю. Профилактика и коррекция виктимного поведения студенческой молодежи в Глобальной сети Интернет: теория, практика. / Биктагирова Г.Ф., Валеева Р.А., Дроздикова-Зарипова А.Р., Калацкая Н.Н., Костюнина Н.Ю. – М.: Отечество, 2019. - 320 с.



3. Принят к публикации тезис на тему «Предпосылки и последствия виктимного поведения студентов в сети Интернет» в сборник статей и тезисов студентов КФУ – 2020.
4. Готовится к публикации учебно-методическое пособие: «Профилактика виктимного поведения студентов в сети Интернет: содержание, формы и методы».

**Структура исследования:** исследование состоит из введения, двух глав, включающих шесть параграфов, выводов по главам, заключения, библиографии и приложений.

## **Глава I. Теоретические аспекты исследования проблемы виктимного поведения студентов в сети Интернет**

### **1.1. Сущностно-содержательная характеристика понятий «виктимность», «виктимное поведение студентов в сети Интернет»**

Виктимность происходит от латинского слова *victima* – «жертва». Виктимность является достаточно устойчивым личностным качеством и подразумевает под собой предрасположенность человека становиться жертвой обстоятельств, а также влияния других людей. Данное понятие изучают такие науки, как: психология личности (Л.Э. Кузнецова и А.Н. Ерошенко[31], Т.М.Вакулич и В.А.Лефтеров[33], Н.С. Волкова и Л.С. Стуколова[41], Л.В. Франк[50]), психопатология (В.Я. Рыбальская[45]), социология, социальная психология (А.В. Мудрик[34], В.А. Туляков[48], Б.Холыст[52] и др.). Психологические аспекты виктимного поведения рассматриваются на двух уровнях: как следствие социального процесса и как индивидуальная девиация.

Впервые в научный оборот понятие «виктимность» было введено Л.Франком[50]. Он объяснял это понятие как «повышенную способность человека» в силу его социальной роли и ряда физических и духовных качеств при определенных обстоятельствах «становиться потерпевшим». Также Л.В.Франк[50] обозначил две формы – потенциальную и реализованную – виктимности. Таким образом, «виктимность», по определению Франка, это «потенциальная или актуальная способность лица индивидуально или коллективно становиться жертвой социально-опасного проявления».

В.П.Полубинский[38], раскрывая понятие виктимности, предлагает выделить четыре типа: «индивидуальную», «видовую», «групповую» и «массовую» виктимность. Под индивидуальной виктимностью подразумевается свойство отдельного индивида совершать преступления и создавать условия для самоповреждающего преступного поведения в определенных жизненных обстоятельствах. Видовая виктимность выражается в предрасположенности отдельных людей становиться жертвами отдельных видов преступлений, а

групповая - в склонности становится жертвами преступлений людей, схожих социальными, демографическими, психологическими и иными качествами. В понятие массовой виктимности В.П.Полубинский[38] закладывает объективно существующую возможность для определенных групп людей, в силу их субъективных качеств, нести моральный, материальный или физический ущерб от тех или иных преступлений.

*Таблица 1.1*

Определение понятия «виктимность» у разных авторов

<b>Понятие</b>	<b>Определение</b>	<b>Источник</b>
<b>Виктимность</b>	«виктимность определенного лица есть... не что иное, как реализованная преступным актом „предрасположенность“, вернее, способность стать при определенных обстоятельствах жертвой преступления, или, другими словами, неспособность избежать опасности там, где она объективно была предотвратима».	(Франк, 1975)
<b>Виктимность</b>	Степень несопротивляемости, восприимчивость жертвы к правонарушению с психической, физической или социальной точки зрения в момент исполнения преступного	(Mendelson, 1956)

	действия.	
<b>Виктимность</b>	Присущая человеку предрасположенность стать при определенных обстоятельствах жертвой преступления, или неспособность человека противостоять преступнику, сопровождаемую совокупностью факторов, делающих эту неспособность объективной (не зависящей от жертвы) или оставляющих ее на уровне субъективного "нежелания или неумения".	(Ривман, 1975)
<b>Виктимность</b>	Повышенная способность (повышенные свойства) человека и определенной группы людей (общности людей) становиться при определенных ситуациях жертвами преступлений.	(Емельянов, 2013)
<b>Виктимность</b>	Виктимность, или виктимогенность, – приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и признаки, которые могут сделать его	(Малкина-Пых, 2010)

	<p>предрасположенным к превращению в жертву (преступления, несчастного случая, деструктивного культа и др.).</p>	
<b>Виктимность</b>	<p>«определенный комплекс стабильных типичных социальных и (или) психологических (реже физиологических) свойств личности, которые в принципе могут подвергаться коррекции вплоть до полной нейтрализации (устранения) и которые обуславливают во взаимодействии с внешними обстоятельствами повышенную «способность» человека стать жертвой преступления»</p> <p>Автор выделяет четыре разновидности виктимности: виктимогенную деформацию личности, профессиональную виктимность, возрастную виктимность и виктимность-патологию.</p>	(Репецкая, 1994)

<b>Виктимность</b>	«Виктимностьпатология» – это следствие патологического состояния личности: психической болезни, дефицитарности анализаторов зрения и слуха, иных тяжелых соматических расстройств.	(Репецкая, 1994)
<b>Виктимность</b>	Виктимность как отклонение от норм безопасного поведения, которое реализуется в совокупности социальных (статусные характеристики ролевых жертв и поведенческие отклонения от норм индивидуальной и социальной безопасности), психологических (патологическая виктимность, страх перед преступностью и другими аномалиями) и моральных (интериоризация виктимогенных норм, правил поведения виктимной и преступной субкультуры, виктимные внутриличностные конфликты) проявлений.	(Туляков, 2000)

<b>Виктимность</b>	Виктимность как совокупность свойств человека, обусловленных комплексом социальных, психологических и биофизических условий, способствующих дезадаптивному стилю реагирования субъекта, приводящему к ущербу для его физического или эмоционально-психического здоровья.	(Андронникова, 2005)
--------------------	--	----------------------

П.И. Юнацкевич[59] выделил следующие виды виктимности по разным критериям [59, с.54]:

а) по проявлениям в различных жизненных ситуациях – криминальную, политическую, экономическую, транспортную, бытовую, военную и др.;

б) по доминирующим психологическим механизмам – мотивационную, познавательную, эмоционально-волевою, смешанную;

в) по числу участвующих лиц – индивидуальную, групповую, общественную (массовую);

г) в зависимости от отношения к профессиональной деятельности по обеспечению безопасности – непрофессиональную (общегражданскую) и профессиональную;

д) по психологическому уровню виктимности – слабовыраженную, средневыраженную и сильновыраженную;

е) по времени протекания – ситуативную и относительно стабильную.

Т.В.Варчук[17], Д.В.Ривман[39], Б.Хольст[51], О.О.Андронникова[4] говорят о виктимности, как об отклонении, способном влиять на личностные деформации. Т.В.Варчук[17], описывая в своем исследовании данное поня-

тия, опирается, прежде всего, на классификацию Ганса фон Гетинга, в которой типы жертв подразделяются на следующие типы:

- депрессивный,
- жадный,
- экстравагантный,
- одинокий,
- преступник,
- «блокированная жертва».

У каждого из этих типов существуют свои особенности. Депрессивный тип обычно страдает из-за невозможности вовремя применить инстинкт самосохранения, так как у него он является подавленным. Жадный тип стремится к получению максимальной выгоды, при этом совсем не опираясь на разумные выводы и забывая про существующий жизненный опыт. Для экстравагантного типа характерно выходящее за рамки, беспричинное и произвольное поведение, которое обычно может выдвинуть его жертвой предлагаемых обстоятельств. Одинокие жертвы, находясь в ситуации полного отчуждения от социума и привыкшие полагаться только на свои силы, зачастую могут частично утрачивать умственные способности и становиться легкими жертвами. Мучители – это те, кто сами проявляют преступные действия. «Блокированные жертвы», как правило, бывают настолько запуганы и запутаны в сложившейся ситуации, что просто не могут предпринять никаких действий для своей защиты.

В трудах Т.В.Варчука[17] и Д.В.Ривмана[39] виктимность рассматривается как системное и динамичное свойство личности. Данное свойство может проявляться в формах биологического, социального, психологического и морального отклонения, проявляющееся через деформацию личностных свойств и закрепляющегося в привычных формах поведения. Это отклонение, как правило, не соответствует нормам безопасности и может обуславливать потенциальную или реальную склонность субъекта к проявлению виктимного поведения.



Б.Холыст[51], так же определяя виктимность как систему свойств индивида, говорит об этом понятии как о виде внутренней неадекватности и впервые вводит понятие виктимного потенциала. Под виктимным потенциалом Б.Холыст[51] подразумевает «систему свойств индивида, группы или организации, которая создает опасность совершения преступных действий». Автор считает, что именно эта виктимологическая дисфункция и есть вид внутренней неадекватности элементов культурного стандарта в статическом и динамическом состоянии.

О.О.Андронникова[6], раскрывая понятие виктимности через совокупность личностных свойств, определяемых комплексом социальных, биофизических и психологических условий, описывает портрет личности, склонный к проявлению виктимного поведения на основе факторного анализа. По О.О.Андронниковой[4] для потенциальной жертвы будут характерны: расстройства эмоционально-волевой сферы, депрессивность, жертвенность, неспособность переносить свои и чужие страдания, манипуляции с суицидом. Также у виктимной личности будет наблюдаться один из типов акцентуаций:

- 1) дистимный - без видимых причин находящийся в угнетенном и подавленном состоянии;
- 2) возбудимый – часто пребывающий в режиме физической активности под влиянием внешних обстоятельств;
- 3) демонстративный – привлекающий к себе внимание и имеющий постоянное желание иметь преимущество перед другими;
- 4) неустойчивый – непостоянный в эмоциональных, волевых проявлениях;
- 5) экзальтированный – легко приходящий в восторг или отчаяние, при этом не имеющий склонности к депрессивным реакциям, поскольку снова легко поддаются радости.

Таким образом, виктимность – это совокупность личностных свойств и качеств человека, формирующих в нем виктимное поведение(поведение жертвы): неспособность противостоять преступности, эмоциональная не-

устойчивость, тревожность, конформность, робкость, доверчивость, некри-  
тичность, внушаемость.

Таблица 1.2

Определение понятия «виктимное поведение» у разных авторов

<b>Виктимное поведение</b>	Саморазрушающее виктимное поведение - аутодеструктивное поведение, для которого свойственно совершение опасных для жизни действий, не связанных с осознанными представлениями о собственной смерти. Это широкий спектр аутодеструктивной активности, которая включает в себя действия, прямо или косвенно приводящие к причинению ущерба личности (злоупотребление табаком, наркотическими веществами, алкоголем, склонность к риску, азартные игры, провокация окружающих на драки и т.д.), но не осознаются как таковые. Достаточно часто эти действия носят провоцирующий характер, то есть представляют собой активность, связанную с причинением ущерба личности в результате осознанной или неосознанной провокации окружающих. По сути, это активность, примыкающая к суицидальной сфере, но таковой не являющаяся.	(Андронникова, 2009)
<b>Виктимное</b>	Виктимное поведение – это поведение	(Реан, 2015)

<b>поведение</b>	жертвы, то есть такое поведение личности, которое значительно повышает риски субъекта стать жертвой преступления.	
<b>Виктимное поведение</b>	Виктимное поведение – это психологическое отклонение, закрепленное в привычных формах человеческой активности (поведении), обуславливающих потенциальную или реальную предрасположенность субъекта становиться жертвой.	(Рябкова, 2019)
<b>Виктимное поведение</b>	Вызывающее, опрометчивое, патологическое, которое реализуется в комплексе общественно принимаемых и непринимаемых условиях.	(Долговых, 2009)
<b>Виктимное поведение</b>	Отклонение от норм безопасного поведения, обусловленное характерологическими особенностями и деформацией ценностно-мотивационной составляющей личности (прежде всего, депривацией потребности в безопасности), в результате которых личность обретает высокую предрасположенность становиться жертвой отрицательных факторов среды (несчастных случаев, стихийных бедствий, катастроф и др.).	(Баширова, 2013)
<b>Виктимное поведение</b>	Это такое поведение, в результате особенностей которого повышается веро-	(Андронникова, 2014)

	ятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая.	
<b>Виктимное поведение</b>	Рискованное, неосмотрительное, легкомысленное, провоцирующее потенциального преступника.	(Агамиров, 2016)
<b>Виктимное поведение</b>	Сложная система взаимодействия между потенциальной жертвой и окружением. Именно вследствие такого взаимодействия человек при определенных условиях и становится жертвой.	(Лефтеров, Вакулич, 2013)

Проблемой виктимного поведения в Интернете одними из первых начали заниматься западные ученые. Palfrey John в своем исследовании выделил три группы опасностей, которые могут представлять угрозу психологической безопасности детей и подростков в Интернете[4]:

- 1) нежелательные контакты, которые могут привести к столкновению с мошенничеством, сексуальному насилию;
- 2) кибербуллинг(случаи агрессивного поведения, оскорбления, преследование в сети);
- 3) «опасные» материалы(видеоролики сексуального, экстремистского характера, изображения с призывами и лозунгами совершать противоправные действия, порнография).

С.В. Федоренко[51], анализируя информационно-коммуникационные риски и опасности сети Интернет, выделяет следующие:

- 1) информация, влияющая на психологическое здоровье индивида(ужасы, порнография, коммерческая реклама);

2) виртуальное общение и виртуальный мир, который становится заменой реальности, вытесняя коммуникации с близкими и людьми, обесценивает внешние реалии;

3) полная виртуализация жизненного пространства, вытеснение реальной социальной жизни, смена приоритетов;

4) виртуальное насилие, жестокость;

5) опасности для психического здоровья, интернет-зависимость.

В данных классификациях особое внимание авторы уделяют психологическому и психическому здоровью. Таким образом, если возвращаться к характеристикам виктимной личности, для которой свойственны эмоциональная неустойчивость, тревожность, конформность, робкость, доверчивость, некритичность, внушаемость, можно сделать, что именно такая личность будет находиться в зоне особо риска и не сможет противостоять данным угрозам.

В своем исследовании С.А.Фалкина[49] выделяет 5 типов личностей подростков, склонных к виктимному поведению в Интернете:

1. Модель агрессивного типа. Определяется склонностью попадать в опасные ситуации в результате проявленной агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т.д.). Интернет-пространство выступает местом самореализации своих способностей, реализацией возможности иметь больше друзей, чем в реальной жизни, демонстрации своего творчества другим.

2. Модель активного типа. Определяется жертвенностью, связанной с активным поведением, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением в сети. Для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих.

3. Модель инициативного типа. Положительное поведение у данного типа обращает на них преступные действия агрессора. Пользователи данного типа никогда не вмешаются в конфликт, даже если это будет стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда.

4. Модель пассивного типа. Поиск поддержки в пространстве Интернета. Модель поведения характеризуется склонностью к зависимому, беспомощному поведению. Это поведение мотивирует данный тип часто обращаться за советами и помощью в различные группы и форумы.

5. Модель некритического типа. Данному типу присущи неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в реальном и виртуальном взаимодействии. Преобладают высокие показатели виртуальности и вовлеченности.

Как мы видим, каждый тип имеет свои особенности, однако все типы объединяет то, будучи ведомыми, они заранее не задумываются о последствиях своих поступках и существующих угрозах. Д.В.Ривман[43], помимо вышеперечисленных, вводит в классификацию еще один тип - нейтральный, такое поведение не вызывает преступных действий и не способствует им в той мере, в какой это зависело от потерпевшего. [43, с. 10] Его классификация опирается на характер и степень выраженности личностных качеств человека, которые определяют его индивидуальную склонность к виктимному поведению:

1) Универсальный (универсально-виктимный) – личности, более всего склонные к проявлению виктимного поведения, они имеют высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений;

2) Избирательный (избирательно-виктимный) тип – люди с высокой уязвимостью к определенным видам преступлений;

3) Ситуативный (ситуативно-виктимный) тип – для таких людей характерен средний уровень склонности к витимному поведению, они становятся жертвами в результате стечения ситуативных факторов, опасность которых оказалась для них непреодолимой;

4) Случайный (случайно-виктимный) тип – жертвы случайного стечения обстоятельств;

5) Профессиональный (профессионально-виктимный) – виктимность таких людей определяется их профессиональной деятельностью.

Таким образом, виктимное поведение в Интернете можно охарактеризовать как деструктивное поведение, для которого характерно совершение опасных для личности действий в сети Интернет, не связанных с осознанными представлениями об опасностях и рисках Всемирной паутины. Это широкий спектр активности, которая включает в себя действия, прямо или косвенно приводящие к причинению ущерба личности, связанные с существующими угрозами: нарушение психологической и физической безопасности, кибербуллинг, оскорбления, агрессивные нападки, преследования в сети, опасные материалы, мошенничество.

## **1.2. Особенности проявления виктимного поведения в студенческом возрасте**

Юношеский возраст – это возраст становления личности, поиска жизненных ориентиров, определения ценностей и целей. Молодой человек, еще недавно преодолевший изменения в своем физическом теле, характере, теперь преодолевает изменения сознания и жизненных установок. Именно поэтому этот возраст, наряду с подростковым, так же можно назвать уязвимым.

В юношеском возрасте осуществляется переход от одного социума – школы, к другому – колледж или институт. На этом этапе частично или полностью меняется окружение: кто-то остается в семье и просто поступает в новое учебное заведение, а кто-то уже начинает самостоятельную жизнь, не просто поступая в новое место, но и при этом меняя свой город, а значит полностью попадает в другое, незнакомое для себя окружение.

Таким образом, в новом городе и в новом окружении молодой человек, еще не имеющий достаточного жизненного опыта, уже должен решать более сложные, иногда взрослые задачи. Освобождение от родительской опеки, отношения с противоположным полом, налаживание контакта в новом коллективе, профессиональное самоопределение – все это является только началом той большой трансформации, которую юноше предстоит пройти.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что любой переходный этап в жизни человека делает его более уязвимым, «удобным» и адаптивным для общества, а значит, повышает риск виктимного поведения.

Важным аспектом проявления склонности к виктимному поведению молодых людей может являться негативное воздействие взрослых, сверстников, средств массовой информации, Интернета и телевидения. При этом Интернет, являясь одной из самых популярных площадок взаимодействия и времяпрепровождения молодежи, может представлять наибольшую угрозу для молодого человека. Результатами такого негативного воздействия могут



стать виктимное или асоциальное поведение, также молодой человек может и сам оказаться в роли жертвы.

Психологические особенности юношеского возраста – самоопределение самосознания, профессиональный выбор, становление мировоззрения, принятие комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими, формирование собственной позиции, стабилизация психических состояний, обуславливают склонность к виктимному поведению данной возрастной группы. Все это является трудностями юношеского возраста, которые, в свою очередь, могут служить как причинами отклонения в развитии, так и развитию неадекватных форм поведения. Однако стоит отметить, что не всегда молодые люди могут быть уязвимы вследствие проявлений действий виктимного характера. Существуют отдельные категории, которые могут не проявлять агрессии и не провоцировать конфликты, но при этом становятся жертвами различных ситуаций. В этом случае причиной будет являться виктимность, лежащая в основе виктимного поведения.

Стремление к самоутверждению, самовыражению, желание быть лучшим и непохожим на других, показать свою взрослость так же могут привести молодого человека к аморальным поступкам. Это связано с возрастанием социальной активности в данном возрасте, когда общественная деятельность может становиться лишь способом доказать другим свои сильные стороны и свое превосходство, что зачастую может обрести антисоциальную направленность. Также не стоит забывать о таких характерных качествах, как юношеский максимализм, категоричность, препятствующих формированию адекватной самооценки.

Завышенные профессиональные притязания, трудности в поиске и нахождении желаемой работы, экономический кризис, неудачи в выборе профессии могут стать еще одной причиной виктимного поведения. Молодой человек, не понимая и не видя дальнейшего пути, легко может становиться жертвой или инициатором преступных действий.

Таким образом, юношеский возраст играет очень важную роль в жизни человека. Многие качества, сформированные в этом возрасте, могут оказать значительное влияние не только на характер, но и дальнейшую его судьбу.

Р.А.Субботина[42] в своем исследовании рассматривает личностные детерминанты виктимного поведения юношей и девушек на основе факторов и механизмов их возникновения. В результате исследования автор представляет различия в специфике проявления виктимного поведения между разными типами виктимности. Так, гипервиктимных молодых людей будет характеризовать чувство отверженности, беспомощность, незаинтересованность в жизни, пассивность, трудности в коммуникациях. Для преодоления стрессовых ситуаций они будут использовать стратегии избегания, непринятия проблем, признания фатальности ситуации, отрицания, подавления эмоций, самообвинения, агрессии, также для них будет характерно испытывать чувство вины за совершенные или несовершенные действия. Невиктимные, наоборот, всегда вовлечены в происходящие вокруг события, получают удовольствие от собственной деятельности, отличаются убежденностью в том, что они сами могут повлиять на результаты происходящего. В отличие от гипервиктимных, они ставят перед собой цели и обязательно их добиваются, они готовы к любому риску и убеждены в том, что все изменения и трудности способствуют их развитию. Для средневиктимных характерны средние показатели «вовлеченности», «контроля» и «принятия риска», они в меру активные, ко достаточно оптимистичны. Средневиктимные способны проявлять помощь и заботу по отношению к другим, сотрудничать с целью решения трудных ситуаций, контролировать и управлять своими эмоциями.

Описывая психологические особенности виктимного поведения в юношеском возрасте, Л.С.Стуколова и Н.С.Волкова[15] отмечают этот возраст, как фактор, повышающий степень виктимной уязвимости юноши. Риск проявления виктимного поведения авторы, прежде всего, связывают с отсутствием поддержки в социуме и семейным воспитанием. На индивидуальном уровне факторов, влияющих на склонность к виктимному поведению, они

выделяют темперамент, генетическую предрасположенность к отклоняющемуся поведению, а так же неадекватную самооценку. Таким образом, одним из ключевых факторов, детерминирующих виктимное поведение, авторы считают неадекватную самооценку, что в свою очередь, по их мнению, может привести к неадекватному самоутверждению или отказу от него.

Ю.В.Никитина и М.П.Семкова[36] в своем труде рассматривают гендерные особенности проявления виктимного поведения. В результате корреляционного анализа ими были выявлены зависимости между показателями: «самоповреждающее и саморазрушающее поведение» - «некритичное поведение», «самоповреждающее и саморазрушающее поведение» - «реализованное виктимное поведение», «агрессивное виктимное поведение» - «некритичное поведение», «реализованное виктимное поведение» - «агрессивное виктимное поведение», «зависимое и беспомощное поведение» - «реализованное виктимное поведение», «некритичное поведение» - «реализованное виктимное поведение» с положительными значениями; «социальная желательность» - «агрессивное виктимное поведение», «социальная желательность» - «самоповреждающее и саморазрушающее поведение», «социальная желательность» - «некритичное поведение», «социальная желательность» - «реализованное виктимное поведение» с отрицательными значениями. При сравнении юношей и девушек авторам удалось обнаружить различия на уровне тенденции развития только агрессивного виктимного поведения. В результате данного исследования авторами были сделаны следующие выводы:

1. Виктимность определяется совокупность зависимых и независимых психологических свойств личности, детерминирующих виктимное поведение;
2. Незрелость, недостаточность жизненно опыта, а также неумение управлять различными видами агрессии могут становиться причинами виктимного поведения;

3. Высокая степень социальной желательности может быть связана с личной незрелостью;

4. Юноши и девушки с высоким уровнем реализованной виктимности, в связи недоразвитым внутренним контролем, чаще полагаются на внешний;

5. Для девушек и юношей могут потребоваться разные профилактические меры, способствующие предупреждению виктимного поведения.

Т.Н.Баширова и А.Н.Грязнов[13] в своем исследовании на выявление феноменов поведения студентов, склонных к саморазрушающему и самоповреждающему поведению, выявили, что по сформированности компонентов самоорганизации данный тип не имеет отличий от других типов, не склонных к данной форме виктимного поведения. Однако, при разработке коррекционных программ для данных студентов, следует учитывать аспекты, связанные с самоконтролем. Студенты склонные к гиперсоциальному типу поведения, а так же студенты, склонные к агрессивному виктимному поведению, отличаются от первых высоким уровнем самоорганизации, развитием навыков планирования собственной деятельности.

Необходимо обратить внимание на то, что студенты, вместе с тем, находясь в таком переходном и важном для формирования личности возрасте, сами могут не замечать у себя проявления виктимного поведения в сети Интернет, которое, в свою очередь, провоцирует их на совершение противоправных или преступных действий. Исходя из ряда некоторых социально-психологических аспектов деятельности в Интернете, таких как анонимность, незнание истинной личности партнера по общению, пользователи данного возраста считают, что электронные коммуникации и проведение времени в сети абсолютно для них безопасно и не представляет никаких угроз. Данная позиция молодых людей и приводит их к виктимному поведению.

Таким образом, чтобы обезопасить молодежь в сети Интернет и провести соответствующую профилактику, необходимо учитывать как внешние, так и внутренние факторы, детерминирующие виктимное поведение студен-

тов в сети Интернет. Недостаточная изученность данной проблемы и ее актуальность обуславливает необходимость проведения эмпирического исследования с целью выявления психологических характеристик молодых людей, склонных к виктимному поведению в сети Интернет, и разработки соответствующей профилактической программы.

### 1.3. Формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет

Для того, чтобы снизить уровень виктимного поведения студентов в сети Интернет, необходимо применить меры профилактического воздействия. Эти меры могут быть направлены как на одного человека, так и на группу студентов, при этом будут учитываться личностные детерминанты отдельного студента или группы в целом, в зависимости от масштаба профилактической работы. Организационное и информационное обеспечение виктимологического предупреждения (профилактики) включает виктимологические аспекты правового воспитания граждан, профессиональный отбор и подготовку специалистов по виктимологической профилактике; организацию консультационной службы для потенциальных жертв, формирование профилактического виктимологического учета потенциальных и реальных жертв, выявление потенциальных жертв преступлений, обучение навыкам ассертивного поведения.

Профилактика виктимного поведения – это меры, направленные на оказание индивиду государственной, общественной или психологической поддержки с целью устранения или нейтрализации факторов, формирующих возможность проявления виктимного поведения.

*Таблица 1.3*

#### Понятие «профилактика виктимности» у разных авторов

<b>Профилактика виктимности</b>	Направленное влияние специалистов на людей с преступным или безнравственным поведением, а также на причины, которые могут обуславливать виктимность, относящуюся к такому поведению.	(Ривман, 2002)
---------------------------------	--	----------------

<b>Профилактика виктимности</b>	Система целенаправленных специализированных воздействий на лиц с аморальным или неправомерным поведением для выявления, нейтрализации и устранения его факторов виктимности и виктимного поведения.	(Рябкова, 2019)
<b>Профилактика виктимности</b>	Виктимологическая профилактика - это деятельность субъектов предупреждения преступлений ...	(Филиппова, Туленков, 2018)
<b>Профилактика виктимности</b>	Процесс предупреждения негативных тенденций социального развития в нестабильных условиях микросреды.	(Мудрик, 2006)
<b>Профилактика виктимности</b>	Обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов групп риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей.	(Загвязинский, Закирова, 2008)
<b>Профилактика виктимности</b>	Система взаимосвязанных, организационно обеспеченных государственных, общественных и индивидуальных мер, которые направлены на выявление и исключение	(Голобородько, 2013)

	или ослабление факторов, которые формируют возможность стать жертвой преступления.	
<b>Профилактика виктимности</b>	Направленное влияние специалистов на людей с преступным или безнравственным поведением, а также на причины, которые могут обуславливать виктимность, относящуюся к такому поведению.	(Ривман, 2002)
<b>Профилактика виктимности</b>	Система целенаправленных специализированных воздействий на лиц с аморальным или неправомерным поведением для выявления, нейтрализации и устранения его факторов виктимности и виктимного поведения.	(Макаров, 2018)
<b>Профилактика виктимности</b>	Специфическая деятельность социальных институтов, направленная на выявление, устранение или нейтрализацию факторов, обстоятельств, ситуаций, формирующих виктимное поведение и обуславливающих совершение преступлений; выявление групп риска и конкретных лиц с повышенной степенью виктимности с целью восстановления или активизации их защитных свойств; а также разработка либо совершенствование уже имеющих-	(Конончук, 2018)



	ся специальных средств защиты граждан и конкретных лиц от преступлений.	
<b>Профилактика виктимности</b>	Под профилактикой в психолого-педагогической литературе понимаются, прежде всего, научно обоснованные и своевременно предпринятые действия, направленные на: 1) предотвращение возможных негативных физических, психологических или социокультурных обстоятельств у отдельного ребенка или группы несовершеннолетних; 2) сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья ребенка; 3) содействие ребенку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала. Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при условии обязательного включения следующих составляющих: 1) направленности на искоренение источников дискомфорта как в самом ребенке, так и в социальной и природной среде и одновременно на создание условий для приобретения несо-	(Статмен, 2004)

	<p>вершеннолетним необходимого опыта для решения возникающих перед ним проблем; 2) обучение ребенка новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье; 3) решение еще не возникших проблем, предупреждение их возникновения.</p>	
--	--	--

При создании программ профилактики стоит учитывать следующие факторы формирования виктимного поведения:

1. Личностно-психологические. К личностно-психологическим факторам относят те свойства характера, которые могут детерминировать склонность к виктимному поведению, такие как: подчиняемость, агрессивность, слабая воля, нерешительность, тревожность и другие.

2. Медицинские факторы. Среди медицинских факторов можно выделить: наличие вредных привычек(курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ), а также наличие у индивида психических расстройств(депрессия, шизофрения, умственные отклонения и .д.)

3. Социальные факторы: отсутствие в семье доверительных отношений, гипо- или гиперопека, жестокое обращение, конфликтные отношения в коллективе, неблагоприятное материальное положение.

4. Биологические факторы: возрастные особенности и изменения, повышенный уровень тревожности, повышенная возбудимость.

Профилактика виктимного поведения может подразделяться на первичную и вторичную. Под первичной профилактикой понимают выделение из общей выборки групп риска, склонных к развитию виктимного поведения и проведение комплексной работы по устранению предпосылок его развития,

а также формирование навыков безопасного поведения и умения действовать и грамотно принимать решения в нестандартных ситуациях.

Вторичная профилактика подразумевает под собой взаимодействие различных специалистов (врачей, юристов, психологов, социальных педагогов и др.), чья деятельность направлена на решение следующих задач:

-оказание комплексной помощи лицам, ставшими жертвами противоправного поведения и имеющими опыт виктимного поведения;

-устранение различных процессов и явлений, которые также могут детерминировать проявления виктимного поведения во внутрисемейных, общественных, профессиональных или неформальных сферах.

Вопросы профилактики виктимного поведения молодежи активно изучаются в криминологии, так как изначально понятие «виктимности» пошло именно оттуда. Виктимология у криминологов - это «криминологическое и психологическое учение о жертве преступления, о типичных свойствах физических и юридических лиц, превращающих их в объекты преступных посягательств и определяющих характер и степень их криминальной уязвимости, а также о способности жертв преступлений самостоятельно защищать свои интересы от преступных посягательств, и средствах повышения этой способности». Г.Й.Шнайдер отмечает взаимосвязь между виктимизацией и криминализацией, которая заключается в исходных социальных условиях жертвы и преступника, изначально принадлежащим к одной и той же субкультуре насилия.

В статье К.И. Юровой и И.А. Юрова[60] представлены методы и формы профилактики виктимного поведения молодежи. К ним авторы относят следующие:

1. Создание психологического портрета лиц, склонных к виктимному поведению(наблюдение, социометрия, анализ продуктов деятельности, тестирование, психоанализ);

2. Формирование негативного отношения к виктимному поведению и морально-нравственных установок поведения в обществе(беседы, дискуссии, диспуты, лекции, психотерапия);

3. Психологические тренинги по формированию навыков безопасного поведения;

4. Формирование адекватных паттернов поведения в различных ситуациях;

5. Формирование социально-психологического иммунитета к негативным внутренним и внешним факторам;

6. Показ видеороликов и фильмов и сущности и результатов проявления виктимного поведения. Проведение арт-терапии с молодежью, склонной к виктимному поведению;

7. Социально-психологическая подготовка к негативному воздействию внутренних и внешних факторов. Работа с семьей и ближайшим окружением молодого человека;

8. Психолого-нравственная работа с жертвами катастроф, экономического и политического неблагополучия, стихийных бедствий, беженцами, с жертвами разного рода преступлений;

9. Привлечение молодежи, склонной к проявлениям виктимного поведения, к общественно – значимой деятельности;

10. Проектирование(форма активности, направленная на достижение социально-значимой цели);

11. Психологическое сопровождение лиц, склонных к виктимному поведению, в процессе их жизнедеятельности: психодиагностика, психологический мониторинг, психологическая подготовка, психологическая защита, социально-психологическая поддержка жертвы в период социально-психологической ремиссии.

Основная цель профилактики виктимного поведения у студентов: снижение факторов риска предрасположенности студента стать жертвой неблагоприятных влияний сети Интернет. Большое значение для профилактики

имеет подбор форм и методов ее проведения, такие как игры, тренинги, беседы, разные упражнения, дискуссии и т.д. Рассмотрим каждый использованный метод и форму в отдельности:

*Таблица 1.4*

Формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет

<i>Форма или метод работы</i>	<i>Значение и содержание</i>
<i>Тренинги</i>	<p>В профилактической работе тренинги играют важную роль, однако иногда достаточно и одного упражнения для того, чтобы разбавить беседу, разогреться перед игрой, также подходит для релаксации после оживленных дискуссий. При правильном использовании, тренинговые упражнения становятся действенным инструментом профилактики виктимного поведения студентов, которые позволяют сплотить группу, развить коммуникативные навыки, также продемонстрировать, как можно сформировать то или иное качество, которое способствует эффективной борьбе с виктимным поведением в сети. Хочется отметить, что тренинговые упражнения также могут развивать личностные качества, мотивации достижения, жизненные установки и ценностные ориентации. Данный</p>

	<p>метод носит обстановку непринужденного характера, что способствует повышению уровня доверия у подростков, что очень важно.</p>
<p><i>Дискуссия</i></p>	<p>Считается одним из наиболее действенных и часто применяемых методов в работе со студентами. Данный метод заключается в ведении контр-диалога определенной тематики между педагогом и студентом, двумя или группой студентов для того, чтобы в ходе дискуссии выйти на значимые установки и ценности, помогающими не стать жертвой виктимного поведения. Кроме того, этот метод очень удобен в использовании. Он помогает устанавливать контакт со студентами, поддерживать разговор на более неформальном уровне, что очень необходимо для работы. Хочется отметить, что данный метод помогает определить уровень знаний студентов по проблеме виктимного поведения в сети Интернет, чтобы затем можно было бы заполнить пробелы знаний по данной тематике, а также сформировать у студентов навыки безопасного поведения в сети. Такой метод</p>

	<p>профилактики дает возможность каждому подростку высказаться, обменяться своими идеями, мнениями, суждениями, не боясь при этом быть неуслышанным или отвергнутым, для того чтобы в итоге найти истину. Метод дискуссии позволяет активизировать познавательную деятельность студентов, речевую деятельность и внимание.</p>
<i>Упражнение</i>	<p>Данный метод является планомерно организованным, сознательно осмысленным многократным повторением определенных действий и приемов, которые усложняются с целью формирования, закрепления и совершенствования практических знаний и умений подростков. Методически правильно примененные упражнения несут в себе не только дидактические функции, но и воспитательные. Они закаляют волю студентов, развивают у них настойчивость, инициативность, наблюдательность, самостоятельность, способствует более глубокому усвоению теоретического материала.</p>
<i>Игра</i>	<p>Формы игрового метода могут быть различными. Чаще используют</p>

	<p>следующие: 1) Психотехнические игры, которые направлены на снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека. 2) Игровые методы разрешения конфликта. Данные метода основываются на развитии у подростков способности к рефлексии, эмпатии. 3) Игры – защиты от манипулирования. 4) Ролевые и деловые игры, которые включают в себя выполнение групповых специальных упражнений, предполагающие вербальные и невербальные коммуникации, разыгрывание различных ситуаций, в том числе проживание разных ролей.</p>
--	---

Представленные нами методы предполагают работу в основном в группе, однако можно их использовать и в индивидуальной работе. Более того, данные методы можно использовать как самостоятельно, так и в совокупности.



## Выводы по I главе

1. Термин "виктимное поведение" возник в рамках криминальной виктимологии. Виктимология (viktima - жертва, logos - учение) в буквальном переводе означает "учение о жертве". Появившись изначально как элемент народного творчества, виктимология как научное направление начала складываться в 40-50-е гг. XX столетия.

Существует ряд категорий детей, подростков, студентов, которые являются реальными или потенциальными жертвами различных опасностей и рисков, существующих в сети Интернет, и в связи с этим требуют специального изучения специфических психологических особенностей, свойственных для личностей, склонных к виктимному поведению. Признаки и обстоятельства, позволяющие отнести человека к числу жертв Интернет пространства, могут иметь постоянный характер или проявляться со временем; некоторые из них не подвергаются коррекции, так как являются неизменяемыми качествами личного профиля, другие можно предотвратить или изменить (различные социальные отклонения, противоправное поведение и др.).

2. Проблема психологической основы виктимного поведения в юношеском возрасте была рассмотрена Л.С.Стуколовой и Н.С.Волковой. Они отметили, что личностные особенности молодежи могут определить склонность к виктимному поведению.

Ю.В.Никитиной и М.П.Семковой, в результате изучения гендерных особенностей студентов, выявили у виктимных такой фактор риска, как агрессивное поведение. В результате исследования авторы обнаружили различия уровня агрессивного виктимного поведения между уровнем агрессии юношей и девушек.

Т.Н.Баширова и А.Н.Грязнов[13] в своем исследовании выявили феномены поведения студентов, склонных к саморазрушающему и самоповреждающему поведению, и сделали вывод, что по сформированности

компонентов самоорганизации, по сравнению с другими типами проявления виктимного поведения, данный тип отличий не имеет.

Для определения склонности к виктимному поведению студентов могут быть значимы такие проявления, как: возрастание социальной активности, изменение сознания, несформированность жизненных ориентиров, стремление к самоутверждению, самовыражению, повышенная тревожность, раздражительность, склонность к агрессии, депрессивные состояния, эмоциональная нестабильность и другие проявления, которые, в свою очередь, могут детерминировать склонность студентов к виктимному поведению.

3. Профилактика виктимного поведения студентов должна включать следующие меры:

1. Диагностика с целью выявления студентов, склонных к проявлениям виктимного поведения в сети Интернет;
2. Индивидуальная и групповая профилактика устойчивых психоэмоциональных состояний студентов;
3. Психологические тренинги, направленные на разбор стереотипов самовосприятия, самооценки, шаблонов жертвенного поведения;
4. Формирование и закрепление коммуникативных навыков;
5. Просветительская работа.

Целью программы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет является: снижение факторов риска предрасположенности стать жертвой криминогенных ситуаций и неблагоприятных условий социализации. При этом решаются следующие задачи:

- формирование ответственности и ответственного отношения к себе и другим;
- формирование навыков адекватного поведения виктимогенных ситуациях;
- поддержка конструктивного преодоления последствий виктимного состояния.

## **Глава II. Педагогическое обеспечение профилактики виктимного поведения в сети Интернет у студентов**

### **2.1. Исследование специфики проявления виктимного поведения у студентов в сети Интернет**

В данном параграфе дана краткая характеристика процесса организации исследования и методики.

**Цель исследования** состоит в изучении психологических особенностей студентов, склонных к виктимному поведению, и разработке программы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет. Для достижения поставленной цели в эмпирической части исследования были поставлены следующие задачи:

- провести анкетирование и выявить студентов, которые потенциально могут иметь склонность к виктимному поведению в сети Интернет;
- исследовать уровень склонности виктимного поведения данных студентов;
- исследовать психологические особенности студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет;
- проанализировать результаты исследования;
- на основе полученных результатов разработать программу профилактики виктимного поведения в сети Интернет;
- разработать рекомендации для студентов, склонных к виктимному поведению в Интернете.

Контингент испытуемых: студенты 3-4 курсов Института психологии и образования, Института экономики и финансов, Института фундаментальной медицины и биологии, Института экологии и природопользования Казанского федерального университета в количестве 120 человек, из них: 45 мальчиков, 75 девочек. Возраст испытуемых 19-21 год.

В эмпирической части исследования применялись следующие методы работы:

– проведение констатирующего эксперимента с целью установления фактической предрасположенности студентов к виктимному поведению в сети Интернет;

– тестирование и анкетирование:

- методика исследования склонности студентов к виктимному поведению О.О.Андронниковой;
- методика «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка;
- методика исследования интернет-зависимости Кимберли Янг;
- тест-опросник самоотношения Столина, Пантелеева для определения психологических особенностей студентов;
- методика В.А.Сониной «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?»
- авторская анкета на определение склонности к виктимному поведению
  - ранговая корреляция Спирмена

Согласно выдвинутой в исследовании гипотезе и поставленным задачам, был использован комплекс методик, позволяющий рассмотреть склонность студентов к виктимному поведению в сети Интернет как совокупность психологических особенностей, детерминирующих виктимное поведение, и, на основе полученных результатов, разработать профилактическую программу.

Рассмотрим подробнее используемые методики.

Для выявления группы студентов, склонных к виктимному поведению, была разработана авторская анкета. *Приложение 1* Анкета включила в себя 9 вопросов, которая помогла нам определить, становились ли потенциальные участники жертвами преступлений и махинаций мошенников, а так же были у них опыт проявления виктимного поведения. На каждый из вопросов студент отвечал «да» или «нет». На основе анализа анкетирования были отобраны 45 студентов, которые имели в результатах более 50% положительных ответов.

Для определения психологических детерминант студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет, а также для выявления уровня виктимности данных студентов, была применена *методика О.О.Андронниковой*. Приложение 2 Участникам исследования предлагалось пройти тест-опросник, представляющий собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения. *Опросник О.О.Андронниковой* предназначен для обследования лиц старшего подросткового и юношеского возраста.

Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки. Опросник включает в себя 86 утверждений, на которые предполагаются ответы типа «ДА» или «НЕТ». Результаты методики представляют собой 7 шкал, которые подразделяются на содержательные и служебные. Шкала склонности к агрессивному поведению, шкала к склонности к гиперсоциальному поведению, шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению, шкала склонности к некритичному поведению относятся к содержательным и позволяют измерить психологическое содержание комплекса связанных между собой форм виктимного поведения, определить личностные и социальные установки. К ним же относится шкала реализованной виктимности, которая отражает уровень реализации виктимного потенциала при различных проявлениях виктимного поведения. Шкала социальной желательности ответов относится к служебным и позволяет увидеть испытуемых с предрасположенностью давать о себе социально-одобряемую информацию.

Для определения уровня психических состояний была использована *методика «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка*. Приложение 3 Методика позволила рассмотреть уровни таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, которые могут детерминировать склонность студентов к виктимному поведению.

Для исследования взаимосвязи виктимного поведения и интернет-зависимости студентов была использована *методика одного из ведущих мировых специалистов в области изучения интернет-зависимости Кимберли Янг. Приложение 4* Студентам предлагалось ответить на 20 основных и 20 дополнительных вопросов, а также 14 вопросов, касающихся личности респондента. В 1999 году доктором Кимберли Янг была разработана модель ACE (Accessibility, Control, and Excitement), которая объясняет, как доступность, контроль и возбуждение играют главные роли в развитии интернет-зависимости. Стоит отметить, что в большинстве исследований не подтверждена взаимосвязь виктимного поведения и интернет-зависимости, однако, исследуя вопрос виктимного поведения студентов в сети Интернет, эту взаимосвязь исключать не стоит. Методика Кимберли Янг сегодня очень популярна среди исследователей и носит не только диагностический характер. Например, в диссертационном исследовании, проведенном в 2004 году В.А.Лоскутовой, было выявлено, что данную методику можно применять также в качестве профилактики Интернет-зависимости, а также, отчасти, в качестве элемента психокоррекции для лиц с пограничным количеством баллов и среди Интернет-зависимых.

В результате научно-теоретического исследования мы выяснили, что при выявлении склонности к виктимному поведению немалую роль играет самооценка и самоотношение индивида. Так, при неадекватном уровне самооценки и низком уровне самоинтереса и самопринятия, индивид имеет большую вероятность стать жертвой тех или иных обстоятельств или проявить виктимность. Для эмпирического подтверждения данных были использованы *тест-опросник самоотношения Столина, Пантелеева Приложение 5 и методика В.А.Сонины «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?» Приложение 6*

Тест-опросник В.В.Столина – С.Р.Пантелеева построен на основе иерархической модели структуры самоотношения В. В. Столина и позволяет выявить три уровня самоотношения:

- 1) глобальное;
- 2) дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

Для исследования интегральной самооценки по методике «Кто есть я в этом мире?» испытуемым предлагалось 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии.

Перед проведением испытуемым была дана следующая инструкция, предложенная автором: Сосредоточьтесь и представьте, что на каждой из этих линий вы располагаете людей, живущих сейчас на Земле. Люди, конечно, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые, умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. Представленные вам линии условно изображают 10 наиболее важных черт-характеристик личности. Индексы слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, индексы справа — самые высокие. Оцените себя по предложенным характеристикам, отметив точкой или крестиком то место на шкале, где вы видите себя.

Данная методика позволила определить следующие уровни самооценки:

- адекватная, наиболее соответствующая действительности (40— 50 баллов);
- с тенденцией к завышению (46—55 баллов);
- с тенденцией к занижению (34—21 балл);
- завышенная (56—60 баллов);
- явно заниженной (20—10 баллов) и провести анализ зависимости склонности к виктимному поведению от самооценки.

Уровень самооценки также позволяет определить уровень притязаний студента и соотнести, насколько желаемое является для него возможным. Как правило, завышенной самооценке сопутствует высокий уровень притяза-

ний, что означает неадекватную оценку окружающей действительности, когда цели не соответствуют способностям индивида, и, соответственно, неудачи вынуждают пересмотреть оценку своих возможностей в худшую сторону.

Для определения взаимосвязи между психологическими характеристиками студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет, использовался корреляционный анализ по Спирмену.

Представим результаты исследования психологических особенностей студентов, склонных к виктимному поведению в Интернете.

Рассмотрим результаты исследования:

1) проанализируем результаты анкеты на выявление склонности к виктимному поведению в Интернете; *Приложение 7*

2) проверим полученные данные при помощи диагностики склонности к виктимному поведению О.О.Андронниковой; *Приложение 8*

3) проанализируем результаты диагностики психических характеристик испытуемых по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка; *Приложение 9*

4) проведем анализ результатов по методике выявления студентов, склонных к интернет-зависимому Кимберли Янг; *Приложение 10*

5) проанализируем психологические характеристики испытуемых по шкалам методики самоотношения Столина, Пантелеева; *Приложение 11*

6) проанализируем результаты диагностики на уровень самооценки Сониной «Кто я есть в этом мире?» *Приложение 12*

7) проведем корреляционный анализ и выявим зависимости между представленными характеристиками в вышеперечисленных методиках.

Проанализируем полученные результаты по анкетному опросу, который направлен на выявление студентов, которые могут иметь склонность к виктимному поведению.



На рисунке 2.1 представлены результаты анкетирования уровня склонности студентов к виктимному поведению. Также результаты анкетирования представлены в *Приложении 7*.

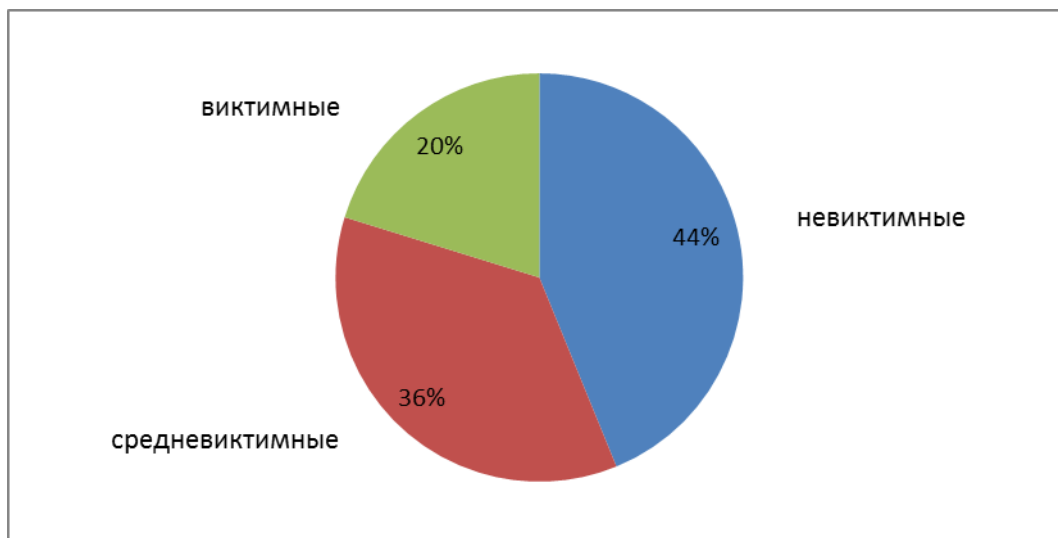


Рис.2.1. Результаты анкетного опроса студентов, которые могут иметь склонность к виктимному поведению в сети Интернет

Рассмотрим диапазоны значений: *невиктимные*(1-2 положительных ответа) – низкий уровень склонности к виктимному поведению, *средневиктимные*(3-5 положительных ответов) – средний уровень склонности к виктимному поведению, *виктимные*(от 6 до 9 положительных ответов) – высокий уровень виктимности.

Из рисунка 2.1 мы видим, что 44% опрошенных обладают низким уровнем склонности к виктимному поведению в Интернете, 36% - средним уровнем виктимного поведения и 20% имеют выраженную склонность к виктимному поведению в Интернете. Это значит, что 1/5 часть респондентов наиболее часто подвергалась влиянию Интернета, имела опыт становления жертвой мошенничества, кибербуллинга и других рисков и опасностей сети Интернет.

Для выявления типа виктимного поведения данных студентов была проведена методика О.О.Андронниковой *Приложение 2* на выявление

склонности студентов к виктимному поведению в сети Интернет по следующим шкалам: социальная желательность ответов, склонность к агрессивному виктимному поведению, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонность к гиперсоциальному поведению, склонность к зависимому и беспомощному поведению, склонность к некритичному поведению, реализованная виктимность. Исследование показало, что данные студенты склонны к гиперсоциальному типу виктимного поведения.

Рассмотрим результаты других шкал. Исходя из того, что мы исследуем психологические особенности студентов, склонных к проявлению виктимного поведения, нас будут интересовать студенты, имеющие 8 и выше баллов по шкале «реализованная виктимность». Именно их результаты и будут рассмотрены далее. Из *таблицы 2.1* мы видим, что для данного типа студентов характерен средний уровень(норма) социальной желательности, это значит, что данные студенты не стремятся произвести впечатление, честны и открыты перед окружающими. Также большинство студентов данной выборки имеют преимущественно низкие показатели по шкалам агрессивного, саморазрушающего и самоповреждающего, зависимого и беспомощного, некритичного типов виктимного поведения.

*Таблица 2.1*

Результаты методики на выявления уровня склонности к виктимному поведению О.О.Андронниковой

	<b>ниже нормы</b>	<b>норма</b>	<b>выше нормы</b>
<b>Социальная желательность</b>	8	18	2
<b>Склонность к агрессивному виктимному поведению</b>	15	13	0
<b>Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему виктимному поведению</b>	20	7	1

<b>Склонность к гиперсоциальному виктимному поведению</b>	2	11	15
<b>Склонность к зависимому и беспомощному виктимному поведению</b>	21	7	0
<b>Склонность к некритичному виктимному поведению</b>	16	12	0
<b>Реализованная виктимность</b>	0	0	28

Таким образом, для данных студентов, прежде всего, будут характерны проявления гиперсоциального поведения: повышенный уровень конформности, стремление соблюдать все правила и нормы формальных правил поведения (при среднем уровне социальной желательности), стремление к успеху, позитивное самопредъявление, высокая потребность во внимании, иногда приводящая к демонстративности.

Далее исследовался уровень психических состояний по методике Г.Айзенка. Были исследованы уровни таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. На *рисунках 2.2, 2.3, 2.4, 2.5* мы видим, что по каждому психическому состоянию данная группа имеет средний уровень показателей.



Рис.2.2. Исследование уровня тревожности по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

Средний уровень тревожности (68% студентов) характеризует более или менее спокойных студентов, имеющих активную жизненную позицию, легких в общении. Так же данным студентам может быть свойственна ситуативная тревожность, вызванная рядом определенных обстоятельств.



Рис.2.3. Исследование уровня фрустрированности по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

Средний уровень фрустрированности говорит о том, что для данной группы студентов не характерно психическое напряжение, они удовлетворены своими результатами и достижениями, своим положением в обществе.



Рис.2.4. Исследование уровня агрессивности по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

Студенты со средним уровнем агрессивности не испытывают серьезных трудностей в общении, легко взаимодействуют с другими людьми. Вместе с тем, представители данной группой могут становиться участниками конфликта, где наряду со своей эмоциональностью могут занимать лидирующие позиции и попадать в неприятности. Способны контролировать уровень своей агрессии и иногда применять ее в качестве защиты.



Рис.2.5. Исследование уровня ригидности по методике «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

Средний уровень ригидности может говорить о том, что, в зависимости от ситуации, представители данной группы студентов могут быть готовы и не готовы к внутренним или внешним изменениям, а также иметь трудности работы в изменяющихся условиях.

Таким образом, для данной выборки студентов будут характерны преимущественно средние показатели по шкалам тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности. Это значит, что в определенных ситуациях у студента может проявиться любое из этих психических состояний, при отсутствии их яркой выраженности, т.е. они имеют ситуативный характер.

На *рисунке 2.6* представлены результаты теста Кимберли Янг на выявление Интернет зависимости.

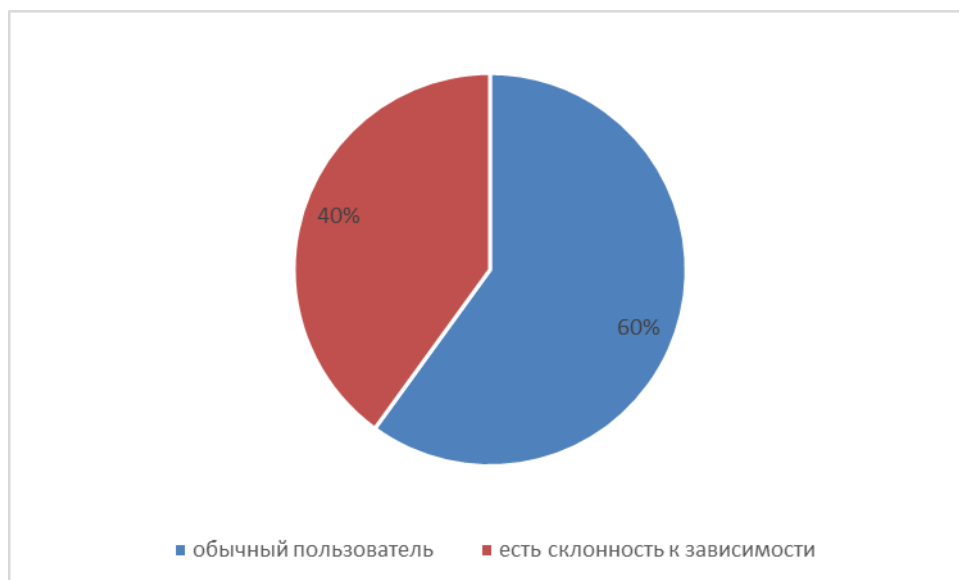


Рис.2.6. Результаты теста Кимберли Янг на выявление интернет-зависимости

На *рисунке 2.6* мы видим, что для большего количества испытуемых (60%) характерно отсутствие интернет – зависимости, то есть они являются обычными пользователями Интернета. Из этого можно сделать вывод о том, что склонность данных студентов к виктимному поведению в Интернете с интернет-зависимостью не связана.

Для определения личностных качеств участников исследования был использован тест-опросник самоотношения Столина, Пантелеева. Опросник позволил посмотреть уровень выраженности по следующим шкалам: самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство и самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес, самопонимание. По результатам исследования можно выделить выраженность признака по шкале ожидания положительного отношения от других и яркую выраженность признака по шкалам самоуважения, самоинтереса, самопринятия, самопоследовательности, ожидания отношения других. *Таблица 2.2*

Таким образом, для данного типа студентов будут характерны: тенденция к завышению самооценки, действие ради своих интересов, поиск внеш-

ней выгоды, следование стандартам, стремление сделать все «по правилам», наличие внутренней последовательности действий, самостоятельность, интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в своей привлекательности.

Таблица 2.2

Результаты диагностики самоотношения Столина, Пантелеева

	<b>признак не вы- ражен</b>	<b>признак выражен</b>	<b>признак ярко выра- жен</b>
<b>Самоуважение</b>	8	7	13
<b>Аутосимпатия</b>	15	6	7
<b>Ожидание положительного отношения от других</b>	8	14	6
<b>Самоинтерес</b>	9	7	12
<b>Самоуважение</b>	13	8	7
<b>Ожидание отношения других</b>	9	7	12
<b>Самопринятие</b>	7	6	15
<b>Самопоследовательность</b>	9	6	13
<b>Самообвинение</b>	15	6	7
<b>Самоинтерес</b>	7	7	13
<b>Самопонимание</b>	14	6	8

По результатам методики В.А. Сониной «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?». были получены следующие данные: у 18% пользователей самооценка на адекватном уровне, 82% респондентов имеют тенденцию к завышению самооценки. Рисунок 2.7 Таким образом, для исследуемой группы характерна тенденция к завышению самооценки. По мнению В.А. Сониной, такая тенденция свойственна физически и психически



здоровым людям, самооценка которых может быть как адекватной, так и завышенной и зависит от ситуации.



Рис.2.7. Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?» по В.А. Сонину

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми признаками использовался корреляционный анализ (рис 2.8). В результате обнаружены следующие зависимости высокого уровня:

- 1) склонность к зависимому и беспомощному поведению – тревожность (0,724)
- 2) склонность к зависимому и беспомощному поведению – самопринятие (0,737)
- 3) склонность к некритичному поведению – самоуважение(0,73)
- 4) склонность к некритичному поведению – самопоследовательность (0,715)
- 5) агрессивность - самоинтерес (-708)
- 6) ожидание положительного отношения от других – самообвинение (-720)

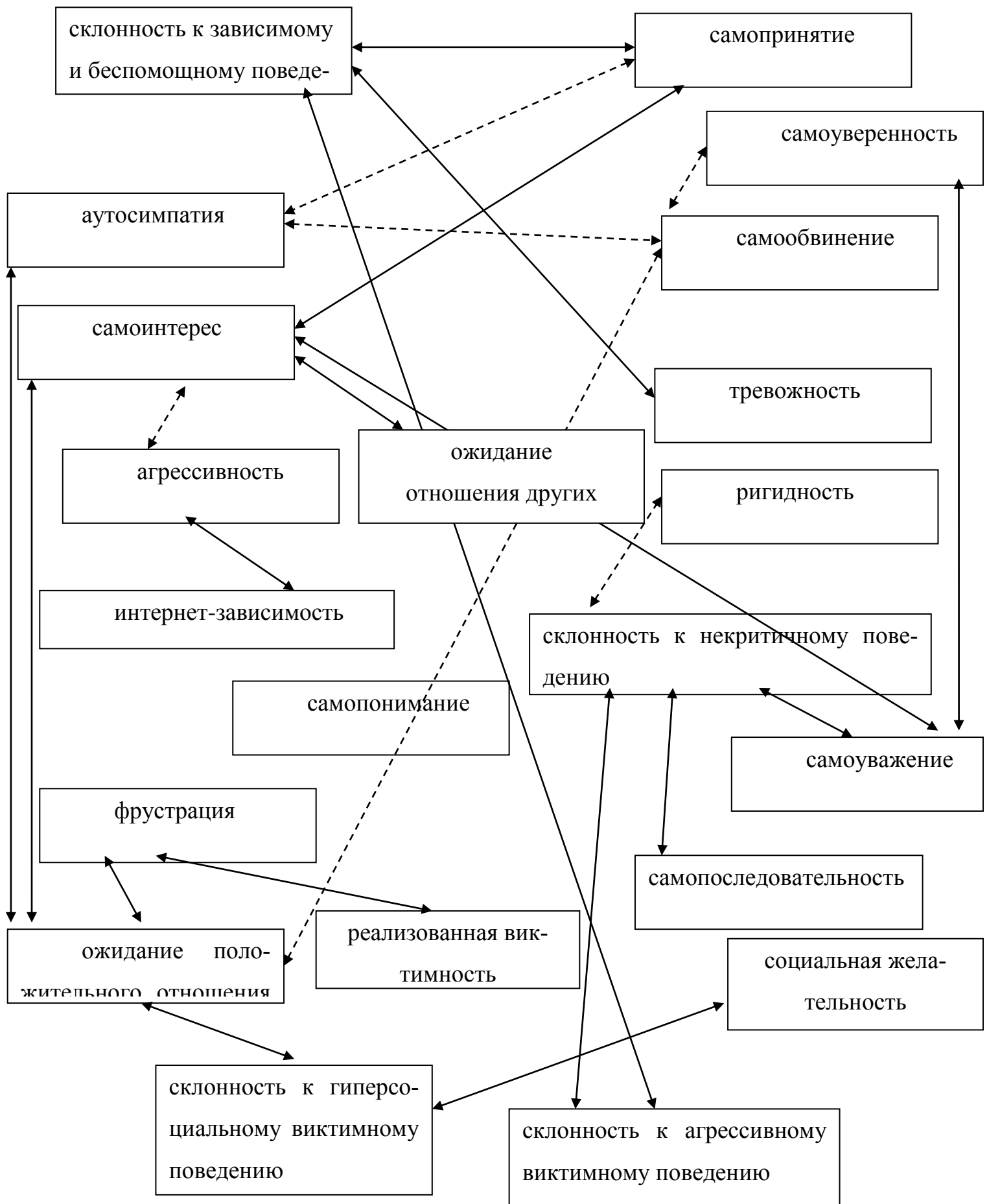


Рис. 2.8. Корреляционная плеяда по Спирмену на определение зависимости между психологическими детерминантами виктимного поведения

Также обнаружены следующие заметные взаимосвязи: социальная желательность – склонность к гиперсоциальному поведению (0,588); склонность к агрессивному виктимному поведению – склонность к зависимому беспомощному поведению(0,627); склонность к агрессивному виктимному поведению – самопонимание(0,657); склонность к гиперсоциальному поведению – ожидание положительного отношения от других(0,65); склонность к некритичному поведению – склонность к агрессивному виктимному поведению (0,627); склонность к некритичному поведению – ригидность (-0,613); реализованная виктимность – фрустрация (0,626); интернет-зависимость – агрессивность (0,63); фрустрация – ожидание положительного отношения других (0,626); самоуважение – самоинтерес (0,633); самоуважение – самоуверенность (0,618); аутосимпатия – ожидание отношения других(0,665); аутосимпатия – самопринятие(-0,641); аутосимпатия – самообвинение(-0,636); ожидание положительного отношения от других – самоинтерес (0,7); самоинтерес – самопринятие (0,622); самоуверенность – самообвинение (-0,691); ожидание отношения других – самоинтерес(0,681); ожидание отношения других – самопонимание (0,688); самообвинение – самопонимание (-0,617).

Таким образом, для данного типа студентов будут характерны:

- 1) забота о своей безопасности, стремление избегать ошибок и неприятностей, тревожность, склонность к риску, решительность в своих действиях, одобряемый и социально ожидаемый характер действий и поступков;
- 2) активная жизненная позиция;
- 3) ситуативная тревожность, вызванная рядом определенных обстоятельств;
- 4) удовлетворенность своими результатами и достижениями, положением в обществе;

5) в зависимости от ситуации, представители данной группы студентов могут быть готовы и не готовы к внутренним или внешним изменениям, а также иметь трудности работы в изменяющихся условиях;

6) наличие внутренней последовательности действий, вера в свои силы и способности, энергичность, самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самопонимание, одобрительная позиция к самому себе, доверие, позитивная самооценка, интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в своей привлекательности;

7) тенденция к завышению самооценки.

## **2.2. Содержание программы профилактики виктимного поведения у студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет**

На данном этапе была разработана программа профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет «В сети, но не в сетях», обеспечивающая снижение и минимизацию факторов виктимности, которая рассматривается в данной дипломной работе как формирующий этап эксперимента.

**Цель** формирующего этапа эксперимента: снижение факторов риска предрасположенности студента стать жертвой неблагоприятных влияний сети Интернет.

### **Задачи:**

- 1) повышение информированности студентов об опасности конкретных видов поведения в сети Интернет (разбор на примере реальных кейсов);
- 2) повышение ответственности студентов в процессе их общения и обмена информацией в Интернете;
- 3) развитие умения и навыков безопасного поведения в сети Интернет;
- 4) снижение склонности к виктимному поведению у студентов.

### **Ожидаемые результаты:**

- ✓ Информированность студентов в области проявлений виктимного поведения в сети Интернет, их видов и способов себя обезопасить;
- ✓ Увеличение интереса студентов к различным сферам досуговой деятельности;
- ✓ Уменьшение процента студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет;
- ✓ Осознание студентами рисков и последствий виктимного поведения.

### **Условия проведения:**

- Занятия проводятся с использованием различных форм один раз в неделю продолжительностью 40-60 минут.
- Привлечь к работе специалистов разных отраслей: психолога, социального педагога, виктимолога.

**Материалы и оборудование:** тетради, ручки, краски, фломастеры, альбомные листы, проектор, музыкальное сопровождение.

### **Форма проведения групповых занятий:**

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (подготовка к работе, снятие напряжения);
2. Основная часть (рабочая, включающая информацию, упражнения, этюды, игры). Обсуждение результатов;
3. Завершение (подведение итогов, рефлексия).

Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии студентов в начале каждого занятия для того, чтобы почувствовать группу, диагностировать состояние, скорректировать план работы на занятие. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Кто помнит, о чем мы с вами говорили на прошлых занятиях?», «Как вы думаете, о чем мы сегодня с вами поговорим?» и т.п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в работу.

**Ведущим видом** занятий являются дискуссии, тренинги, моделирующие реальные ситуации виктимного поведения и раскрывающие его сущность и риски в сети Интернет.

Во время основной работы мы со студентами занимаемся определенной тематикой, получаем новую информацию, используем разные упражнения.

В конце каждого занятия проводится рефлексия. Ребята высказывают свое мнение и анализируют полученные знания.

**Содержание занятий экспериментальной программы  
«В сети, но не в сетях»**

<b>Номер занятия</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Содержание</b>
1	Тренинг «Знакомство»	Знакомство с группой; осознание личностных качеств, проявляющихся в общении; отработка навыков эффективного взаимодействия;	<p><b>1. Введение.</b></p> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p>Упражнения: «Снежный ком», «Доверие», «Интервью», «Визитка», «Я за тебя отвечаю», «А еще я...», «Рисунок вдвоем», «Факс»,</p> <p><b>3. Заключение.</b></p> <p>Рефлексия</p>
2	Диспут на тему «Опасности и риски Всемирной паутины»	<p>Познавательная – познакомить студентов с рисками и опасностями в сети Интернет.</p> <p>Воспитательная – побудить обучающихся взглянуть на глобальную компьютерную</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p>Диспут двух команд студентов, первая из которых описывает положительные стороны сети Интернет, а вторая – стороны, несущие опасности.</p> <p><b>3. Заключение.</b></p>

		сеть Интернет с различных сторон, выявить важные положительные и отрицательные стороны Интернета.	Рефлексия
3	Тренинг на тему «Я умею говорить «Нет»»	Познавательная – знакомство с аспектами умения говорить НЕТ. Воспитательная – выработка умения противостоять негативному влиянию интернета.	<b>1.Вводная часть.</b> Обсуждение на тему: <i>Почему приходится говорить "нет", Разные виды "нет", Как сказать "нет"</i> <b>2. Основная часть:</b> Упражнения: <i>“Марионетка”, «Учимся говорить нет», «Учимся противостоять влиянию», "Ответ:"Нет"</i> <b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия
4	Тренинг на тему «Ценности моей жизни»	Познавательная – актуализация внутренних ресурсов для успешной	<b>1.Вводная часть .</b> Упражнение <i>«Считаем вместе»</i> <b>2.Основная часть:</b>



		самореализации в жизни. Воспитательная – развитие ценностных ориентаций	<p>Эвристическая беседа,</p> <p>Упражнения:</p> <p>«<i>Мои ценности</i>»,</p> <p>«<i>Достижение цели</i>»,</p> <p>«<i>Значимые ценности группы</i>»,</p> <p>«<i>Карта ценностей</i>»,</p> <p>«<i>Займи позицию</i>»</p> <p><b>3.Заключительный этап.</b></p> <p>Рефлексия</p>
5	Тренинг-рефлексия «Я и интернет» (Как я веду себя в интернете?)	Подвести студентов к пониманию важности умения анализировать свое поведение в Интернете	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>1. Студенты пишут мини-сочинение на тему «<i>Как я веду себя в сети Интернет</i>».</p> <p>2. На основе написанного сочинения студенты анализируют, какие стороны их поведения могут подвергнуть их опасности и как можно этого избе-</p>

			<p>жать</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Рефлексия</p>
6	Урок-обсуждение на тему «ИнтернетVSреальность – виртуальные возможности в реальной жизни»	научить студентов находить альтернативу возможностям сети Интернет в реальной жизни	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p>Актуализация знаний о рисках и опасностях в Интернете</p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>-обсуждение альтернатив Интернет-площадок в реальной жизни,</p> <p>-создание «карты возможностей реальной жизни» для студентов</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Рефлексия</p>
7	Тренинг по саморегуляции «Мое психологическое здоровье»	<p>Познавательная – знакомство студентов с понятием психологического здоровья.</p> <p>Воспитательная – научить студентов</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p>Упражнение «Поза Наполеона»</p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>Упражнения: «Лестница», «Выбор»,</p>

		<p>основам саморегуляции.</p>	<p>«Я и стресс», «Удовольствие», «Источник», «Калоши счастья» Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса», <b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия, Притча «Зерна кофе»</p>
8	<p>Деловая игра «Я - за безопасность»</p>	<p>Познавательная – знакомство с правилами безопасного пользования сетью Интернет. Воспитательная – формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет.</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b> <b>2.Основная часть:</b> Упражнения: «Безопасные пароли», «Письма счастья» Кроссворд <b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия</p>
9	<p>«Мои друзья всегда в оффлайне» - тренинг формирования коммуникативных навыков</p>	<p>Познавательная – познакомить студентов с упражнениями на развитие коммуникативных навыков.</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b> <b>2.Основная часть:</b> Упражнения: «Дар убеждения», «Коллективный счет»,</p>

		<p>Воспитательная – развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.</p>	<p>«Подарок»,  <b>Игра в 5 этапов:</b>  1. «Потерпевшие кораблекрушение»,  2. «Я тебя понимаю»,  3. «Его сильная сторона»,  4. «Побег из тюрьмы»,  5. «В самолёте»  <b>3.Заключительная часть.</b>  Рефлексия</p>
10	<p>Психологическая игра «О чем говорит тревожность»</p>	<p>Познавательная – дать определение понятию «тревожность» .  Воспитательная – сформировать навыки работы с тревожностью.</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b>  <b>2.Основная часть:</b>  Студенты учатся различать «объективную» и невротическую тревогу и то как можно бороться тревогой.  <b>3.Заключительная часть.</b>  Рефлексия</p>
11	<p>«Эмоции. Конфиденциально» тренинг на способность распо-</p>	<p>Познавательная – познакомить студентов с различ-</p>	<p><b>1.Введение.</b>  <b>2.Основная часть:</b>  Рисуночный тест</p>

	<p>знать и анализировать собственные эмоции</p>	<p>ными видами эмоций.</p> <p>Воспитательная – научить студентов анализировать собственное эмоциональное состояние для достижения личных жизненных целей.</p>	<p>“Ваши эмоции”, Упражнение: “Польза и вред эмоций”, Игра эмоциональный термометр” <b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия</p>
12	<p>«Лучшие инструменты Всемирной паутины для моего развития» - интерактивный воркшоп</p>	<p>Познавательная – познакомить студентов с полезными Интернет ресурсами.</p> <p>Воспитательная – научить студентов применять Интернет как средство достижения образовательных целей.</p>	<p><b>1. Вводная часть</b> <b>2.Основная часть</b> педагог на экране знакомит студентов с полезными источниками, ребята обсуждают практическую пользу. <b>3.Заключительная часть.</b></p>
13	<p>Тренинг на тему «Моя регулируемая тревожность»</p>	<p>Научить студентов не допускать негативного воздействия тревожности;</p> <p>научить конкретным методам</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b> <b>2.Основная часть:</b> 1. Самодиагностика. 2. Способы борьбы с тревожностью. 3.Позитивное мышление</p>

		борьбы с тревожностью во время и вне интернет-сессий.	<b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия
14	«Личность в зоне БЕЗ опасности» (Какие эмоции вызывает у нас Интернет и как мы можем предупредить момент становления жертвы?)	Научить студентов анализировать собственное эмоциональное состояние.	<b>1.Вводная часть</b> <b>2.Основная часть:</b> 1. Построение карты эмоций 2.Конфигурация эмоций 3.Содержание эмоций. 4.Восприятие эмоций <b>3.Заключительная часть.</b> Рефлексия
15	«Зона моей ответственности» - тренинг на формирование собственной позиции, в т.ч. в сети Интернет	Познавательная – определить понятие «психологической границы» . Воспитательная – научить ребят выяснять свои границы и правильно их разграничивать в отношении с другими.	<b>1.Вводная часть.</b> Упражнение «Сосуд» <b>2.Основная часть:</b> Упражнения: «Угадайка», «Нарушение», «Соотнеси», «Я изменяю не только мир, но и себя» <b>3.Заключительная</b>

			<i>часть.</i>
16	«Здравствуй, я - ...» тренинг на формирование уверенности в себе осознание своих личных ресурсов	Помочь студентам открыть и осознать свои взгляды и привычки; создать новые вдохновляющие интерпретации	<b>1. Вводная часть.</b> <b>2. Основная часть:</b> Игры: «Угадай стиль общения», «Сотворение мира», «Я такой, какой я есть», Упражнения: «Автопилот», «Я в будущем», «Если бы..., то я стал бы...», «Зато...», «10 заповедей» <b>3. Заключительная часть.</b> Рефлексия
17	Синемология. Просмотр и обсуждение фильма/видеороликов на тему виктимного поведения в Интернете	Познавательная – познакомить студентов с разными проявлениями виктимного поведения. Воспитательная – развить коммуникативные умения, знания, способно-	<b>1. Вводная часть.</b> <b>2. Основная часть:</b> Студенты презентуют и анализируют видеоролики на тему безопасного поведения в сети Интернет <b>3. Заключительная часть.</b> Рефлексия

		сти, воспитать коммуникабельную личность.	
18	Разговор о важном «Конфликты и выходы из конфликтных ситуаций»	<p>Познавательная – познакомить студентов с различными типами конфликтов.</p> <p>Воспитательная – научить правильно вести себя в конфликтных ситуациях, выявить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации.</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретический материал «Стратегии поведения в конфликте»</li> <li>2. "Понимание пословиц" на проверку изученного материала,</li> <li>3. Обобщение и коррекция полученных результатов.</li> </ol> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Ответы на вопросы и рефлексия.</p>
19	«Все под контролем» деловая игра по поиску и обезвреживанию «опасностей и рисков» во Всемирной паутине	воспитательная - научить студентов анализировать риски и опасности, с которыми они сталкиваются во	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p>Актуализация знаний о рисках и опасностях в Интернете</p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>Игра в 3 раунда:</p>



		Всемирной паутине; познавательная – актуализировать знания студентов о рисках и опасностях в Интернете	<p><i>1 – викторина,</i></p> <p><i>2 – «сказка»,</i></p> <p><i>3 – «детективы»</i></p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Подведение итогов</p>
20	«Действие – противодействие» создание стен-газеты/плакатана тему рисков и опасности в Интернете и противодействию им	воспитательная – научить студентов анализировать риски и опасности в сети Интернет и уметь их структурировать	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p>Актуализация знаний о рисках и опасностях в Интернете</p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>Создание информационного плаката</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Рефлексия</p>
21	Разговор о важном «Как не стать жертвой. Что такое виктимное поведение»	<p>Познавательная – познакомить студентов с понятиями «виктимное поведение», «жертва».</p> <p>Воспитательная – показать студентам варианты самоконтроля, само-</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>1. Студенты совместно обсуждают и дают определение понятию «жертва».</p> <p>2. Студенты смотрят отрывок из сказки и отвечают на вопрос: « В чем заключается</p>

		обладания в сложных жизненных ситуациях.	<p>виктимное поведение персонажа?»,</p> <p>3. Студенты инсценируют сюжеты виктимного поведения</p> <p>4. Анализ видеоситуаций «Как не стать жертвой преступления»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Рефлексия</p>
22	Интеллектуальный квест «Интернет и будущее»	<p>Познавательная – познакомить ребят с перспективами развития Интернета.</p> <p>Воспитательная – сформировать понимание о необходимости безопасного поведения в сети.</p>	<p><b>1.Вводная часть.</b></p> <p><b>2.Основная часть:</b></p> <p>Заключительная игра на закрепление навыков безопасного поведения:</p> <p>1 тур - «Пазл»</p> <p>2 тур – «Угадай-ка».</p> <p>3 тур – «Волшебные ребусы».</p> <p>4 тур - «Пары»</p> <p>5 тур – «Помоги человечку»</p> <p>6 тур – «Правила»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Рефлексия</p>

### **2.3. Методические рекомендации по профилактике склонности к виктимному поведению студентов в сети Интернет**

Осуществление профилактики виктимного поведения в Интернете осуществляется через формирование навыков безопасного поведения в сети.

#### **Методические рекомендации студентам, склонным к виктимному поведению в сети Интернет**

Работа с собственным Я:

- Чаще анализируйте свои мысли и чувства, взвешивайте правильность принимаемого решения, старайтесь избегать импульсивных поступков;
- Подумайте о том, какие эмоции вы испытываете в той или иной ситуации, как вы их контролируете? Наблюдение за своим эмоциональным состоянием позволит вам не поддаваться на манипуляции и лучше себя чувствовать;
- Наведите информационные справки о сайтах, которыми вы чаще всего пользуетесь. Прежде чем предпринять какие-либо действия на определенном сайте, ознакомьтесь с отзывами, проверьте лицензию, поспрашивайте друзей и знакомых об их опыте;
- Остерегайтесь открыто высказывать свое мнение в сети и выставлять свою жизнь «напоказ», кто-то может использовать эту информацию против вас;
- Осознавайте свои культурные приверженности, верования и предубеждения, четко формулируйте свои принципы, чтобы в любой момент отстаивать свою позицию и защитить себя;

***Если вы стали жертвой виктимного поведения:***

- Поделитесь тем, что случилось, с близкими для того, чтобы распознать свои эмоции и проанализировать ситуацию;
- Обратитесь в службу поддержки или напишите о случившемся администрации того сайта, на котором вы оказались в роли жертвы;

- Если ситуация носит более серьезный характер, то, сохранив копии звонков или переписок, вы можете обратиться в полицию;
- Подумайте о том, почему вы оказались жертвой ситуации, кто и что на вас повлияло? Над какими личными качествами вам стоило бы поработать, чтобы в следующий раз такого не случилось?

***Если вы столкнулись с жертвой виктимного поведения:***

- Поддержите жертву и позвольте ей рассказать вам свою историю, умение слушать одно из важных качеств современного человека;
- Помогите жертве осознать ее чувства, проявить их, если это необходимо;
- Будьте чувствительны к различиям между людьми, принадлежащими к разным национальностям, культурам и классам;
- Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение: не забывайте, что эти представления в прошлом могли быть для нее источником спокойствия и уверенности и их важность не должна принижаться.

В ходе времени, проводимого за гаджетами или компьютером в сети Интернет, рекомендуется выполнять следующие действия: установить и периодически обновлять программу антивирусного обеспечения – это поможет блокировать информацию с посторонних сайтов и рекламу мошенников; обращать внимание на категории, формулировки, используемые в сети, для предотвращения некорректных информационных сообщений; тщательно проверять информацию, расположенную в Интернете, а также людей, которые стремятся установить дружеские или деловые контакты, помнить основную цель посещения сети Интернет в данный момент времени, помнить о правилах безопасного поведения в сети:

1. Заходить только на те сайты, в которых вы точно уверены. У таких сайтов, как правило, простые и понятные для пользователя страницы, представлена вся необходимая информация, есть все контакты, при необходимости, документы, лицензии и так далее. Также это правило касается перехода

по сомнительным ссылкам, которые могут представлять собой набор непонятных букв, цифр, изучения спама.

2. Всегда проверять на вредоносные программы файлы, папки, документы, которые приходят вам от других пользователей. Даже если это ваш близкий друг, которого вы хорошо знаете и уверены, что с файлами все в порядке, не исключена вероятность, что программное обеспечение друга так же может быть подвергнуто влиянию со стороны небезопасного контента, вирусов и других интернет-рисков.

3. Пароль – это ваша личная конфиденциальная информация, которую нельзя сообщать никому, даже своим друзьям. При придумывании паролей, старайтесь использовать такой набор букв и цифр, который будет трудно запомнить другим людям. Также старайтесь не вводить свои пароли на чужих устройствах.

4. Чтобы обезопасить себя от взломов, кражи личной информации, старайтесь не вводить на сайтах персональные данные, особенно на тех, в которых вы не уверены. Так же в персональных сетях рекомендуется вводить не полностью настоящие данные, например, замените имя и фамилию на никнейм или запишите фамилию, не принадлежащую кругу вашего общения. Так же не стоит выбирать «кричащие» ники, которые могут выдать ваши слабые стороны или возраст. Для общения в чатах, электронных мессенджерах, игровых сайтах так же не стоит использовать информацию, раскрывающей ваши личные данные.

5. Даже при общении в виртуальном пространстве стоит соблюдать моральные нормы, нравственные и этические принципы. Не стоит писать и отвечать незнакомцам так же, как вы не отвечаете незнакомым людям на улице. Чтобы не оказаться жертвой, даже в сети стоит держать определенную дистанцию в общении, не реагировать на провокации конфликтов, не оскорблять других, уважать границы чужих интересов.

6. Не следует выдавать за свои материалы, принадлежащие другим пользователям. Это будет считаться плагиатом и нарушением авторских

прав. При использовании чужих материалов целесообразно будет копировать их, ссылаясь на первоисточник и указывая его вместе со скопированным материалом.

7. Не все, о чем пишут в интернете или снимают в рекламе - правда. Даже кажущийся на первый взгляд правдивым материал всегда может подвергаться сомнению. Доверяйте только проверенным источникам и всегда проверяйте получаемую информацию.

8. Выкладывая ваши личные фото в сетях, указывая достоверную информацию о городе проживания, учебных заведениях, любимых местах и мобильные телефоны, помните о том, что эта информация может быть не только полезна вашим родственникам и друзьям, с которыми вы в данной сети поддерживаете общение, но и злоумышленникам.

9. Если у вас есть важные сведения, документы, то их лучше всего хранить на съемном носителе, ни в коем случае не загружать в электронные хранилища и не пересылать личные данные в сети.

10. Помните о том, что сидящий по другую сторону экрана, не всегда может оказаться тем, за кого себя выдает. Не назначайте личных встреч с сомнительными незнакомцами, но если все же возникла такая необходимость (встреча с потенциальным клиентом или работодателем), назначайте встречи в людных местах и сообщите как минимум трем людям о своем местонахождении, предварительно отправив ссылку вашего оппонента.

11. Если при общении в сети вы начинаете чувствовать неловкость или тревогу, видите, что собеседник начинает становиться более навязчивым, оказывает давление, немедленно прекращайте общение. Такое поведение собеседника уже говорит об опасности. Также, если какая-то информация в интернете вызывает у вас дискомфорт или вы чувствуете, что она может оказать негативное влияние, стоит отказаться от дальнейшего восприятия такой информации и закрыть источник.

12. Технологии идут в ногу со временем и теперь мы имеем возможность общаться с друзьями и близкими по видеосвязи, а мошенники отсле-

живать и подслушивать наши разговоры, даже запоминать внешние данные. Всегда закрывайте и выключайте камеру на своем устройстве, если в данный момент она не востребована, а при общении все так же старайтесь не раскрывать личную информацию.

13. Всегда заранее проверяйте профили тех, кто желает стать в сети вашим другом, и, если заявка кажется сомнительной или подозрительной, сразу же отклоняйте.

### **Методические рекомендации для преподавателей, работающих со студентами, склонным к виктимному поведению в сети Интернет**

Виктимологическая профилактика сегодня является одной из важнейших систем мер, направленных на выявление и устранение или нейтрализацию факторов, которые формируют возможность стать жертвой преступления.

Систему работы по профилактике виктимного поведения рекомендуется выстраивать следующим образом:

1. Провести диагностику виктимогенных качеств и свойств личности на основе методик, позволяющих всесторонне раскрыть психологические особенности каждого студента: О.О.Андронниковой *Приложение 1*, Г.Айзенка *Приложение 3* и др.;

2. Провести индивидуальную и групповую профилактическую работу, связанную с устойчивыми психоэмоциональными состояниями студентов;

3. Провести ряд профилактических мероприятий, направленных на ознакомление и осознание стереотипов самовосприятия, самооценки, шаблонов жертвенного поведения;

4. Формировать у студентов коммуникативные навыки;

5. Проводить просветительскую работу, на повышение информационной грамотности в области виктимного поведения в сети Интернет.

**Целью** программ профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет является снижение факторов риска предрасположенности сту-

дента стать жертвой криминогенных ситуаций и неблагоприятных условий социализации.

Также решаются следующие **задачи**:

- формируется ответственность и ответственные отношения к себе и другим;

- формируются навыки адекватного поведения в виктимогенных ситуациях;

- осуществляется (при необходимости) поддержка конструктивного преодоления последствий виктимного состояния.

Основной формой работы при проведении профилактических программ является тренинг. Занятия также могут проводиться в форме мастерской, консультации, беседы, ролевой игры и т.д. На каждом этапе проводится систематическое наблюдение за студентами, что позволяет выявить наличие знаний, умений решать поставленные задачи, положительные тенденции в поведении. Важное место отводится групповым и индивидуальным беседам, анкетированию, самоанализу действий и поступков, методу самооценки.



## Выводы по II главе

С помощью используемых в работе психодиагностических методик мы получили следующие значимые для практического применения выводы:

1. Студентам, имеющим высокий уровень гиперсоциального поведения, свойственны такие акцентуации, как ожидание положительного отношения от других, высокий уровень самоуважения, самоинтереса, самопринятия, самопоследовательности, ожидание отношения других.

2. Студенты с некритичным поведением, не способные правильно оценить ситуацию, могут спровоцировать на себя агрессию и затем транслировать ее на окружающих.

3. Тенденция к завышению самооценки при совокупности определенных факторов и акцентуаций может привести к различным формам отклоняющегося поведения, прежде всего зависимого (аддиктивного) и криминального (делинквентного), при которых человек склонен к излишней жертвенности, агрессии.

4. Программа профилактики виктимного поведения должна быть разработана с учетом внешних и внутренних факторов, детерминирующих склонность к виктимному поведению.

Основная часть программы включает в себя информирование студентов проявлении виктимного поведения в сети Интернет, применение разных упражнений, заданий, которые студенты выполняют индивидуально или группой. Информирование необходимо для того, чтобы построить у студентов правильные представления об рисках и опасностях сети Интернет, так как работа направлена на развитие компонентов личности через когнитивную составляющую. Упражнения и задания направлены на решение реальных кейсов ситуаций, которые могут возникнуть в сети, чтобы студенты могли на практике смоделировать свое поведение в различных ситуациях. Для организации занятий со студентами важно, чтобы формы и методы работы были для них увлекательными и интересными, поэтому лучше всего использовать та-

кие формы занятий как тренинги, дискуссии, круглый стол, встреча с интересными людьми, экскурсии, ролевые игры и т.д. В заключительной части проводится подведение итогов, делаются общие выводы, идеально, если студенты формулируют их сами.

Студентам, в рамках профилактики виктимного поведения в сети Интернет, рекомендовано обратить внимание на работу с собственным Я: научиться анализировать свои мысли и чувства, тщательно взвешивать принимаемые решения, избегать импульсивных поступков, остерегаться открытого высказывания собственного мнения на просторах сети. Также даны практические рекомендации в случае, если студент сам стал или столкнулся с жертвой виктимного поведения в сети. В обоих случаях необходимо обратиться в службу поддержки или написать о случившемся администрации сайта, на котором студент оказался в роли жертвы, подумать о том, почему могла возникнуть данная ситуация, проработать личные качества, которые могли поспособствовать проявлению виктимного поведения, а также проработать мысли и чувства, возникшие в данной ситуации.

Преподавателям, при проведении профилактической работы со студентами, склонными к виктимному поведению в сети Интернет, рекомендовано придерживаться следующего алгоритма: проведение диагностики; проведение профилактики устойчивых психоэмоциональных состояний студентов; ознакомление студентов со стереотипами самовосприятия, самооценки, шаблонов жертвенного поведения; формирование коммуникативных навыков, проведение просветительской работы с целью повышения информационной грамотности в области виктимного поведения в сети Интернет.

## Заключение

Проведенное нами теоретико-экспериментальное исследование, посвященное изучению психологических особенностей студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет, и направленное на разработку профилактической программы, подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что склонность к виктимному поведению студентов определяется их психологическими особенностями. В ходе данного исследования были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность и содержание понятий «виктимность», «виктимное поведение студентов в сети Интернет».
2. Определить особенности проявления виктимного поведения студентов.
3. Теоретически обосновать эффективные формы и методы профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет.
4. Эмпирическим путем выявить специфику проявления виктимного поведения студентов в сети Интернет и на этой основе разработать программу и методические рекомендации по профилактике виктимного поведения студентов в сети Интернет.

Теперь, проведя теоретический анализ литературы и проведя определенные исследования по данной проблеме, мы можем раскрыть сущность виктимного поведения студентов в сети Интернет и ответить на поставленные задачи.

1. Термин «виктимное поведение» впервые был введен в рамках криминальной виктимологии. «Виктимология», в переводе с латинского, означает «учение о жертве» (от лат. *viktima* - жертва и греч. *logos* - учение). Как научное направление виктимология берет свое начало с 40-50 гг XX века. Понятия виктимность и виктимное поведение являются предметом изучения таких наук, как: социология, социальная психология (Мудрик А.В., Эминов В.Е., Туляков В.А., Хартман С., Анлауф К., Хольст Б., Еникеев М.И), психо-

логии личности (Прозументов Л.М., Мамайчук И.И., Васильев В.Л., Пережогин Л. О., Догадина М. А., Франк Л.В.), психопатологии (Рыбальская В.Я., Асанова. Н.К., Спиваковская).

Виктимность – это совокупность личностных свойств и качеств человека, формирующих в нем виктимное поведение (поведение жертвы): неспособность противостоять преступности, эмоциональная неустойчивость, тревожность, конформность, робкость, доверчивость, некритичность, внушаемость.

Виктимное поведение в Интернете можно охарактеризовать как деструктивное поведение, для которого характерно совершение опасных для личности действий в сети Интернет, не связанных с осознанными представлениями об опасностях и рисках Всемирной паутины. Это широкий спектр активности, которая включает в себя действия, прямо или косвенно приводящие к причинению ущерба личности, связанные с существующими угрозами: нарушение психологической и физической безопасности, кибербуллинг, оскорбления, агрессивные нападки, преследования в сети, опасные материалы, мошенничество.

2. Анализ психологических особенностей студентов дает основание утверждать, что студенты могут быть склонны к виктимному поведению в сети Интернет. К предпосылкам таких особенностей можно отнести: активную позицию в студенческой жизни, участие в различных мероприятиях, сложность образовательной программы, что может формировать недостаток сна, вследствие чего может сформироваться раздражительность, агрессивность, депрессивные состояния, эмоциональную нестабильность и другие проявления, которые, в свою очередь, могут быть предпосылками к виктимному поведению студентов.

Среди психологических особенностей данного возраста также можно выделить: преобладание произвольного внимания, развитие памяти, формирование критического мышления, становление устойчивого самосознания, складывается более реалистичная самооценка своих возможностей, появля-

ется независимость от чужого мнения, вырабатываются ценностные ориентации, складывается мировоззрение, формируется осознанное «обобщенное, итоговое отношение к жизни» (С.Л. Рубинштейн), расширяется круг личностно-значимых отношений, происходит усвоение новых ролей и статусов. Для юношеского возраста характерна повышенная эмоциональная возбудимость, спектр проявления эмоций расширяется, эмоциональные реакции способны продолжаться более длительное время, что говорит о уязвимости психики в данный период времени.

3. Для того, чтобы снизить уровень виктимного поведения студентов в сети Интернет, необходимо провести профилактику данного отклонения. Под профилактикой виктимности подразумевают «направленное влияние специалистов на людей с преступным или безнравственным поведением, а также на причины, которые могут обуславливать виктимность, относящуюся к такому поведению». (Д.В. Ривман)

При создании программ профилактики стоит учитывать личностно-психологические, медицинские, социальные, биологические факторы формирования виктимного поведения. Профилактика виктимного поведения подразделяется на первичную и вторичную. Под первичной профилактикой понимают проведение комплексной работы по устранению предпосылок развития виктимного поведения, а также формирование навыков безопасного поведения. Вторичная профилактика подразумевает под собой оказание комплексной помощи лицам, ставшими жертвами противоправного поведения и имеющими опыт виктимного поведения.

Среди форм и методов профилактики виктимного поведения можно выделить следующие:

1) создание психологического портрета лиц, на основе выявления личностных детерминант студентов, склонных к виктимному поведению в сети Интернет;

2) формирование морально-нравственных установок поведения в обществе и формирование негативного отношения к виктимному поведению;

- 3) психологические тренинги по формированию навыков безопасного поведения;
- 4) формирование адекватных паттернов поведения в различных ситуациях;
- 5) формирование социально-психологического иммунитета к негативным внутренним и внешним факторам;
- 6) показ видеороликов и фильмов и сущности и результатов проявления виктимного поведения;
- 7) психолого-нравственная работа с жертвами виктимного поведения в сети Интернет;
- 9) привлечение молодежи, склонной к проявлениям виктимного поведения, к общественно – значимой или иной досуговой деятельности;
- 10) проектирование, коллективно-творческая деятельность, направленные на просветительскую деятельность студентов по проблеме виктимного поведения.

4. Проведя эмпирическое исследование, мы выявили, что студенты, склонные к виктимному поведению, имеют высокий уровень склонности к гиперсоциальному поведению, тенденцию к завышению самооценки, высокий уровень самопринятия, самоуважения, самоинтереса, самопоследовательности, ожидание отношения других.

Анализируя данные показатели, для данных студентов будут свойственны следующие характеристики. Склонность к поведению жертвы, когда все поступки имеют одобряемый и социально ожидаемый характер. Своими положительными действиями они могут провоцировать преступные действия агрессора. Смелы, решительны, всегда открыты к риску. Поведение имеет положительные мотивы. Наблюдается склонность к независимости, обособленность, стремление выделиться из группы, выразить свою точку зрения. Данный тип может быть авторитарен, конфликтен. Как правило, скептики. Присутствует внутренняя ранимость, которая иногда может рождать желание обособиться и побыть одному.

На основе этих результатов нами была разработана программа профилактики виктимного поведения студентов в сети Интернет «В сети, но не в сетях». Программа представляет собой работу с тремя основными компонентами склонности к виктимному поведению, которые нам удалось выделить в результате теоретического анализа: когнитивный, личностный и поведенческий.

Основная часть программы направлена на информирование студентов о рисках и опасностях Всемирной паутины, а также прохождение тренингов, выполнение заданий и упражнений, направленных на профилактику виктимного поведения в сети Интернет. В заключительной части проводится подведение итогов и рефлексия, делаются общие выводы и даются соответствующие рекомендации.

## Список литературы

1. Абраров Р.Д, Курязов Д.А. Информационная безопасность в компьютерных сетях. – 2016. – № 9. – С. 10-12.
2. Агамиров К. В. Виктимное поведение //Современные тенденции развития науки и технологий: сб. статей по материалам XV междунар. науч.-практ. конф., г. Белгород, 30 июня 2016 г.: Агентство перспективных научных исследований. Белгород. – 2016. – №. 6/6. – С. 41.
3. Аракелян Н.С. Опыт пережитого насилия и склонность к виктимному поведению подростков: гендерный аспект // Вестник СПбГУ: Сер. 12. – 2014. – Вып. 4. – С.58-65.
4. Андронникова О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №. 9. – С.120-126. 5. Андронникова О.О. Социализация как механизм порождения виктимности личности в поликультурном обществе. // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3 (63). – Т. 3. С.63-67.
6. Андронникова О.О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков: Дисс. ...канд.психол.наук. – Новосибирск , 2005. – 178 с.
7. Андронникова О.О. Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика: монография. – Новосибирск: Изд-во НГИ, 2005. – 300 с.
8. Анурьева М.С, Королева Н.Л., Остапчук К.И. Безопасный Интернет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school385.ru/bezopinternet/> (дата обращения 04.10.2019).
9. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 11–39.
10. Баскакова Н.И. Рекомендации «Безопасный Интернет». – Тамбов: ТО-ИПКРО, 2011. – 90 с.
11. Башанаева Г.Г., Субботина Р.А. Исследование структуры внутриличностных детерминант юношей и девушек разного виктимного типа // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №2. – С. 14-23.



12. Баширова Т. Н. Противоречивость социально-психологических характеристик личности как основа виктимного поведения студентов //Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 6. – С. 836-836.
13. Баширова Т. Н., Грязнов А. Н. Факторы аддиктивного поведения студентов вуза //Казанский педагогический журнал. – 2011. – №. 3. – С. 84-90.
14. Бовть О. Б. Исследование психологических детерминант виктимного поведения подростков //Проблеми сучасної психології. – 2014. – №. 25. – С. 45-59.
15. Бондаренко С.В. Модель социализации пользователей в киберпространстве. // Технологии информационного общества — Интернет и современное общество: труды VI Всероссийской объединенной конференции. Санкт-Петербург, 3–6 ноября 2003 г. СПб.: Издательство Филологического факультета СПбГУ, 2003. – С. 5–7.
16. Бурова (Лоскутова) В.А. Результаты исследования интернет-зависимости среди пользователей Рунета // Тезисы докладов 60–61-й итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. – Новосибирск, 2000. – С.253.
17. Варчук Т.В., Вишневецкий К.В. Виктимология. – М.: ЮНИТИ-ДАА, 2009. – 191 с.
18. Вишневецкий К.В. Виктимизация: факторы, условия, уровни // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 4. – С. 226-227.
19. Вишневский К. В. Классификация виктимности // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №2. – С.417–420.
20. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – С. 6. – Режим доступа. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 29.11.2019).
21. Волкова Т. Г. Образ Я как структурный компонент самосознания виктимной личности //Известия Алтайского государственного университета. – 2013. – Т. 1. – №. 2 (78).
22. Данилова М. А. Интернет-социализация студенческой молодежи: специфика мотивации сетевого поведения: Автореф.....канд.соц.наук. – Саратов, 2009. – 19 с.

23. Дик П. В. Психологические концепции риска и рискованного поведения / П.В. Дик // Актуальные проблемы психологии. - 2008. - № 5. - С. 63–68.
24. Долговых М.П. Психологическая детерминация проявления виктимного поведения личности подростка: Автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.01. – Тольятти, 2009. – 25 с.
25. Жалинский, А. Э. Криминология. – Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2014. – 619 с.
26. Желтова И.А. Сетевая культура и информационная безопасность школьников в интернет–пространстве // Вестник Северо-Восточного государственного университета. – 2013. – № 19. – С. 106-108.
27. Клачкова О.А. Структурная организация виктимной личности: автореф. дисс. ...канд.психол.наук. – Комсомольск-на-Амуре , 2008. – 18 с.
28. Клачкова О.А. Исследование виктимного типа личности //Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2007. – С. 90 –103.
29. Кузнецова Л.Э. Психологические особенности проявления виктимного поведения у современной молодежи. // Актуальные 53 вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 73- 75.
30. Кузнецова Л. Э., Ерошенко А. Н. Психологические особенности проявления виктимного поведения у современной молодежи //Актуальные вопросы современной психологии. – 2013. – С. 73-75.
31. Левина Н.А. Личностный потенциал подростков, склонных к виктимному поведению / Н. А. Левина // Потенциал личности: комплексная проблема: мат-лы XI Междунар. конф. (заоч.). 29 апреля 2012 г. – Тамбов, 2012. – С. 216-223.
32. Левина Н.А., Фатейчева М.Г. Личностный потенциал подростков, склонных к виктимному поведению // Потенциал личности: комплексная проблема: мат-лы XI Междунар. конф. (заоч.). 29 апреля 2012 г. – Тамбов, 2012. – С. 216-223.
33. Лефтеров В.А., Вакулич Т.М. Виктимное поведение как психологическая проблема // [Интернет-ресурс]. – Режим доступа: [http://elibrary.kubg.edu.ua/1137/1/T\\_Vakulich\\_V\\_Lefterov\\_PTEA\\_7\\_IS\\_IPSP.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/1137/1/T_Vakulich_V_Lefterov_PTEA_7_IS_IPSP.pdf). (дата обращения 17.11.2019).

34. Мудрик А.В. Социальная педагогика. 6-е изд., перераб. и доп. –М.: «Академия», 2007. – 224 с.
35. Мудрик А.В. Социализация человека: Изд.3. – М.:МПСИ, 2010. – 624 с.
36. Никитина Ю.В., Семкова М.П. Особенности виктимного поведения юношей и девушек // Вестник Удмуртского университета. –2013. –№3–4. – С. 62–66.
37. Остроумов С. С., Франк Л. В. О виктимологии и виктимности //Советское государство и право. – 1976. – Т. 4. – С.75.
38. Полубинский В.И. Криминальная виктимология и виктимность // Научный портал МВД России. – 2010. – № 10. – С. 69–77. [Интернет-ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15230031> (дата обращения: 11.11.2019).
39. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. – СПб.: Питер, 2002. - 304 с.
40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2 / С. Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1989. -322 с.
41. Стуколова Л.С., Волкова Н.С. Психологические основы виктимности личности в юношеском возрасте // Символ науки. – 2016. – № 7. – 124-126с.
42. Субботина Р. А. Психологические особенности проявления виктимного поведения в юношеском возрасте //Путь науки. – 2015. – №. 5. – С. 118.
43. Реан А.А. Семья как фактор профилактики и риска виктимного поведения. // Национальный психологический журнал. – 2015. – №1(17). – С.3-8.
44. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. – СПб.: Питер, 2002. - 304 с.
45. Рыбальская В.Я. Виктимологические исследования в системе криминологической разработки проблем профилактики преступлений несовершеннолетних// Вопросы борьбы с преступностью. – М: Юридическая литература, . –2004. – С.234-239.
46. Статмен П. Безопасность вашего ребенка: как воспитать уверенных и осторожных детей / пер. с англ. С.А. Юрчук. – Екатеринбург, 2004. – 272 с.
47. Степанова М. А. Виктимологическая характеристика и профилактика преступлений, совершаемых в отношении несовершеннолетних //Проблемы правоохранительной деятельности. // Наука. Теория. Практика. – 2015. – С.39-43.

48. Туляков В. А. Виктимология (социальные и криминологические проблемы). – Одесса: Юридич. Литература, 2000. – 336 с.
49. Фалкина С.А. Психологические характеристики подростков, склонных к виктимному поведению в интернет-сети // Перспективы науки и образования. – 2014. – №1. – С.230-236.
50. Франк Л. В. Виктимология и виктимность. — Душамбе, 1972. – 102 с.
51. Федоренко С. В. Безопасность студенческой молодежи в условиях развития компьютерных технологий: психологические аспекты // Современная наука: тенденция развития: материалы Международной научной конференции. – 2013. – С. 5-7.
52. Холыст Б. Криминология: Основные проблемы / Б. Холыст; Под ред. и с предисл. Н. А. Стручкова. М.: Юрид. лит., 1980. 263 с.
53. Христенко, В.Е. Психология поведения жертвы / В.Е. Христенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 416 с.
54. Худик В.А., Шигашов Д.Ю. Детерминирующие факторы виктимного поведения у детей и их клиничко-психологические последствия // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – №1. – Т.5. – С.31-40.
55. Чурляева И.В. Криминальная виктимология. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2009. – 80 с.
56. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога. – М.: Академия, 2002. – 265 с.
57. Шипунова Т. В. Сексуальная виктимизация студенческой молодежи: гендерный аспект // Вестник СПбГУ. – 2011. – Сер.12. – Вып.4. – С.420-431.
58. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – Москва: ТЦ Сфера, 2010. – 256 с.
59. Юнацкевич, П.И Основы общественной безопасности: учебнометодическое пособие [Текст]/П.И Юнацкевич. – СПб.: ОСБ ПАНИ, 2006. – 48 с.
60. Юрова К.И., Юров И.А. Психология виктимного поведения молодежи // Виктимология. – 2017. – 1(11) . – С. 23–26.

**Вопросы авторской анкеты на выявление личной склонности студентов к виктимному поведению в сети Интернет**

1. Чувствуете ли Вы себя захваченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Часто ли вы переходите в интернете по незнакомым ссылкам?
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. Подвергались ли вы в течение последнего года кибербуллингу(оскорбления в сети)?
6. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за вашей доверчивости в Интернете?
7. Случалось ли Вам обманывать членов семьи, друзей, специалистов, скрывая степень Вашей увлеченности Интернетом?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?
9. Подвергались ли вы взлому социальных аккаунтов?

На каждый из вопросов студент отвечал «да» или «нет». На основе анализа анкетирования были отобраны 25 студентов, в результатах которых положительных ответов было более 50%. Анкетирование показало, что для данные студенты потенциально могут иметь склонность к виктимному поведению в Интернете.

### Методика исследования склонности студентов к виктимному поведению О.О.Андронниковой

#### *Текст опросника*

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.
6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т.к. не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие мне кажутся счастливее меня.

16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.
20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.
22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).
25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят

нечестно, чем упустят случай.

36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.

37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.

39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечая, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.



55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.
59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.
60. Безопаснее никому не доверять.
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.
64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.
65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.
67. Я легко теряю терпение.
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому,

что они пришли в голову не им первым.

76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.

78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.

80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.

81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.

82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.

83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.

84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.

85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

### **Ключи для подсчета первичных баллов**

#### *1. Шкала социальной желательности ответов.*

5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет).

#### *2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего).*

6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).

*3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего).*

3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).

*4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего).*

11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).

*5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего).*

1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).

*6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего).*

8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

*7. Шкала реализованной виктимности.*

8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

## **Порядок работы**

Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заин-

тересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

### **Обработка результатов**

Первая процедура касается получения первичных, или "сырых", оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с "окнами" шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки (для исследуемых 15 – 16 лет) с помощью таблицы. Рассмотрим процедуру перевода сырых баллов в стены на примере Шкалы социальной желательности ответов. Если по этой шкале испытуемый набрал 1 балл, то это соответствует стену 1. Если набрал 2 балла, — то стену 2. Если набрал от 7 до 9 сырых баллов, — то значение стены будет равно 10. Такая же процедура проводится и для всех других шкал.

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Первичная обработка методики позволяет получить сырые баллы, которые затем переводятся в стены. Всего 10 стенов, из которых результат от 1 до 3 стена означает низкий уровень проявления той или иной особенности, от 4 до 7 – норму, от 8 до 10 – высокий уровень проявления того или иного признака.





рисунок 1

Интерпретация результатов осуществляется следующим образом:

**Шкала реализованной виктимности.** Результат в пределах 1-3 стенов характеризует испытуемого как человека, у которого нет опыта попадания в критические ситуации, либо уже существует индивидуальный способ защиты, который позволяет избегать опасности. Может присутствовать внутренняя готовность к виктимному поведению. Так же некоторых испытуемые с таким результатом могут стремиться избегать конфликтных ситуаций, если заранее начинают ощущать напряжение. Результат от 8 стенов и выше характеризует виктимную личность испытуемого, у которого уже имеется опыт, когда он попадал в неприятные или даже опасные для здоровья и жизни ситуации. У личности присутствует внутренняя предрасположенность и готовность совершать действия привычными для него способами. Чаще такая личность будет стремиться к действиям спонтанного характера, в том числе агрессивному, необдуманному.

**Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению.** Для лиц с показателями ниже нормы могут быть характерны спонтанность и

снижение мотивации к достижению цели, обидчивость. 8-10 стенов говорят о показателях выше нормы и характеризуют испытуемых, которые чаще всего попадают в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии. Действия могут осуществляться в форме нападения или иного поведения, которое может провоцировать неприятные ситуации. Для испытуемых также свойственно намеренно создавать или провоцировать конфликты. Нарушаются социальные нормы, наблюдается антиобщественное поведение, пренебрежение правилами, принятыми в обществе, и этикетом. Такие люди, как правило, очень эмоциональны, нестабильны, вспыльчивы.

**Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.** Испытуемые, имеющие показатели ниже нормы, чрезмерно заботятся о своей безопасности, стремятся избегать ошибок и неприятностей. Очень тревожны, мнительны, имеют множество страхов. Испытуемым с результатом выше нормы (8 -10 стенов) соответствует модель активного виктимного поведения. Для личности характерны жертвенность, связанная с активным поведением человека, который зачастую своей просьбой или обращением сам является провокатором ситуаций виктимности. Для таких потерпевших характерно два вида поведения: провоцирующее, когда для причинения вреда привлекается третья лица, и самопричиняющее, когда есть склонность к определенному риску, поведение необдуманное, зачастую представляет опасность. Последствий действий не осознаются.

**Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению.** Модель инициативного виктимного поведения. Испытуемым с показателями ниже нормы (1-3 стенов) свойственны пассивность, равнодушие, потеря интереса к окружающему миру. Такая позиция может быть следствием обиды на внешний мир когда индивид сталкивается с непониманием со стороны общества и не включается во взаимодействие с социумом. Если показатель испытуемого выше нормы, то это говорит о поведении жертвы, когда все поступки имеют одобряемый и социально ожидаемый характер. Сюда мы можем отне-

сти людей, которые своими положительными действиями провоцируют преступные действия агрессора. Всегда вмешиваются в конфликт, даже если это стоит им здоровья или жизни. Смелы, решительны, всегда открыты к риску. Поведение имеет положительные мотивы.

**Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению** (модель пассивного виктимного поведения). Показатели ниже нормы (1-3 стенов). Наблюдается склонность к независимости, обособленность, стремление выделиться из группы, выразить свою точку зрения. Данный тип может быть авторитарен, конфликтен. Как правило скептики. Присутствует внутренняя ранимость, которая иногда может рождать желание обособиться и побыть

одному.

Показатели выше нормы имеют лица, которые не будут оказывать сопротивления и противодействовать преступнику. Это может объясняться разными причинами: возрастом, физической подготовкой, состоянием беспомощности, нерешительностью, опасением нести ответственности за собственные противоправные или аморальные действия. Могут быть несамостоятельными, иметь низкую самооценку. Ищут поддержки или сочувствия окружающих через вовлечение в кризисные ситуации.

**Шкала склонности к некритичному поведению.** Модель некритичного виктимного поведения. Испытуемые с показателем ниже нормы вдумчивы, осторожны, стремятся предугадать возможные последствия своих поступков, которые иногда могут формировать и их страхи. Самореализация при этом может быть затруднительна, в связи с чем возникает пассивность в плане стремления достижения собственных целей. Выше нормы (8-10 стенов). Это лица, в действиях которых можно наблюдать неосмотрительность, неумение правильно оценивать ситуации. В силу невысокого интеллектуального уровня может отсутствовать критичность мышления. Склонность к вредным привычкам, неразборчивы в знакомствах, доверчивы, легкомысленны. Имеют непрочные нравственные устои, склонны идеализировать.

**Методика «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка**

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.



22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- **I.** Вопросы №1-10 – тревожность;
- **II.** Вопросы №11-20 – фрустрация;
- **III.** Вопросы №21-30 – агрессивность;
- **IV.** Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

• **I. Тревожность**

0 — 7 баллов	не тревожные
8 — 14 баллов	тревожность средняя, допустимого уровня
15 — 20 баллов	очень тревожные

• **II. Фрустрация**

0 — 7 баллов	вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей
8 — 14 баллов	средний уровень, фрустрация имеет место
15 — 20 баллов	у Вас низкая самооценка,

	Вы избегаете трудностей, боитесь неудач
--	---

• **III. Агрессивность**

0 - 7 баллов	вы спокойны, выдержаны
8-14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

• **IV. Ригидность**

0 — 7 баллов	ригидности нет, легкая переключаемость
8 — 14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье

Значения психических состояний:

- Тревожность – это одна из индивидуальных психических особенностей, которая характеризует склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в существовании низкого порога к его возникновению. При ощущении чувства тревоги возникает переживание эмоционального дискомфорта. Данное переживание может быть связано с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием возникающей или будущей опасности.

- Фрустрация – психическое состояние индивида, которое может свидетельствовать о его неудачных попытках в удовлетворении своих желаний, потребностей. Способы проявления: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние.

- Агрессивность – это враждебное отношение человека к себе или

окружающим, вызванное обстоятельствами, которые не являются объективными. Характеризуется тенденциями к нападению, причинению неприятностей. Наносится вред всему, что окружает: людям, животным, миру. Можем проявляться в форме демонстративного превосходства по отношению к слабым.

- Ригидность – когнитивная, мотивационная или аффективная неготовность к незначительным или существенным изменениям, противоречащих личностным установкам.

## **Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость**

### *Процедура проведения*

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных он-

лайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установленными.

### **Интерпретация**

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

### **Клиническая значимость**

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

Бланк опросника

Варианты ответов

Никогда- 1баллов      Редко- 2 балл      Регулярно – 3 балла      Часто  
– 4                              Постоянно - 5

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с

партнером?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбирае-

те интернет?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?

34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

### **Тест-опросник самоотношения Столина, Пантелеева для определения психологических особенностей студентов**

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 4) глобальное самоотношение;
- 5) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 6) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

#### **Опросник включает следующие шкалы:**

**Шкала S** – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

**Шкала I** – самоуважение.

**Шкала II** – аутосимпатия.

**Шкала III** – ожидаемое отношение от других.

**Шкала IV** – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" ис-



пытуемого.

**Шкала 1** – самоуверенность. **Шкала 2** – отношение других. **Шкала 3** – самопринятие.

**Шкала 4** – саморуководство, самопоследовательность.

**Шкала 5** – самообвинение.

**Шкала 6** – самоинтерес.

**Шкала 7** – самопонимание.

**Глобальное самоотношение** – внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя.

**Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

**Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе").

**Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других.

**Ожидаемое отношение от других** – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

**Инструкция испытуемым.**

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

### **Текст опросника**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себе, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог

увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

### **Порядок подсчета**

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный "сырой балл" по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

### **Ключ для обработки**

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

#### **Шкала S (интегральная):**

"+": 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

#### **Шкала самоуважения (I):**

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

#### **Шкала аутосимпатии (II):**

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

#### **Шкала ожидаемого отношения от других (III):**

"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

#### **Шкала самоинтересов (IV):**

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

#### **Шкала самоуверенности (1);**

"+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

**Шкала отношения других (2):**

"+": 1, 5, 10, 52, 55.

"-": 32, 44.

**Шкала самопринятия (3).**

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54

"-": 21.

**Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):**

+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5):**

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. "-":

**Шкала самоинтереса (6):**

"+": 17, 20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7):**

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

**Таблицы перевода "сырого балла" в накопленные частоты (%)**

<b>ФАКТОР S</b>			
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67

5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

<b>Фактор I</b>		<b>Фактор II</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)

0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67

13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

<b>Фактор III</b>		<b>Фактор IV</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		
<b>Фактор 1</b>		<b>Фактор 2</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33



4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100
<b>Фактор 3</b>		<b>Фактор 4</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
<b>Фактор 5</b>		<b>Фактор 6</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		
<b>Фактор 7</b>			

"Сырой балл"	Накопленные частоты
	(в %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

### Интерпретация результатов

**45-55 баллов** – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя вос-

принимает и правильно оценивает свое поведение

**55- 70 баллов** – завышенный уровень самооценки

**40- 45 баллов** – заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

**Методика В.А.Сониной «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?»**

В. А. Сонин предлагает использовать для исследования самооценки 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии.

**АВТОР РЕКОМЕНДУЕТ:** Сосредоточьтесь и представьте, что на каждой из этих линий вы располагаете людей, живущих сейчас на Земле. Люди, конечно, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые, умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. Представленные вам линии условно изображают 10 наиболее важных черт-характеристик личности.

Здоровье	_____	_____
	самые больные	самые здоровые
Ум	_____	_____
	самые глупые	самые умные
Доброта	_____	_____
	самые недобрые	самые добрые
Честность	_____	_____
	самые лживые	самые правдивые
Общительность	_____	_____
	самые необщительные	самые общительные
Принципиальность	_____	_____
	самые беспринципные	самые принципиальные
Искренность	_____	_____
	самые неискренние	самые искренние
Смелость	_____	_____
	самые робкие	самые смелые
Привлекательность	_____	_____
	самые непривлекательные	самые привлекательные
Счастье	_____	_____
	самые несчастные	самые счастливые

Индексы слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, индексы справа — самые высокие. Оцените себя по предложенным характеристикам, отметив точкой или крестиком то место на шкале, где вы видите себя.

## ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Закончив самооценку по каждому из десяти качеств, соедините образовавшиеся точки либо крестики прямыми линиями, построив график, или профиль самооценки. Профиль можно оценить и в баллах. Для этого каждую горизонтальную прямую линию надо поделить на шесть равных частей и полученным отрезкам присвоить баллы от 1 до 6. Собственную отметку на каждой линии оцените в зависимости от близости к определенному делению шкалы с точностью до 0,5 балла. В заключение подсчитайте общую сумму выбранных вами баллов.

В зависимости от полученной суммы самооценка собственной личности может быть:

- • адекватной, наиболее соответствующей действительности (40—50 баллов);
- • с тенденцией к завышению (46—55 баллов);
- • с тенденцией к занижению (34—21 балл);
- • явно завышенной (56—60 баллов);
- • явно заниженной (20—10 баллов).

У физически и психически здоровых людей обнаруживаются тенденции к составлению графика-профиля личности несколько правее середины, т.е. с тенденцией к завышению своей самооценки, и это признается оптимальным. Явно завышенные и заниженные самооценки могут быть следствием разных причин и не должны пугать человека. Дело не в том, что люди, имеющие такие завышения или занижения в самооценке, срочно нуждаются в психологической специальной помощи. На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своих возможностях, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такой человек нередко идет на игнорирование своих неудач ради сохранения привычной для него высокой самооценки, своих дел, поступков. Любой неуспех кажется ему следствием чьих-то козней, неблагоприятного отношения,

в крайнем случае стечением обстоятельств. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей, неправильного поведения. Явно заниженную самооценку необходимо рассматривать как неуверенность личности в себе, отсутствие дерзаний, невозможность реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач и слишком критичны к себе.

Самооценка прямо связана с самоуправлением личности. Она является тем эталоном, который позволяет сравнивать свое прошлое и настоящее, судить о своем будущем.

**Протокол по результатам авторской анкеты на выявление личной склонности студентов к виктимному поведению в сети Интернет**

Имя/в опрос	Чувствуете ли Вы себя захваченным интернетом	Часто ли Вы переходите в интернете по незнакомым ссылкам	Были ли у вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование интернета	Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить использование интернета	Подвергались ли Вы в течение последнего года кибербуллинг	Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за вашей увлеченности интернетом	Случалось ли Вам обманывать членов семьи, друзей, специалистов, скрывая степень Вашей увлеченности интернетом	Используете ли Вы интернет для того, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения	Подвергались ли Вы взлому социальных аккаунтов
Камилла	да	да	да	нет	нет	нет	да	да	да
Никита	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Тимур	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Диляра	да	нет	нет	да	да	да	да	нет	нет
Иван	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	да	нет
Алина	да	да	да	да	да	нет	нет	да	нет
Дания	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да
Ильдар	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Валентина	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет	да
Карина	да	нет	да	да	да	да	да	да	нет
Настя	да	нет	да	нет	да	да	да	да	нет
Элина	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Динара	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	да	нет
Елена	да	нет	нет	да	нет	да	да	да	нет
Ми-	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет

рон									
Айдар	да	нет	да	да	нет	да	нет	нет	нет
Рус-лан	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	да	нет
Иль-нар	да	да	нет	да	да	нет	да	да	нет
Лиля	да	да	нет	да	нет	нет	да	да	да
Яна	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Вале-рия	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет
Аль-берт	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Арина	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	да
Зари-на	да	нет	да	нет	да	нет	да	да	нет
Ка-мила	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет	да	нет
Ники-та	да	да	да	нет	нет	да	нет	да	да
Тимур	нет	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	нет
Диля-ра	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Иван	да	да	нет	нет	нет	да	да	нет	нет
Алина	да	нет	да	да	нет	да	да	да	нет
Дания	да	нет	да	да	нет	нет	да	да	нет
Иль-дар	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да
Ва-лен-тина	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет	да	нет
Кари-на	да	да	нет	да	нет	нет	да	нет	нет
Настя	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Элина	нет	да	нет	да	да	да	нет	да	нет
Дина-ра	нет	нет	да	да	да	нет	нет	нет	нет
Елена	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Ми-рон	да	да	да	да	нет	нет	да	да	да
Айдар	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	да
Рус-лан	да	да	нет	да	нет	нет	да	нет	нет
Иль-нар	да	да	да	да	да	нет	нет	нет	нет
Лиля	нет	да	да	нет	нет	нет	да	да	да
Яна	да	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Вале-рия	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Аль-берт	нет	нет	да	нет	нет	нет	да	да	нет
Арина	да	да	нет	да	да	да	нет	нет	нет
Зари-	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	да

на									
Ка-милла	да	да	нет	да	да	да	нет	нет	нет
Никита	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Тимур	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	да
Диляра	да	нет	нет	да	да	нет	да	да	да
Иван	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Алина	да	нет	да	нет	нет	нет	да	нет	нет
Дания	нет	да	нет	да	да	нет	нет	нет	нет
Ильдар	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Валентина	да	да	да	да	нет	нет	нет	нет	нет
Карина	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Настя	да	да	нет	да	да	да	да	нет	да
Элина	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	да
Динара	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Елена	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Мирон	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	да
Айдар	да	да	да	да	нет	да	да	да	да
Руслан	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да
Ильнар	нет	да	да	нет	нет	нет	нет	да	нет
Лиля	нет	да	нет	нет	да	нет	да	да	нет
Яна	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Валерия	да	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	нет
Альберт	нет	нет	да	да	да	нет	да	нет	да
Арина	да	нет	да	да	нет	нет	нет	нет	нет
Зарина	да	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	да
Камилла	нет	да	нет	нет	нет	нет	да	да	да
Никита	да	да	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Тимур	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Диляра	да	нет	да	да	нет	да	да	да	нет
Иван	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
Алина	нет	да	да	да	да	да	нет	да	нет
Дания	да	нет	да	да	да	нет	нет	да	нет
Ильдар	да	нет	нет	да	нет	нет	да	да	да
Ва-	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да



лен-тина									
Кари-на	да	нет	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Настя	да	да	да	нет	да	нет	нет	да	да
Элина	нет	да	нет	нет	да	нет	да	да	нет
Дина-ра	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	да
Елена	нет	нет	да	да	нет	нет	нет	нет	нет
Ми-рон	да	нет	нет	да	нет	да	нет	да	да
Айдар	да	да	да	да	нет	нет	да	нет	нет
Рус-лан	нет	нет	нет	да	да	нет	нет	нет	да
Иль-нар	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет
Лиля	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	да	нет
Яна	да	да	да	да	нет	нет	да	да	нет
Вале-рия	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
Аль-берт	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Арина	да	да	да	нет	нет	нет	да	да	нет
Зари-на	да	нет	да	да	нет	нет	да	нет	нет
Ка-милла	нет	да	нет	да	нет	нет	нет	да	нет
Ники-та	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	да
Тимур	да	да	нет	да	да	да	нет	нет	нет
Диля-ра	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да
Иван	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Алина	да	да	нет	нет	да	нет	да	да	нет
Дания	да	да	нет	нет	да	да	да	да	нет
Иль-дар	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	да
Ва-лен-тина	нет	да	да	да	да	нет	да	нет	нет
Кари-на	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да	да
Настя	нет	да	нет	да	да	нет	да	да	нет
Элина	да	нет	да	нет	нет	да	нет	да	нет
Дина-ра	нет	нет	нет	нет	да	да	нет	нет	нет
Елена	нет	да	да	да	да	нет	да	да	нет
Ми-рон	да	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
Айдар	да	да	нет	нет	нет	да		да	нет
Рус-лан	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет	да

Иль-нар	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	да	нет
Лиля	нет	да	да	нет	да	да	нет	да	да
Яна	да	нет	нет	да	нет	нет	да	да	нет
Валерия	нет	нет	да	нет	нет	да	да	да	да
Альберт	да	да	нет	да	нет	нет	нет	нет	да
Арина	нет	нет	да	да	да	да	нет	нет	нет
Зарина	нет	да	да	да	да	нет	да	нет	нет

Протокол исследования склонности студентов к виктимному поведению  
О.О.Андронниковой

Данные	Социальная желательность	Склонность к агрессивному виктимному поведению	Склонность к самоповреждающему и самоуничтожающему поведению	Склонность к гиперсоциальному поведению	Склонность к зависимому и беспомощному поведению	Склонность к некритичному поведению	Реализованная виктимность
Динара	2	10	14	10	8	10	9
Тимур	4	11	12	5	5	9	9
Динара	2	9	8	9	8	3	9
Дания	2	2	8	9	6	4	9
Динара	2	11	6	8	7	10	9
Зарина	4	3	7	11	5	3	9
Тимур	3	11	11	9	5	9	9
Айдар	3	9	5	9	5	6	9
Яна	3	10	5	6	7	6	9
Тимур	5	12	2	7	5	5	9
Айдар	6	3	8	9	2	9	9
Иван	4	12	6	4	3	4	9
Настя	6	4	9	3	5	7	9
Яна	3	11	7	3	7	6	9
Дания	3	4	5	9	6	8	8
Валентина	2	8	7	8	6	5	8
Мирон	3	4	6	6	5	10	8
Валентина	5	9	7	8	5	7	8
Мирон	3	5	8	6	3	7	8
Яна	3	9	5	5	7	6	8
Дания	5	5	5	8	4	8	8
Валентина	2	2	6	9	6	5	8
Арина	5	6	4	4	4	6	8
Карина	1	7	6	6	4	4	8
Яна	3	9	7	9	5	6	8
Дания	3	4	5	8	3	8	8
Валентина	2	7	7	8	6	10	8
Мирон	3	4	6	6	5	10	8

Протокол исследования самооценки психических состояний по Г.Айзенку

Данные	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
Динара	15	14	6	8
Тимур	11	8	13	8
Динара	17	14	13	8
Дания	19	14	16	15
Динара	15	14	6	8
Зарина	12	7	9	8
Тимур	9	8	8	6
Айдар	6	14	11	8
Яна	12	8	12	8
Тимур	13	16	8	17
Айдар	5	6	8	4
Иван	9	13	11	15
Настя	11	15	14	10
Яна	13	8	12	8
Дания	12	7	8	4
Валентина	11	12	12	10
Мирон	8	12	7	5
Валентина	14	11	15	9
Мирон	12	11	15	9
Яна	12	8	12	8
Дания	9	8	12	4
Валентина	9	12	14	10
Арина	6	11	7	11
Карина	16	13	8	12
Яна	10	8	12	13
Дания	10	12	8	9
Валентина	4	6	5	4
Мирон	8	12	10	6

**Протокол исследования интернет-зависимости по методике Кимберли Янг**

<b>Имя</b>	<b>Показатель интернет-аддикции</b>	<b>Значение</b>
Динара	39,5	обычный пользователь
Тимур	42	обычный пользователь
Динара	52	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Дания	58,5	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Динара	28,5	обычный пользователь
Зарина	54	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Тимур	31	обычный пользователь
Айдар	73,5	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Яна	54	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Тимур	52,5	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Айдар	25	обычный пользователь
Иван	31	обычный пользователь
Настя	39	обычный пользователь
Яна	63	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Дания	45	обычный пользователь
Валентина	41	обычный пользователь
Мирон	43,5	обычный пользователь
Валентина	67,5	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Мирон	32	обычный пользователь
Яна	45	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Дания	39	обычный пользователь
Валентина	57	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Арина	78	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет
Карина	24,5	обычный пользователь
Яна	40,5	обычный пользователь
Дания	45	обычный пользователь
Валентина	39,5	обычный пользователь
Мирон	42	обычный пользователь
Динара	52	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью Интернет

## Приложение 11

### Протокол исследования самоотношения Столина, Пантелеева для определения психологических особенностей студентов

Данные	Интегральная шкала	Самоуважение	Ауто симпатия	Ожидание положительного отношения других	Самоминтерес	Самоуверенность	Ожидание отношений других	Самоприятие	Самопоследовательность	Самообвинение	Самоминтерес	Самопонимание
Динара	85	80	90,67	53	92,33	47,67	51,33	89,67	79,67	27,67	100	68,97
Тимур	32,33	71,33	21,67	1	71,33	47,67	3,67	34,33	79,67	81,67	34,33	21,33
Динара	37,67	22,33	76,33	100	69,33	65,67	42,33	75,33	79,67	27,33	65,33	19,33
Дания	74,33	34	37,33	100	100	47,67	100	89,67	60,33	81,67	100	43,33
Динара	96,67	96,67	90,67	72,33	92,33	81,33	51,33	100	60,33	4,67	80	99,33
Зарина	98	91,33	86	72,33	71,33	92,33	80	70,67	38,33	27,67	100	94
Тимур	26,67	58,67	28	3,33	49,67	47,67	7,33	70,67	92	81,67	11,33	21,33
Айдар	85	71,33	47	72,33	92,33	81,33	100	89,67	25,67	43,33	54,67	68,67
Яна	21,33	6	58	6	49,67	29,33	15	89,67	25,67	81,67	20	21,33
Тимур	69,33	86,67	28	39,67	71,33	65,67	80	34,33	92	60,67	54,67	43,33
Айдар	85,67	47	28,67	33,33	68	76,33	84,67	27,67	96		53	96
Иван	32,33	25,33	28	39,67	49,67	16,67	32	89,67	25,67	60,67	54,67	43,33
Настя	93,33	86,67	69,67	91,33	100	65,67	100	100	92	60,67	100	83,67

Яна	93,3 3	71,33	86	53	100	81,33	51, 33	89,67	38,33	43,33	100	43,33
Да ния	80	86,67	28	72,33	29	47,67	80	50,67	60,33	60,67	34,3 3	94
Ва- лен ти- на	88	58,67	58	100	49,6 7	92,33	100	7,67	79,67	15	54,6 7	43,33
Ми рон	90,6 7	96,67	69,6 7	17,67	71,3 3	47,67	51, 33	89,67	79,67	43,33	54,6 7	99,33
Ва- лен ти- на	38,3 3	25,33	3,67	72,33	92,3 3	29,33	80	2,67	79,67	81,67	80	21,33
Ми рон	95,3 3	78,67	53	65,33	95	26,33	75	57,67	27,67	78,33	56	25
Яна	88	91,33	47	53	49,6 7	65,67	51, 33	50,67	79,67	15	34,3 3	68,67
Да ния	81	84,67	40	56	42,6 7	58,67	46, 33	43,67	68,33	22	41,3 3	85,33
Ва- лен ти- на	80	80	69,6 7	72,33	92,3 3	65,67	100	89,67	92	27,67	34,3 3	83,67
Ар ина	93,3 3	71,33	86	53	100	81,33	51, 33	89,67	38,33	43,33	100	43,33
Ка- ри- на	43	12	32	87,67	67,3 3	22,33	43, 67	63,67	54,33	62,33	80	24,33
Яна	85	80	90,6 7	53	92,3 3	47,67	51, 33	89,67	79,67	27,67	100	68,97
Да ния	33,3 3	75	21,6 7	63,33	65,6 7	43	3,6 7	29	38,33	76,33	32,6 7	25,33
Ва- лен ти- на	78	56,33	1	64,33	47,6 7	58	15, 67	74	56,33	32,33	86,6 7	53
Ми рон	61,6 7	21	24,3 3	86,67	100	50,33	87, 67	76,67	47,67	65,67	87,6 7	56,33

Протокол исследования «Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире?» В.А.Сонина

ФИО/методика	5-самооценка(Приложение 6)
Динара	тенденция к занижению
Тимур	тенденция к завышению
Динара	тенденция к завышению
Дания	адекватная самооценка
Динара	тенденция к занижению
Зарина	тенденция к завышению
Тимур	тенденция к занижению
Айдар	тенденция к занижению
Яна	адекватная самооценка
Тимур	тенденция к занижению
Айдар	адекватная самооценка
Иван	тенденция к завышению
Настя	тенденция к занижению
Яна	адекватная самооценка
Дания	тенденция к завышению
Валентина	тенденция к завышению
Мирон	тенденция к завышению
Валентина	тенденция к завышению
Мирон	адекватная самооценка
Яна	тенденция к занижению
Дания	тенденция к занижению
Валентина	тенденция к завышению
Арина	тенденция к завышению
Карина	тенденция к завышению
Яна	тенденция к занижению
Дания	тенденция к занижению
Валентина	тенденция к завышению
Мирон	тенденция к завышению



**Содержание программы профилактики виктимного поведения  
студентов в сети Интернет « В сети, но не в сетях»**

**ЗАНЯТИЕ №1**

**СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «ЗНАКОМСТВО»**

**Цель:** знакомство с группой; осознание личностных качеств, проявляющихся в общении; отработка навыков эффективного взаимодействия;

**Ход тренинга:**

**Введение.** «Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться эффективному общению? Да, и сделать это можно при помощи игровых упражнений».

**1. «Снежный ком»**

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т. д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т. д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

**2. «Доверие»** (Время выполнения 10–15 минут).

«Я хочу предложить вам игру, в которой ваши глаза будут отдыхать, а вести вас будут руки, уши, интуиция. Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования... В этой игре нельзя разговаривать (1 мин).

Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом...

А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие? Попробуйте сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти (2–3 мин).

Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдите по комнате в одиночестве (1 мин).

Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными».

Обсуждение:

Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?

Когда я чувствовал неуверенность?

Когда я чувствовал себя уверенно?

Как я воспринимал руки разных людей?

Какую роль для меня играют прикосновения, если речь идет о вопросе доверия?

Изменилось ли что-нибудь в моем отношении к группе или к партнеру?

**3. «Интервью»** (Выполняется в парах).

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

**4. «Визитка», «Я за тебя отвечаю»**

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

**5. «А еще я...»**

«А сейчас каждый из вас может сказать, насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам

не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...».

При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

### **6. «Рисунок вдвоем»**

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т. е. разговаривать с партнером не разрешается.

*Инструкция:* Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты.

По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность. Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?».

### **Обсуждение:**

Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?

Что помогало и что мешало вам выполнять задание?

Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?

Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе?

Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

### **7. «Факс»**

Для выполнения упражнения необходимо заготовить картонку с предложением «Мы лучшая группа!», ручку и бумагу.

Все участники становятся в колонну один за другим. Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая группа!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ)

следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение.

Если кто-нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.

***Обсуждение:***

Довольны ли вы результатом работы?

Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?

Что можно сказать о слаженности работы группы?

Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

***8. Рефлексия***

Эта процедура завершает занятие. Необходимо выслушать каждого члена группы, узнать о его эмоциональном состоянии, дать возможность высказать свое отношение к происходящему. Обсуждение может направляться следующими вопросами:

- С какими чувствами вы заканчиваете занятие?
- Что было для вас самым эффективным?
- Что на занятии вам удалось, а что не получилось?
- Какие вопросы или темы у вас вызывают наибольший интерес?

## ЗАНЯТИЕ №2

### Диспут на тему «Опасности и риски Всемирной паутины»

#### Цели занятия:

**познавательная** – познакомить студентов с рисками и опасностями в сети Интернет

**воспитательная** – побудить обучающихся взглянуть на глобальную компьютерную сеть Интернет с различных сторон, выявить важные положительные и отрицательные стороны Интернета

#### Подготовка педагога:

- Составить вопросы для рассмотрения обучающихся;
- Листы ранжирования для команд;
- Канцелярские товары;

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** ноутбук, проектор, колонки

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

- теоретическая часть

##### II Основная часть

- дискуссия

##### III Заключение

-подведение итогов занятия

-рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть (20 минут)

Здравствуйте, дорогие студенты! Сегодня я хотела бы рассказать вам о том, какие риски и опасности могут ожидать нас в Интернете и провести с вами дискуссию на данную тематику. Но прежде хотела бы спросить вас, о каких рисках и опасностях вы уже знаете?

*(Студенты называют риски и опасности в Интернете)*

Правильно! Эти риски действительно существуют в сети, а подразделяются они на следующие группы.

### **Контентные риски.**

Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения.

Негативные контентные материалы можно условно разделить на:

- Незаконные, к которым могут относиться: детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение); наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления), все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализма и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), азартные игры и т.д.

Внутреннее законодательство каждой страны предусматривает различные виды наказания за распространение такой информации. В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопродукции.

- Неэтичные, противоречащие принятым в обществе нормам морали и социальным нормам.

Подобные материалы не попадают под действие уголовного кодекса, однако могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшимися с ними человека, особенно ребенка. Примерами таких материалов могут служить широко распространенные в сети изображения сексуального ха-

рактера, в том числе и порнография, агрессивные онлайн игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (употребление наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни (различных способов самоубийства, аудионаркотиков, курительных смесей), нецензурная брань, оскорбления, и др. Информация, относящаяся к категории неэтичной может быть также направлена на манипулирование сознанием и действиями различных групп людей.

Контентные риски связаны с другими типами рисков Сети. Например, просмотр тех или иных видео-материалов может привести к заражению компьютера вирусами и потере важных данных. Очень многие распространители подобного негативного контента преследуют цель заразить компьютер, чтобы в дальнейшем иметь возможность манипулировать данными и действиями зараженного компьютера. Пропаганда негативных материалов также может идти через социальные сети, блоги, различные форумы. В данном случае контентные риски пересекаются с коммуникационными.

### **Коммуникационные риски.**

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

Даже если большинство пользователей существующих чат-систем (веб-чатов или IRC) обладают добрыми намерениями, существует, к сожалению, растущее число людей, использующих эти беседы со злым умыслом. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться педофи-

лами в поисках жертвы. Выдавая себя за сверстника и устанавливая дружеские отношения с ребенком, они выведывают о нем много информации и понуждают к личной встрече.

Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека. Это беда не только социальных сетей. На любом популярном форуме, в блогговом сообществе и чате появляются такие участники, которые хамят и оскорбляют других участников.

Коммуникационные риски включают в себя «незаконный контакт» и «киберпреследование» (или кибер-буллинг).

*Незаконный контакт* — это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка. Это понятие включает в себя такие интернет-преступления как домогательство и груминг.

*Домогательство* — причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица. Такое поведение может заключаться в прямых или косвенных словесных оскорблениях или угрозах, недоброжелательных замечаниях, грубых шутках или инсинуациях, нежелательных письмах или звонках, показе оскорбительных или унижительных фотографий, запугивании, похотливых жестах, ненужных прикосновениях, похлопываниях, щипках, ударах, физическом нападении или в других подобных действиях.

*Груминг* — установление дружеских отношений с ребенком с целью изнасилования.

Злоумышленник нередко общается в интернете с ребенком, выдавая себя за ровесника либо ребенка немного старше. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично («в



привате»), он входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного и договориться о встрече.

*Киберпреследование* (или кибер-буллинг) — это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет- троллинг); социальное бойкотирование. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными.

Подобный унижительный контент может исходить от одного человека или группы людей по одному или нескольким электронным контактам жертвы, на электронный ящик или в сообщениях онлайн-мессенджеров. Распространены также случаи преследования в социальных сетях или на подобных им ресурсах. При этом помимо рассылки оскорбительных сообщений и вывешивания унижительных материалов, изображений или видеозаписей, буллер может также взломать профиль или страницу жертвы и организовать спам-рассылку по всем контактам жертвы.

К сожалению, кибербуллинг — очень распространенное явление среди российских подростков. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только России, она распространена во всем мире. Но в России дети становятся жертвами буллинга в интернете так же часто, как и в реальной жизни.

Нередко кибербуллинг берет начало в отношениях с реальными людьми, и в этом случае, жертва знает своих оскорбителей. Когда же буллинг берет свое в интернете, всегда важно удостовериться, чтобы он не перерос в реальное насилие над ребенком.

### **Электронные риски.**

Электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, он-

лайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное ПО (Программное Обеспечение) использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов.

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» – это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети. Защита в социальных сетях — это задача, которая не так давно стала актуальна для их пользователей. Буквально несколько месяцев назад, взлом страниц в социальных сетях превратился в один из основных способов распространения спама в Интернете.

В частности, теперь вирусное ПО (программное обеспечение), которое рассылает спам в социальной сети может быть установлено на ваш компьютер с любого сайта. И от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта. Хотя бы просто по той причине, что в этом случае требуется не защита вашей страницы, а современное антивирусное программное обеспечение. Поэтому не забывайте обновлять свою антивирусную программу и следить за защитой своего компьютера.

К сожалению, вероятность наткнуться на подобные вредоносные программы очень велика. Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой еще одного вида кибер- преступления — кибер-мошенничества. В самом широком смысле мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды.

Мошенничество в сети Интернет (кибермошенничество) — один из

видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный и финансовый ущерб.

### **Потребительские риски.**

Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ.

Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество, как правило, является преступлением.

Поскольку мошенничество в сети интернет совершается с помощью различных технических средств и разнообразного количества программ, то некоторые его виды могут быть отнесены и к группе электронных рисков, а часть к группе коммуникационных, поскольку включает в свою схему установления более близкого контакта с жертвой в течение какого-либо времени (например, с помощью электронных писем и смс, которые могут привести и к реальным встречам с мошенниками).

## **2. Основная часть (50 минут)**

**Сейчас я предлагаю вам поделиться на две равные группы:** первая будет пропагандировать положительные стороны сети Интернет, вторая рассматривать стороны Интернета, несущие опасности. Среди каждой группы

попрошу выбрать капитана, который будет представлять позицию вашей команды.

(ребята делятся, выбирают капитана)

Итак, теперь каждую команду я попрошу придумать тезисы о положительных сторонах сети Интернет и его опасностях. На это вам дается 10 минут.

(ребята придумывают тезисы, готовят небольшой спич на 2-4 минуты)

Следующий шаг – презентация ваших тезисов. Прошу капитанов команд по очереди их представить.

(капитаны команд защищают свои тезисы)

*Педагог выполняет роль ведущего в споре сторон, который независимо и аргументировано будет принимать, либо отвергать приводимые доводы и следить за тем, чтобы одни и те же аргументы не повторялись в различной формулировке, и за тем, чтобы дискуссия была в цивилизованных рамках. Далее совместно со студентами нужно выявить наиболее важные положительные и отрицательные позиции Интернета для обучающихся. Для этого каждой команде раздается лист ранжирования.*

#### **Лист ранжирования**

<b>Название аргумента (проблемы)</b>										<b>Итого</b>	<b>МЕСТО</b>

В графу «Название аргумента (проблемы)» обучающиеся вносят свои предположения, которые они вынесли перед участниками диспута. Далее происходит сравнение проблем по правилу. Сначала сравнивают 1-ю со всеми остальными, потом 2-ю со всеми остальными, 3-ю со всеми остальными и т.д.

### **Принцип ранжирования:**

1. Если одна важнее другой, то ставим 2:0, где 2 балла ставим более важной проблеме.
2. Если проблемы имеют одинаковую важность, то ставим 1:1.
3. Считаем итоговые баллы по каждой проблеме и подводим итог (выносим место) какая из проблем наиболее актуальна для студентов.

Таким образом, каждая группа подводит итог и находит самые важные стороны, и наиболее актуальную проблему сети для своего микросоциума

### **3. Заключение (20 минут)**

В течение занятия нам удалось взглянуть на глобальную компьютерную сеть Интернет с различных сторон. Выявлены как положительные, так и отрицательные её стороны. Как вы думаете, какие опасности и риски Интернета, а так же его положительные стороны, о которых вы ранее не задумывались, нам сегодня удалось выявить? Что полезного для себя вы открыли на сегодняшнем занятии?

*(обсуждение итогов занятия)*

Обобщая всё вышесказанное можно сделать вывод, что Интернет представляет собой очень важный источник информации, пользоваться которым несомненно надо, однако при этом не следует забывать о тех проблемах, которые несёт в себе компьютерная сеть и относиться к ней с долей разумного скептицизма.

## **ЗАНЯТИЕ №3**

### **Тренинг на формирование умений «Я умею говорить «НЕТ»»**

#### **Цели занятия:**

**познавательная** – знакомство с аспектами умения говорить НЕТ

**воспитательная** – выработка умения противостоять негативному влиянию интернета

**Подготовка педагога:** изучить предлагаемые упражнения

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** не требуется

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-теоретические аспекты умения говорить НЕТ

##### **II Основная часть**

-упражнения на выработку умений говорить НЕТ

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

### **Ход и содержание работы**

#### **1. Вводная часть**

Здравствуйте, дорогие студенты! Мы уже говорили с вами об опасностях и рисках Интернета, сегодня поговорим об одном важном умении, которое поможет нам не попасть в зону опасности – умении говорить НЕТ.

Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. Иногда такая реакция вполне понятна, но, хотя желание защитить окружающих от негативных эмоций и заслуживает уважения, это невозможно. Нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу.

#### **Почему приходится говорить «нет»?**

Самый простой ответ: всегда отвечать "да" просто невозможно. Но куда важнее, чем здравый смысл, тот факт, что неспособность сказать четкое и твердое "нет", увиливание от ответа, а затем невыполнение своих обещаний просто нечестно с вашей стороны. Хотя вашим намерением является попытка

не обидеть собеседника, фразы типа "Ну, я даже не знаю. Может, в другой раз" просто обманывают его и отнимают ваше и его время. Лучшим примером сказанного будет случай, когда женщину приглашает на свидание мужчина, который ей не интересен. Скорее всего, она не ответит "нет", а скажет что-нибудь наподобие "Сегодня не могу, я занята. Может быть, в другой раз. "Нет" — одно из самых легких слов языка и одно из первых, которые мы учим, будучи детьми. Только взрослея, мы начинаем испытывать страх перед ним. Если вы хотите стать организованнее и достичь результатов в бизнесе и личной жизни, то должны преодолеть страх и заново познакомиться со словом "нет".

### **Разные виды "нет"**

Не все "нет" огорчают. Существуют различные степени этого слова и способы его использования.

Прежде чем вы разберетесь со всеми тонкостями этого слова, вам следует понять, как можно использовать его различные проявления. *Ответ "нет" при вопросе о фактах.* Когда кто-то спрашивает вас, идет ли сейчас дождь, вы выглядываете в окно и с легкостью говорите "нет". Такой ответ самый легкий, ведь он не заставляет вас отказать человеку, он не обязывает вас ни к чему позитивному или негативному. Нет ни напряжения, ни отрицательных эмоций, вы просто отвечаете на вопрос.

*Иногда "нет" подразумевается в самом вопросе.* "Мама, а можно я возьму твою машину и мы поедем на пляж с друзьями?" Сама постановка этого вопроса провоцирует отказ. Некоторые вопросы задаются при одном шансе на миллион получить утвердительный ответ, но это не значит, что его не последует. *Самое сложное "нет".* Это то "нет", которое вызывает бурю эмоций и страстей. Иногда приходится говорить "нет" не потому, что вы не можете удовлетворить просьбу, не потому, что просьба эта не заслуживает положительного ответа и последующих усилий, а потому, что сказать "да" всем просящим, у которых есть серьезные причины просить и даже требовать помощи, просто невозможно. Некоторым все-таки придется отказать. К со-

жалению, некоторые люди принимают такую честность и реализм за жестокосердие и заносчивость. Но, к счастью, подобные реакции встречаются не так часто, и при этом практически всегда можно объяснить, почему вы говорите "нет".

### **Когда говорить "нет"**

Лучший ответ на этот вопрос — "часто". Хотя, конечно, вы не можете и не должны отвечать отказом на любую просьбу. Если вы чувствуете себя некомфортно, говоря "нет", спросите себя: *Достаточно ли у меня сил и способностей для выполнения этого поручения?* Если у вас нет уверенности в том, что вам это удастся, ответ должен быть один — "нет". *А у меня есть на это время?* Неважно, насколько привлекательно звучит предложение, в большинстве случаев это требует времени. *Вашего времени. Вы хотите этим заниматься?* Здоровый эгоизм в данном случае не помеха, особенно если это касается ваших усилий и времени. *Какие могут быть последствия?* Если вы откажетесь пойти с другом на матч, перестанет он от этого быть вашим другом? Конечно же, нет. Запомните, что отказ в просьбе еще не означает, что вы обижаете кого-то. После ответа на все приведенные вопросы произнести "нет" вам станет намного легче.

### **Как сказать "нет"**

Существуют способы сказать "нет" без фактического произнесения этого слова. Они включают следующие фразы: *"Простите, но сейчас я не могу"*. Подобное начало будет отличной тактикой и смягчит отказ. Разве можно не принять такое извинение, которое, очевидно, огорчает и самого говорящего? *"Как-нибудь в другой раз"* означает перенос мероприятия на более поздний срок. Это все же мягче, чем прямой отказ. Это только игра слов, но, может быть, она поможет вам избежать обид. *"Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь"*. Спорить с таким утверждением довольно сложно. Вы не только благодарите человека за оказанное доверие, но и никоим образом не обижаете его. *"Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому"*. С этим ответом нужно быть осторожнее. По-



добное утверждение провоцирует собеседника говорить вам комплименты и объяснять, почему он пришел именно к вам. *"Возможно, потом"*. Опять же, эта фраза может породить некоторые проблемы. Вы должны быть готовы к тому, что в будущем к вам снова обратятся с этой же просьбой.

## **2. Основная часть**

### **Упражнение "Марионетка"**

Сейчас я вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль "куклы", не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

### **Упражнение «Учимся говорить нет»**

**Цель:** Формирование навыков аргументированного отказа.

**Содержание:** Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ. После того как упражнение закончится, нужно спросить у ребят, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

*Заметки для педагога* Необходимо предупредить ребят, что просьба должна иметь не оскорбляющий характер.

### **«Учимся противостоять влиянию»**

**Цель:** Развитие умения противостоять влиянию со стороны.

Предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние — это способность убедить человека поступить так, как хочешь тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.)

### **Упражнение "Ответ: "Нет"**

Цель: участники учатся говорить "нет" в различных ситуациях.

Для каждой предложенной ситуации нужно найти выход из создавшегося положения, говоря "нет" (работа в парах)

Твой друг предлагает тебе:

- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво;
- покурить;
- сделать кому-нибудь пакость;
- отобрать сотовый телефон у девочки;

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Как чувствовали себя участники в ролях?
- Легко ли подбирать достойные отказы?
- Всегда ли вам давали утвердительный отказ?

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

Вывод: Умей сказать "НЕТ!"

### **3. Заключительная часть**

рефлексия

## **ЗАНЯТИЕ №4**

### **Тренинг на осознание «Ценности моей жизни»**

#### **Цели занятия:**

**познавательная** – актуализация внутренних ресурсов для успешной самореализации в жизни

**воспитательная** – развитие ценностных ориентаций

**Подготовка педагога:** подготовка материала к занятию, при необходимости презентации

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-приветствие

-разминка

##### **II Основная часть**

- упражнения на определение и формирование жизненных ценностей

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

### **Ход и содержание работы**

#### **1. Вводная часть**

##### **Приветствие**

Здравствуйте, дорогие студенты! Итальянский философ Винсент Думинуко говорил: «Без ценностей человек уносится потоком, как дерево в бушующих водах моря». И я хочу вас спросить: о каких ценностях говорил философ?

*Да, верно, сегодня мы поговорим с вами о жизненных ценностях, но сначала познакомимся*

##### **Упражнение «Считаем вместе»**

Цель: установление эмоционального контакта между студентами, настрой участников на внимательное отношение друг к другу.

Инструкция: «Всей группой, по очереди называя цифры, досчитать до 50. Все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре – это дойти до пятнадцати».

## **2. Основная часть**

### **Эвристическая беседа**

- Что такое ценность?
- Что в жизни может быть ценного?

Ценность - это важность и значимость чего-либо (словарь русского языка Ожегова С.И.)

Ценность - важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Внешне ценность выступает как свойство предмета или явления.

Ценность - в философии - указание на личностную, социально-культурную значимость определённых объектов и явлений.

Ценность (Value). То, что важно для вас в определенном контексте. Ваши ценности (критерии) — это то, что мотивирует вас в жизни

Ценности - предметы и явления или их свойства, которые имеют определённое значение для человека и удовлетворение его потребностей

- Какие виды ценностей вы знаете? В чем их отличие?

(Различают материальные, общественно-политические и духовные ценности.

Материальные и нематериальные)

### **Групповая дискуссия**

- Что является жизненной ценностью для человека?
- Какие жизненные ценности должны быть в идеале у молодого человека?

*Я предлагаю вам объединиться в две группы для обсуждения поставленной проблемы, свои ответы запишите на ватмане. На обсуждение вам даётся 7 минут.*

*Представьте ваши ответы, прокомментируйте свой выбор*

### ***Афиширование***

У каждого человека своя система жизненных ценностей, свои приоритеты. Принимая любое решение, от самого незначительного до судьбоносного, следует обратиться к своему внутреннему Я, определить свои ценности, и тогда, вполне вероятно, можно будет избежать мучительных сомнений и переживаний. **Жизненные ценности** играют ключевую роль в судьбе каждого человека, потому что от них зависит принятие решений, позволяющих самореализоваться в жизни, строить отношения с окружающими людьми.

Для кого-то важны материальные ценности: деньги, еда, одежда, жильё. Для кого-то приоритетными являются духовные ценности: духовный поиск, раскрытие и реализация своего жизненного предназначения, творческое саморазвитие.

В ходе обсуждения приходим к **выводу**, что человек, сознательно или интуитивно выбирая в жизни какую-то цель, жизненную задачу, невольно даёт себе оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить о его самооценке - низкой или высокой.

Если человек рассчитывает приобрести все элементарные материальные блага, он и оценивает себя на уровне этих материальных благ: как владельца машины последней марки, как хозяина роскошной дачи, как часть своего мебельного гарнитура...

Если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания, давать людям радость, то он оценивает себя на уровне этой своей человечности.

Только жизненно необходимая цель позволяет человеку прожить свою жизнь с достоинством и получить настоящую радость.

### **Упражнение «Мои ценности»**

Цель: помочь участникам сосредоточиться на собственных жизненных ценностях.

Инструкция: «Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по сейфам. При этом самый большой сейф для самого дорогого».

После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов. Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

### **Упражнение «Достижение цели»**

Цель: осознание собственных целей и способов их достижения.

Инструкция: «Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать на экскурсию на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать классному руководителю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолевает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать».

После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

### **Упражнение «Значимые ценности группы»**

Цель: определение ценностей группы

Группа делится на две части. Каждой группе необходимо предоставить лист ватмана с изображением человека и маркер.

Инструкция: «Ребята, теперь нам необходимо выяснить, что наша группа больше всего ценит в людях. Ваша задача определиться с важной жизненной ценностью, которую вы цените в других людях, обсудить их и записать на ватмане».

На выполнение задания отводится 15–20 минут. Группы записывают свои варианты на ватмане маркером. Ведущему не стоит оставаться пассивным, чтобы не снижать значимость и эмоциональную насыщенность происходящего. Ведущий подходит к каждой группе, отвечает на возникающие вопросы, следит за степенью готовности каждой группы.

После завершения, обсуждаем результаты работы групп. Интересуемся, что было сложного, все ли получилось.

Список ценностей:

- Активная жизнь;
- Здоровье;
- Любовь;
- Материально обеспеченная жизнь;
- Наличие хороших и верных друзей;
- Общественное признание;
- Развлечения;
- Свобода;
- Счастливая семейная жизнь;
- Уверенность в себе;
- Потребность к творчеству;
- Личностный рост;
- Долг

### **Упражнение «Карта ценностей»**

Цель: диагностика индивидуальной системы ценностей подростка.

Упражнение основано на методике «Ценностных ориентаций» М. Рокича.



Инструкция: «Сейчас вы получите «Карту ценностей». Ваша задача – проранжировать приведенные в ней ценности по степени значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни. Внимательно изучите карту и, выбрав ту ценность, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная ценность останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

Список ценностей	№
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	
здоровье (физическое и психическое)	
интересная работа	
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	

наличие хороших и верных друзей	
общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
счастливая семейная жизнь	
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
творчество (возможность творческой деятельности)	
уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий; сомнений)	
другая ценность	

По завершению работы обсуждаем, что было сложного, было ли что то неожиданное для самих подростков.

### **Упражнение «Займи позицию»**

*Цель: создавать ситуацию, когда каждый участник имеет возможность высказать мнение, убедить товарища, проанализировать мнения других и извиниться, поблагодарить и изменить прежнюю позицию.*

- Как ценности влияют на поведение личности?

- Может ли значимость ценности меняться в течение жизни или ценности не поддаются изменениям?

- *Послушайте стихотворение М. Андропова, определите его идею*

На тропинке той,  
Что шла к реке,  
Под поникшей веткой тополиной,  
Бился голубь в детском кулаке  
На виду у стаи голубиной.  
Бился голубь,  
Голубь был живой,  
А его кормилец восьмилетний  
В пыль уткнулся мертвой головой  
И закат в селе не видел летний.  
А закат был от пожаров рыж.  
Бился голубь,  
Как в тиски зажатый,  
Как хотел он взвиться выше крыш,  
Как хотел взлететь к семье крылатой!  
Жизнь и смерть  
Сплелись в один клубок.  
Мальчик был убит фашисткой миной.  
Он лежал в пыли, а голубок

Сердцем рвался к стае голубиной.

- *Я прошу вас высказать своё мнение.* (Право высказаться получает тот участник, которому предлагают игровой предмет, например мяч или любую игрушку).

Подводим итог, о том, что главная жизненная ценность - это сама жизнь.

### **3. Заключительный этап**

Рефлексия:

«Что полезного и интересного узнали в ходе занятия? Что было сложного в ходе занятия? Какие вопросы хотелось бы обсудить по данной теме?»

- Я предлагаю завершить наше занятие упражнением, которое называется «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## ЗАНЯТИЕ №5

### Тренинг на тему «Я и Интернет. Как я веду себя в Интернете?»

#### Цель занятия:

**воспитательная** – подвести студентов к пониманию важности умения анализировать свое поведение в Интернете

**познавательная** –показать студентам, какую роль играет Интернет в их жизни

**Подготовка педагога:** заранее подготовить сочинения на тему значимости Интернета для разных студентов

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук, листы бумаги

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-мозговой штурм на тему типов поведения в Интернете

##### II Основная часть

-написание студентами сочинения на тему их поведения в Интернете

##### III Заключительная часть

-подведение итогов

-рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Добрый день, дорогие студенты! Мы с вами уже говорили о том, какие риски и опасности могут поджидать нас в Интернете, сегодня поговорим о том, какое поведение свойственно каждому из нас в сети Интернет. Давайте подумаем, с какими типами поведения людей в Интернете мы можем встретиться? Для этого предлагаю вам ознакомиться с сочинениями других студентов на тему влияния Интернета.

*1) Интернет очень плотно ворвался в человеческую жизнь. Практически в каждом доме люди используют всемирную глобальную сеть. У интер-*

нета очень много преимуществ, но также имеются и некоторые недостатки.

Используя интернет, можно читать книги, смотреть фильмы, искать необходимую информацию. Не нужно идти в библиотеку, чтобы прочитать нужную книгу. Не обязательно идти в кино - ведь все фильмы доступны в сети. Если в школу необходимо написать доклад на сложную тему - нужную информацию также можно найти в интернете. Моя мама часто находит в сети новые рецепты и балует нас. А папа любит смотреть новости. Благодаря интернету, можно общаться с друзьями в социальных сетях, а также найти новых интересных собеседников из других городов.

Но есть и другая сторона медали. Некоторые люди становятся зависимыми от интернета и проводят в нем сутки напролёт. Они играют в странные игры, которые плохо влияют на психику, прогуливают школу, забывают про домашнее задание. А некоторые и вовсе не выходят из дома. Это очень плохо.

Люди по-разному реагируют на развитие интернета. Моя бабушка негативно относится к современным технологиям и считает, что они позволяют молодёжи деградировать. Я полностью с ней не согласна. Интернет - это не только страшные игры, а куча полезной информации, новостей, книг. Ты можешь узнать ответ на конкретный вопрос в течение 2 минут, не нужно открывать огромные энциклопедии или идти в библиотеку. В сети можно следить за событиями, происходящими в мире, не дожидаясь новостей по телевизору. Можно следить за жизнью своих кумиров в социальных сетях. Благодаря интернету, имеется возможность развить свой потенциал, сделать карьеру или стать знаменитым. А ещё можно заработать деньги. Кто-то зарабатывает в социальных сетях, кто-то на других различных ресурсах.

Я считаю, что в интернете больше пользы, чем вреда. Главное - уметь правильно его использовать. За интернетом наше будущее.

2) В современном мире учёные много сделали изобретений для облегчения жизни человека и повышения качества жизни. Это всевозможная бытовая техника, различное оборудование, компьютеры, интернет. Интернет можно по праву назвать одним из лучших изобретений, так как им в настоящее время пользуется практически каждый человек.

Использование интернета может принести пользу, если правильно им пользоваться. Например, там очень много информации и книг, и поэтому можно найти и прочесть любую книгу, даже ту, которой нет в библиотеке или в школе. Таким образом интернет полезен для школьников и студентов.

Интернет может оказаться полезным в бытовых вопросах. Например, с его помощью можно оплачивать коммунальные услуги, не выходя из своего дома. Через интернет можно заказать билеты в кинотеатр или посмотреть любой только вышедший фильм в онлайн режиме. Любители музыки могут смотреть прямые трансляции разных концертов, которые не всегда показывают по телевизору. Покупки необходимых товаров можно делать через интернет-магазины и оплачивать, не выходя из своей квартиры с помощью электронной карты, а товар по желанию могут доставить прямо домой.

Интернет может быть полезным и для тех людей, которые временно не могут работать, к примеру инвалидам, женщинам, находящимся в декрете. В интернете есть много способов для постоянной и временной работы. Это может быть продвижение своего бизнеса в сферах интернета, продажа товаров ручной работы, продажа фотографий на специальных сайтах, заработок на вводе капчи, написание статей для сайтов и многое другое. Зарабатывать через интернет может каждый человек, не зависимо от пола и образования, для этого самое главное нужно иметь желание, терпение и усидчивость.

С помощью интернета могут общаться близкие люди, которых разделяет большое расстояние. Например, родственники, живущие в разных странах, или друзья, которые по тем или иным причинам переехали в другое

место. Для этого всего лишь нужно скачать специальную программу скайп, с помощью которой можно будет также зрительно увидеть собеседника.

Несмотря на все положительные аспекты, всемирная сеть может нанести большой вред человеку. В последнее время школьники уделяют интернету слишком много времени и используют его неправильно. Вместо того, чтобы прийти в гости к друзьям, они общаются через социальные сети. Также важно помнить, что мошенники и злые люди есть не только в реальном мире, но и в виртуальном, поэтому родителям желательно контролировать ребёнка и следить за тем, с кем он общается.

Интернет может способствовать развитию зависимости, даже если человек не замечает этого. У людей, которые много проводят времени за компьютером, из-за сидячего образа жизни могут со временем появиться серьёзные проблемы со здоровьем. Также неумелое использование интернета может привести к лишней трате денег.

3) Всемирная паутина окутала уже миллионы людей по всей планете, и они уже просто не представляют свою жизнь без интернета. Сейчас почти каждый дом может позволить себе услугу интернета, я в том числе являюсь активным пользователем. Сеть вмещает в себя множество различной информации, поэтому мне как ученику важно уметь правильно пользоваться поиском и уметь сортировать информацию. Ведь существует достаточное количество негативных сайтов, где помимо вирусов можно найти бесполезную или даже-не правдивую информацию.

Если отойти от темы учебы, то помимо науки, можно найти и разные развлечения. Например сейчас стало возможным смотреть новые фильмы, скачивать их, слушать любимую музыку, играть в игры. Все это помогает отвлечься и отдохнуть, конечно не стоит увлекаться проведением времени перед компьютером, ведь это в первую очередь вредно.

Одним из главных преимуществ интернета можно выделить общение, электронная почта, скайп, различные социальные сети, всё это помогает нам найти старых друзей, родственников или просто знакомых. На данный



момент даже если человек уехал в другую страну, у вас всегда будет возможность поддерживать с ним связь. Как было сказано ранее, благодаря тому, что можно общаться, то легко найти единомышленников, например, я люблю заниматься фотографией, я выкладываю фото в сеть и получаю положительные отзывы и мнения других людей. Интернет позволяет даже совершать покупки и расплачиваться за них не выходя из дома.

Не смотря на рассмотренные плюсы всемирной паутины существует также ряд недостатков. Компьютеры в последнее время все больше притягивают к себе молодое поколение, а это грозит вредом для здоровья в дальнейшем. Еще сильное увлечение интернетом не дает человеку жить обычной жизнью, как известно, время проведенное за компьютером протекает очень быстро, а это значит, что у нас останется мало времени на домашние дела. Поэтому, рекомендуется тщательно планировать время на то, что вы хотите сделать.

Ещё одной проблемой можно выделить постоянное сидение дома у компьютера или ноутбука, виртуальный мир заменяет реальный, а это не хорошо. Если дело дошло даже до того, что за покупками не нужно выходить на улицу, то отсюда вытекают серьезные последствия. Малоподвижный образ жизни, не общительность, и это еще малая часть проблем. Но, по сути интернет приносит некую облегченность в нашу жизнь, нам гораздо удобнее учиться, заниматься своими увлечениями, узнавать что-то новое. Поэтому главное это руководствоваться здравым умом, фильтровать информацию и быть осторожным.

4) Сегодня, в век развития технологий, сложно представить свою жизнь без Интернета. Ведь там есть все: фильмы, сериалы, книги, игры, новости областные и мировые. Это ещё не весь список того, что можно найти в сети в открытом доступе.

Конечно, структуры, как Роскомнадзор, пытается блокировать определенные ресурсы сомнительного содержания, но это часто бесполезно. В-первых, сейчас есть способы обхода блокировок, например VPN и прокси,

*которые позволяют изменить страну, где определенный ресурс разрешен, и зайти туда. Во-вторых, блокируется один сайт, а завтра появляется другой точно такой же, только с другим адресом.*

*Чтобы с этим всем справиться, необходимо заблокировать сеть Интернет полностью, что, естественно, невозможно. Но если взрослые могут сами фильтровать получаемую информацию, то дети никак не защищены от негативного влияния.*

*Но нельзя полностью ограничивать доступ в Интернет. Родители просто должны следить за тем, куда заходит их чадо и разговаривать. Да, в сети много информации как полезной, так и вредной. Необходимо научиться самим фильтровать информацию, а в дальнейшем научить своих детей, потому что технологическое развитие не стоит на месте.*

*Нельзя защитить своего ребенка от всего, хоть и очень хочется, но сейчас они узнают обо всем максимально быстро благодаря Интернету. Можно зайти в YouTube и посмотреть видео на любую интересующую тематику, кроме порнографии, естественно. На этом ресурсе есть определенные правила, которые запрещают данный формат видео.*

*Не нужно запрещать ребенку смотреть какие-то видео или читать определенные новости. Просто нужно сесть рядом с ним и объяснить, почему человек ведет себя именно так, а не иначе. На сегодняшний день это единственный правильный выход воспитать свое чадо. Сделать так, чтобы ребенок вырос человеком, с моральными принципами и ценностями.*

Источник: Сочинение про Интернет на русском языке

(далее студенты «выдвигают» свою классификацию типов)

## **2. Основная часть**

Все верно. Действительно, можно найти очень много типов людей, подверженных различным влияниям Интернета, которые, в свою очередь, и формируют наше поведение. Сейчас предлагаю вам поразмышлять и написать мини-сочинение на тему «Как я веду себя в сети Интернет». На это у вас есть 30 минут.

*(студенты пишут сочинение)*

Теперь предлагаю поделиться своими мыслями. Есть желающие?

*(студенты по очереди читают свои сочинения)*

Как вы думаете, какие стороны вашего поведения в Интернете могут быть безопасными, а которые подвергнуть опасности? Выпишите пожалуйста эти стороны в два столбика.

*(студенты выписывают стороны поведения в два столбика)*

Теперь посмотрите на стороны вашего поведения, которые попали в «зону риска»(могут подвергнуть опасности) и подумайте, как можно избежать этих проявлений в поведении, а над чем нужно поработать.

### **3. Заключительная часть**

Итак, мы пришли к выводу о том, что безопасное поведение в Интернете является очень важным аспектом нашей жизни. Поэтому, в заключении, хочу вас ознакомить с 15-ю правилами безопасного поведения в Интернете. Надеюсь, что эти правила помогут вам сделать свое поведение в Интернете действительно безопасным.

1. Не входите на незнакомые сайты. Не переходите по подозрительным ссылкам. Не отвечайте на «спам».

2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на вирусы.

3. Никогда не посылайте никому свой пароль. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв, а также периодически меняйте их.

4. При общении в Интернет не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник). При общении лучше выбирать ник, не позволяющий определить половую принадлежность и возраст (не стоит делать частью виртуального псевдонима год своего рождения). Никогда не давай информацию о себе, которая может указать, что ты — ребенок.

5. Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире. в виртуальном пространстве необходимо ве-

сти себя абсолютно так же, как в реальности. Не грубить, не сквернословить и не оскорблять других.

6. Незаконное копирование продуктов труда других людей (музыки, игр, программ и т.д) считается плагиатом (умышленное присвоение авторства чужого произведения).

7. Не верьте всему, что вы видите или читаете в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым. Учите ребенка избирательно относиться к информации в Сети и всегда проверять ее.

8. Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр, местоположение ребенка и родителей, планы, касающиеся длительных путешествий, каникул и отпусков, фото дорогих вещей, фото квартиры, автомобиля или дома, информация о личных документах, номерах автомашин, фото личных документов, банковских карт и т. д. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо, чтобы незнакомые люди видели ваши личные фотографии.

9. Если вы общаетесь в чатах, пользуетесь программами мгновенной передачи сообщений, играете в сетевые игры, занимаетесь в интернете чем-то, что требует указания идентификационного имени пользователя, тогда выберите это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.

10. Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере. Расскажите ребёнку, что если он использовал чужой компьютер (планшет, смартфон) для просмотра своей странички в социальной сети, то должен обязательно выходить из аккаунта по окончании работы. Нельзя на чужих устройствах сохранять пароли — это могут использовать злоумышленники.

11. Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично. Главный принцип: если незнакомец кажется подозрительным, угрожает,

обещает подарки, деньги или настойчиво просит о чем-то, общение в Сети с ним необходимо моментально прекратить.

12. При возникновении чувства неловкости или тревоги при виртуальном диалоге, а также, если собеседник навязчиво настаивает на перенос отношений в реал, следует прекратить общение и сообщить старшим; Виртуальное знакомство не должно перерасти в реальное. Если такое решение принято, встреча должна состояться в общественном месте и под контролем родителей;

13. Научитесь доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими впечатлениями с взрослыми.

14. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан.

15. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист (соцсети и т.д.).

## **ЗАНЯТИЕ №6**

### **Урок-обсуждение на тему**

### **«Интернет VS реальность –**

### **виртуальные возможности в реальной жизни»**

#### **Цели занятия:**

**воспитательная** – научить студентов находить альтернативу возможностям сети Интернет в реальной жизни

**познавательная** – показать студентам альтернативу пагубному влиянию сети Интернет

**Подготовка педагога:** подумать об альтернативах Интернет-платформ в реальной жизни

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, ноутбук, проектор, доска, маркеры

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-актуализация знаний о возможностях в сети Интернет

##### **II Основная часть**

-обсуждение альтернатив Интернет-площадок в реальной жизни

-создание карты возможностей для студентов в реальной жизни

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Сегодня мы с вами поговорим о том, какие же возможности есть в сети Интернет и какие альтернативы существуют им в жизни. Для начала, было бы интересно узнать, как и для чего он появился.

**Internet** был рожден в США, и самое интересное, что толчком для его создания послужило то обстоятельство, что СССР якобы хотел напасть на США, или, по крайней мере, в США так думали. Вследствие этого, военные

США в 1958 году приняли решение создать систему раннего оповещения о ракетной атаке со стороны СССР (система NORAD, North American Aerospace Defense Command). Поскольку наблюдательные пункты были разбросаны по стране, необходима была сеть, способная быстро передавать информацию.

В августе 1962 года Дж. Ликлайдер из Массачусетского технологического института (США) выступил с серией заметок, в которых содержалось документальное описание социального взаимодействия, которое станет возможным благодаря сети. Автор предвидел создание глобальной сети взаимосвязанных компьютеров, с помощью которой каждый сможет быстро получать доступ к данным и программам, расположенным на любом компьютере. По духу эта концепция очень близка к современному состоянию Интернет. В октябре 1962 года Ликлайдер стал первым руководителем исследовательского компьютерного проекта в Управлении перспективных исследований и разработок Министерства обороны США (Defense Advanced Research Projects Agency, DARPA).

К концу 1969 года четыре компьютера были объединены в сеть, получившую название ARPANet. Предполагалось, что эта сеть будет объединять компьютеры военных научно-исследовательских и учебных заведений и использоваться для связи в случае третьей мировой войны. В последующие годы число компьютеров, подключенных к Arpanet, росло.

Параллельно с Arpanet развивались и другие компьютерные сети. Проблема заключалась в том, что все они работали по-разному. Для того чтобы они могли работать совместно, необходимо было выработать общий сетевой протокол.

В 1973 году была начата работа над проектом Internetworking Project (Проект объединения сетей). Руководитель этого проекта Роберт Кан высказал идею открытой сетевой архитектуры. Открытая сетевая архитектура подразумевает, что отдельные сети могут проектироваться и разрабатываться независимо. В ходе выполнения проекта был разработан протокол, удовлетворя-

ющий требованиям окружения с открытой сетевой архитектурой. Этот протокол был впоследствии назван TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol – Протокол управления передачей/Межсетевой протокол). В основу своих первоначальных рассуждений Кан положил четыре принципа:

1. при подключении к Интернет сеть не должна подвергаться внутренним переделкам;
2. если пакет с информацией не прибыл в пункт назначения, источник должен вскоре повторно передать его;
3. для объединения сетей должны использоваться черные ящики (шлюзы и маршрутизаторы), которые должны оставаться простыми;
4. не должно существовать общей системы управления глобальной сетью.

1 января 1983 года был осуществлен одновременный переход всех компьютеров в составе ARPANET на протокол TCP/IP. Так был установлен стандарт, согласно которому могла развиваться сеть Интернет, согласно которому она развивается и поныне.

В России первой сетью, связанной с Internet, стала сеть **RELCOM**, созданная в 1990 г. на базе Курчатовского института атомной энергии в Москве. Создатели сети – физики – стремились получить канал оперативного общения со своими западными коллегами в первую очередь для проведения совместных исследований. Однако, как это часто бывает, созданная ими российская подсеть Internet вскоре приобрела самостоятельное значение. В 1996 г. эта сеть имела уже порядка 300 узлов и насчитывала десятки тысяч абонентов.

Сегодня Internet объединяет множество разных сетей, миллионы компьютеров, около полумиллиарда пользователей всех континентов и, по разным оценкам, число таких пользователей увеличивается на 60-120% ежегодно. В России по данным Фонда «Общественное мнение» (весна 2004 год) **15 млн. человек** используют Internet.

**Internet** предоставляет пользователям всевозможные информационные и коммуникационные услуги.

1. **Информационные услуги** - услуги доступа к информации:



- доступ к информационным ресурсам сети, то есть можно получить необходимую информацию, имеющуюся на серверах сети, например, документы, файлы, информацию из различных баз данных и т.п.;
  - размещение собственной информации в сети. Существует множество серверов, предоставляющих возможность бесплатно разместить на них информацию. Если информация размещается в целях публикации, то любые пользователи Internet могут получить доступ к этой информации и получать и просматривать ее в любое время.
2. **Коммуникационные услуги** - услуги обмена информацией, общения:
- обмен информацией в отсроченном режиме. Так работает, например, электронная почта. Отправитель направляет письмо в почтовый ящик получателя, который просмотрит это письмо в удобное для него время.
  - обмен в режиме реального времени. Например, разговоры в сети. Люди набирают свои реплики с клавиатуры и посылают их на разговорный сервер, и эти реплики видят все участники разговора одновременно.

В сети Internet Вы можете найти:

- образовательные и познавательные ресурсы;
- энциклопедии и словари;
- информационно-поисковые службы;
- развлекательные ресурсы;
- справочные ресурсы (расписание поездов, погода, телефонные коды и номера);
- рекламные объявления;
- Internet-магазины;
- Internet-банки (Internet-деньги);

В сети Internet Вы получаете возможность:

- просматривать содержимое мультимедийных страниц;
- отсылать и получать электронные письма;
- участвовать в телеконференциях, форумах;
- общаться в разговорных комнатах;
- совершать покупки в магазинах;
- играть в сетевые компьютерные игры с множеством игроков и многое, многое другое.

## **2. Основная часть**

Интернет действительно является сильнейшим инструментом и, вместе с тем, оружием современного человека. Несмотря на множество достоинств, все же есть одно, самое важное – Интернет отделяет человека от реальной жизни. Предлагаю вам сегодня обсудить следующие вопросы:

1) Сколько времени каждый из вас тратит ежедневно на времяпрепровождение в Интернете?

2) Какие ресурсы сети Интернет вам более всего пригождаются в жизни?

3) Какими ресурсами вы можете их заменить, где можете решить проблему «вживую»?

4) Как можно минимизировать времяпрепровождение в Интернете?

Теперь, когда мы обсудили с вами эти вопросы, предлагаю каждому из вас нарисовать рисунок на тему «Интернет VS реальность – я выбираю реальность». (30 минут) Какие интересные идеи вы открыли для себя во время размышлений? Насколько для вас реально сократить пользование Интернетом на данный момент времени?

### **3. Заключительная часть**

Вы сегодня отлично поработали! Давайте подведем итоги нашего занятия и выведем на доске наши основные инсайты, к которым мы сегодня с вами пришли.

## ЗАНЯТИЕ №7

### Тренинг по саморегуляции «Мое психологическое здоровье»

#### Цели занятия:

**познавательная** – знакомство студентов с понятием психологического здоровья

**воспитательная** – научить студентов основам саморегуляции

**Подготовка педагога:** подготовить необходимые материалы к занятию

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** интерактивная доска, бумага, ручки, листы с изображением лестницы, памятки, подборка мелодий для релаксации, ватман, зеленые маркеры, рисунки аквариумных рыбок, реквизит для полосы препятствий

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-приветствие

-разминка

##### II Основная часть

-упражнения по работе со стрессом и саморегуляции

##### III Заключительная часть

-рефлексия

-заключительная притча

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Здравствуйте, дорогие студенты! Сегодня мы поговорим с вами о таком важном показателе человека как психологическое здоровье. Как вы думаете, что обозначает этот термин?

Психологическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием

этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психологическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психологическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

Сегодня мы с вами будем учиться определять наше психологическое состояние, а также проработаем упражнения по саморегуляции.

### **Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: «Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.»

## **2. Основная часть**

### **Упражнение «Лестница».**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем

участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

Что мешает Вам находиться наверху?

Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

### **Упражнение «Выбор».**

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» – и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего: «Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном

месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

### **Упражнение «Я и стресс»**

**Цель.** Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

**Содержание.** Ведущий готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция ведущего группе: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать

вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса ведущий дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать ведущий.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. В группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем группа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры. Ведущий предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений.

*Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие.*

*Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.*

### **Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса»**

**Цель.** Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.



**Содержание.** Ведущий делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того как группы справятся с этим заданием, ведущий предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

**Обсуждение.** Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае ведущему надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

#### **Упражнение «Удовольствие».**

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

#### **Упражнение «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы види-

те, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

### **Упражнение «Калоши счастья»**

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется **«Калоши счастья»**. У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах. Итак, разбиваемся на две команды, встали в шеренгу -. Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия (демонстрирую как пройти эстафету):

- (кочки) – преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей (идем в галошах по ним);
- (дорожка) – это река тревожности, волнений, страхов. (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);

- (барьер) - ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится);
- болото (обруч) невежества окружающих. Подумайте, как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте;
- впереди цель (пьедестал с медалью) – победа (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут, вам передать ощущение победы) порадитесь немного;
- Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету;
- Бежит следующий участник.

### **Итог в форме интервью:**

- 1) Как вам удалось так быстро преодолеть эти препятствия?
- 2) Что вы ощущаете?
- 3) Помогали ли вам ваших коллег?
- 4) Прибавилось ли у вас позитивных эмоций от победы, преодоления таких сложных препятствий?
- 5) Какие выводы вы для себя сделали?
- 7) А в жизни что вам помогает преодолевать препятствия на пути к цели?
- 8) В жизни, вам что труднее всего бывает преодолеть, с чем справиться?

### **3. Заключительная часть**

**Рефлексия:** Давайте по кругу выскажем своё мнение о прошедшей встрече и её значимости для вас (каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения).

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали, чему научились?

Над чем вы задумались?

Как это пригодится в будущем?

Что вы получили от тренинга?

Оправдались ли ваши ожидания?

Какое у вас настроение?

Ведущий подводит итог: умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции которые мы сегодня получили от встречи могут помочь нам ощутить себя лучше, подняли наше настроение и самоощущение.

### **Притча «Зерна кофе»**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Дочь одного из мудрейших пришла и задала вопрос:

—Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой,

- в одну бросил морковь,
- в другую положил яйцо,
- а в третью насыпал зерна кофе.

Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

—Что изменилось? —спросил он свою дочь.

—Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде — ответила она.

—Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи.

Посмотри— твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой.

Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым.

Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств— кипятка.

Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

—А кофе? —спросила дочь.

—О! Это самое интересное!

Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

## ЗАНЯТИЕ №8

### Деловая игра «Я – за безопасность»

#### **Цели занятия:**

**познавательная** – знакомство с правилами безопасного пользования сетью Интернет

**воспитательная** – формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет

**Подготовка педагога:** подготовка слайда кроссворда на экране

**Подготовка учащихся:** каждый участник приходит с личным ноутбуком

**Оборудование:** проектор, колонки, экран

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-знакомство с проблемой безопасного поведения в сети Интернет

##### **II Основная часть**

-упражнение на формирование навыков безопасного поведения в Интернете

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Мы уже затрагивали с вами тему Интернет-безопасности, сегодня предлагаю рассмотреть ее более подробно.

*Важнейшей проблемой, определяющей темпы и будущее развитие Интернета, является информационная безопасность, Архитектурные недостатки сетевых протоколов и многочисленные уязвимости в программном обеспечении сетевых платформ обуславливают невысокую в целом защищенность сети Интернет.*

*Особенно остро проблемы информационной безопасности проявились в последние годы. Участившиеся эпидемии сетевых червей охватывают с каждым годом все*

большее количество компьютеров во всем мире и наносят значительный урон. А сетевые атаки хакеров на корневые DNS-сервера сети Интернет продемонстрировали реальную возможность внесения сбоев в инфраструктуру Интернета. По многочисленным прогнозам специалистов таких ведущих компаний как IDC, Лаборатория Касперского, ISS и других, 2005-2010 годы будут годами сильнейших интернет-атак, которые могут нарушить функциональность мирового Интернета на несколько дней. Этот неутешительный прогноз иллюстрирует важность вопросов более широкого использования защищенных информационных технологий в среде Интернет, Некоммерческие организации, консалтинговые агентства, исследовательские лаборатории и отдельные специалисты периодически проводят исследования, связанные с разными аспектами информационной безопасности в Интернете. В последние годы, интерес к этой теме стали проявлять государственные структуры, поскольку, как уже было отмечено, Интернет становится критической информационной технологией, влияющей на национальную безопасность отдельных стран. В частности, в феврале 2003 года конгресс США принял «Национальную стратегию обеспечения безопасности киберпространства». В данной стратегии констатируется факт серьезности угрозы террористических атак посредством Интернета для национальной безопасности США и ставится ряд задач по защите информационного пространства; «предотвратить кибернетические нападения на критическую инфраструктуру, снизить уязвимость нации к таким нападениям и минимизировать ущерб и время восстановления». А ассоциация стран Юго-Восточной Азии объявила о намерении создать к 2005-2006 годам единую структуру по борьбе с компьютерным пиратством и вирусами. В задачу нового ведомства будет входить выявление уязвимостей в системах компьютерной безопасности и предупреждение вирусных и хакерских угроз.

## 2. Основная часть

### Упражнение «безопасные пароли»

Студенты придумывают любой несуществующий пароль. Затем они должны сообщить свой пароль тому, кому хотят в группе (1 человеку.) После сообщения пароля группы перемешиваются. Преподаватель выясняет, чей хранитель пароля теперь в чужой группе. Какой вывод можем сделать в результате упражнения? Давайте сформулируем угрозу и способ защиты от нее и запишем ее на доске.

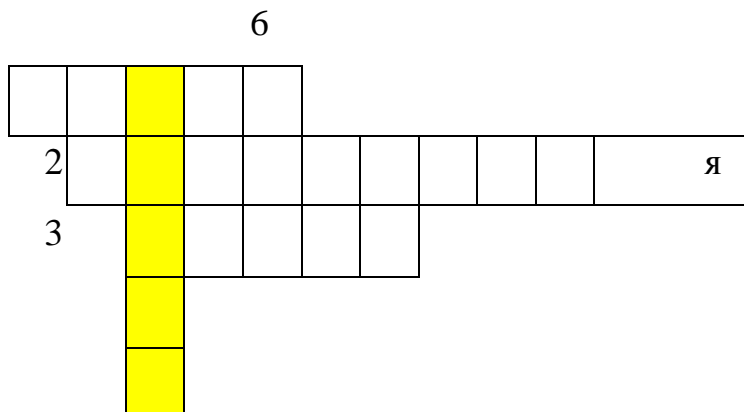
### Упражнение «Письма счастья»

Каждый из вас пользуется электронной почтой, имеет аккаунт в социальной сети. Сейчас я предлагаю вам продемонстрировать свое мастерство. Каждая группа ребят заходит в заранее созданную учетную запись электронной почты и отправляет письмо другой группе. Далее меняются местами и отправляют письмо с чужого компьютера.

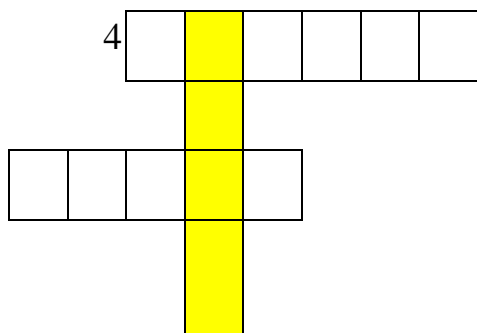
Преподаватель задает вопрос: «От кого вы получили письмо? Почему от вашего имени смогли написать чужие люди?» Выясняют, что незавершенный сеанс работы – небезопасное поведение. Личные данные могут стать доступными. Ребята формулируют угрозу и способ защиты от нее, записывают на доске правило.

### Кроссворд

Давайте теперь проверим, насколько вы готовы защитить свой компьютер. Предлагаю решить кроссворд. (вывести на доску кроссворд – не заполненный – и задания к нему)







1. Сетевая, фишинговая. ....
2. Сведения об окружающем нас мире
3. Разновидность вредоносной программы, проникающая в компьютер под видом легального программного обеспечения, в отличие от вирусов и червей, которые распространяются самопроизвольно
4. Вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей — логинам и паролям.
5. Вид вредоносного программного обеспечения, способного создавать копии самого себя и внедряться в код других программ, системные области памяти, загрузочные секторы, а также распространять свои копии по разнообразным каналам связи.
6. Специализированная программа для обнаружения компьютерных вирусов, а также нежелательных (считающихся вредоносными) программ вообще и восстановления заражённых (модифицированных) такими программами файлов, а также для профилактики — предотвращения заражения (модификации) файлов или операционной системы вредоносным кодом.

Молодцы, вы отлично справились с заданием! Теперь вы знаете как защитить себя и свой компьютер. Но угрозы таятся и для пользователей. Предлагается посмотреть видеоролик и обсудить его. (<https://www.youtube.com/watch?v=pmYb0U8gmmM> об опасности сетевого общения.)

*(просмотр и обсуждение видеоролика)*

### **3. Заключительная часть**

Наше занятие подходит к завершению. Что нового вы для себя сегодня узнали? Какие интересные нюансы для себя отметили? (рефлексия)

## ЗАНЯТИЕ №9

### Тренинг формирования коммуникативных навыков

#### «Мои друзья всегда в оффлайне»

##### Цели занятия:

**познавательная** – познакомить студентов с упражнениями на развитие коммуникативных навыков

**воспитательная** – развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность

**Подготовка педагога:** подготовить необходимые материалы к упражнениям

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

##### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-введение понятия коммуникативных умений

##### II Основная часть

-упражнения на формирование коммуникативных умений, знаний и навыков

##### III Заключительная часть

-рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Добрый день, дорогие студенты! Сегодня мы с вами поговорим о коммуникативных умениях. Как вы думаете, что подразумевается под коммуникативными умениями?

(студенты отвечают)

Коммуникативные умения – это освоенный человеком способ установления взаимоотношений между людьми. К ним относятся умение входить в контакт с незнакомым человеком, понимать его личностные качества и наме-

рения, предвидеть результаты его поведения и в соответствии с этим строить свое.

Сегодня мы рассмотрим и выполним несколько упражнений, которые помогут вам в вашей коммуникации в жизни.

## **2. Основная часть**

### **Упражнения:**

**1. «Дар убеждения».** Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи. Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

**2. «Коллективный счет».** Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

**3. «Подарок».** – Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

#### 4. Игра «Потерпевшие кораблекрушение»

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут: «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список 14 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара .

В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы .

Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот. Ваша задача – классифицировать 14 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания .

Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у 2-го по значению и так далее до 14-го, наименее важного для вас».

*Список предметов :*

- Зеркало для бритья.
- Пятигаллоновая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.
- Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов.
- Пятнадцать футов нейлонового каната .
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть .

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания .

Это упражнение на групповое принятие решений .

Группа должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так , чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти .

Педагог может дать группе следующие *рекомендации* для достижения согласия :

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения.
2. Подходите к задаче логически.
3. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.
4. Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху .

После того как группа закончила свою работу, ее необходимо познакомить с мнением экспертов .

Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение : если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода .

Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

*Предметы следует расположить так :*

1. Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.
2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно вне плота) и будет плыть по воде, привлекая спасателей.
3. Пятигаллоновая канистра с водой. Необходима для утоления жажды.
4. Одна коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.
5. Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихий.
6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.
7. Рыболовная снасть. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.
8. Пятнадцать футов нейлонового каната. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не уплыло за борт.
9. Плавательная подушка. Если кто-то упадёт за борт, она может послужить спасательным средством.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов. Используется в качестве антисептика. В других случаях имеет малую ценность.
12. Маленький транзисторный приёмник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.
13. Карты Тихого океана бесполезны без дополнительных навигационных приборов.
14. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

После того, как группа познакомится со списком, составленным экспертами, можно начать обсуждение линии поведения отдельных участников. Обсудить, что помогло, а что мешало процессу достижения согласия? Кто проявил себя лидером? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние?

**4. «Я тебя понимаю».** Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность пред-

положений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

**5. «Его сильная сторона».** Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты. - Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

**6. «Побег из тюрьмы».** Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

**7. «В самолёте».** Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, - то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

### **3. Заключительная часть**

Подводя итоги нашего занятия, хочется у вас спросить: что нового о коммуникативных умениях вы сегодня узнали? Что было полезно? Как сможете применить эти знания в жизни?

## ЗАНЯТИЕ № 10

### Познавательная беседа «О чем говорит тревожность»

#### Цели занятия:

**познавательная** – дать определение понятию «тревожность»

**воспитательная** – сформировать навыки работы с тревожностью

**Подготовка педагога:** изучение материала по тревожности

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-введение базового понятия

##### II Основная часть

-техники и упражнения на работу с тревожностью

##### III Заключительная часть

-рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Добрый день, дорогие студенты! Мы уже с вами говорили о множестве факторов, которые помогают обеспечить нашу безопасность как в сети Интернет, так и в жизни. Сегодня мы поговорим о том, что может, наоборот, подвергнуть нас опасности или предупредить – о тревожности. Что для вас тревога?

*(обсуждение)*

**Что такое тревога?** Это эмоциональная реакция на опасность, которая сопровождается различными физиологическими симптомами – сердцебиение, испарина, диарея, учащенное дыхание. Эти физические явления могут проявляться как при осознанной так и не осознанной тревоге.

Психические условия при возникновении тревожности



Тревожность как и страх является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется неопределенностью и расплывчатостью. Тревожность связана с ужасом перед неизвестностью.

**Тревога вызывается такой опасностью**, которая угрожает ядру личности. У разных индивидов жизненно важные ценности различны. Люди разные вещи переживают как смертельную угрозу. Наиболее значимые и повсеместно встречающиеся: жизнь, свобода, дети. Однако от самого человека зависит, что для него является наивысшей ценностью: тело, собственность, репутация, убеждения, работа. Любовные отношения. Осознание условий тревожности дает возможность лучше понять тревогу при неврозах.

Тревога, в отличие от страха, характеризуется чувством беспомощности перед опасностью. Беспомощность может быть связана с внешними факторами: ураган, землетрясение. Или внутренними: слабость, трусость, безынициативность. Поэтому одна и та же ситуация у разных людей может вызвать разную реакцию: либо страх, либо тревогу. Это зависит от готовности человека встретиться и преодолевать опасность.

#### **Исследованию тревоги помогает три вопроса:**

1. Что подвергается угрозе?
2. Что является источником тревоги?
3. С чем связана беспомощность перед опасностью?

#### **2. Основная часть**

**Нужно различать «объективную» тревогу и невротическую.** «Объективная» тревога вызвана действительно реальной опасностью. Невротическая тревога вызвана воображением или ее интенсивность несоизмерима с действительной опасностью.

Тревога – это ответ на угрозу жизненно важным ценностям. Поэтому важно исследовать что же подвергается опасности, какие ценности. Для разных людей, ответ разный.

Если у человека преобладают **мазохистические наклонности**, то в терапии, он будет испытывать зависимость от терапевта так же как и от матери,

начальника или жены. Он приписывает этим людям магическую силу уничтожить его, или осуществить все его ожидания. Т.е. его чувство безопасности зависит от зависимости перед значимыми людьми. Сохранение таких отношений является для него вопросом жизни и смерти. Любая агрессия с его стороны по отношению к этим людям пугает, он боится что это вызовет угрозу оказаться покинутым. Поэтому любое проявление враждебных импульсов вызывает тревогу.

Другой вариант: если у человека преобладает потребность казаться совершенным, т.е. безопасность его основывается на соответствии неким стандартам, то угроза нарушения этих стандартов и ожиданий вызывает тревогу. Если у человека есть стандарт быть кротким, рациональным, безмятежным, то даже перспектива эмоционального взрыва враждебности вызовет в нем тревогу, т.к. это отклонение ведет к осуждению, а это смертельная угроза для перфекциониста. Как опасность быть покинутым для мазохиста.

**Для нарцисса** – безопасность основывается на том, что его ценят, им восхищаются. Для него смертельная угроза состоит в утрате привилегированного положения. У него может появиться тревога, если он окажется в окружении, которое его не признает. Если безопасность для человека в слиянии, то тревога возникает, когда он остается в одиночестве. Если безопасность в скромности, то тревога возникает, когда человек оказывается на виду.

**При невротической тревоге** – угрозе подвергаются склонности невротика, на следовании которым основывается его безопасность. Если мы понимаем основные для данного человека средства достижения безопасности, то мы понимаем, что вызывает его тревогу.

Например: Если женщина зависит от своего мужчины, который ей обеспечивает материальную и психологическую безопасность, то угроза его потери (болезнь, другая женщина, отъезд в другую страну) может вызвать тревогу.

Источником угрозы могут быть внешние или внутренние факторы. Невротическая тревога осложняется тем фактором, что для невротика источ-

ники угрозы почти всегда находятся внутри. И это может быть любое чувство.

Самым распространённым внутренним фактором при неврозе является враждебность.

### **С чем это связано?**

1. Всякий невроз делает человека слабым и уязвимым. Невротик чаще, чем здоровый человек чувствует себя отвергнутым, оскорбленным, обиженным и поэтому чаще реагирует на это гневом и враждебностью.

2. Невротик боится людей и не решается им противостоять.

**Поэтому важно задаваться вопросом**, что именно подвергается угрозе при появлении враждебности. За этим всегда стоит какая-то ценность. Например, стремление к независимости может порождать тревогу, если зависимые отношения дают безопасность.

Иногда одна склонность может сдерживать другую. Например, навязчивая склонность к скромности будет сдерживать навязчивое честолюбие. И это сохраняет равновесие и тревога возникнет только тогда, когда равновесие нарушится.

Тревожность человека, по мнению Карен Хорни, является следствием неосознанной дилеммы внутри него. И преодоление тревоги толкает на поиск природы этой дилеммы. Правильный анализ ситуации, вызывающей тревогу, является одним из важных условий для понимания внутреннего конфликта человека и преодоления его тревожности.

**Давайте подумаем**, какие ситуации в жизни и в Интернете могут вызывать у вас тревожность? Запишите их, пожалуйста, в две колонки.

*(студенты записывают)*

Теперь предлагаю вам выступить в роли исследователей и подумать – какова может быть в корне причина каждой из этих тревожностей? Как можно с ней бороться?

1. **Взять паузу.** Если вы чувствуете возрастающую тревожность, постарайтесь прекратить то, что вызывает её. Например, если вы

почувствовали тревогу во время напряжённого разговора, попросите собеседника прерваться ненадолго и продолжить позже. Не продолжайте пикировку с родными и друзьями, пока тревожность не оставит вас. Если паника настигла вас во время вождения, остановитесь. В общем, если ситуацию можно контролировать, немедленно устраните причину тревоги.

2. **Оградить себя от стрессовых стимулов.** Выясните, что вызывает у вас тревогу, и постарайтесь оградить себя от этого. Например, если тревожность повышается в шумных местах, забудьте о концертах и клубных вечеринках или вовремя уходите с них, чтобы побыть в тишине и спокойствии наедине с собой или другом, который поддержит вас.

3. **Сконцентрироваться на чём-то другом.** Это может быть непросто, потому что приступы тревожности не дают вам отогнать плохие мысли. Но это отличная практика. Устраните раздражители, найдите тихое место и подумайте о чём-нибудь постороннем, отвлеките себя. Если вы сможете совладать со своими мыслями, физические проявления тревоги тоже успокоятся.

4. **Выпустить наружу.** Кричите. Плачьте. Устройте громкую истерику. Иногда, когда тревожность зашкаливает, единственное, что остаётся, — дать всем чувствам вырваться наружу. Истерика не продлится долго, ваше тело устанет, и накал страстей спадёт. Но помните: этот способ подходит далеко не для всех ситуаций. Например, его не стоит применять, если вам тяжело дышать или если вы находитесь в людном месте.

5. **Взять паузу.** Если вы чувствуете возрастающую тревожность, постарайтесь прекратить то, что вызывает её. Например, если вы почувствовали тревогу во время напряжённого разговора, попросите собеседника прерваться ненадолго и продолжить позже. Не продолжайте пикировку с родными и друзьями, пока тревожность не оставит вас. Если паника настигла вас во время вождения, остановитесь. В общем, если ситуацию можно контролировать, немедленно устраните причину тревоги.

6. **Оградить себя от стрессовых стимулов.** Выясните, что вызывает у вас тревогу, и постарайтесь оградить себя от этого. Например, если тревожность повышается в шумных местах, забудьте о концертах и клубных вечеринках или вовремя уходите с них, чтобы по-

быть в тишине и спокойствии наедине с собой или другом, который поддержит вас.

7. **Сконцентрироваться на чём-то другом.** Это может быть непросто, потому что приступы тревожности не дают вам отогнать плохие мысли. Но это отличная практика. Устраните раздражители, найдите тихое место и подумайте о чём-нибудь постороннем, отвлеките себя. Если вы сможете совладать со своими мыслями, физические проявления тревоги тоже успокоятся.

8. **Выпустить наружу.** Кричите. Плачьте. Устройте громкую истерику. Иногда, когда тревожность зашкаливает, единственное, что остаётся, — дать всем чувствам вырваться наружу. Истерика не продлится долго, ваше тело устанет, и накал страстей спадёт. Но помните: этот способ подходит далеко не для всех ситуаций. Например, его не стоит применять, если вам тяжело дышать или если вы находитесь в людном месте.

Следующее задание – вам будет необходимо объединиться в команды и подготовить сценки на тему борьбы с тревожностью, обязательно показав то, откуда она берется.

(студенты готовят небольшие инсценировки, а затем их презентуют)

Молодцы, теперь вы знаете откуда берется тревожность и как с ней бороться!

### **3. Заключительная часть**

-рефлексия

## ЗАНЯТИЕ №11

### Тренинг на распознавание эмоций «Эмоции. Конфиденциально»

#### Цели занятия:

**познавательная** –познакомить студентов с различными видами эмоций

**воспитательная** – научить студентов анализировать собственное эмоциональное состояние для достижения личных жизненных целей

#### Подготовка педагога:

- бумага для записей,
- бланки для теста “Ваши эмоции”,
- карточки с заданием для упражнения “Польза и вред эмоций”,
- бланки для упражнения “Эмоциональный градусник”,
- карандаши.

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонка, ноутбук, проектор

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

- что такое эмоции
- обсуждение «эмоции в нашей жизни»

##### II Основная часть

- упражнения на работу с эмоциями

##### III Заключительная часть

- рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Введение.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением. Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим. *Эмоции – это опыт всего тела, включающий*

*чувства, мысли и телесные ощущения.* Существуют 6 уникальных эмоций: *грусть, злость, отвращение, страх, счастье и удивление.* Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия, и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А сейчас, ответьте пожалуйста на вопросы:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

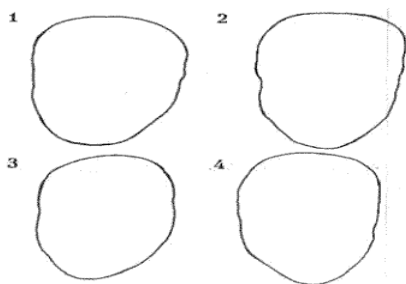
1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?
2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?
3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?
4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?
5. Случалось ли, что вы не понимали чувства других людей?
6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

## **2. Основная часть**

### **Рисуночный тест: “Ваши эмоции”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обижен-

ным. То есть задача проста: четыре лица должны выразить четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. *Первое лицо* – радость, *второе лицо* – грусть, *третье лицо* – злость и *четвертое* – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

**1. Первое лицо – радость.** Если вы сделали основной упор на *улыбку*, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

**2. Второе лицо – грусть.** Если вы постарались передать грусть с помощью *рта с опущенными вниз уголками*, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

**3. Третье лицо – злость.** Если вы сделали основной упор на *нос с раздутыми ноздрями*, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

**4. Четвертое лицо – обида.** Если вы постарались передать обиду, сделав упор на *печальные глаза и брови домиком*, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **Глаза** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышле-



нию. **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **Нос** – умение строить догадки и предположения, интуиция. **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **Подбородок** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

**Вывод:** Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

### **Упражнение: “Польза и вред эмоций”.**

Как вы думаете, бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: **“Любовь”** и **“Лень”**.

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Любовь”**. Вторая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Лень”**.

Время работы 2- 3 мин.

Эмоция

Её польза

Её вред

Любовь

- Испытываешь приятные чувства.
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.
- Любовь помогает понимать чувства другого человека

- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...

- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.

-Насмешливость других.

- ревность и недоверие к тому, кто любит.

-чувство неразделенной любви.

- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.

-Любовь легко перерастает в ненависть.

*Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.*

**Вывод:** Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

**Игра “Эмоциональный термометр”.**

Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе.

**Правила игры:** На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию утром, днем и вечером.

Например, утром:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было...

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...

– В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия днем и вечером.

Время работы 2-3 мин.

**Обсуждение.**

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны *другими людьми*.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %,

- То сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, так же больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

**Вывод:** Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

*Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание.* Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться аутотренингом;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

**3. Заключительная часть.** Таким образом, сегодня мы с вами узнали некоторые упражнения, которые помогают нам работать с нашими эмоциями. Что еще нового вы о себе узнали? Ваши впечатления о занятии?

## **ЗАНЯТИЕ №12**

### **Интерактивный воркшоп**

**«Лучшие инструменты Всемирной паутины для моего развития»**

#### **Цели занятия:**

**познавательная** – познакомить студентов с полезными Интернет ресурсами

**воспитательная** – научить студентов применять Интернет как средство достижения образовательных целей

**Подготовка педагога:** заранее ознакомиться с Интернет-ресурсами

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, экран, проектор

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-актуализация знаний

##### **II Основная часть**

-знакомство с полезными Интернет - ресурсами

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

### **Ход и содержание работы**

#### **1. Вводная часть**

Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня Мы поговорим о том, что полезного можно найти во Всемирной паутине. Какие полезные ресурсы в Интернете вы уже знаете? Какую практическую пользу можно получить от Интернета в реальной жизни?

(обсуждение)

#### **2. Основная часть**

А теперь я хочу вас познакомить с несколькими ресурсами, которые также могут быть для вас полезными.(педагог на экране знакомит с каждым из источников, ребята обсуждают практическую пользу)

<https://www.adme.ru/vdohnovenie/13-poleznych-sajtov-na-raznye-sluchai-zhizni-719310/>

<http://www.iubip.ru/library/links>

<http://www.radiobardak.com/best-sites/>

<https://www.adme.ru/zhizn-nauka/15-besplatnyh-sajtov-dlya-samoobrazovaniya-1216610/>

<https://www.hotcourses.ru/study-abroad-info/latest-news/top-10-best-websites-for-study-online/>

### **3. Заключительная часть**

О каких новых возможностях Интернета вы сегодня узнали? Что будете применять в реальной жизни?

## ЗАНЯТИЕ №13

### Тренинг «Моя регулируемая тревожность»

#### Цели занятия:

**воспитательная** – научить студентов не допускать негативного воздействия тревожности;

**познавательная** – показать конкретные методы борьбы с тревожностью во время и вне интернет-сессий;

**Подготовка педагога:** разработка карточек с негативными мыслями(для упражнения)

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-актуализация знаний

##### II Основная часть

- упражнения на определение и регулирование тревожного состояния

##### III Заключительная часть

-рефлексия

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Добрый день, дорогие студенты! Сегодня мы с вами продолжаем говорить о тревожности. Давайте актуализируем знания, которые были получены ранее.

Тревога, беспокойство, страх, паника, ужас — явления, которые часто присутствуют в нашей психической жизни. Они могут быть разными по интенсивности, продолжительности, структуре от легкого кратковременного беспокойства до парализующего ужаса, составляя разнообразную гамму переживаний, сопровождающих самые различные жизненные собы-

тия: болезни, конфликты, неприятные и неожиданные происшествия. Эмоция тревоги — одно из наиболее частых переживаний людей в критических ситуациях и при чрезвычайных воздействиях, которое может выполнять различные функции, как адаптивные, так и дезорганизирующие психическую деятельность. Так, легкая степень тревоги — беспокойство — определяется как чувствительность к опасности: она предупреждает о надвигающейся угрозе и мобилизует организм для ее преодоления. В этом случае тревога связана с прогностическими функциями психики; определенный уровень тревожности обеспечивает прогностическую компетентность, или антиципационную состоятельность, выполняя таким образом адаптивную роль, мобилизуя резервные возможности человека в трудных жизненных обстоятельствах. Интенсивная степень тревоги — паника, ужас — оказывает на психофизиологические функции человека дезорганизирующее воздействие, блокируя эффективное функционирование психических функций. Охваченный ужасом человек теряет способность адекватно оценивать происходящие события, анализировать полученную информацию, конструировать адекватную реальности модель окружающего мира и принимать правильные решения. В этом случае тревога оценивается как деструктивное эмоционально-негативное психическое состояние, требующее коррекции.

Тревожность — одно из наиболее частых явлений, сопровождающих клиническую симптоматику у больных нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, а также разнообразные психологические проблемы у здоровых. Тревожно-депрессивный синдром, включающий в себя переживание тревоги, наряду с астеническим синдромом — самый частый вид эмоциональных нарушений как в психиатрической клинике, так и в клинике внутренних болезней.

С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием. Она вызывает физиологические изменения в организме, подготавливающие организм к борьбе — отступлению, бегству или сопротив-

лению, нападению, атаке. При тревожности возбуждается сердечно-сосудистая система (учащается ритм сердечных сокращений, повышается артериальное давление), а деятельность пищеварительного тракта угнетается (уменьшается активность секреции и перистальтика). Кровь из пищеварительного тракта перераспределяется в мышечную систему. Таким образом организм готовится к активной деятельности. Широкий спектр физиологических реакций, сопровождающих состояние тревоги, объясняет, почему на фоне длительного состояния тревоги формируются разнообразные психосоматические расстройства, в частности, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

## **2. Основная часть**

Все симптомы тревожности можно поделить на четыре группы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Теперь предлагаю и вам разбиться на 4 группы, вам нужно будет описать физиологические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные проявления тревожности (на эту работу дается 5–7 минут).

Теперь предлагаю вам выступить со своими описаниями, а затем обсудить в группе, что у вас получилось.

### ***Самодиагностика (10 минут)***

Каждый участник оценивает свое состояние при столкновении с интернет-опасностью и сейчас от 1 до 10 по шкалам «тревожный – расслабленный», «собранный – несобранный», «неуверенный – самоуверенный», «знающий (опытный) – неопытный». После этого идет обмен мнениями. Изменилось ли состояние в сравнении с предыдущей сессией. Если да, то почему?

### ***Способы борьбы с тревожностью (15 минут)***

Каждый участник рассказывает о своем опыте, кто как боролся с тревожностью в жизни. Психолог слушает, дополняет, тоже дает советы, как справиться с тревожностью.



### ***Позитивное мышление (10–15 минут)***

Тренер объясняет, почему важно оставаться всегда позитивно настроенным. Даже когда возникают негативные мысли, важно научиться их отслеживать и переделывать в позитивные.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны негативные мысли. Задача – переделать эти высказывания в позитивные.

Сейчас хочу вас также познакомить с приемами по борьбе с тревогой или напомнить о них.

#### **Способ 1. Отвлекитесь на что-нибудь.**

Этот способ снять эмоциональное напряжение годится в тех случаях, когда вы пойманы в ловушку, загнаны в угол и сбежать никуда не можете. К примеру, сидите на планёрке и слушаете своего босса, внутренне закипая. Сбежать нельзя, но... Отвлечение при этом на созерцание чего-то постороннего, нейтрального и увлечение этим посторонним – лучший способ не накручивать себя по пустякам.

Например: "Какой, однако, у Маши маникюр... Интересно, как она его делала?"

Это работает только, если вы сами понимаете выгоду такой стратегии – не смотреть на гадость, не слушать гадости. Если же вам нравится кипятиться и лезть в споры – это ваше право.

#### **Способ 2. Уйти из раздражающей ситуации (она же – эмоциогенная зона).**

Вас что-то опечалило на чужом дне рождения? На пикнике? Вы не выносите какую-то группу, паблик, страницу в социальной сети? Вы мечтаете удалить из списка своих друзей неприятного человека?

Так, быстро вышли из группы навсегда. Забанили провокатора-спорщика, тролля, хама, дурака. Удалили свой профайл, если что.

Быстро вызвали такси (не жмотьтесь, не жмотьтесь) чмокнули хозяйку и мчите домой – прочь с вечеринки, прочь с шашлыков, прочь из раздражающей, эмоциогенной зоны.

### **Способ 3. Попейте водички.**

Вот это уже – коронный рецепт всех гениальных врачей-терапевтов, которые не подторговывают БАДами от фармкорпораций.

Стакан воды, выпитый не спеша, купирует все известные науки приступы. Первое, что предлагают человеку, которого скрутило что-то страшное – стакан воды. Выпитая вода запускает механизм самореабилитации организма. Чаще всего людям становится плохо по двум причинам:

Истерика (симпато-адреналовый криз по-другому),

Не замеченное вовремя обезвоживание организма.

Поскольку мы свой организм не слушаем и ОБЖ не учим, пьем целый день чай, кофе и газировку – обезвоживание есть у нас всех, и у вас оно есть тоже. Пойдите выпейте прямо сейчас стакан воды, а потом читайте дальше.

### **Способ 4. Вовлекитесь в захватывающее, интересное дело.**

Этот способ годится в ситуации, когда вас не может "отпустить". Нужно перебить застревание на пережёвывании "А они, А я, А да ну их всех" чем-то улётным, пусть даже и глупым, и безвкусным. Чтением детектива. Компьютерной игрой. Охотой и собирательством. Слежкой и выслеживанием. Попыткой раскрыть чью-то тайну. Даже подглядыванием и подслушиванием, чёрт побери.

Вы должны быть вовлечены в интригу, в детектив, в стремительное развитие событий, в охоту, в игру, в кураж, в полёт.

У вас должны подняться ушки и задёргаться хвостик.

Вы сами знаете, что может вас увлечь и позабавить. У каждого – это своё, индивидуальное. Только не заиграйтесь в эту слежку. Не причиняйте никому зла.

### **Способ 5. Физическая разрядка.**

Мытьё полов и стирка руками. Расслабляет перекрученные в узел мышцы и снимает стресс, фрустрацию фантастически эффективно. Генеральная стирка руками даже помогает справиться с горем – опять совет старого врача, которым я с вами делюсь.

### **Способ 6. Вступите в контакт с водой.**

Мытьё посуды – это бесплатный сеанс гипно-психо-терапии. Шум чистой бегущей проточной воды снимает нашу усталость и уносит с собой всю "грязь", не только бытовую.

Кроме мытья посуды существует общеизвестная классика: примите ванну, примите душ, сходите в баню, пойдите рано утром или к вечеру – купаться на море, на реку, на озеро, на родник. Освежитесь, короче говоря.

### **Способ 7. Позитивный рефрейминг стрессового события.**

О позитивном рефрейминге написано столько (в том числе и мной), что повторяться не хочется. Просто приведу пример:

"Как хорошо, что так вышло, что этим летом я никуда не поеду! Наконец-то я похожу на курсы английского языка, на фитнес и ещё на курсы саморазвития! Когда бы ещё я позволила себе такую "бесполезную" роскошь? Да и летом везде мёртвый сезон и вокруг одни скидки. Так что ещё и сэкономлю!"

### **Способ 8. Могло быть и хуже, другим ещё тяжелее.**

Вас не устраивает исход события? Представьте себе, что мог бы быть и худший исход. Представьте себе, как плохо некоторым людям вокруг вас. Если вы овладеете этим искусством и перестанете воротить нос от данной стратегии, то вам не нужна будет никакая психотерапия вообще.

### **Способ 9. Смех убивает всё страшное и страшно важное.**

Высмеивание, снижение, опошление чего-то надутого и важного – старинный рецепт человеческой культуры, начиная от неолита. Спасибо бабушке Бахтину за его термин "карнавально-смеховая культура". Почитайте, поинтересуйтесь.

Или посмотрите одну серию про приключения Губки Боба Квадратные Штаны. Когда он панически боялся выступать на школьном семинаре, умная белка подарила ему супер-очки. Надев эти очки, Губка Боб видел всех учеников и учительницу... в их трусах. Вот было смешно! Правда, от смеха, он так и не зачитал свой доклад. А какие были труселя у училки.. Ммм...

### **Способ 10. Счёт до 10.**

Просто почитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух. Это рекомендация врачей и спортивных тренеров.

### **Способ 11. Поплачьте.**

Плач снимает стресс. Со слезной жидкостью организм покидают те токсичные вещества, которые образуются под влиянием гормонов стресса. Не можете плакать о своём – придумайте жалостливую тему и специально поплачьте над ней.

### **Способ 12. Вербализация всего, что на душе.**

Проговаривание или вербализация – облекание смутного "чего-то" в чёткие слова. Однако, великая вещь. А ещё лучше – выписывать всё это на бумагу, писать длинное письмо.

Только никуда его не отправлять!

### **3. Заключительная часть**

*Рефлексия* Что понравилось, что нет? Что оказалось полезным?  
Что удивило и заставило задуматься?

## ЗАНЯТИЕ №14

### Тренинг на распознавание эмоций «Личность в зоне БЕЗопасности»

#### **Цели занятия:**

**воспитательная** – научить студентов анализировать собственное эмоциональное состояние

**познавательная** – показать студентам способы работы с собственными эмоциями

**Подготовка педагога:** предварительное знакомство с работами об эмоциях Пола Экмана

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** доска, маркеры

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-актуализация знаний об эмоциях

##### **II Основная часть**

-построение карты эмоций

-конфигурация эмоций

-содержание эмоций

-восприятие эмоций

##### **III Заключительная часть**

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Мы с вами уже работали с темой эмоций, сегодня будем учиться с вами разбирать их на составляющие, чтобы суметь распознать те эмоции, которые могут подвергнуть нас опасности в Интернете. Давайте для начала запишем эмоции, которые вы знаете.

(студенты предлагают эмоции, преподаватель записывает)

## 2. Основная часть

**Построение карты.** Преподаватель предлагает поочередно назвать участникам эмоции, которые они знают, и записывает их на доске. После полного перечня, эмоции группируются в соответствии с 6-тью основными базисными эмоциями по предложенной классификации Пола Экмана: печаль, страх, гнев, презрение, удивление, радость. Каждой эмоции дается определение.

На доске рисуется прямоугольная координатная система, где по оси абсцисс откладывается удовольствие и неудовольствие, в соответствии с их положительными и отрицательными значениями, по оси ординат откладывается возбуждение и торможение нервной системы.

Участникам группы предлагается поочередно определить расположение эмоций на графике, в соответствии с самоощущениями. На данном этапе коррекция положения эмоций в пространстве производится инструктором на основе реакции вегетативной нервной системы сопровождающей ту или иную эмоциональную реакцию. Страх, гнев, радость соответствует возбуждению нервной системы, печаль, презрение, удивление, торможению нервной системы и большей включенности парасимпатической нервной системы.

Степень удовольствия и неудовольствия определяется субъективным переживанием эмоционального ряда, так гнев имеет менее отрицательную окраску в переживаниях, чем страх.

В процессе работы предлагается приводить примеры той или иной эмоции, которую участник группы наблюдал или может вспомнить.

**Конфигурация эмоций.** После формирования основной карты участникам группы предлагается разложить эмоции на составляющие и так же отразить их на графике. На данном этапе проводится содержательное различие в понимании эмоций, отсоединении их от чувств и состояний. Например: обобщенная эмоция гнев-разделяется на три эмоций, две из которых имеют менее выраженным проявлением: гнев, раздражение и злоба.

Страх: страх и тревога

Печаль: печаль, грусть и тоска

Удивление: удивление, предвкушение, трепет, негодование, интерес, любопытство

Презрение: неприятие, отвращение, пренебрежение, презрение, омерзение, неприятие, ненависть

Радость: эйфория, восторг

Гнев: Гнев, раздражение, злоба

При определении эмоций участники стараются определить силу, продолжительность и валентность эмоциональных переживаний и установить их в системе координат, опираясь на субъективный опыт. Инструктор стимулирует участников группы вспомнить случаи, ситуации, когда им приходилось наблюдать данные эмоции и предоставляет возможность поделиться своим опытом.

При определении эмоции так же рекомендуется приводить в пример стихи, где можно наблюдать содержательно эмоциональное переживание. Например: «Мне грустно от того, что весело тебе»-грустно, потому, что у влюбленного человека нет возможности быть причиной данного веселья или нет возможности совместно переживать события с предметом почитания.

-«Печально мне за наше поколение».

После сформированной карты участникам группы предлагается содержательно описать каждую эмоцию.

### **Содержание эмоций.**

Злость возникает преимущественно при нарушении установленных порядков, правил, норм. Раздражение связано с утомлением, нехваткой сил, дискомфортом. Человек раздражается, когда ему необходимо прилагать дополнительные усилия для достижения цели. Гнев возникает при уязвленном самолюбии, чувства значимости своего

«Я». Тревога возникает при ощущении отсутствия безопасности, недостаточной информации о будущем, ситуации в целом, ощущении что, что-то может произойти по мимо воли субъекта с нежелательными последствиями, непонимания контекста ситуации, отсутствия средств для поддержания безопасности. Страх возникает при наличии объекта носящего угрозу субъекту.

Тоска возникает в памяти о событиях прошлого или о человеке в прошлом.

Грусть возникает при нехватке возможности, средств для достижения значимой цели. Печаль возникает при непоправимости сложившихся в неблагоприятную сторону обстоятельствах.

**Восприятие эмоций.** После обсуждения содержательного аспекта эмоций, инструктор переходит к обсуждению проявления данных эмоций как внутри человека на уровне самоощущений в теле, так и во внешней презентации: в поведении, позе, мимике, жестах, голосе. Помимо устного обсуждения, ведущий демонстрирует наглядные фотографии мимических выражений, опираясь на предложенный модельный ряд Пола Экмана.

### **3. Заключительный этап**

Рефлексия



## ЗАНЯТИЕ №15

### Тренинг на формирование собственной позиции «Зона моей ответственности»

#### Цели занятия:

**познавательная** – определить понятие «психологической границы» с

**воспитательная** – научить ребят выяснять свои границы и правильно их разграничивать в отношении с другими

**Подготовка педагога:** подготовить упражнения для тренинга

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-приветствие

##### II Основная часть

-упражнения на работу с личными границами

##### III Заключительная часть

-подведение итогов

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

Здравствуйте, студенты! Сегодня мы поговорим с вами о личных границах. Как вы думаете, что такое личные границы? Подумайте о ситуациях, когда эти границы нарушались? Сегодня мы будем учиться правильно их обозначать и работать с ними.

##### Приветствие «Сосуд».

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким формой сосуда и его содержимым он бы себя проассоциировал.

## **2. Основная часть**

### **Упражнение «Угадайка».**

*Цель: выделить категории(варианты) нарушения психологических границ.*

Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая команда получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Лучше, если участников будет по 3 человека в команде.

Инструкция: Разделиться можно в свободном порядке на команды – по 3 человека. Каждая команда тянет по одной бумажке:

1. обвиняют человека в своих проблемах;
2. контролируют поведение;
3. дают непрошенные советы о том каким следует быть;
4. дают установки, какие события как расценивать;
5. дают оценки вашей внешности и личности.

После этого – каждая команды придумывает ситуацию на эту категорию, которую попытаются разыграть для других команд. Задача других участников – определить, к какой категории относится ситуация. Время на придумывание – 5 мин.

Ведущий может поинтересоваться у участников – почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?

### **Упражнение «Нарушение».**

*Цель: обозначить ситуации нарушения границ, предложить вариант интерпретации для сохранения собственных границ, показав тем самым границы моей ответственности.*

Ведущий просит поделится участников ситуациями. Когда они испытывали дискомфорт в общении с другими, когда нарушались их границы. Если такого понимания нет у участников, предлагается второй вариант проведения упражнения.

Инструкция: Люди могут взламывать границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т.д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем по-

ведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет, что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.

*Вариант 1.* Как нарушаются наши границы? Кто-нибудь может привести пример и личной жизни, когда он испытывал подобное?

*Вариант 2.* Мы сейчас поделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ. А на доске будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача команды правильно определить категорию своей реплики.

- обвиняют человека в своих проблемах:

- ты испортил мне жизнь;
- это все из-за тебя;
- если бы не ты, все было бы нормально;
- я так и знал, что не стоило тебя просить;

- контролируют поведение:

- ты больше не должен(на) поступать так;
- сделай так, так и так;
- не делай так больше никогда;
- я тебе говорю, что так надо сделать;

- дают непрошенные советы о том каким следует быть:

- я бы на твоём месте сделал по-другому;
- надо было уже давно сделать;
- лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;
- я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

- дают установки, какие события как расценивать:

- это полный бред;
- ведь ты же не собираешься его прощать?!;
- если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;
- ничего, более убогого, я не видела;

- дают оценки вашей внешности и личности:

- ты бездельник(ца);
- ты далеко не красавиц(а);
- я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

- твой вкус в одежде – просто ужасен.

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые – в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

### **Упражнение «Соотнеси».**

*Цель: разграничить проявления личностью нарушения психологических границ.*

Ведущий делит участников на команды, каждой команде выдаются признаки двух типов личности – с нарушенными психологическими границами и с устойчивыми психологическими границами. Задача команд – верно распределить признаки.

Инструкция: Для понимания, какими внешними признаками может проявляться нарушение границ, сейчас в командах вы будете пытаться определить – реальные проявления от ложных.

Признаки нарушения слабости границ.

Такие люди:

1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим.

2. Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.

3. Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.

4. С трудом говорят другим нет.

5. Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.

6. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.

7. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.

8. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.

9. Им трудно просить о чем-то, в чем они нуждаются.

10. Чувствуют себя ответственными за чувства других.

11. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.

12. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.

13. Подчиняются желанию друзей/коллег.

14. Застенчивы.

15. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.

16. Им трудно быть с самим собой наедине.

17. Чувствительны к критике.

18. Не могут хранить секреты.

19. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.

20. Часто испытывают гнев.

21. Не могут определить свои истинные желания.

Ложные:

1. С легкостью пускают домашних животных к себе.

2. Делятся личными предметами.

3. Часто просят советы у окружающих.

4. Часто забывают свои вещи в разных местах.

5. Не доверяют незнакомым людям.

6. Испытывают удивление при неожиданных моментах.

7. Часто круг их друзей постоянно меняется.

### **Упражнение «Я изменяю не только мир, но и себя».**

*Цель: потренировать способы отстаивания собственных границ.*

Ведущий предлагает участникам поделится на команды, каждой из которых дается задание – предложить свои варианты, как можно отстоять свою психологическую границу.

Инструкция: Предлагаю разделится на команды. У каждой команды будет задание – предложить свои варианты «отстаивания границ». Как мы можем показать, что идет нарушение границ и что за них заступать – не надо.

#### Пояснение.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
3. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
4. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

### **3. Заключительная часть**

Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет сверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем, которого он получил.

После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. Имя написать на обратной стороне и рекомендации заворачивать, что бы их не было видно.

## **ЗАНЯТИЕ №16**

### **Тренинг формирования уверенности в себе «Здравствуйте, я...»**

#### **Цели занятия:**

**воспитательная** – помочь студентам открыть и осознать свои взгляды и привычки; создать новые вдохновляющие интерпретации

**познавательная** – показать студентам инструменты формирования уверенного поведения

**Подготовка педагога:** подготовка необходимых материалов к занятию

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, проектор, экран

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-приветствие

##### **II Основная часть**

-упражнения на знакомство с самим собой, открытие новых сторон личности

##### **III Заключительная часть**

-рефлексия

### **Ход и содержание работы**

#### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Сегодня наше занятие направлено на формирование навыков уверенного поведения. Что для вас уверенное поведение? В каких ситуациях вы бы хотели прибавить себе уверенности? (обсуждение) С этим мы и будем сегодня работать.

#### **2. Основная часть**

##### **Игра «Угадай стиль общения»**

**Цель игры:** научить участников диагностировать стиль общения – свой и собеседника, выяснять факторы, влияющие на выбор того или иного стиля общения, выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения.

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциональный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

**Обсуждение:** участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы: Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?

### **Упражнение «Автопилот»**

**Цель:** осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

### **Цель упражнения:**

- формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и воз-



возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

### **Игра «Сотворение мира»**

**Цель:** творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации в процессе поиска работы.

**Необходимый материал:** лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры.

1. После того, как «мир сотворен», тренер разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира» со следующим заданием:

- описать доставшуюся часть созданного мира;
- дать всему необходимые названия;
- подчеркнуть характерные особенности;
- государственный строй;
- сферы деятельности;
- предметы импорта и экспорта;
- приблизительная численность населения;
- чем население занимается, наиболее востребованные профессии;
- есть ли безработица, перспективы развития рынка труда;
- культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство, и т.д.).

Время выполнения задания 30 минут.

2. Презентация участников каждой из подгрупп происходит по следующей схеме: рассказ о своем государстве, реальные перспективы государственного развития с позиции карты востребованных профессий, готовность к сотрудничеству, реальность проникновения в страну эмигрантов и т.д.
3. По окончании презентации происходит обсуждение аспектов «совместного сотворения» и общей ответственности за существование и

развитие мира, оценка динамики и перспектив дальнейшего мирового развития.

### **Рисунок «Я такой, какой я есть»**

**Цель упражнения:** способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

### **Упражнение «Я в будущем»**

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

### **Упражнение «Если бы..., то я стал бы...»**

**Цель упражнения:** выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

### **Упражнение «Зато...»**

**Цель:** снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент

или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;
2. после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### **Упражнение «10 заповедей»**

**Цель упражнения:** помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

### **3. Заключительная часть**

#### **Рефлексия:**

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?

## ЗАНЯТИЕ №17

### Просмотр видеороликов на тему виктимного поведения

#### Цели занятия:

**познавательная** – познакомить студентов с разными проявлениями виктимного поведения

**воспитательная** – развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность

**Подготовка педагога:** подготовить вопросы к обсуждению

**Подготовка учащихся:** найти и подготовить анализ видеороликов на тему виктимного поведения

**Оборудование:** колонки, проектор, ноутбук

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-приветствие

##### II Основная часть

-просмотр видеороликов

##### III Заключительная часть

-рефлексия

### Ход и содержание работы

#### 1. Вводная часть

Здравствуйте, дорогие студенты! Сегодня мы продолжаем обсуждать тему виктимного поведения. Вам было домашнее задание: подготовить и проанализировать видеоролики на данную тематику. Получилось ли справиться с заданием? Давайте приступим к вашим презентациям.

#### 2. Основная часть

Студенты презентуют и анализируют видеоролики

#### 3. Заключительная часть

Молодцы, ребята! Хорошо постарались! Что нового вы узнали в процессе выполнения этого задания? Что было для вас особенно полезно?

## **ЗАНЯТИЕ №18**

### **Разговор о важном «Конфликты и выходы из конфликтных ситуаций»**

#### **Цели занятия:**

**познавательная** – познакомить студентов с различными типами конфликтов

**воспитательная** – научить правильно вести себя в конфликтных ситуациях, выявить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации

**Подготовка педагога:** подготовить материалы к занятию на слайдах

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, раздаточный материал

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-актуализация имеющихся знаний

##### **II Основная часть**

-теоретическая справка

-упражнения на определение стиля поведения в конфликтных ситуациях

##### **III Заключительная часть**

-подведение итогов

-рефлексия

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Сегодня у нас тема "Психологическая сущность конфликта". - Согласитесь, что данная тема очень актуальна, ведь в повседневной жизни мы являемся свидетелями, а зачастую и участниками различных конфликтов. И сегодня более подробно остановимся на способах поведения в конфликте.

Попытаемся определить свой собственный стиль поведения в конфликте и научится узнавать и различать изученные стратегии, применить полу-

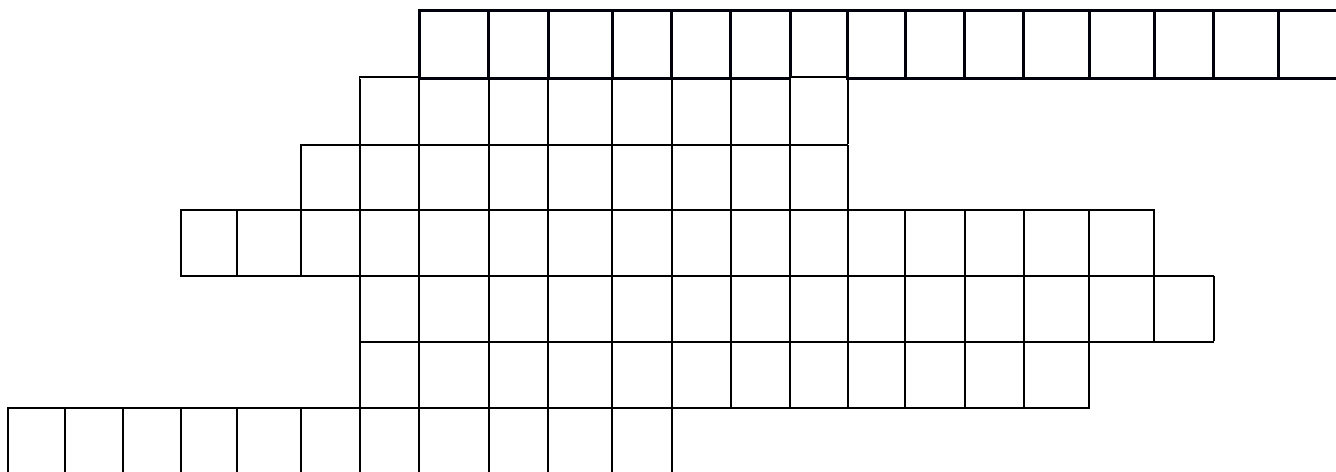
ченные знания в решении практических заданий, закрепить полученную информацию. Но для начала вспомним информацию о конфликтах.

Предлагаю это сделать с помощью кроссворда. В его основе лежит слово, которое помогает нам жить в мире и согласии, без ссор и конфликтов.

(приложение 1) слайд 2,3 (приложение 4)

Вопросы:

1. Тип конфликтной личности, которая хочет быть в центре внимания. Любит хорошо выглядеть в глазах других. Ему легко даются поверхностные конфликты, любит свои страдания и стойкостью
2. Вид конфликта, итог которого характеризуется принятием решений удовлетворяющих обе стороны и отношения между сторонами не ломаются а развиваются.
3. Стратегия поведения в конфликте, когда человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других, пытается отложить принятие сложного решения «на потом».
4. Вид конфликта один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире одного и того же человека. ложно разрешаемое противоречие, происходящее внутри личности.
5. Способ социального взаимодействия между людьми при столкновении противоположных: взглядов, точек зрения, интересов, потребностей
6. Слова, действия или вовсе бездействие, способные привести к возникновению конфликтной ситуации и перерастанию ее в конфликт.
7. В переводе с латинского слово конфликтоген означает...
8. Стадия конфликта, на которой будет меньше всего возможностей для разрешения конфликта, так как он достигает своего эмоционального пика.



## **2. Основная часть**

### **Открытие нового знания.**

Выделяют три основные модели поведения личности в конфликтной ситуации: конструктивную, деструктивную и конформистскую. Каждая из этих моделей обусловлена предметом конфликта, образом конфликтной ситуации, ценностью межличностных отношений и индивидуально-психологическими особенностями субъектов конфликтного взаимодействия. Модели поведения отражают установки участников конфликта на его динамику и способ разрешения.

Конструктивная модель поведения -личность стремится уладить конфликт; нацелена на поиск приемлемого решения; отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к сопернику; открыта и искренна, в общении лаконична и немногословна.

Деструктивную модель поведения -личность постоянно стремится к расширению и обострению конфликта; постоянно принижает партнера, негативно оценивает его личность; проявляет подозрительность и недоверие к сопернику, нарушает этику общения.

Конформистская модель поведения -личность пассивна, склонна к уступкам; непоследовательна в оценках, суждениях, поведении; легко соглашается с точкой зрения соперника; уходит от острых вопросов.

### **Стратегии поведения в конфликте.**

1. *Соперничество*-это открытая «борьба» за свои интересы. Данная стратегия используется тогда, когда человек обладает сильной волей, властью и достаточным авторитетом. Однако соперничество редко приносит долгосрочные результаты; тот, кто сегодня проиграл, в последствии может отказаться от сотрудничества. Поэтому эта стратегия не может быть использована в личных, близких отношениях.

2. *Уклонение*-это стремление выйти из конфликта, не решая его, не настаивая на своем, но и не уступая своего. Данную стратегию рекомендуется использовать в случаях, когда одна из сторон чувствует, что не права, или

считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов. Более того, уход или отсрочка позволяет предположить, что за это время ситуация может разрешиться сама собой или вы сможете ею заняться, когда будете обладать достаточной информацией или желанием разрешить ее.

3. *Приспособление*- представляет собой тенденцию к сглаживанию противоречий, поступаясь своими интересами. Если нужда другого человека окажется более важной, чем ваша, а переживания — сильнее, то эта стратегия является единственной для разрешения конфликта.

Стратегия приспособления может применяться, если:

- вас не особо волнует случившееся, а предмет разногласия для вас не важен;
- вы осознаете, что правда на вашей стороне;
- вы чувствуете, что ваши шансы на победу минимальны;
- вы считаете, что лучше сохранить добрые отношения с партнером, чем отстаивать собственную позицию.

4. *Компромисс* -это урегулирование разногласий через взаимные уступки. Такая стратегия эффективна тогда, когда обе стороны желают одного и того же, но точно знают, что одновременно их желания невыполнимы (например: желание занять одну и ту же должность).

Как правило, компромисс позволяет хоть что-то получить, чем все потерять, и дает возможность выработать временное решение, если на выработку другого нет времени.

5. *Сотрудничество* -это поиск решения, удовлетворяющего интересы двух сторон. Такая стратегия ведет к успеху в делах и личной жизни, так как в процессе разрешения конфликта есть стремление к удовлетворению нужд всех. Специалисты рекомендуют начать реализацию этой стратегии с фраз типа: «Я хочу справедливого исхода для нас обоих», «Давайте посмотрим, что можно сделать, чтобы получить то, что мы оба хотим» и т. п. Доказано, что при выигрыше двух сторон они более склонны исполнять принятые решения. Сотрудничество предполагает умение (желание) сдерживать свои



эмоции, объяснять свои решения (аргументировать требования) и выслушивать другую сторону. При сотрудничестве происходит приобретение совместного опыта работы и вырабатываются навыки слушания.

### **Практическое изучение нового материала. Первичное закрепление.**

Предлагаю с помощью небольшого и интересного теста попытаться определить ваш предпочитаемый стиль поведения в конфликте.

#### **Тест "Понимание пословиц"**

**Цель:** определение способа поведения в конфликте.

Каждому учащемуся раздаётся бланк ответов с текстом пословиц.

#### **Список пословиц:**

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Один ум хорошо, а два - лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда – то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Не у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне – я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлекать пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит – гроша не стоит.
22. Кто не отступает – тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – не одной.

24. Кто дарит, друзей наживает.  
 25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.  
 26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.  
 27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.  
 28. Кротость торжествует над гневом.  
 29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.  
 30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.  
 31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.

№ пословицы	1	2	3	4	5
Оценка в баллах					
№ пословицы	6	7	8	9	10
Оценка в баллах					
№ пословицы	11	12	13	14	15
Оценка в баллах					
№ пословицы	16	17	18	19	20
Оценка в баллах					
№ пословицы	21	22	23	24	25
Оценка в баллах					
№ пословицы	26	27	28	29	30
Оценка в баллах					
№ пословицы	31	32	33	34	35
Оценка в баллах					
<i>Сумма баллов</i>					
<b><i>Тип поведения</i></b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>

Инструкция: внимательно прочтите предлагаемые пословицы. По 5-ти балльной шкале определите свое личное отношение к каждой пословице и ее использование в своем обычном поведении:

- 5 баллов - типично для поведения;
- 4 балла - часто;
- 3 балла - иногда;
- 2 балла - редко;

- 1 балл - совсем нетипично;
- 0 баллов - не понял смысл пословицы.

### **Обработка теста:**

Полученные оценки суммируете по столбцам. Наибольшая сумма указывает на индивидуальные особенности поведения. Просим поделиться результатами. Обсуждаем. Делается вывод о преобладающем в данном классе стиле поведения в конфликтной ситуации.

### **Проверка студентами нового материала.**

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте. Каждый стиль имеет право на существования, каждый может подходить для определенных ситуаций и конкретных людей, каждый имеет свои плюсы и минусы. Давайте заполним таблицу.

Групповая работа по заполнению таблицы.

**Цель:** систематизация полученной информатизации с помощью заполнения таблицы

<b>Название стратегии</b>	<b>Описание</b>	<b>Условие эффективного применения</b>	<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
Соперничество или «акула».	Ориентация на победу, не считаясь ни со своими жертвами, ни с ущербом, нанесенным противоположной сто-	Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.	Не копятся отрицательные эмоции;	Эта стратегия может сделать Вас непопулярным. Конфликт не решается справедливо;

	роне			
Укло- нение или « черепаха ».	Вариант разрешения конфликта, при котором ответствен- ность за ре- шение спор- ного вопроса перекладыва- ется на оппо- нента.	Когда хо- тите выиграть время, может быть, конфликт разрешится сам собой. Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её ре- шение; Ваш со- беседник обла- дает большей властью	Не тратятся си- лы и ресур- сы	Про- блема оста- лась нерешённой. и может воз- никнуть че- рез некото- рое время
Ком- промисс или « лиса ».	Сов- местные дей- ствия с оппо- нентом, направленные на поиск со- четания вза- имных выгод и потерь.	Когда другие страте- гии не эффек- тивны. Устраивает временное ре- шение пробле- мы;	Быст- рое разре- шение кон- фликта, но не всегда справедли- вое	Вы по- лучаете только поло- вину того, на что рассчи- тывали. Может накапли- ваться не- удовлетво- рённость
При-	Прине-	Когда хо-	Со-	Ваши

<p>способление или «медвежонок»</p>	<p>сение в жертву собственных интересов, ради сохранения отношений с оппонентом.</p>	<p>рошие отношения для Вас важнее, чем интересы; когда правда на стороне другого. Исход дела важен для другого человека больше, чем для Вас.</p>	<p>храняются взаимоотношения между людьми.</p>	<p>интересы остались без внимания.</p>
<p>Со-трудничество или «сова»</p>	<p>Вы оба пытаетесь найти взаимоприемлемый вариант, который бы устраивал обоих в полной мере.</p>	<p>Когда есть время и желание решить конфликт удобным для всех способом. Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устраниваться. У вас хорошие взаимоотношения с другой сторо-</p>	<p>Спра-ведливое, окончательное разрешение конфликта</p>	<p>Требу-ет много времени и сил, а успех не гарантирован</p>

		ной.		
--	--	------	--	--

В обсуждении и заполнении помогают:

Тип I "Акула" - силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (соперничество).

Тип II "Медвежонок" - такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (приспособление).

Тип III "Лиса" - стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Тип IV "Черепашка" - уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (уклонение).

Тип V "Сова" - мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество)".

### **Обобщение и коррекция полученных результатов.**

Теперь, когда мы подробно разобрали данную информацию, попробуем выполнить задания

**Цель:** закрепить полученную информацию и научиться применять полученную информацию в решении практических заданий.

**Задание 1.** Работа в парах. На каждую парту раздаю карточки с высказыванием, характеризующим определенную стратегию. Студенты могут обсудить это в течение минуты и высказывают предположения, пытаются обосновать ответ.

<b>В конфликте я непременно буду настаивать на своём</b>
<b>В конфликте я криком пытаюсь решить спор.</b>
<b>Если не получается отстоять мое решение силой, я могу прибегнуть к обману</b>
<b>Откладываю решение вопроса на другое, неопределенное время</b>

<b>Пытаюсь вычеркнуть человека из моей жизни, удалить из списка моих друзей</b>
<b>Пытаюсь всё забыть и может проблема решиться сама</b>
<b>Предлагаю поделить яблоко раздора пополам</b>
<b>Я частично выполню требования противника, но при условии, что некоторые мои требования тоже будут выполнены.</b>
<b>Я уступлю немного, если мне тоже готовы уступить</b>
<b>Не буду спорить и уступлю всё другому.</b>
<b>Позволю сделать так, как он хочет, так как не хочу кого то обидеть и на долго поссориться.</b>
<b>В конфликте попытаюсь и обсудить точки зрения друг друга, что бы лучше понять как выйти из ситуации</b>
<b>Пытаемся вместе с противником, остудить эмоции и найти вариант, который бы устроил обоих</b>
<b>Для меня этот вопрос не так уж и важен, возможно, мне повезет в другой раз.</b>

## **Задание 2**

Со студентами обсуждается случай, произошедший в одной школе: «Одноклассники Миши не хотели брать его в игру, которую они обычно играют после школы. И тогда Миша забросил на шкаф шапки мальчишек и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Интересно, что мальчишки отреагировали на это по-разному:

1. Леня обиделся и пошел на улицу без шапки (.....)
2. Ваня сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянул с него шапку и тоже забросил её ещё дальше (.....)
3. Коля достал свою шапку указкой (.....)

4. Сева сказал Мише, что если Миша достанет его шапку, то он не пойдет жаловаться учителю (.....)

5. Антон немного подумал, посоветовался с ребятами и предложила Мише, что если он достанет шапки и извинится, то ребята возьмут его в игру (.....)

Ребята определите стратегии поведения ребят в данной ситуации. Выберите наиболее удачные. Студенты решают, чей способ поведения в конфликте быстрее приведёт к его разрешению и почему.

### **Дополнительно**

Пройти онлайн-тестирование на сайте:

[oltest.ru/test/filosofia\\_i\\_psihologiya/konfliktologiya](http://oltest.ru/test/filosofia_i_psihologiya/konfliktologiya)

### **3. Заключительная часть**

Вот и подошло к концу наше занятие. Давайте проанализируем, чему каждый из нас научился.

### **Ответы на вопросы и рефлексия.**

- Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни?
- Какой из пяти способов вы чаще используете в общении с друзьями, родителями, учителями.
- Какой из пяти способов является наиболее лёгким, а какой наиболее трудным?

1. На листе бумаги нарисуйте свою ладонь как символ дружбы.
2. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

Спасибо всем за занятие!

Всего доброго! До свидания!



## ЗАНЯТИЕ № 19

### «Все под контролем» деловая игра по поиску и обезвреживанию «опасностей и рисков» во Всемирной паутине

#### **Цели занятия:**

**воспитательная** – научить студентов анализировать риски и опасности, с которыми они сталкиваются во Всемирной паутине

**познавательная** – актуализировать знания студентов о рисках и опасностях в Интернете

**Подготовка педагога:** подготовить презентацию по раундам деловой игры

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** доска, маркеры

#### **Структура занятия:**

##### **I Вводная часть**

-актуализация знаний о рисках и опасностях в Интернете

##### **II Основная часть**

-раунд 1

-раунд 2

-раунд 3

##### **III Заключительная часть**

-подведение итогов

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Мы с вами уже говорили о рисках и опасностях, которые могут поджидать нас в Интернете. Сегодня предлагаю вместе актуализировать и структурировать эти знания. Давайте вспомним, какие риски мы с вами знаем.

*(студенты отвечают, ниже – материал занятия №1 о рисках и опасностях сети Интернет)*

## Контентные риски

Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения.

Негативные контентные материалы можно условно разделить на:

- Незаконные, к которым могут относиться: детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение); наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления), все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализма и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), азартные игры и т.д.

Внутреннее законодательство каждой страны предусматривает различные виды наказания за распространение такой информации. В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопродукции.

- Неэтичные, противоречащие принятым в обществе нормам морали и социальным нормам.

Подобные материалы не попадают под действие уголовного кодекса, однако могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшимися с ними человека, особенно ребенка. Примерами таких материалов могут служить широко распространенные в сети изображения сексуального ха-

рактера, в том числе и порнография, агрессивные онлайн игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (употребление наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни (различных способов самоубийства, аудионаркотиков, курительных смесей), нецензурная брань, оскорбления, и др. Информация, относящаяся к категории неэтичной может быть также направлена на манипулирование сознанием и действиями различных групп людей.

Контентные риски связаны с другими типами рисков Сети. Например, просмотр тех или иных видео-материалов может привести к заражению компьютера вирусами и потере важных данных. Очень многие распространители подобного негативного контента преследуют цель заразить компьютер, чтобы в дальнейшем иметь возможность манипулировать данными и действиями зараженного компьютера. Пропаганда негативных материалов также может идти через социальные сети, блоги, различные форумы. В данном случае контентные риски пересекаются с коммуникационными.

### **Коммуникационные риски**

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

Даже если большинство пользователей существующих чат-систем (веб- чатов или IRC) обладают добрыми намерениями, существует, к сожалению, растущее число людей, использующих эти беседы со злым умыслом. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться педофи-

лами в поисках жертвы. Выдавая себя за сверстника и устанавливая дружеские отношения с ребенком, они выведывают о нем много информации и понуждают к личной встрече.

Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека. Это беда не только социальных сетей. На любом популярном форуме, в блогговом сообществе и чате появляются такие участники, которые хамят и оскорбляют других участников.

Коммуникационные риски включают в себя «незаконный контакт» и «киберпреследование» (или кибер-буллинг).

*Незаконный контакт* — это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка. Это понятие включает в себя такие интернет-преступления как домогательство и груминг.

*Домогательство* — причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица. Такое поведение может заключаться в прямых или косвенных словесных оскорблениях или угрозах, недоброжелательных замечаниях, грубых шутках или инсинуациях, нежелательных письмах или звонках, показе оскорбительных или унижительных фотографий, запугивании, похотливых жестах, ненужных прикосновениях, похлопываниях, щипках, ударах, физическом нападении или в других подобных действиях.

*Груминг* — установление дружеских отношений с ребенком с целью изнасилования.

Злоумышленник нередко общается в интернете с ребенком, выдавая себя за ровесника либо ребенка немного старше. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично («в

привате»), он входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного и договориться о встрече.

*Киберпреследование* (или кибер-буллинг) — это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет- троллинг); социальное бойкотирование. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными.

### **Электронные риски**

Электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное ПО (Программное Обеспечение) использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов.

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» — это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети. Защита в социальных сетях — это задача, которая не так давно стала актуальна для их пользователей. Буквально несколько месяцев назад, взлом страниц в социальных сетях превратился в один из основных способов распространения спама в Интернете.

В частности, теперь вирусное ПО (программное обеспечение), которое рассылает спам в социальной сети может быть установлено на ваш

компьютер с любого сайта. И от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта. Хотя бы просто по той причине, что в этом случае потребуется не защита вашей страницы, а современное антивирусное программное обеспечение. Поэтому не забывайте обновлять свою антивирусную программу и следить за защитой своего компьютера.

К сожалению, вероятность наткнуться на подобные вредоносные программы очень велика. Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой еще одного вида кибер-преступления — кибер-мошенничества. В самом широком смысле мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды.

Мошенничество в сети Интернет (кибермошенничество) — один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный и финансовый ущерб.

### **Потребительские риски**

Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ.

Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество, как правило,

является преступлением.

Поскольку мошенничество в сети интернет совершается с помощью различных технических средств и разнообразного количества программ, то некоторые его виды могут быть отнесены и к группе электронных рисков, а часть к группе коммуникационных, поскольку включает в свою схему установления более близкого контакта с жертвой в течение какого-либо времени (например, с помощью электронных писем и смс, которые могут привести и к реальным встречам с мошенниками).

## **2. Основная часть**

Для начала нашей игры попрошу вас разделиться на 2 команды.

### **1 раунд – викторина (10 минут)**

Вам необходимо отвечать на вопросы викторины. За каждый правильный ответ по 3 балла.

#### **1. Мой компьютер взломали, что делать?**

Если есть возможность - запусти антивирусную программу, а в настройках антивирусника установи максимальные требования к проверке компьютера.

Если программа не работает, то лучше переустановить операционную систему компьютера. Это можно сделать следующим способом: нажать «Пуск», выбрать в меню «Все программы», найти «Стандартные», открыть «Служебные», и нажать на «Восстановление системы».

У тебя на рабочем столе висит баннер, который предлагает избавиться от него за деньги. Принцип борьбы с ним следующий: в строку «Номер» введи номер, на который предлагается перечислить деньги, сервис выдаст тебе код и некоторые рекомендации по работе, а использовав этот код ты избавишься от этого баннера. Воспользуйся сервисами от разработчиков антивирусов, которые помогут тебе избавиться от баннеров. Вот ссылки на эти сервисы: Касперский , доктор Web.

Также тебе будет необходимо поменять пароли доступа к твоим файлам в сети, так как вирус может получить доступ к ним.

## **2. Что такое личная информация?**

Это информация о тебе: твое полное имя, фамилия и отчество, адрес, где ты проживаешь и где бываешь, номер твоей школы, твои контакты, типа мобильного телефона или логина в Skype.

## **3. Нужно ли отвечать на сообщения со спамом.**

Этого не стоит делать, т.к. спамеры могут узнать о том, что твой email действующий и могут дальше отсылать тебе спам.

## **4. Что такое кибербуллинг?**

Кибербуллинг – это термин, относящийся к множеству форм преследования с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может появляться везде в режиме online посредством социальных сетей, видео и фото файлообменников, блогов, электронной почты и систем мгновенных сообщений, а также через СМС и ММС общение. В число наиболее распространенных видов кибербуллинга входят: Клевета. Распространение оскорбительной, унижительной и неправдивой информации on-line, чтобы повредить репутации жертвы. Отчуждение (изоляция). Исключение из виртуальной группы – считается косвенным видом кибербуллинга.

Флейминг. Перепалка в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и частных местах общения в сети Интернет.

Хеппислепинг (от англ. Happy Slapping – счастливое хлопанье, радостное избиение). Физическое нападение, избиение человека, в то время как обидчики снимают это на видео или фотографируют, чтобы впоследствии разместить материалы в сети Интернет.

Нападки. Повторяющиеся обидные и оскорбительные сообщения, направленные на жертву.



Самозванство. Преследователь притворяется жертвой и от его или ее имени рассылает сообщения или распространяет информацию с целью уничтожения репутации жертвы.

Текстовые войны/нападения. Травля, преследование жертвы посредством большого количества оскорбительных СМС-сообщений или электронных писем.

Обман. Получение и распространение конфиденциальной информации, личной переписки или фотографий и публикация их в интернете.

#### **5. Ко мне приходят СМС с оскорбления в адрес , что делать?**

Об том нужно проинформировать родителей и вместе с ними обратиться к оператору сотовой связи с просьбой выяснить, кто это делает и заблокировать его. Если же обидчик будет продолжать свои действия, то необходимо обратиться в полицию.

#### **6. В игре у меня не сложились отношения с человеком и он меня преследует. Что мне делать?**

Заблокируй его в списках своих друзей, подобная функция есть во многих онлайн играх. Если это приложение в социальной сети, то блокировка недругов осуществляется через блокировку профиля. Также можно пожаловаться администраторам игры на этого человеке, но необходимо будет предъявить доказательства

#### **2 раунд – сказка (20 минут)**

По мотивам видеоролика придумать сказку о том, как один человек стал заложником опасностей сети Интернет, а потом его спасли.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-2Py5kcZF28>

#### **3 раунд – детективы (40 минут)**

Чтобы суметь распознать опасность в Интернете нужно не просто быть внимательным, но и иметь хорошую смекалку и острый ум, чтоб уж наверняка не попасться в ловушку. Давайте посмотрим, кто из вас обладает этими «суперспособностями», а кому их только предстоит развить. Вам будет дано 5 загадок из серии детективов, на которые нужно найти ответ.

### **1. Холодный чай**

Однажды две подружки решили пообедать. В кафе они заказали чай со льдом. Одна из них пила свой чай очень быстро, так что в нее за минуту поместилось 5 стаканов. А вторая никуда не торопилась – она не спеша потягивала напиток и выпила только один стакан, после чего погибла. Вторая же осталась в живых, хотя яд был добавлен во все стаканы. Почему же на девушку, выпившую больше чая, яд не подействовал?

### **2. Последняя запись**

Мужчину нашли мертвым. В одной руке у него был пистолет, а в другой магнитофон. Когда следователь подошел к трупу и нажал на кнопку «PLAY» проигрывателя, полицейские услышали запись с мужским голосом: «Я больше не хочу жить. Мое существование не имеет никакого смысла». После этих слов раздался оглушительный выстрел. Полицейские сразу поняли, что это не может быть самоубийством, мужчину явно кто-то убил. Что заставило их сделать такой вывод?

### **3. Убийца среди своих**

Богатого мужчину убили в воскресенье утром. Его жена вызвала полицию. После опроса всех, кто жил с ним в доме, оказалось, что в момент совершения убийства жена спала, дворецкий прибирался в доме, горничная ходила в город за почтой, садовник собирал фрукты, а повар на кухне занимался приготовлением завтрака. Детектив сразу вычислил и арестовал убийцу. Как он узнал, кто совершил преступление?

### **4. Комната**

Серийному убийце вынесли смертный приговор. Но ему дали право выбрать комнату, в которой он встретится со своей смертью: первая с бандой вооруженных безжалостных головорезов, вторая со львами, которые не ели много лет, а третья комната заполнена полыхающим огнем. Как по-вашему, какая комната самая безопасная?

## **5. Убийство в автомобиле**

Мужчина зарезал свою жену в их машине. Это произошло без свидетелей. После совершения преступления он выбросил тело из автомобиля, стараясь не оставлять на нем лишних отпечатков. Потом он кинул нож, которым убил жену, в глубокий овраг, где его никто никогда и не искал бы. Через некоторое время мужчине позвонили из полиции и сообщили, что его жену убили. Полицейские попросили мужа срочно приехать на место преступления. И как только он сделал это, его арестовали. Как полицейские узнали, что убийцей был именно он?

### **Правильные ответы:**

- 1. Отравленным был не чай, а лед. У первой девушки он не успевал растаять, а вот второй повезло меньше...*
- 2. Если бы мужчина совершил самоубийство, он бы никак не смог потом перемотать запись на начало.*
- 3. Убийца – горничная, т.к. по воскресеньям почта не работает.*
- 4. Правильный выбор – комната со львами. Если они не ели много лет, то уже давно сами погибли.*
- 5. Полицейские не успели сообщить мужчине, где находится место преступления, а он даже не поинтересовался.*

### **3. Заключительная часть**

-подведение итогов

## ЗАНЯТИЕ № 20

**«Действие – противодействие» создание стен-газеты/плаката на тему рисков и опасности в Интернете и противодействию им**

### **Цели занятия:**

**воспитательная** – научить студентов анализировать риски и опасности в сети Интернет и уметь их структурировать

**познавательная** – обсудить со студентами способы противодействия рискам в Интернете

**Подготовка педагога:** подготовить варианты плакатов на тему опасностей и безопасного использования Интернета

**Подготовка учащихся:** заранее оповестить студентов о необходимости принести маркеры, карандаши, фломастеры, краски

**Оборудование:** проектор, колонки, ноутбук, листы ватмана

### **Структура занятия:**

#### **I Вводная часть**

-актуализация знаний о рисках и опасностях в сети Интернет

#### **II Основная часть**

-создание информационных плакатов

#### **III Заключительная часть**

-рефлексия

### **Ход и содержание работы**

#### **1. Вводная часть**

Добрый день, дорогие студенты! Мы с вами уже говорили о рисках и опасностях, которые могут поджидать нас в Интернете. Сегодня предлагаю вместе актуализировать и структурировать эти знания. Давайте вспомним, какие риски мы с вами знаем.

(студенты отвечают, ниже – материал занятия №1 о рисках и опасностях сети Интернет)

#### **Контентные риски.**

Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, ви-

деофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения.

Негативные контентные материалы можно условно разделить на:

- Незаконные, к которым могут относиться: детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение); наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления), все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализм и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), азартные игры и т.д.

Внутреннее законодательство каждой страны предусматривает различные виды наказания за распространение такой информации. В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопродукции.

- Неэтичные, противоречащие принятым в обществе нормам морали и социальным нормам.

Подобные материалы не попадают под действие уголовного кодекса, однако могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшимися с ними человека, особенно ребенка. Примерами таких материалов могут служить широко распространенные в сети изображения сексуального характера, в том числе и порнография, агрессивные онлайн игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (употребление наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни (различных способов самоубийства, аудионаркотиков, курительных сме-

сей), нецензурная брань, оскорбления, и др. Информация, относящаяся к категории неэтичной может быть также направлена на манипулирование сознанием и действиями различных групп людей.

Контентные риски связаны с другими типами рисков Сети. Например, просмотр тех или иных видео-материалов может привести к заражению компьютера вирусами и потере важных данных. Очень многие распространители подобного негативного контента преследуют цель заразить компьютер, чтобы в дальнейшем иметь возможность манипулировать данными и действиями зараженного компьютера. Пропаганда негативных материалов также может идти через социальные сети, блоги, различные форумы. В данном случае контентные риски пересекаются с коммуникационными.

### **Коммуникационные риски.**

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

Даже если большинство пользователей существующих чат-систем (веб-чатов или IRC) обладают добрыми намерениями, существует, к сожалению, растущее число людей, использующих эти беседы со злым умыслом. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться педофилами в поисках жертвы. Выдавая себя за сверстника и устанавливая дружеские отношения с ребенком, они выведывают о нем много информации и понуждают к личной встрече.

Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник

той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека. Это беда не только социальных сетей. На любом популярном форуме, в блогговом сообществе и чате появляются такие участники, которые хамят и оскорбляют других участников.

Коммуникационные риски включают в себя «незаконный контакт» и «киберпреследование» (или кибер-буллинг).

*Незаконный контакт* — это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка. Это понятие включает в себя такие интернет-преступления как домогательство и груминг.

*Домогательство* — причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица. Такое поведение может заключаться в прямых или косвенных словесных оскорблениях или угрозах, недоброжелательных замечаниях, грубых шутках или инсинуациях, нежелательных письмах или звонках, показе оскорбительных или унижительных фотографий, запугивании, похотливых жестах, ненужных прикосновениях, похлопываниях, щипках, ударах, физическом нападении или в других подобных действиях.

*Груминг* — установление дружеских отношений с ребенком с целью изнасилования.

Злоумышленник нередко общается в интернете с ребенком, выдавая себя за ровесника либо ребенка немного старше. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично («в привате»), он входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного и договориться о встрече.

*Киберпреследование* (или кибер-буллинг) — это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные

домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет-троллинг); социальное бойкотирование. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными.

Подобный унижительный контент может исходить от одного человека или группы людей по одному или нескольким электронным контактам жертвы, на электронный ящик или в сообщениях онлайн-мессенджеров. Распространены также случаи преследования в социальных сетях или на подобных им ресурсах. При этом помимо рассылки оскорбительных сообщений и вывешивания унижительных материалов, изображений или видеозаписей, буллер может также взломать профиль или страницу жертвы и организовать спам-рассылку по всем контактам жертвы.

### **Электронные риски.**

Электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное ПО (Программное Обеспечение) использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов.

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» — это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети. Защита в социальных сетях — это задача, которая не так давно стала актуальна для их пользователей. Буквально несколько месяцев назад, взлом страниц в со-



циальных сетях превратился в один из основных способов распространения спама в Интернете.

В частности, теперь вирусное ПО (программное обеспечение), которое рассылает спам в социальной сети может быть установлено на ваш компьютер с любого сайта. И от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта. Хотя бы просто по той причине, что в этом случае потребуется не защита вашей страницы, а современное антивирусное программное обеспечение. Поэтому не забывайте обновлять свою антивирусную программу и следить за защитой своего компьютера.

К сожалению, вероятность наткнуться на подобные вредоносные программы очень велика. Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой еще одного вида кибер-преступления — кибер-мошенничества. В самом широком смысле мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды.

Мошенничество в сети Интернет (кибермошенничество) — один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный и финансовый ущерб.

### **Потребительские риски.**

Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели

или получили к ним доступ.

Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество, как правило, является преступлением.

Поскольку мошенничество в сети интернет совершается с помощью различных технических средств и разнообразного количества программ, то некоторые его виды могут быть отнесены и к группе электронных рисков, а часть к группе коммуникационных, поскольку включает в свою схему установления более близкого контакта с жертвой в течение какого-либо времени (например, с помощью электронных писем и смс, которые могут привести и к реальным встречам с мошенниками).

## **2. Основная часть**

Теперь, когда мы с вами вспомнили все риски, можем приступить к нашему заданию. Я предлагаю вам самим создать информационные плакаты на тему безопасности в сети Интернет. Мы назовем его «Действие – противодействие», так как мы не просто будем указывать на опасности Интернета, но и то, как мы можем им противостоять.

Для этого я предлагаю вам разделиться на 4 команды, у каждой из команд будет определенная группа рисков:

- коммуникативные риски,
- контентные риски,
- электронные риски и
- потребительские риски, соответственно.

Чтобы создать плакат, вам нужно:

- 1) обсудить в своей группе риски и опасности, которые вам были предложены, определить, какие из них вы хотели бы выделить(10 минут),
- 2) создать информационный плакат по данным рискам(30 минут)
- 3) рассказать о том, что вы хотели сказать своим плакатом и описать ваше творчество( по 5-7 минут на команду).

### **3. Заключительная часть**

Молодцы, ребята! Работы получились действительно яркими и интересными. Давайте подумаем, как и где мы могли бы разместить эти плакаты? Для кого они предназначены? Какую пользу они могут принести лично вам/обществу? (студенты отвечают на вопросы) Спасибо вам за занятие!

## **ЗАНЯТИЕ №21**

### **Разговор о важном**

#### **«Как не стать жертвой. Что такое виктимное поведение»**

##### **Цели занятия:**

**познавательная** – познакомить студентов с понятиями «виктимное поведение», «жертва»

**воспитательная** – показать студентам варианты самоконтроля, самообладания в сложных жизненных ситуациях

**Подготовка педагога:** подготовить видеоситуации для разбора, презентацию

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** проектор, презентация, памятки

##### **Структура занятия:**

###### **I Вводная часть**

-введение понятий «жертва», «виктимное поведение»

###### **II Основная часть**

-работа с ситуациями виктимности

###### **III Заключительная часть**

-рефлексия

#### **Ход и содержание работы**

##### **1. Вводная часть**

**Добрый день, дорогие студенты!** Сегодня мы с вами обсудим проблему личной безопасности, получим новые и углубим имеющиеся знания и навыки в области правового воспитания. А полученные теоретические знания будем учиться применять в конкретных жизненных ситуациях.

Во время одной из перемен во время игры студент Сергей Л. говорил обидные слова Данилу Т. В ответ Данил применил силу и Сергей получил травму лица. Учитель вынужден был вмешаться в эту ситуацию.

Кто же виноват в том, что возник конфликт между студентами?

*(ответы учеников)*

Поведение Сергея в криминалистике называется виктимным.

**Виктимное поведение – такие действия и поступки человека, которые провоцируют желание на него напасть.**

Термин «виктимология» производная от него происходят от латинского слова - жертва, и греческого - учение, применительно к теории и практики предупреждения преступности, речь идет не о жертвах вообще, а только о жертвах преступлений. (лат. – *victima*, англ. – *victim*, франц. – *viktime*, откуда и название самой науки).

Виктимность (лат. *victima* – жертва) – свойство личности, заключающееся в предрасположенности быть жертвой обстоятельств или воздействия других людей. Определение Ежи Бафия: «Часть криминологии, занимающаяся участием физического лица-жертвы в формировании криминогенной ситуации (преступности)».

Актуален ли разговор о виктимном поведении?

## **2. Основная часть**

Сегодня мы с вами должны выработать правила, которые позволят избежать преступлений, сохранить жизнь и здоровье. Выполнять задания будем по группам, каждой группе за 3 минуты необходимо дать определение понятия «жертва преступления».

**1 задание.** Работа в группе (2 минуты).

Всем студентам в группах даётся задание дать определение понятию «жертва». Метод мозгового штурма, принимаются все варианты ответов, затем анализ, ответ группы. Затем все ответы обобщаются, и даётся общее понятие «жертва».

**Жертва преступления - это физическое или юридическое лицо, подвергшееся преступному посягательству.**

Криминологическое понятие жертвы преступления охватывает также возможную, потенциальную его жертву.

**Потенциальная жертва преступления - это лицо, обладающее такими свойствами, которые повышают вероятность преступного посяга-**

тельства на него в сравнении с другими однородными с ним социальными субъектами. Жертва преступления может быть реальной или потенциальной, невыявленной или скрытой от учета, прямой или косвенной. Способность индивидуальных свойств повышать криминальную уязвимость объекта преступного посягательства именуется виктимностью, а способность снижать эту уязвимость - анти-виктимностью. Наша цель – выработка анти-виктимности.

Известный специалист по выживанию человека Яцек Палкевич сформулировал принципы безопасности следующим образом:

- предвидеть опасность;
- по возможности избегать её;
- при необходимости действовать.

#### *Анализируй ситуацию*

О виктимном поведении и их последствиях рассказывают русские народные сказки.

#### **2 задание.**

**Посмотрите отрывок из сказки и ответьте на вопрос: « В чем заключается виктимное поведение персонажа?»**

(учащиеся просматривают отрывки из мультфильмов «Гламурная Красная Шапочка», «Волк и семеро козлят», «Гуси-лебеди», анализируют поведение персонажей)

#### *Инсценировки*

Студенты объединяются в три команды, где должны будут подготовить инсценировки ситуаций о виктимном поведении подростков.

По каждой инсценировке команды готовят проблемные вопросы противникам. 30 минут

Выступление команд – 10 минут

#### *Анализ видеоситуаций «Как не стать жертвой преступления»*

### **3. Заключительная часть**

-рефлексия

## ЗАНЯТИЕ №22

### Интеллектуальный квест «Интернет и будущее»

#### Цели занятия:

**познавательная** – познакомить ребят с перспективами развития Интернета

**воспитательная** – сформировать понимание о необходимости безопасного поведения в сети

**Подготовка педагога:** разработать памятки по Интернет-безопасности

**Подготовка учащихся:** не требуется

**Оборудование:** колонки, ноутбук, проектор, Интернет-ресурс видеоурок «Единый урок кибербезопасности», презентация «Безопасный интернет», эмблемы участников викторины: НЕТик и Сетевичок; памятки «Безопасный Интернет», пазлы, ребусы, интернет-ресурс LearningApps, тематические картинки, рисунки детей, карточки со словами, маршрутные листы

#### Структура занятия:

##### I Вводная часть

-погружение в тему Интернета будущего

##### II Основная часть

-квест

##### III Заключительная часть

-подведение итогов

#### Ход и содержание работы

##### 1. Вводная часть

**Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня в завершении наших занятий хотелось бы актуализировать ваши полученные знания и рассказать вам, какое же будущее у сети Интернет.**

Создатель Всемирной паутины и изобретатель URI, URL, HTTP, HTML Тим Бернерс-Ли давно расписал план по инновационному развитию своего детища. Некоторыми из идей он делится с общественностью. Человек, совершивший настоящий переворот в цифровых технологиях, отмечает, что

нынешнее развитие Интернета далеко от идеального для людей. В прессе также появилась информация, что актуальное состояние Сети ужасает создателя.

Прогресс не стоит на месте, но развитие Всемирной паутины тормозят разные аспекты. По мнению сэра Тимоти, для создания эффективного и мощного контента нужно объединиться всему обществу. Только таким путем можно усовершенствовать то, что было им создано.

Следующий пункт модернизации — забрать контроль над Сетью у мировых информационных гигантов. Это позволит пользователям получить большую свободу действий и сделать пребывание в веб-пространстве удобным и практичным. Компании-монополисты играют роль неких «привратников», которые решают, какую информацию и каким путем получит пользователь. IT-гиганты не просто все сильнее контролируют контент, но убивают конкуренцию. У небольших компаний просто нет шансов развиваться: лучшие сотрудники, ресурсы, идеи покупаются крупными игроками.

Не стоит забывать том, что современный Интернет — это отличный способ манипулировать общественным сознанием. Еще одна причина, по которой стоит забрать управление Сетью у мировых корпораций.

Ли подчеркивает важность доступа в Интернет для каждого человека. Цель — объять «всемирной паутиной» как можно больше территорий. Люди должны иметь доступ к благам цивилизации. И бессмысленно отрицать, что возможность пользоваться Интернетом — одна из них. Не так давно было предложено закрепить это право в качестве постоянного элемента правового статуса человека.

### **Прогнозируется, что уже к 2025 году Интернет:**

- Уподобится электричеству, то есть станет общедоступен, практически незаметен и будет восприниматься как должное.
- Повседневная жизнь человека станет все более связанной с девайсами, камерами, приложениями.
- Технологии дополненной реальности уже есть (вспомним Google-очки), они будут преобразовываться в более портативные, станут



встраиваемыми в человеческое тело. При этом обмен или передача информации окажется элементарной, незаметной, сродни телепатии.

- Глобальная сеть сделает более прозрачной жизнь людей на разных континентах, будут расти транснациональные связи, общение. В связи с этим границы будут становиться менее очевидными, во всяком случае, в сознании. Поспособствует этому распространение глобального Интернета — Ubernet.
- Поведение человека, его здоровье, социальную жизнь, взаимоотношения станет очень просто контролировать, он сам будет знать о себе гораздо больше.

Сеть, безусловно, будет развиваться и далее, в том числе, по перспективным программам по ее улучшению. Однако будущее Интернета не так радужно, как кажется.

Многие эксперты заявляют, что уже скоро «паутина» может встретиться с рядом трудностей. Назовем основные:

- Секретность. Уже сейчас власти эффективно отслеживают деятельность отдельных лиц в виртуальном пространстве. Отдельные площадки пытаются с этим справиться, но они не в состоянии дать стопроцентную гарантию. Анонимность становится все более недопустимой.
- Качественная, достоверная информация. Интернет — это мгновенный ответ на любой вопрос, но уже создается ощущение, будто он скоро лопнет от переизбытка, подобно гигантскому мыльному пузырю. Из-за неконтролируемого потока информации найти что-либо стоящее довольно трудно. А Сеть просто не успевает отсеивать некачественный контент. В будущем придется это как-то исправлять.
- Жажда наживы. Без денег в современном мире не выжить. Тенденция зарабатывать на всем и за счет всех проникла в Интернет давно, а распространяется все стремительнее. Платные сайты, платные подписки, услуги и сервисы соцсетей, не говоря уже постоянно растущей в цене рекламе. Это отрицательно влияет на пребывание пользователей в Сети.
- Платные высокоскоростные каналы. Все готовы смотреть видео без сбоев и в хорошем качестве, даже за плату. Кто может обеспечить высочайшую скорость передачи потоковых данных? Компании-гиганты. Поэтому эксперты утверждают, что в 2021 году 91% всего интернет-трафика в Америке будет проходить через платный CDN-сервер. А в

будущем, вполне возможно, Интернет вообще превратится в сборище виртуальных частных сетей.

— *Несмотря на все проблемы, за Всемирной сетью — огромное будущее. Возможно, оно не столь красочно, как хотелось бы. Но мир развивается каждую минуту, а такая вещь, как виртуальная сеть, точно не сможет устоять на месте. Равные возможности по доступу к контенту для всех желающих? Это произойдет вряд ли. Дополненная реальность, голографическая связь и тотальный контроль — весьма вероятно. К тому же, будущий Интернет вполне может оказаться рассредоточен между несколькими корпорациям. Мы их знаем: это те, кто в последнее время скупают наиболее успешные технологические проекты и web-ресурсы — Гугл, Фейсбук, Microsoft, Apple, Amazon.*

## **2. Основная часть**

Сегодня у нас с вами необычное мероприятие. Игра-квест!

- Кто знает, что такое квест?

- Перед мероприятием вам было дано задание – найти в интернете значение слова «Квест».

- Итак, что же означает это слово.

- *Это приключенческая игра, в которой вы, главные герои, следуете по маршруту и в процессе игры решаете головоломки и задачи.*

- В Игре участвуют две команды.

- Надеюсь, что мы все сегодня узнаем, участники какой же команды по праву могут считаться самыми внимательными, самыми сообразительными, самыми эрудированным, какую команду мы можем назвать «Знатоками».

- На столе жюри лежат маршрутные листы команд, на которых будут отображаться результаты каждого тура. *(Приложение 1)*

-Итак, возвращаемся к нашей Игре.

- Тему квеста я вам намеренно не сообщаю. Вы ее отгадаете сами. А чтобы отгадать, вам понадобятся подсказки, которые вы получите, пройдя первый этап игры.

- Итак, начинаем наш КВЕСТ.

### **1 тур путешествия «ПАЗЛ»**

На ваших столах лежат пазлы, вам нужно собрать из них картинку. Кто соберет быстрее ПАЗЛ. (команда, собравшая пазл первой -5 б, 2 команда -3 б)

Внимательно рассмотрите получившуюся картинку. Это подсказка к теме квеста.

*А вот вторая подсказка.* Отгадайте загадку:

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться, иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну, конечно ж... (Интернет)

**\ 2 тур – «УГАДАЙ-КА».**

- В следующем этапе участвуют капитаны команд. Необходимо, как в “Поле Чудес” отгадать слово, называя по одной букве. Команда может помогать капитану. Если вы называете букву правильно, то можете назвать еще одну.

Количество баллов командам начисляется по количеству угаданных букв. За отгаданную букву + 1 балл.

*Задание подготовлено с использованием ресурса LearningApps.*

**<http://learningapps.org/watch?v=pwvwi6fz201>**

***Сообщение темы мероприятия.***

- Итак, тема сегодняшнего квеста “Безопасный Интернет”.

**Слайд 9. 3 тур – «ВОЛШЕБНЫЕ РЕБУСЫ».**

- Нужно отгадать ребусы по теме квеста. Один решенный ребус = 1 баллу.



#### 4 тур - «ПАРЫ»

Много опасностей нас ждет, когда мы пользуемся Интернетом.

Переходим к следующему этапу квеста. Выберите по одному участнику от каждой команды. Вам нужно будет найти и открыть пары картинок. Если угадали пару картинок, можете открыть еще одну. Иначе право хода переходит другой команде. Одна отгаданная пара картинок = 1 баллу.

*Задание подготовлено с использованием ресурса LearningApps.*

<http://LearningApps.org/view1190033>

- Вы открыли все картинки. Как вы думаете, что на них изображено? (*Угрозы Интернета*)

#### **Игра «Да» или «Нет».**

Давайте с вами поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы будете отвечать только да или нет. Если ваш ответ да, то вы поднимаете правую руку, если ваш ответ нет, то поднимаете левую руку. Поняли? (подняли правую руку).

Встаём. Приготовились.

ИГРА:

1. Помогает ли интернет в нашей жизни? (Да)
2. Дает нам интернет новые знания? (Да)
3. Можем ли мы получить эти знания на разных сайтах? (Да)
4. Все ли сайты в интернете безопасны? (Нет)
5. Можно ли использовать сеть Интернет безо всяких опасений? (Нет)
6. Может ли общение в социальных сетях принести вам какой-нибудь вред? (Да)

**5 тур – «ПОМОГИ ЧЕЛОВЕЧКУ»** (Приложение 4.docx).

- Давайте теперь ответим на вопрос человечка и поможем ему разобраться, чего нужно опасаться при работе в Интернете. Напишите справа от человечка названия интернет-угроз. Чем больше правильных ответов вы дадите, тем больше баллов заработаете. Один правильный ответ = 1 баллу.

- Итак, правильные ответы. Этому человечку и нам с вами надо опасаться при работе с Интернетом вирусов, мошенников, незнакомых людей, незнакомых сайтов...

**6 тур – «ПРАВИЛА»**

- Что же нужно делать, чтобы себя защитить? Чтобы это узнать, давайте выполним следующее задание. Каждая команда называет по очереди верное правило, которое начинается со слов “Я никогда не буду...” или “Я всегда буду...”, а продолжение написано на частях пазла.

*Задание подготовлено с использованием ресурса LearningApps.*

<http://LearningApps.org/watch?v=prjpwv1cj01>

- Итак, ребята, соблюдайте эти правила и вы будете работать в безопасном Интернете!

**3. Заключительная часть**

Сейчас мы с вами подведём мини-итог нашей работы.

- Вот и подошла к концу наша Игра-квест.
- Какова была тема нашего мероприятия?
- Верно, “Безопасный Интернет”.

- Что вы запомнили?

Итак, итоги игры (*озвучиваются результаты*). Спасибо вам, ребята, за отличную игру!

- Я вам вручаю памятки, которые вам помогут безопасно покорять Сеть Интернет.