

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретический аспект изучения проблемы игромании в подростковом возрасте</b> .....	5
1.1 Анализ понятия «игромания» в зарубежной и отечественной литературе	
1.2 Особенности проявления игромании у подростков .....	21
1.3Профилактика игромании у детей подросткового возраста.....	32
Выводы по 1 главе	
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы игромании в подростковом возрасте</b> .....	42
2.1. Методы и организация исследования.....	42
2.2 Диагностика психологической зависимости.....	46
2.3 Психологическая профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков. ....	53
2.4 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	60
<b>Заключение</b> .....	68
<b>Список литературы</b> .....	69
<b>Приложение</b>	

## **Введение**

**Актуальность** нашего исследования определяется на основе выявления противоречий и различий между практическими потребностями общества в здоровом подрастающем поколении молодёжи, и проблемы глобальной компьютеризации, которая привносит в нашу жизнь не только положительные, но и отрицательные аспекты, компьютер может стать причиной серьезных проблем, взаимопониманий поколений, но главная проблема - это игровая зависимость, возникающая у подростков, что тревожит общество гораздо сильнее гораздо. Актуальность нашей работы обусловлена с недостаточной теоретической и практической разработанности психологических условий для предупреждения и профилактики игровых зависимостей у подростков. Таким образом, очевидно, выражена практическая потребность в решении проблемы у подростков, создание и апробация разработок, направленных на профилактику данного вида аддикции. Проблема зависимого поведения актуальна и требует изучения.

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов игровой зависимости основывается на поисках причин, и путей решения игровой компьютерной зависимости (А.Г. Шмелева, Ю.В. Фомичева). Определяющими факторов личностной и её предрасположенности к игровой компьютерной зависимости, занимались такие ученые как: О.Н. Арестова, Ю.В. Староверова, М. Коул, М.С. Киселева. Психологических последствий игровой компьютерной зависимости для индивида, выявили такие ученые как: И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, Г.М. А.Е. Войскунский.

В данных исследованиях, качестве фактора возникновения компьютерной зависимости подростков рассматриваются психологические особенности подросткового периода: перестройка ранее сложившихся психологических структур, высокая сензитивность к любым внешним влияниям, изменения в формировании социальных установок. Данной

проблемой занимались: Бабаева Ю.Д., Войскунский А.В., Жичкина, А.Е., Собкин В.С., Хворостов А.В. Проблематика функционирования компьютерной игры, в подростковой субкультуре и факторов, обуславливающих частое обращение подростков к игровой компьютерной деятельности, не определены научным сообществом.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и практическим путем проверить эффективность профилактики игромании в подростковом возрасте.

**Объектом исследования** является игровая и компьютерная аддикция.

**Предмет исследования** являются профилактика игромании в подростковом возрасте.

В основе **гипотезы** лежит предположение о том, что если использовать программу профилактики игромании в подростковом возрасте, то снизится риск возникновения зависимости и аддикции в данном возрасте.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования мы определили следующие **задачи**:

1. Рассмотреть понятие «компьютерная зависимость» в современной психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть признаки, причины компьютерной зависимости у подростков.
3. Найти возможные пути решения проблемы компьютерной зависимости.
4. Разработать методические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости для детей и подростков.

Предполагаемый метод обработки данных – количественный и качественный анализ полученных по итогам проведения методик результатов.

Местом проведения послужила МБОУ «СОШ №143 г. Екатеринбурга» На основе результатов была разработана и апробирована программа профилактики игромании для подростков.

В данной работе практическая значимость, состоит в том, что полученные результаты профилактики игроманий в подростковом возрасте могут быть использованы в деятельности психолога в сфере психокоррекции, области психологии, педагогики, и социологии, так как дают раскрыть не только возможные причины зависимости от компьютерных игр, но и эффективные и действующие способы борьбы с ней. Данные нашей работы могут быть базой для проведения последующих психолого-педагогических исследований в сфере образования, направленных на выявление влияния информационно-компьютерных технологий, как на образовательный процесс, так и на изменения подростковой субкультуры.

Наша работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, и приложения. Во введении дано обоснование выбора темы профилактика игроманий в подростковом возрасте, определены цели и задачи, актуальность для нашей работы. В первой главе рассматриваются теоретические аспекты изучения проблемы «игромании» в научной литературе, и вынесены основные теоретические аспекты на которые мы будем определяться, также рассмотрели понятие «компьютерная зависимость» в современной психолого-педагогической литературе, рассмотрели признаки, причины компьютерной зависимости у подростков. Во второй главе мы большее внимание уделили анализу результатов для составление наиболее эффективной программы по профилактики игроманий. В нашем исследовании после каждой главы сделан вывод, куда были вынесены основные положения данной работы. В заключение мы описали подтверждение гипотезы, и главные достижения данной научной работы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИГРОМАНИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Анализ понятия «игромания» в зарубежной и отечественной литературе

В результате сбора теоретической информации по теме нашей работы, мы выявили, что компьютерная и игровая зависимость, является новой формой психологической зависимости. Игровая и компьютерная зависимость качественно отличается от других нехимических форм зависимостей, так как имеет выход на просторы интернета и возможности неограниченного виртуального мира, механизмами формирования обуславливается особенностями подросткового возраста и протеканием зависимости.

Иван Голдберг впервые описал игровую зависимость 1995 году. И. Голдберг не хотел изначально включение данного расстройства в официальные психиатрические стандарты, но предложенное врачом трактовка, была первой трактовкой игровой зависимостью, которая базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, наркоманий, ученый одним из первых заметил некую схожесть между игроманией и наркотической зависимостью.

Также одним из ученых кто занимался, проблемой был Кимберли Янг, в 1994 году психиатр разработала и опубликовала тест-опросник, направленный на выявление зависимости. Тест-опросник состоял из 500 вопросов. Большинство ответивших испытуемых были признаны согласно выбранному критерию зависимыми. Распространённость данного расстройства оказалась сходна с распространённостью патологической азартности [2].

Важно проанализировать и уточнить в нашем исследовании такие понятия как: «игромания», «компьютерная зависимость», «аддиктивное поведение», «зависимость», «зависимость от компьютерных игр».

Проблемой «игромании», занимались многие ученые в зарубежной психологии такие как А. Фрейд, Д.Винникота, М. Кляйн, Б.Спока, М.

Маллер, Р. И. Спиц [12].

Проанализировав понятия «игромания» в нашем исследовании мы будем под понятием «игромания» понимать патологическую склонность к азартным играм. Игромания заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни подростка и ведут к снижению ценностей: семейных, социальных, профессиональных, и материальных, такой подросток забывает, и не уделяет, должного внимания своим обязанностям, его интересует только игровая деятельность. Т. А. Донских и Ц. П. Короленко в 1990 году выделяли ряд признаков, которые характерны для азартных игр, как одного из видов аддиктивного поведения, ним относятся:

- Постоянные мысли об игре, увеличение времени проводимого за компьютером из-за игры.
- Игроман теряет контроль и не может прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым азартом, всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к всё более высокому риску.
- Быстро нарастающее способности сопротивляться соблазну, азарт захватывает игромана. Не способность отказаться от игры в пользу своих приоритетов.
- Состояния психологического дискомфорта, такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов: они сопровождаются депрессиями, головной болью, бессонницей, беспокойством, также наблюдается повышенная тревожность [43].

В современности игромания приобретает все большую актуальность. Так как, по мнению Ольги Сергеевны Мартыновой и Сергея Анатольевича Шапкина: «Зависимость от компьютерных игр является в большей степени

родом занятия человека, и определенным складом личности. В реальной жизни игроки испытывают серьезные проблемы в общении с другими людьми, со сниженной самооценкой эти люди неуверенные в себе, уход в виртуальную реальность - легкий способ решения проблемы, и часто иллюзорный. Еще одной причиной возможного втягивания в виртуальную реальность может являться непереносимая обстановка в семье, на работе. И опять человек сбегает от реальности в игру. Внутреннее одиночество и стремление к утверждению себя становятся мостом в виртуальную реальность» [11].

Наиболее провоцирующими ситуациями для появления компьютерной игромании, и компьютерной зависимости являются возрастные кризисы, особенно в подростковый период. Так как подростковый кризис связан со становлением личности и резких физиологических изменений обусловленных онтогенезом. Играющих подростков больше чем взрослых. В подростковом возрасте основной задачей является эмоциональное отделение от близких, взросление, самостоятельность наработка нового социального опыта, социальных ролей. Компьютер для подростка может является собственностью, которую он считает своим личным пространством, на которую доступ родным запрещен, т.к это его личная территория [11]. В 2003-2004 годах И.О. Кулаков и И.О. Фридман выявили признаки, по которым можно обнаружить зависимость [11]:

Физическими признаками являются:

- Сухость глаз;
- Неопрятность;
- Забывание о том, что необходимо поесть;
- Нарушение зрения;
- Бессонница;
- Снижение иммунитета;
- Повышенная утомляемость;

- Частые мигрени;

К психологическим признакам относятся:

- Появление чувства неожиданной радости, эйфории при контакте с компьютером, связанное с предвкушением игры;
- Перестановка жизненных приоритетов в пользу компьютера;
- Желание увеличивать время нахождения, проводимое в игре;
- Отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- Появление проблем в общении в школе, с близкими, или на работе;
- Появление чувства гнева, раздражения, апатия при отсутствии возможности вернуться к игре.

На основе выше изложенного под причинами игроманий, в нашем исследовании мы будем рассматривать причины аддиктивного поведения, которые, в свою очередь раскрыты в работах таких отечественных авторов как: Н.Л. Бочкарёва, Н.А. Бохан, Т.А. Донских, В.Ю. Завьялов, Е.П. Ильин, В.Я. Семке, А.И. Мандель, Ц.П. Короленко.

Игромания является подразделом зависимости от компьютерных игр. Исследования, Л.И. Шакирова, А.Е. Войскунского показали, что компьютерные игры могут приводить к негативным последствиям, также затрагивающими все уровни психической структуры личности подростка.

На основе этого мы можем сделать предположение, что ряд таких признаков характерных для азартных игр, как одного из видов зависимого или аддиктивного поведения, может быть схож с игроманией.

Для анализа различий болезни игромании или патологическая игровая зависимость, определяемой американской ассоциацией психиатров как психологическое расстройство по типу DSM-III. Но по многим критериям, схожим с психологическим расстройством при потреблении наркотиков и алкоголя, описывается в DSM-IV [12]. Данное описание наглядно демонстрирует такие различия как, обострение некоторых признаков и перерастания их в своеобразный невроз, это достаточно трудно отличить, не

имея специального образования, так как психиатры рассматривают игроманию как болезнь наряду с другими аддикциями.

Патологическая игровая зависимость (рекуррентное неадекватное поведение), распознается, как минимум, по 11 признакам:

1. Озабоченность. Все мысли и переживания направлены на азартную игру, либо которая уже состоялась, либо которая состоится, или в фантазиях игрока, своеобразная заикленность;

2. Нарушение закона с целью добыть деньги любым путем для восполнения потерь при азартной игре, криминальные наклонности;

3. Бегство. Идея игры направлена на улучшение настроения или на то, чтобы избежать каких-то жизненных проблем, трудных ситуаций;

4. Беспокойство или раздражение, которое испытывает игрок после попыток сократить или остановить рискованную игру;

5. Гонка. Попытка отыграть, вернуть проигранную сумму денег с помощью того же вида азартной игры;

6. Потеря контроля. Неудачные попытки остановить рискованную игру, даже при большом проигрыше;

7. Ложь. Попытка скрыть свою игровую активность перед семьей, друзьями или врачами;

8. Привычка. Как и с потреблением наркотиков, азартная игра требует все более частых пари. Это тот же экстаз, наслаждение, «кайф»;

9. Потеря связей с близкими и дорогими людьми. Несмотря на риск потерять семью, учебу, работу игрок продолжает свою деятельность;

10. Финансовая помощь. Игрок постоянно обращается к семье, друзьям или к третьей стороне за финансовой поддержкой для продолжения игровой активности, может залазить в долги;

11. Нейробиологическая основа;

Перейдем к рассмотрению следующего термина в нашей работе - «компьютерная зависимость». Игровая компьютерная зависимость рассматривается в качестве нового вида аддиктивного поведения личности.

Данный вид зависимости определяется рядом исследователей, Е.В. Змановская и А.Г. Шмелев определяют, как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, угрожающее целостности и развитию личности подростка, приводящее к серьезным изменениям в самооценке и самосознании личности [9].

Всего может наблюдаться от одного до десяти симптомов зависимости или аддикции, по проблеме игромании. Распространены такие симптомы как: увеличение времени, проведенным за компьютером, беспокойство, раздражение при отсутствии возможности использования компьютера, обман или скрывание количества времени проведенного в виртуальном пространстве, процессы функционирования в реальном мире практически отсутствуют.

Кроме того, злоупотребление компьютером ведет к депрессии, неудачам в учебе, финансовому неблагополучию, повышенной тревожностью и возбудимостью с расторможенностью нервной системы, социальной изоляции сверстники могут избегать подростка говоря о том, что он странный, помешанный на играх, и телефоне, также могут быть нарушением эмоциональной сферы и множества других. Компьютерная зависимость включает в себя различные отдельные пристрастия: бесцельным и долгим путешествиям по интернету, к компьютерным играм, электронным покупкам, виртуальные знакомства. Можно условно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Практически все люди могут испытывать нормальную зависимость, это может быть чтение, привязанность к кому-то либо чему-то.

Нарушения нормальных отношений к зависимостям:

1. аутические;
2. антисоциальные;
3. шизоидные;

Склонность к чрезмерной зависимости данной категорий, напротив, порождает проблемные симбиотические отношения, или зависимое

поведение, например от азартных игр или компьютерных, именно это обуславливает проблему в работе с этими людьми [52].

Компьютерная зависимость делится на два типа, такие как:

1. Сетеголизм зависимость от Интернета или.
2. Кибераддикция зависимость от компьютерных игр или [21].

Зависимость это наиболее распространенный вид девиации, различные формы зависимого поведения называли вредными или губящими привычками, пьянство, азартные игры, наркомания и другие зависимости. В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то в целях получения удовлетворения или адаптации» [3, с.71].

Аддиктивное или зависимое поведение в специальной литературе употребляется и обозначается термином «аддиктивное поведение».

Развитие поведения отличается индивидуальным как особенностями так и своеобразием, но в целом здесь можно выделить ряд закономерных этапов. В. Каган выявил 3 этапа. Далее приведены возможные варианты становления аддиктивного поведения по В. Каган:

1. Первый этап. Подросток попробует первый раз, который совершается обычно под влиянием или в компании, возможно под уговорами сверстников попробовать. Мотивация, которая является внутренней, обращена к присущей подростку и имеет нужду в изменении состояний его сознания. Огромную роль будет играть любопытство и любознательность, подражание, мотивы группового самоутверждения. Выбор средства на этом этапе является произвольным и зависит от многих факторов. По разным причинам, подросток ввязывается в игроманию, причина страха - непонимание со стороны сверстников, опасения и переживания за свой авторитет тоже может быть причиной, также еще одним фактором является разрыв с компанией. Первые предложения от кого-либо обычно не поступает, подросток сам просит попробовать, исключение составляет алкоголизация и табакокурение.

2. Вторым этапом является поисковое аддиктивное поведение.

Следующим за первыми пробами этот этап экспериментирования с различными видами различных запрещенных веществ, таких как: медикаментами, алкоголем, наркотиками, бытовыми и промышленными химикатами, курительными смесями. Обычно оно происходит в младшем подростковом возрасте. Для одних подростков важно их употребление как знак принадлежности к группе, для других – сам факт изменения состояния сознания, для третьих – качество вызываемых эффектов и особенности азарта, и получение от него удовольствия. Как правило, данный этап разворачивается в компании и оформляется по алкогольному типу. Подросток пробует активное экспериментирование с поиском новых средств и способов их употребления. С мерой прохождения данного этапа формируется и наблюдается индивидуальное предпочтение одного из средств или предпочитаемый им спектр. Индивидуальной психической зависимости еще нет, но может формироваться групповая психическая зависимость, «автоматически» запускаемая сбором группы.

3. Третьим этапом является переход аддиктивного поведения в болезнь. Происходит под влиянием множества разнообразных факторов, которые можно условно разделить: биологические, социальные, социально-психологические, психологические, требует специального лечения.

Под «зависимостью» в данном исследовании мы будем понимать, постоянно повторяющиеся действия, к примеру игра в которую подросток играет каждый день более 6 часов, и все то, что подросток постоянно делает, чтобы избежать или уйти от неприятной реальности. Зависимое или аддиктивное поведение всегда носит защитно-оборонительный характер и формируется и проявляется в условиях ограниченной свободы или ее отсутствия. Отсутствие зависимости предполагает, что индивид соответствует понятиям поведенческой нормы. Норма же по мнению К.К. Платонова – это явление группового сознания в виде разделяемых группой представлений и наиболее частных суждений членов группы о требованиях к поведению с учетом их социальных ролей, создающих оптимальные условия

бытия, с которыми эти нормы взаимодействуют и, отражая, формируют его.

Рассмотрев два понятия мы сталкиваемся с тем, что в основе данных нарушений лежит аддиктивным поведение. Под «аддиктивным поведением», также многие исследователи понимают зависимость или влияние, от некой власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне будь то наркотики, сексуальный партнер, пища, деньги, власть, азартные игры, компьютерная зависимость – то есть любая объект или система, требующие от объекта тотального повиновения и своего рода подчинения. Такое поведение выглядит как добровольное подчинение и не всегда осознается самим зависимым. Это дает основание заключить синонимом зависимости, а аддиктивное поведение тоже самое, что и зависимое поведение, в отечественной литературе аддиктивное поведение чаще принято понимать, что это болезнь как таковая, еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения, зависимость от игры, в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости.

Аддиктивным поведением в нашем исследовании будет пониматься и называться зависимость, которая осознается человеком и не имеет предпосылок, к физической и индивидуальной психологической зависимости.

В современной науке проблема трактуется неоднозначно. Рассмотрим некоторые основные подходы к решению рассматриваемой проблемы. На основе анализа литературы по данной проблематике можно сделать такие выводы, что существуют два принципиально различных подхода о влиянии компьютера и компьютерных игр, в частности, на личностное развитие ребенка.

С одной стороны, компьютерные игры способствуют развитию и преобразованию деятельности человека за счет возникновения новых навыков, операций и способов выполнения действий, новых целевых и мотивационно-смысловых структур, новых форм опосредования и новых

видов деятельности. По мнению исследователей Е.Е Горский, С. Бодкер, И.Г. Белавина, Н.А. Садовская, В.Д. Лысенко, С.А. Шапкин, компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие ребенка. Ребенок, хорошо владеющий определенными навыками работы с компьютером, быстро выбирает правильную стратегию поведения или самообучения, у ребенка вырабатывается алгоритмический стиль мышления, что способствует его самообучаемости, и развитию. Вторая точка зрения противостоит первой и утверждает, что при патологической поглощенности компьютерными играми детей отмечается значительное количество негативных последствий, например таких как: технострессы, компьютерофобия, сужение круга интересов, некоммуникабельность и аутизм. Данный подход поддерживали такие авторы А.Е. Войскунский, Д. Гринфилд, Л.П. Гурьева, О.В. Доронина, О.К. Тихомирова, А.О. Прохоров, К. Сурратт, А.Е. Сережкина, А.Н. Моховиков, К. Янг. Данные авторы поддерживают такую точку зрения, что достаточно частые сеансы компьютерной игры способствуют выработыванию вредной привычки к виртуальному миру, и в следствие привыкание и перенос на подсознание определенных стереотипов и установок с игр, вследствие чего ребенок может неадекватно воспринимать мир реальный. Компьютерные игры могут, вырабатывают у ребенка привычку легкости в достижении цели, вследствие может возникнуть завышенная самооценка, и неадекватное оценивание своих возможностей, к бездумным развлечениям, отучая от терпения и ослабляя силу воли. Коварство данной зависимости заключается в том, что она развивается относительно медленно, незаметно меняя личность, ее направленность и круг интересов [22].

В отечественной психиатрии ученые редко рассматривают игровую зависимость, в отличии от зарубежных ученых. За редким исключением таких отечественных исследователей как: Зайцев, Дмитриева, Короленко, практически нет научных исследований и публикаций на тему психотерапии, и проблемы игровой зависимости [42].

Игромания, лудомания, игровая зависимость или патологический гэмблинг является психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм. Основным признаком заболевания является постоянное участие в азартных играх. Показателями формирующейся зависимости от игры являются: учащение игры и непрерывное увеличение время проведения за игрой. К игре влечет азартное желание выиграть, а при проигрыше усиливается желание быстро отыграться. Продолжая играть на игровых автоматах, в казино, игроман не обращает внимания на социальные последствия, разрушение внутрисемейных взаимоотношений и личной жизни, такие как обнищание[32].

Когнитивная теория связывает патологическую игру с когнитивными ошибками, иррациональными убеждениями и так называемой «иллюзией контроля», когда игроку кажется, что он может отыграться и понимает, осознает последствия. Тем самым «иллюзия контроля» влечет за собой следующие когнитивные и логические ошибки игроков: персонификация игрового автомата или типичного объяснения проигрыша. К иррациональным характеристикам относятся четыре стержневые характеристики: нетерпеливость и неспособность к длительным усилиям; низкая фрустрационная толерантность, искажения самооценки, преувеличение. «Иллюзия контроля» предполагает, что игрок свято верит в возможность контролировать случайные события посредством различных способов ритуального поведения, например, скоростным нажатием кнопки игрового автомата, определенная одежда в которой он выигрывал, и другие ритуальные моменты[15].

Психодинамические психотерапевты объясняют компульсивное поведение игрока доминирующими психологическими защитами, присущими обсессивно-компульсивной личности, которые в условиях стресса и повышенной нагрузки преобразуются в симптоматическое поведение, приобретающее характер ритуала и компульсии. Исходя из

выше названного можно сделать вывод: понятие «компьютерная зависимость» в современной психолого-педагогической литературе. Разделяют два типа компьютерной зависимости в современности: зависимость от Интернета - сетеголизм, зависимость от компьютерных игр - кибераддикция. Несмотря на имеющиеся фундаментальные разработки проблемы, еще не достаточно хорошо освещены психологические факторы, являющиеся причинами игромании, относящихся к разным возрастным или профессиональным категориям, изучена мало. А именно: не выработано некой общей теории игровой компьютерной зависимости, диагностические средства на разных возрастных этапах требуют дальнейшего изучения, индивидуально-психологические предпосылки игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза, в частности, в подростковом возрасте, изучены недостаточно. Так как нет общей теории, которая могла бы нам пояснить все моменты игровой компьютерной зависимости на разных этапах онтогенеза. Но мы можем выявить ряд факторов на которых основываются многие как зарубежные так и отечественные психологи:

1. Психологические факторы: незрелость личностной идентификации, недостаточность способности к внутреннему диалогу, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения, высокая потребность в изменении состояний сознания как средстве разрешения внутренних конфликтов, конституционально акцентуированные особенности личности.

2. Социально-психологические факторы: высокий уровень коллективной и массовой тревоги, поддерживающих связей с семьей и другими позитивно-значимыми группами практически отсутствует, романтизация и героизация девиантного поведения в массовом сознании, отсутствие привлекательных для подростков досуговых центров, ослабление связей поколений.

3. Биологические факторы: природа и «агрессивность» психоактивного вещества, индивидуальная толерантность, нарушение

процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания. Так как биологический фактор связан с нарушением процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания, в рамках нашего исследования мы его не рассматриваем

Вызванный интерес к проблеме зависимости от компьютерных игр со стороны психиатров и психологов, в немалой степени это обусловлено широким распространением этого явления в современном обществе. Так же интерес этот вызван тем, что существовавший до сих пор методов исправительных, трудовых, административных, юридических, недостаточно для профилактики игровой аддикции у подростков[9].

Все это позволяет высказать предположение о существовании универсальных механизмов формирования патологических зависимостей, которые находят свое клиническое проявление неспецифическим синдромом патологических пристрастий (аддиктивный синдром)[10].

Аддиктивный синдром нуждается в более четкой клинической квалификации и феноменологическом рассмотрении. Особое положение игровой зависимости как раз и определяется тем, что при расстройстве аддиктивный синдром может быть рассмотрен в наиболее явном виде, не затуманенным сопутствующей токсико-органической и вторичной соматогенной симптоматикой. [12].

Игровая зависимость, помимо труднопреодолимого влечения к игре, характеризуется расстройствами поведения, психического здоровья и самочувствия, повышенной раздражительностью, агрессией и м.д.

Исследования клинико-психопатологическое и динамическое больных игровой аддикции свидетельствует об определяющей роли личностных изменений в формировании этого расстройства, которое можно рассматривать как один из вариантов патологического аномального, развития личности подростка. Некоторые ее проявления сходны с проявлениями других видов зависимости: устойчивости, патологическое влечение,

абстинентный синдром (синдром лишения), повышение игровой продолжительное участие в азартных играх, онлайн играх, вопреки основным признакам вредных последствий.

Исследователи приводят причины почему азартные игры имеют успех [6]:

1. Протест против бюджетного сдерживания. Игрок может протестовать в легкой форме против или безработицы.

2. Протест против рациональности, многие жизненные удовольствия контролируются рациональностью, игра позволяет игроку быть свободным от них полностью.

3. Решение искусственно созданных проблем. Азартная игра как кроссворд, загадка создает искусственно проблемы и дает возможность их быстро разрешить.

4. Поиск приключений. Азартная игра помогает избежать скуки, которая обычно связана с обыденной активностью.

5. Протест против этики. Никакой этики в уме игрока.

6. Соревновательность и агрессия. Азартная игра позволяет выплеснуть данные эмоции.

7. Доступность. Азартная игра как социальная активность доступна даже застенчивому подростку.

8. Целенаправленная мотивация. Ни в школьной среде, ни на работе такие идеи, как «философия» и «интуиция» не поддерживаются, а игра является единственной популярной ареной, где превалируют такие понятия, как «удача» и «фанатизм»[45].

Проанализировав выше изложенную информацию, мы можем выделить такие важные термины с соответствующими определениями, которые легли в основу нашего теоретического исследования:

**Аддиктивное поведение** – в нашем исследовании, обозначается одной из форм деструктивного, девиантного, поведения. Которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего

психического состояния.

**Компьютерная зависимость** - в данном исследовании, обозначается одним пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

**Интернет-аддикция или Интернет-зависимость** - в данной работе, обозначается одно навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

**Интернет** – в нашем исследовании, обозначается одной всемирной системой объединённых компьютерных сетей.

**Ролевая игра** – в нашей работе обозначается игра развлекательного назначения, вид драматического действия, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия; вместе создают или следуют уже созданному сюжету.

**Игровая зависимость** – в нашем исследовании, обозначается одной аддикцией, зависимостью от процесса игры.

**Компьютерная игра** – это одна из компьютерных программ, служащая для развлечения. Которая служит для организации игрового процесса.

## **1.2 Особенности проявления игроманий у подростков**

Особенности проявления игроманий у подростков обуславливаются многими факторами, мы в нашем исследовании опираемся на такие факторы как: социально-психологический, психологические фактор, и биологическим. Так как биологический фактор связан с нарушением процессов в организме, изменяющие системы мотивации и контроля за течением заболевания, в рамках нашего исследования мы его не рассматриваем, а делим факторы влияющие на игроманию и игровую компьютерную зависимость на две группы факторов: индивидуально-личностного, обусловленного психологическими особенностями подросткового возраста, и обусловленного социальными и психологическими условиями жизни подростка.

Клинико-психопатологическое и динамическое исследования больных игровой зависимостью говорят нам что определяющей роли личностных изменений в формировании и развитии расстройства, можно рассматривать как один из вариантов патологического аномального развития личности, игромана.

Игровая зависимость, помимо такой проблемы как непреодолимого влечения к игре, характеризуется, психическими расстройствами, нарушениями поведения, и физического здоровья. Некоторые ее проявления сходны с проявлениями других видов зависимости: патологическое влечение, синдром лишения, потеря игрового контроля, повышение игровой толерантности (устойчивости), продолжительное участие в азартных играх с неосознаваемым для игрока явным вредными последствиями.

Чтобы понять механизмы игромании, в нашем работе мы рассмотрим особенности зависимости на разных этапах подросткового онтогенеза. Каждый этап подросткового возраста имеет свои психологические особенности.

Компьютерная зависимость, игромания, как и другие аддикции обостряется в подростковом возрасте. Анализируя многих авторов, обуславливаясь демонстративным неповиновением, как один из видов

девиантного поведения, что опасно личностными изменениями: повышенной обидчивостью, конфликтностью, подозрительностью, стремлением говорить неправду, уходу от ответственности в принятии решений, поиску оправдательных аргументов, стереотипностью поведения, повышенной тревожностью. [16]

В настоящее время всемирное сообщество представляется возможным выделить некоторые предрасполагающие факторы. Большое значение, для развития аддиктивного поведения, у подростков участие в играх вместе с родителями, знакомыми, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка или подростка. Имеются данные о том, что благоприятную почву для развития игровой аддикции создает «вещизм», переоценка значения материальных благ, фиксирование внимания в семье на финансовых возможностях и затруднениях, зависть к более богатым родственникам или знакомым, убеждение в том, что все проблемы в жизни связаны только с отсутствием денег.

Воспитание имеет огромную роль для развития подростка, мы выделили ряд отрицательных моментов воспитания, которые сказываются на игровой зависимости:

- непостоянство и не прогнозируемость отношений;
- недостаточную опеку;
- сочетаемую с жестокостью;
- чрезмерную требовательность;
- установки на престижность; [35].

Так как подростковый возраст - это:

1. период самоутверждения;
2. период самореализации;
3. становления ценностных ориентаций;

Подростки начинают задумываться о будущем. Изучение характеристик подросткового возраста является актуальным, так как это период между детством и взрослостью, когда закладываются определенные

ценности, убеждения, формируется личность человека, в данный период важно определенное влияние, как со стороны педагогов, психологов, так и родителей. В это время важно увидеть те способности, задатки, которые в будущем помогут подростку самореализоваться, стать полноценным членом общества, если этого не происходит подросток будет пробиваться, самореализоваться другими способами. В подростковом возрасте человек наиболее ранимый, он будет уходить от реальности, в виртуальный мир. Пытаясь получить ощущения, которых ему не хватало в реальности. Механизм ухода от реальности выглядит следующим образом: выбранный подростком способ понравился, подействовал, и зафиксировался в сознании как наконец найденное действующее средство, обеспечивающее хорошее состояние.

В дальнейшем встреча с проблемами, определенными трудностями или жизненными трудными ситуациями, требующими принятия решения, игроман автоматически заменяется приятным уходом от проблемы с переносом ее решения «на потом». Постепенно волевые усилия снижаются, саморегуляция тоже слабеет, так как аддиктивные реализации ослабляют волевые функции, способствуя выбору тактики наименьшего сопротивления. Снижение переносимости трудностей, уход от их преодоления приводит к накоплению нерешенных проблем, которые могут расти как снежный ком. Нормально адаптирующийся в социуме человек не будет стремиться к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию на себя роли другого человека или существа. Игроману проще уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя, и подростки в связи с особенностью возрастных и кризисных изменений. Данную точку зрения поддерживают такие ученые как Е.М. Дубовская, Р.Л. Кричевский, О.Б. Крушельницкая[45].

По мнению Л.И. Божович, подростковый возрастной промежуток характеризуется «возникновением нового уровня самосознания, характерной

чертой которого является появление у подростка способности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей, присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению, стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными и самовоспитанию» [6].

Божович, определяет подростковый возраст между 11-12 годами и 15-16 лет, в нашем исследовании мы возьмем возраст 14-15 в связи с тем, что так сформирован класс, данный возраст характеризуется, по мнению автора, переломным моментом в жизни. Критичность периода возникает, если стремления, потребности подростка на пути к их удовлетворению, сталкиваются с препятствиями, в результате чего не все стремления становятся реализованными, что вызывает бурные негативные чувства и проживание кризиса как такового. Данный период перехода от детства к взрослости, это время подросткового кризиса.

Этот временной промежуток является затяжным и острым, поскольку ребенок становится подростком, и развивается не только социально, но и физически, что играет немаловажную роль. Потребности подростка не всегда могут быть реализованы, по причине недостаточной социальной зрелости. В пубертатный период перестраиваются социальные отношения с окружением подростка. В это время возможны различные конфликтные ситуации с родителями, педагогами, друзьями. Данное время сопровождается эмансипацией от взрослых, ребенок примеряет на себя позицию взрослого. В конфликтных ситуациях подросток активно взаимодействует с оппонентами, развивая при этом социальные качества и коммуникативные: подросток учится выражать свое мнение, отстаивать свою точку зрения, общаться и взаимодействовать с различными людьми в стрессовой ситуации.

Также подросток старается включиться в группу, которая имеет для него значение – данную группу принято называть референтной, и если эта группа зависима от компьютерных игр, то подросток будет стремиться добиться уважения у данных участников группы, с помощью умений и

навыков играть в компьютерные игры. Группа будет являться важной для подростка социальной средой, поскольку в ней принимаются те ценности, которые важны в это время для подростка, либо он возможно будет перенимать данные ценности у группы, тем самым подстраиваясь под данную группу [8]. Это обуславливается его новообразованиями, и психологическим аспектом, у подростка и изменение социальной ситуации развития связано с тем, что подростки активно стремятся приобщаться к миру взрослых, ориентироваться на поведенческие нормы и ценности взрослого мира. Также происходит перестройка сложившихся психологических структур, которые в силу возраста только начинают формироваться, принимает те ценности и нормы, которые важны для группы. Важно в период определения референтной группы направить подростка, например, записать в секцию, предложить вступить в клуб, интересоваться увлечениями подростка, во избежание попадания в неблагоприятную среду. Если подросток обладает качествами лидера, стоит обратить внимание на такие организации как: совет старшеклассников, какую-либо организационную группу в школе или детское общественное объединение вне школы. Именно поэтому важно знать для родителей в какую референтной группе находится ребенок, чтобы предупредить многие нежелательные последствия. [11]

Главными новообразованиями пубертатного периода являются:

1. «чувство взрослости»;
2. «потребность в самоутверждении»;

Подросток, осознавая свое развитие физическое, психологическое, примеряя позицию взрослого, старается развиваться дальше, в это время он ориентируется уже не на детские нормы, а на взрослые. Подростку становится «тесно» в тех правилах и ограничениях, которые ему предъявляются родителями, учителями, взрослыми. Он начинает бунтовать, тем самым говоря родителям о расширении и пересмотре установленных норм и правил. Уходя в свой виртуальный мир, он демонстрирует «чувство

взрослости». Игромания, также как и компьютерная зависимость, как и другие аддикций обостряется в подростковом периоде, как было сказано выше. Реакции подростка могут также носить защитных характер, и быть необходимым для «потребности в самоутверждении», иными словами в потребности признания подростка взрослым. Приобщаясь к позиции взрослого, взрослеющий ребенок не всегда может сделать это на психологическом уровне, именно поэтому он пользуется доступными ему ресурсами: подражание внешнему виду взрослого человека и его поведению.

В данном случае можно влиять на развитие лидерских качеств, демонстрируя модель поведения какого-либо успешного человека, например, организационного, политического лидера, кумира, спортсмена. Видя перед собой реальную модель лидера, и успешного человека, взрослеющий ребенок будет идентифицировать себя с ним, подражать его внешнему виду, манере поведения, имиджу, что не может отчасти не повлиять на развитие лидерских качеств, которые помогут взрослеющему ребенку не быть ведомым, отстаивать свое мнение, и иметь способность не поддаваться влиянию негативной среды [3].

Ещё одним центральным новообразованием является потребность в самоутверждении, самоопределении. Подростку хочется выделяться из группы, у него есть потребность занять достойную позицию среди сверстников, поэтому он ищет различные пути самореализации. Зная свои возможности, в соответствии со своими интересами он предпринимает попытки утвердиться как личность. Именно этот период наиболее благодатен для психолого-педагогического воздействия. Подросток в это время поднимает себе самооценку, и значимость за счет имеющихся у него качеств, если психолог будет целенаправленно воздействовать на развитие определенных качеств личности подростка, то он разрешит противоречие между потребностью и возможностью реализовать её, связанное с самоутверждением среди ровесников, за счет тех качеств, которые для него

ценны. Таким образом, подросток с помощью игры может удовлетворить данные потребности, создавая персонажей [22].

Подросток самоутверждается в различных сферах, что дает ему возможность полноценно прожить кризис и формироваться в соответствии со своими стремлениями.

Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что определение аддиктивного поведения в подростковом возрасте относится ко всем его многочисленным формам, а уход от реальности, путем изменения психического состояния может происходить при использовании разных способов. Ролевая компьютерная игра, прежде всего это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности, способ самоутвердится. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет контроля, и учёбы на которую нужно ходить каждый день. В жизни каждого подростка бывают моменты, связанные с необходимостью изменения своего психического состояния, не устраивающего его в данный момент.

Для реализации этой цели подросток «вырабатывает» индивидуальные подходы, становящиеся привычками. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, вторгающейся в жизнь, объект становится зависим от центральной идеи, приводя к отрыву от реальной жизни. Такой процесс, во время которого подросток не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем духовном развитии, что влияет на его социализацию в обществе, и развития гармоничной личности[27].

Важной характеристикой игровой зависимости является то, что при ней не имеется определенного биологически значимого стимула "первичное влечение". Прежде чем детально рассматривать особенности проявления игромании у подростков, следует более внимательно рассмотреть само

появление компьютерных игр. Эта особенность данного расстройства качественно отличает его от наркологических расстройств и нарушений инстинктов. Одновременно это сближает его с иными формами патологических влечений – kleptomанией, дромоманией, пироманией. Все это позволяет высказать предположение о существовании универсальных механизмов формирования патологических зависимостей, которые находят свое клиническое проявление неспецифическим синдромом патологических пристрастий называемых аддиктивным синдромом. [13] Эта особенность проявления игромании у подростков данного расстройства качественно отличает его от наркологических расстройств и нарушений инстинктов. Одновременно это сближает его с иными формами патологических влечений (kleptomанией, трихотилломанией, дромоманией, пироманией, и др) [25].

Все это позволяет высказать предположение о существовании универсальных механизмов формирования патологических зависимостей, которые находят свое клиническое проявление неспецифическим синдромом патологических пристрастий, называемых аддиктивный синдром.

Существуют два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр.

А. Потребность в уходе от реального мира;

В. Принятии социальной роли другого;

Эти механизмы работают параллельно, но один из них может иметь более сильное влияние на другой по силе влияния и формирование зависимости. Оба этих механизма работают на процессе компенсации негативных жизненных установок, переживаний, а это значит, что есть основания предположить, что они не будут работать, если подросток полностью удовлетворен своей жизнью, имеет нормальную самооценку, не имеет личностных противоречий, психологически устойчив к стрессам, и адекватно оценивает свой результаты, и гордится определенными достижениями. Однако таких подростков, связи с особенностями данного периода, достаточно наименьшее количество, поэтому большинство подростков

можно считать предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр, и игроманий [31].

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей наркоманий, алкоголизма и другими зависимостями. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются дезориентация во времени, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе и родителем из-за нахождения за компьютером, касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия [47].

Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается, или кто-то пытается отвлечь от компьютера. [19].

1. Сетеголизм проявляется бесконечным пребыванием человека в Интернете. Он может прибывать в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах.

2. Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

А. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности);

Б. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков);

Есть некоторые признаки сетеголика:

Из выше изложенного можно сделать вывод, что подростковым возрастом будет считаться период 14-15 лет опереться мы будем на исследования Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина. Так как подростковый возраст несет в себе переломный момент в жизни. Это период перехода от детства к взрослости, в

тот новый возрастной этап. Ранняя юность - старшее подростничество 14-17 лет. Гипотеза о периодизации психического развития считается общепринятой в современной возрастной психологии.

Из выше сказанного мы обобщим характеристики подросткового возраста. Подростковый возраст характеризуется бурным развитием и перестройкой социальной активности подростка. В психологической литературе принято разграничивать подростковый возраст и юношество. В понимании хронологических границ этих периодов нет единства. С определенной мерой условности можно считать, что "подростничество", как переходный возраст лежит в указанных границах, за ним следует новый этап развития юность.

В нашем исследовании мы можем сделать вывод, что в течение последних десяти лет процесс информатизации оказал существенные определенные изменения на подростковую культуру и субкультуру, изменив структуру досуга и информационное пространство современного общества для подростка.

При этом влияние процесса информатизации по-разному отразилось на изменении субкультуры мальчиков и девочек. Игра является основным типом деятельности, реализуемым подростком при пользовании компьютером. Интерес к игровой компьютерной деятельности сохраняется на протяжении всего подросткового возраста, что позволяет говорить о высокой значимости игровой деятельности. В период развития и становления личности подростка, злоупотребление компьютерными играми, может негативно повлиять на личность. Тем самым вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний, а также повышению уровня тревожности. Но отклонения в личностных качествах и состояниях подростков, зависимых от компьютерных игр, результат не столько игровой деятельности, сколько длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр [24].

Проанализировав теорию мы хотим отнести к ряду опасных игр

содержащие насилие по отношению кому-либо, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к убийству ради выживания. В таких играх для большинства играющих подростков подсознательно закладывается изменение своего отношения к миру, копирование жестокости и ценностей игры, в конечном итоге, приводит к усилению дезадаптации и другим отрицательным последствиям. Подростки часто не представляют всех негативных последствий увлечения компьютерными играми. Которое постепенно превращается в аддиктивное поведение. Исходя из анализа литературы можно выявить, что игромания и игровая зависимость отрицательно влияет на формирование личности подростка, именно поэтому необходима профилактика игровой зависимости.

### **1.3 Профилактика игромании у детей подросткового возраста**

Программа по профилактике компьютерной зависимости подростков, необходима, потому что компьютерная зависимость сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена личностными, социальными и семейными факторами. Профилактическая работа с семьей, родителями является важным элементом профилактической модели.

Профилактическая деятельность предполагает решение нескольких задач: воспитательных, осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с подростками по предупреждению формирования зависимости и болезненного увлечения компьютерными играми; образовательных, освоение основных приемов организации семейной профилактики и методов конструктивного взаимодействия с педагогами, психологами и психотерапевтами. Исходные данные общероссийского мониторинга показали, что численность детей и подростков в возрасте 7-14 лет с различной степенью выраженности игровой компьютерной зависимости колеблется от 2% до 10% человек[34]. Влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса. Поэтому для профилактики необходимо использовать комплексное воздействие на взрослеющего ребенка.

Проблема организации подросткового досуга особенно актуальна в настоящее время. Свободное внеучебное время учащихся, подчас даже вне их желаний, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, посещение компьютерных клубов или игра на ноутбуке, телефоне, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием разных молодежных субкультур, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье и так далее. Следовательно, ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами,

потребностями и возможностями. Таким образом, задача педагога направить деятельность и освоение окружающего мира ребенка в положительное конструктивное русло, по возможности нейтрализовать или хотя бы сгладить отрицательные социальные воздействия.

Программы по профилактике для подростков должны быть разнообразны и интересны, основаны не столько на дидактических методах, сколько на интерактивных приемах: диалогах, групповых дискуссиях, тренингах и так далее.

Программа профилактики должна включать работу с родителями или авторитетными взрослыми, которые вызывают уважение и доверие подростков [32].

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера увлечь его другим любимым делом, хобби. Чтобы компьютерные игры и процессы не стали заменой реальности, показать, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние[7].

Для педагога наиболее важно организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Правильная организация досуга является благоприятной почвой для испытания подростками фундаментальных человеческих потребностей. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств как, уверенность в себе, сдержанность, коммуникабельность, выносливость, настойчивость, искренность, и многие другие. Также досуг может стать важным фактором физического развития детей, если к примеру ребенок посещает спортивную секцию. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье [6]. Можно

сделать вывод из выше изложенного, что досуговая деятельность способствует выходу из стрессов и мелких беспокойств, и её организация очень важна в подростковом возрасте, во избежание отклоняющегося поведения. Особая достоинство досуга заключается в том, что он может помочь ребенку, подростку, юноше реализовать то лучшее, что в нем есть.

Проблема организации подросткового досуга особенно актуальна в настоящее время. Свободное время подростков, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, средств массовой информации, влиянием молодежной субкультуры, отсутствием материального достатка в семье и так далее. Можно сделать вывод, что ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями. Таким образом, задача педагога направить деятельность и освоение окружающего мира ребенка в положительное конструктивное русло, по возможности нейтрализовать или хотя бы сгладить отрицательные социальные воздействия[21].

Ценностные ориентации, также один из самых важных моментов при профилактике, так как подросток в отличие от взрослого более склонен в данном возрасте изменять свои ценности и установки. Так как ценностные ориентации важнейший компонент в сознания личности, и существенно влияющий на восприятие окружающей среды, отношение к обществу, социальной группе, на представления человека о самом себе [36]. Конечно родители отвечают за воспитание своих детей, и стараются воспитывать своих детей исходя из собственных представлений о воспитаний и ценностях. Однако в большинстве случаев дети достаточно длительное время находятся в учебном процессе. Поэтому на помощь родителям в формировании ценностей детей должны прийти педагоги. Предполагает формирование ценностных ориентаций обязательное подключение ближайшего окружения подростка: родителей и близких ему родных, они

должны быть включены в данный процесс. Для успешной профилактики игромании педагогам необходимо направлять подростка на более правильные ценностные ориентации, с помощью классных часов, дискуссий и других просветительских мероприятий. Так как ценностные ориентации являются особым образом структурированную и иерархизированную систему ценностных представлений, выражающих субъективное отношение личности подростка к объективным условиям жизни, реально детерминируют поступки и действия подростка, проявляют и обнаруживают себя в практическом поведении. Ценностные ориентации являются главным стержнем характеристикой личности подростка, социальным свойством личности [35].

Проанализировав выше изложенное можно прийти к такому заключению, что профилактические работы должны затрагивать ценностные ориентации в том случае, если есть игровая аддикция у подростка.

Родитель тоже несет определенную ответственность, именно поэтому он должен поддерживать дружеские отношения с подростком и постараться быть авторитетом для ребенка, в сложной ситуаций поддержка для подростка является главным фактором. Взрослый должен также обращать внимание на игры, в которые играют подростки, так как некоторые из них могут стать причиной беспокойного сна, раздражительности, и так далее. Родителям также рекомендуется разговаривать о играх вместе с ребенком. Показывать более развивающие игры, головоломки, важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что спортивные игры и полезнее и интереснее, как и активный отдых. Взрослому необходимо определить время работы с компьютером подростка, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, приучая также пользоваться компьютером с целью получение новых знаний, а не развлечений. Категорично запрещать работать на компьютере подростку не рекомендуется. Так как это может у него вызвать дополнительный интерес, и на фоне запрета могут возникнуть конфликты, необходимо объяснить

причины запрета, например, рассказать о том, что любая игромания с очень большим трудом поддается лечению, так как является сочетанием наркомании и навязчивости. ВОЗ внесла ее в разряд опасных психических расстройств. А компьютерная зависимость может быть страшна еще и просто для физического здоровья[12]. Родитель может предложить альтернативу, и поиск компромиса. Также взрослый должен своим примером демонстрировать те правила которые ввел, к примеру ,компьютер только для работы, и не играть в игры, тогда у подростка не будет разногласий с родителем.

Советы родителям по профилактики игромании у подростков:

1. Важно, чтобы у ребенка был ряд обязанностей по дому, и он выполнял их не за какие либо блага, к примеру, вы разрешаете за то, что он помыл посуду, сесть ему за компьютер, тем самым поступая вкорне не верно, подкрепляя его внешней мотивацией «Помоешь посуду, сядешь за компьютер!» Список его обязоностей не должен быть стимульным материялом к получению делаемого, а наоборот, быть фактором помогающим понять свою взрослость.
2. Поддерживайте ребенка, если вы ввели правило не больше 2 часов за компьютером, то пусть его поддерживают все. Откажитесь сами от компьютера, ведь бессмысленно будет объяснять подростку, почему нельзя сидеть за компьютером, когда сами сидите, сами неподразумивая, вы подрываете свой авторитет, тем более подросток стремится стать взрослым, и получить те же права и обязанности что и взрослый, и не осознанно будет копировать ваше поведение.
3. Альтернатива копьютеру, например поиграйте с ребенком в настольные игры, прогуляйтесь, сходите в зоопарк, или на скалодром. Дайте возможность подростку получить экстремалные ощущение, возможно именно это его привлекает в играх. Запишите ребена в секцию, или на занятия которые ему интересны, это отличный способ занять его свободное время и вовлечь в другую деятельность.

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом борьбы с компьютерными зависимостями подростков показало нам, что самым надежным методом профилактики компьютерной зависимости учащихся являются педагогические и воспитательные мероприятия, и организованный досуг ребенка[49].

Также выделяют два вида коррекции игромании в современном сообществе: без вмешательства и коррекция с клиническим вмешательством. Коррекция проблемы без клинического вмешательства, самый распространенный способ, но имеет меньшую эффективность. Вид, так как в нем лежит осознание самим зависимым проблемы. Данной коррекции был предложен Ивановым Михаилом Сергеевичем и может быть использован при условии, что подросток сам способен осознать свою зависимость и желает найти способ ее преодоления. Шаги достаточно простые пример: «Обдумать и записать все негативные последствия, которые вызваны вашей игровой зависимостью; описать приоритеты в жизни; и так далее, всего 14 шагов.

Второй способ отличается от первого более запущенностью процесса, данный способ коррекции основывается на работах американских клинических психологов Алекса Холла и Джеффри Парсонса. Они использовали и апробировали данный метод в реабилитационных клиниках. Алекса Холла и Джеффри Парсонса предлагают принцип групповой терапии, который реализовали по созданной ими программе лечения зависимости, так как мы не работаем заболеванием, рассматривать данный способ коррекций, в рамках нашего анализа научной литературы не будем. Кратко опишем цель данного направления коррекций: «Цель терапии является: повышение уровня самосознания и самооценки, увеличение стабильности межличностных отношений, социальная адаптация усиление контроля над импульсами».

Задачами данной коррекции будут являться:

1. Определение навязчивых мыслей и ощущений, которые приводят к аддиктивному поведению;
2. Выявление существующих проблем и проблематичных ситуаций;

Таким образом, проведя теоретический анализ программ вышеизложенные данные мы можем выявить, что профилактика игровой зависимости молодежи (подростков) возможно через создание психолого-педагогических условий для разделения правовой ответственности и информирование их о последствиях компьютерной игровой зависимости, чтобы сохранить их физическое и психическое здоровье, а также посредством проведения профилактических мероприятий направленных на профилактику игроманий. Поэтому для профилактики необходимо использовать комплексное воздействие на взрослеющего ребенка. Подросток получает те же гормоны удовольствия эндорфины, что и алкоголик во время принятия дозы, психолог, чтобы избавиться от зависимости подбирает зависимому адекватную замену играм. Например, занятия спортом, или новое хобби, важно, чтобы подросток получал подобное же удовольствие как и от игры. Профилактика зависимости осложняется тем что от нее очень сложно избавиться, она будет возвращается при воздействие негативных факторов. Из ролевых игр на подростка оказывает большую опасность в которых геймер видит мир глазами выдуманного героя. Игрок через какое-то время начинает терять связь с реальной жизнью, он практически переносит себя в виртуальный мир. Игра для него становится чуть ли не смыслом жизни, он отождествляет себя с главным героем, игры.

Первоочередной задачей профилактики будет донести до педагогов о проблеме игромании и помочь составить им план лекций, и бесед по данной проблеме. Профилактика направленная на родителей и близких подростков, раскрывающая все моменты, которые помогут справиться и предотвратить зависимое поведение. Так как многие родители не задумываются о данной проблеме, потому что она не является, по их мнению такой серьезной как наркотическая зависимость, но игровая зависимость имеет ряд схожих моментов, воздействия на психику подростка. И непосредственно работа с самими подростками, направленная на профилактику игромании.

Мы выделили ряд причин, проведя теоретический анализ зависимого

поведения у подростков.

- 1) Интерес к не изведанному (любопытство);
- 2) Подражания сверстникам (боязнь быть отвергнутым);
- 3) Замещение живого общения (коммуникация с помощью социальных сетей).
- 4) Снятие стресса с помощью игры (удод от внутренних переживаний, уход от проблемы)
- 5) Протест родителей, из-за запретов играть.

Данный ряд причин может меняться, и дополняться мы выявили наиболее встречаемые. Подросток для успешной профилактики должен обладать такими способностями как: самоконтроль, развитой рефлексии, а также умения и, главное, желания предвидеть возможные последствия от игровой зависимости, имея все это он будет более легко справляться с зависимостью.

#### Выводы по 1 главе:

Рассмотрено понятие «компьютерная зависимость» в современной психолого-педагогической литературе в первом пункте, мы проанализировав теорию можем сделать вывод что игровая и компьютерная зависимость рассматривается в качестве нового вида аддиктивного поведения личности. Данный вид зависимости определяется рядом исследователей А.Г. Шмелев, Е.В. Змановская как: «Аутодеструктивное поведение, угрожающее целостности и развитию личности, приводящее к серьезным изменениям в самооценке и самосознании» [8].

Проанализировав теорию мы опираемся на такие определения как:

**Аддиктивное поведение** – в нашем исследовании, обозначается одной из форм деструктивного, девиантного, поведения. Которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния [12].

**Компьютерная зависимость** - в данном исследовании, обозначается одной из пристрастий к занятиям, связанным с использованием компьютера,

приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [28].

**Игровая зависимость** – в нашем исследовании, обозначается одной аддикцией, зависимость от процесса игры [46].

Психологические аспекты механизма ухода от реальности как выбранный подростком способ понравился, подействовал, и зафиксировался в сознании как наконец найденное действующее средство, обеспечивающее хорошее состояние. В дальнейшем встреча с трудностями, требующими принятия решения, автоматически заменяется приятным уходом от проблемы с переносом ее решения «на потом». Более подробно анализ особенностей игромании в подростковом возрасте, привел нас к тому, что данное расстройство качественно отличается от наркологических расстройств и нарушений инстинктов, но имеет схожесть с иными формами патологических влечений (клептоманией, наркоманией, алкоголизмом). Все это позволяет высказать предположение о существовании универсальных механизмов формирования патологических зависимостей, которые находят свое клиническое проявление неспецифическим синдромом патологических пристрастий, так называемый аддиктивный синдром. Анализ информации привел нас к такому выводу, что во всемирном сообществе различают два типа компьютерной зависимости: зависимость от интернета (сетеголизм), зависимость от компьютерных игр (кибераддикция). Более подробно суть данных понятий раскрыта выше.

Проанализированы и найдены в литературе пути решения проблемы компьютерной зависимости. Коррекции игромании в современном сообществе осуществляется: без вмешательства и коррекция с клиническим вмешательством (мы ее не будем рассматривать, это обусловлено темой нашего исследования профилактика игромании, а не клиническое лечение).

Поэтому для профилактики необходимо использовать комплексное воздействие на взрослеющего ребенка (подростка). Программа профилактики в нашей работе по игровой зависимости, должна быть рассчитана на

подростков в возрасте от (14 до 15 лет). Реализована программа при активной помощи и участии педагогов, психологов, завучей образовательного учреждения, родителей реализуется данная программа непосредственно на базе учебного заведения.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы игромании в подростковом возрасте**

### **2.1. Методы и организация исследования**

Проблема игромании в современном обществе усугубляется внедрением с огромной скоростью различных гаджетов. Данное явление отразилось на современных подростках. Без гаджетов не может обойтись в современном мире ни один человек. Зависимость от интернета, и игр, плавно захватили наше с вами время. Оказывается от компьютерных игр влияние на подростка просто определить таким способом: количеством времени, проведенное за игрой, количеством игр которые прошёл подросток за полгода, ссорами с родителями из-за компьютера, раздражительностью когда подросток не может поиграть, и т.д. На фоне игромании возникает дезадаптация, неадекватное восприятие себя и окружающего мира, основной признак зависимости от компьютерных игр. Зависимость замечают в первую очередь родители и близкие подростка, друзья. Подросток будет отрицать зависимость приводя, на его взгляд логичные доводы, он уверен, что сможет бросить играть в любой момент.

В патологических случаях зависимости все происходит так: человек на время уходит из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить базовые потребности, социальные, биологические. Потребности отличаются от реального и виртуальных миров меняются местами, человек не способен их различить, зачастую он переносит виртуальную жизнь в реальную, что может привести к совершению противоправных действий. Психологическая помощь при данных симптомах необходима, и чем быстрее она будет оказана тем проще избавится от зависимости и игроманий, особенно в подростковом возрасте, т.к. происходит перелом взглядов на жизнь и гормональное взросление.

Поэтому было решено провести исследование компьютерной зависимости учеников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №143 г.

Екатеринбурга». Профилактическая программа проводилась с Декабря 2015г-Май 2016г.

Было исследовано 60 подростков. Возраст обследуемых составил 14-15 лет. Учащиеся в 9 классе.

Задачи эмпирического исследования заключаются:

1. Определить степень информированности подростков о проблеме.
2. Установить степень вовлеченности в компьютерные игры.
3. Установить уровень компьютерной зависимости подростков.
4. Сформировать навык критического отношения к компьютерным играм.

Проблема: повышенная увлеченность подростков компьютерными играми в ущерб здоровью, учебе, общению с друзьями и взаимоотношениями с членами семьи.

Проведение исследования включает:

- Диагностика психологической зависимости у подростков
- Профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков

В ходе профилактики была проведена следующая работа:

- Найдены возможные пути решения проблемы компьютерной зависимости, с помощью профилактики игроманий у подростков.
- Сообщение родителей об опасности игроманий, и мерах которые необходимо предпринять, если у ребенка выявлена с помощью исследования какая-либо степень зависимости.
- Помощь подросткам в осознании компьютерной зависимости и игромании, и даны рекомендаций по устранению зависимости.

**Программа по профилактики включает два этапа.**

1. Диагностика подростков, для анализа зависимости от игромании.
2. Профилактика игромании в подростковом возрасте.

Таблица 1

## План профилактических мероприятий по профилактике игромании.

№	Наименование мероприятия	Срок
1	<p>1. Диагностика (диагностические мероприятия: наблюдение, анкетирование, беседа, тестирование).</p> <p>1.1 Опросник № 1 «Степень вовлеченности в компьютерные игры» (А. В. Гришина).</p> <p>1.2 Опросник № 2. «Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости, автор» (И.М. Балонов).</p> <p>1.3 Опросник №3. «САН»</p> <p>1.4 Опросник № 5. Тест К. Янга.</p>	<p>(Декабрь 2015г – Январь 2016г)</p> <p>Проведено четыре занятия по 40 минут для диагностики</p>
2	<p>2. Профилактика</p> <p>Родительское собрание</p> <p>2.1 Информирование об опасности компьютерных игр.</p> <p>2.2 Презентация на тему “Опасность компьютерных игр”.</p> <p>2.3 Анкетирование родителей учащихся</p> <p>2.4 Рекомендации родителям по профилактике</p> <p>2.5 Интернет-зависимости</p> <p>Работа с ребятами</p> <p>2.6 Работа с учащимися 9-х классов</p> <p>2.7 Информирование об опасности компьютерных игр</p> <p>2.8 Презентация на тему “Опасность компьютерных игр</p> <p>2.9 Анкетирование</p> <p>2.10 Беседа с педагогами по проблемам игромании в подростковом возрасте.</p>	<p>Январь- Май 2016г</p>

Программа длилась 6 месяцев, были осуществлены 20 занятий.

Во время организации опытно – педагогической работы мы использовали следующие методы: наблюдение, анкетирование, беседа, методика оценки самочувствия, активности и настроения - «Опросник САН» (Приложение 1) и тест К. Янга для определения интернет-зависимости (Приложение 2).

Анкетирование представляет собой методический приём получения психологической информации при помощи составленных в соответствии с определёнными правилами систем вопросов. В анкете существует жесткая логическая конструкция, она неизменна в процессе анкетирования.

Проведенная нами психолого-педагогическая работа включала в себя этапы эксперимента:

- ✓ Этап эксперимента «Констатирующий» (были определены классы 9 классы, которые участвовали в нашей программе)
- ✓ Этап эксперимента «Формирующий» (реализация программы профилактики игроманий);
- ✓ Этап эксперимента «Контрольный» (проведение повторной диагностики);

Результаты нашего исследования представлены ниже в работе и проанализированы, эффективность и динамику данной работы мы проверяли по критерию Т-критерий Вилкоксона используется для решения тех же задач, что и t-критерий Стьюдента для связанных выборок. Отличие состоит в том, что Т-критерий Вилкоксона можно применять для порядковых данных, и исходные распределения не обязательно должны быть нормальными, именно поэтому мы выбрали данный критерий.

## 2.2. Диагностика психологической зависимости

Опросник № 1 «Степень вовлеченности в компьютерные игры» - состоит из 10 вопросов, на которые были получены следующие ответы:

1. На первый вопрос большинство (55%) ответили, что регулярно пользуются интернетом как для развлечения так и для сетевых игр; 28% участников тестирования ответили, что редко пользуются интернетом для развлечений; и оставшиеся 17 % - часто играют в компьютерные игры.

2. Больше половины опрошенных во время занятий и игры на компьютере не следят за временем, что приводит их к дезадаптации во времени.

3. Почти все подростки ответили, (86%) что у них нет ограничений по возрасту в компьютерных играх, это свидетельствует о том, что многие в виртуальном мире могут совершать противоправные действия и у них отсутствуют моральные принципы.

4. Большинство (67 %) – ответили, что их успеваемость ниже чем могла быть; 18 % - не сравнивают успеваемость при работе за компьютером и без него; 15 % - выбрали ответ «затрудняюсь ответить».

5. Большая часть опрошенных (78%) сказали, что проявляют агрессию, испытывают стресс во время отвлечения от компьютера окружающими, они отметили так же, что в неподходящее игровое время могут возникать конфликты с родителями.

6. Треть подростков (27%) отметили, что их привлекает виртуальное общение, нежели общение в живую, как со сверстниками, так и со взрослыми.

7. Больше половины исследуемой группы (56%) ответили, что могут играть в компьютер всю ночь, при этом не замечая смены времени суток.

8. Проблемы со сном возникают у 43% подростков, что говорит об их невротических проблемах.

9. Компьютер как «успокаивающее средство» в качестве ответа выбрали 47 % подростков.

10. Скрывают количество времени, проведенного за компьютером и интернетом, от родителей 93 % подростков.

Таблица 2.1

Вопросы	Степень вовлеченности в компьютерные игры»
1.	Как часто Вы играете в компьютерные игры и используете Интернет?
2.	Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
3.	. В какие игры чаще всего играете?
4.	Как часто из-за времени, проведенном за компьютером, страдает Ваше образование?
5.	Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
6.	Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
7.	Как часто Вы проводите за компьютером всю ночь?
8.	Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
9.	Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями о проведении времени за компьютером?
10.	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

Таким образом, можно говорить о следующих проблемах подростков:

✓ Снижение внимания, как следствие возможно снижение успеваемости из-за отвлечение на компьютер, вместо сна больше половины исследуемой группы (56%) ответили, что могут играть в компьютер всю ночь, при этом не замечая смены времени суток.

✓ Возникновение проблем со сном у подростков, что говорит об их невротических проблемах.

✓ Деадаптация во времени и пространстве из-за отвлечения от компьютера окружающими проявляют агрессию, испытывают стресс.

Опросник № 2. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости, автор - И.М. Балонов (Приложение 3)

Результаты данного тестирования отражены в диаграмме:

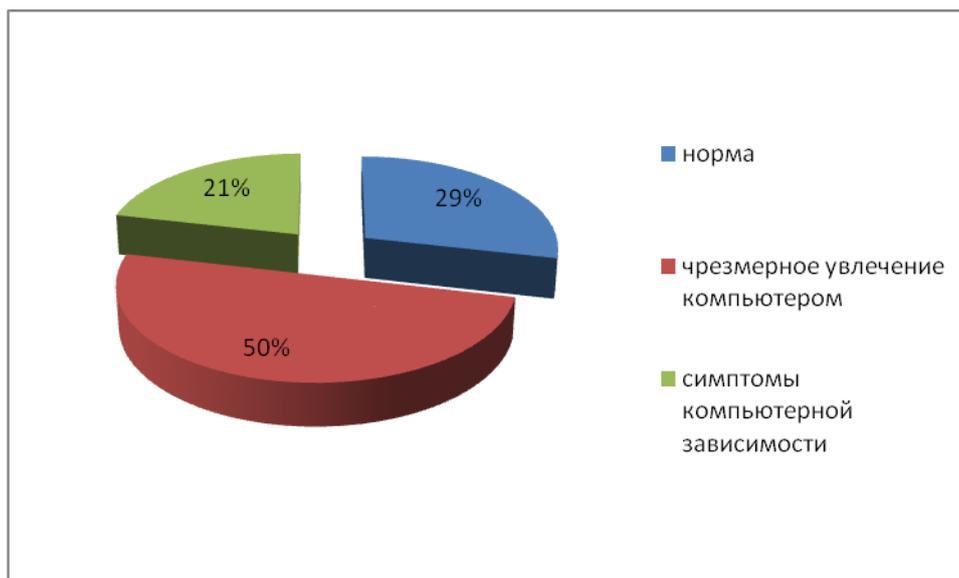


Рис. 1. Симптомы компьютерной зависимости у подростков

Таким образом: 50% участников опроса посвящают компьютеру большую часть свободного времени, а у 21% тестируемых ярко выражены симптомы компьютерной зависимости, только треть подростков (29%) показывают норму в работе с компьютером.

Опросник № 3 «Оценка серьезности проблемы игромании».

Для оценки понимания актуальности проблемы компьютерной зависимости подросткам предлагалось ответить на вопросы, выбрав в каждом случае один из трех ответов «Да», «Нет», «Не знаю»:

1. Является ли игромания проблемой общества?
2. Является ли игромания болезнью?
3. Осознают ли игроманы свою зависимость от компьютерных игр?
4. Можно ли справиться с игроманией усилием воли?

Результаты опроса отображены в таблице 2.1.

Таблица 2.2.

Оценка серьезности проблемы игромании (%)

Номер вопроса	Да	Нет	Не знаю
1	58	28	14
2	50	22	28
3	45	55	0
4	30	57	27

Таким образом, подростки высоко оценивают проблему игромании, при этом считают, что они и их окружение не подвержено влиянию компьютера на их жизнь. Многие высказывают мнение, что способны отказаться от компьютера без посторонней помощи.

Опросник № 4 «Исследование влияние компьютерных игр на психическое самочувствие подростков».

С этой целью применялась методика «Опросник САН», предназначенная для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

Данная методика выявила следующие отклонения психического самочувствия протестированных:

- чувство эйфории испытывают все игроки;
- в ходе игры на компьютере 75% игроков забывают о делах, учебе, встречах и договоренностях;
- раздражение возникает у 90 % при вынужденном отвлечении от игры;
- на выходе из игры у всех стабильно падает активность, ухудшается самочувствие.

Такие результаты свидетельствуют о психическом отклонении в развитии и здоровье учащихся, при этом их состояние близко к состоянию здоровья людей с диагнозом «алкоголизм» и «наркомания».

В таком случае психологи утверждают о необходимости вмешательства в дальнейшую профилактику.

Опросник № 5. Тест К. Янга:

«Цель - выявить уровень компьютерной игровой зависимости.

Тест К. Янга содержит двадцать вопросов, на которые требуется отвечать в соответствии со шкалой.

За ответ «нет» - 1 балл, за ответ «да» - 2 балла.

Метод выделяет четыре уровня компьютерной игровой зависимости:

- До 10 баллов - 0 % риска развития зависимости;
- 10-20 балла - стадия увлеченности;
- 20-30 баллов - риск развития зависимости;
- Более 30 баллов - наличие зависимости» [37].

Результаты обработки данных, полученных по методике К.Янга, представлены на рисунке 2.

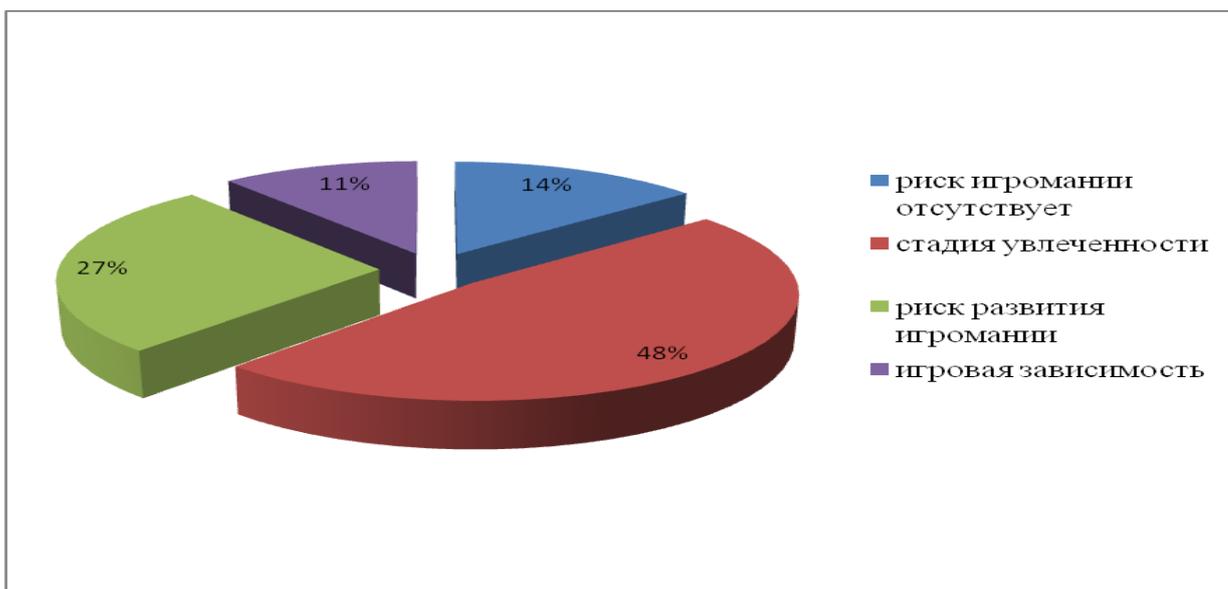


Рисунок 2. Результаты теста на выявление уровня компьютерной игровой зависимости

Из рисунка 2 видно, что риск возникновения компьютерной игровой зависимости отсутствует у 14% опрошенных подростков. Они не имеют проблем с хронометражем времени, проведенного за компьютером, они

могут отказаться от игр и развлечений в пользу домашних поручений, при отвлечении от занятий с ПК не испытывают агрессии или нервозности.

Большая часть опрошенных (48%) находятся в зоне увлеченности, которая проявляется в появлении эмоционального отклика на включение в игру за компьютером и появлении некоторых проблем с саморегуляцией. Они отметили, что во время игры может улучшиться настроение и произойти сбой временного хронометража, но при этом не всегда испытывают нервозность при отвлечении от ПК и могут вовремя остановиться. Наличие нервозности вне виртуального пространства, нарушение сна, угрозы учебе и физиологических проблем у данной группы отсутствуют.

Треть (27%) попали в зону риска возникновения компьютерной зависимости. Для них характерен высокий эмоциональный отклик на виртуальную реальность, увеличение времени, проводимого за игрой, возникновение проблем с саморегуляцией. Данные подростки высказались о том, что часто не договаривают о количестве времени, проведенном в интернете или за компьютерной игрой, а так же отметили что при частой игре и большом количестве «компьютерного» времени у них снизился уровень успеваемости.

11% составляют группу, у которой проявляется компьютерная зависимость. Они плохо ориентируются в обществе, переносят виртуальную жизнь на реальную, ассоциируют правила поведения в виртуальной с реальной жизнью, испытывают физиологические проблемы, которые чаще всего проявляются в нарушении сна и агрессии по отношению к окружающим.

Был проведен половозрастной анализ испытуемых, подверженных компьютерной зависимости. Для получения более подробной информации Результаты анализа отображены ниже.

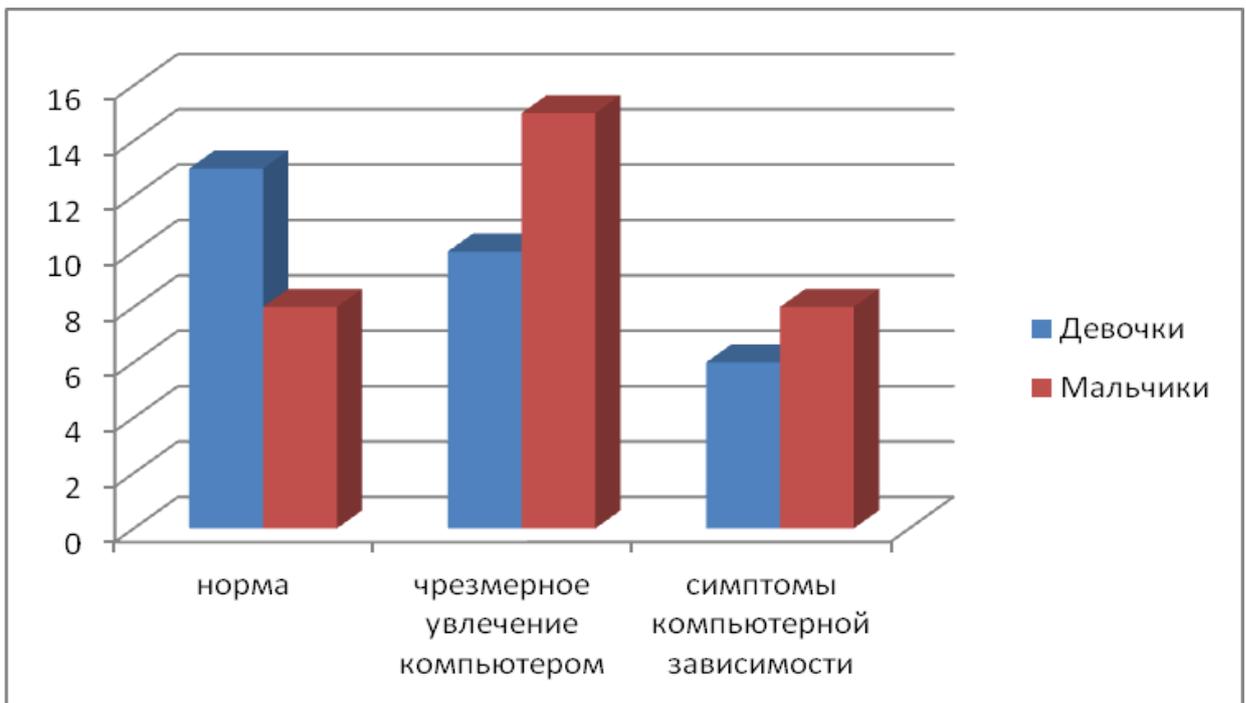


Рис.3 Половозрастной состав опрошенных

Половозрастной анализ подростков показал, что наиболее подвержены компьютерной зависимости, и проблемам игромании мужская половина аудиторий (мальчики). Данное явление можно связать, с гендерные предпочтениями. У мальчиков появляется желание совершить подвиг, получить эмоций и адреналин, гораздо чаще, также они не могут выразить агрессию не вербально, а игра помогает снять данное напряжение, и дает почувствовать себя «победителем», подростку играющему в компьютерные игры. В связи с тем, что у девочек другие гендерные предпочтения, это позволяет им плавно пережить возрастные период, не обращаясь к играм, но они чаще склонны зависимостям от социальных сетей.

Поэтому решение проблемы компьютерной зависимости имеет социальную значимость и направлено на социализацию подростков. Одной из инстанций по профилактики игромании должны выступать образовательные учреждения всех уровней.

## **2.3 Психологическая профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков**

На основе результатов социологического опроса была разработана и апробирована программа профилактики игромании для подростков МБОУ «СОШ №143 г. Екатеринбурга» (Приложение 5).

Отсутствие ограничения доступа подростка к компьютеру со стороны родителей;

Недостаток реального общения со сверстниками у подростков данной категории.

Данная программа профилактики игровой зависимости рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 14 до 15 лет при активном содействии и участии педагогов образовательного учреждения, родителей подростков и реализуется непосредственно на базе учебного заведения. С Декабря 2015г-Май 2016г.

Срок реализации программы 6 месяцев. Данная программа была реализована на базе школы №143 в период с декабря 2015 года по май 2016 года.

**Актуальность программы** обусловлена проблемой игромании в современном обществе усугубляется внедрение с огромной скоростью различных новых гаджетов, способствующих компьютерной зависимости. Данное явление отразилось на современных подростках. Без гаджетов не может обойтись в современном мире ни один человек. Зависимость от интернета, и игр, плавно захватили наше время. Компьютер стал для некоторых всем. В связи с этим, возникло понятие «компьютерная зависимость». Страдающий человек, проводя все свое время у компьютера, уходит от реальной жизни, от общения с близкими и друзьями. Наиболее неблагоприятно такая «зависимость» сказывается на психологическом состоянии детей, особенно на подростков, у которых социальный опыт еще

не сформирован, но он (подросток), уходит от реальности, проводя все свое время «в обществе компьютера».

Цели данной программы (профилактики игровой зависимости):

- Предупредить и избежать у подростков формирование зависимого поведения, от компьютерных игр средством профилактики.

- Провести повышение знаний о информации по проблеме компьютерной зависимости у подростков, для родителей в целях предупреждения и информирования о данной проблеме. Провести повышение знаний о информации по проблеме компьютерной зависимости у подростков, для педагогов с целью повышения уровня знаний о данной проблеме.

**Задачи программы:**

1. Изучение определенных особенностей поведенческих расстройств подростков, имеющих компьютерную зависимость.

2. Установление причин компьютерной зависимости, особенностей психологического проявления компьютерной зависимости у подростков. Проведение диагностики поведенческих расстройств у подростков.

3. Описание динамики и определенных закономерностей психологических, поведенческих расстройств у подростков, выявление этапов процесса развития компьютерной и игровой зависимости.

4. Формирование «антизависимых» установок в среде подростков, согласно общеобразовательным стандартам, которые призывают к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

5. Адаптация в общеобразовательных учреждениях предложенной профилактической программы для подростков, для предотвращения возникновения компьютерной и игровой зависимости.

## **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение компьютерной зависимости у подростков.
2. Формировании мотивации к реальному общению со сверстниками.
3. Формирование мотивации к дополнительному образованию, творчеству.
4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
5. Проработка разнообразных дополнительных запросов, от подростков, и предложений о организаций профилактических занятий

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип деятельностного подхода предполагает, включение каждого подростка в ходе занятия.
2. Принцип, доступности соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям подростков в рамках нашей программы.
3. Принцип, комплексного воздействия который бы затрагивал работу с подростками, с родителями, с педагогами.
4. Личностно-ориентированный принцип поможет каждому подростку, получить свой личностный результат, в рамках этого подхода.
5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Стратегия и механизм достижения поставленных целей для реализаций нашей программы должны быть комплексного воздействия, которое бы затрагивало работу с подростками, с родителями, с педагогами.

## ***Работа с родителями:***

Воспитание ребенка начинается в семье. При недостатке внимания со стороны родителей, ребенок начинает искать себе занятия самостоятельно, а в наше время, время компьютеризации, дети, а в особенности подростки, попадают в зависимость от компьютера, это в основном социальные сети,

компьютерные игры, которые очень затягивают и не дают подростку полноценно развиваться как личность.

**Цель:** создание условий для более тесного общения детей с родителями.

**Задачи:**

1. Привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков.
2. Выявление особенностей взаимоотношения между родителями и детьми.
3. Создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, своему ребенку.
4. Всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей, которое должно способствовать созданию комфортных условий в семье для развития личности ребенка.

Работа с родителями предусмотрена в следующих формах:

- Беседы, лекции для родителей.
- Психопрофилактическая работа
- Психокоррекционная работа.
- Консультирование семей:
- Опрос подростков и родителей.

Основные направления для работы с семьей - это мотивация членов семей для совместного проведения свободного времени.

Темы просветительских мероприятий для Родителей:

- Психологические особенности подросткового возраста, и проявления игроманий.
- Способы взаимодействия с подростком.
- Профилактика компьютерной зависимости у ребенка.
- Что необходимо знать о зависимости (компьютерной и игровой)

***Работа с педагогами, предполагает информирование о проблеме игромании в рамках нашего исследования.***

**Цели и задачи:**

1. Расширить знания о проблеме компьютерной зависимости у подростков.
2. Направить на дополнительную работу с подростками в области способов организации проведения досуга.

**Темы лекций при работе с педагогами:**

- Проблема компьютерной зависимости.
- Особенности подросткового возраста.
- Проблема дефицита общения у подростков, имеющих компьютерную зависимость.
- Круглый стол обсуждение результатов профилактических мероприятий.

***Работа с подростками предполагает более широкий спектр воздействия, тренинги, беседы, ролевые игры, классные часы.***

**Цель:** формирование способности правильно организовывать свой досуг.

**Задачи:**

1. Профилактика компьютерной зависимости, осознание проблемы.
2. Профилактика игроманий, осознание проблемы.

В работе с подростками необходимо применить различные методы.

Наиболее приемлемыми являются:

- Метод переубеждения (детям предоставляются убедительные аргументы, дети вовлекаются в критический анализ своих поступков).

- Метод переключения (детей и подростков занять трудом, учебной, спортом, общественной деятельностью, творчеством и т.д.)

При работе с этими методами предусматриваются следующие формы работы с подростками:

- Групповая работа;
- Составление портрета игромана;
- Круглый стол;
- Беседы, дискуссий;
- Просмотр видео материала;

### ***Организация проведения досуга подростков:***

**Цель:** помощь в адаптации подростков к современным условиям посредством проведения мероприятий, предполагается стимулирование подростков отказаться от чрезмерного времяпровождения у компьютера.

### **Задачи:**

1. Развивать позитивное отношение подростков к себе, к окружающему миру, к сверстникам, развивать стремление познать мир.
2. Развить интерес к учебе, искусству, культуре, спорту и другому виду деятельности.

Организация досуга подростков должна проходить в следующих направлениях:

- Методическое сопровождение проводимых мероприятий;
- Изучение интересов и потребностей подростков, имеющих компьютерную зависимость;
- Разработка и проведение мероприятий направленных на уменьшение компьютерной зависимости;
- Помощь в организации важной деятельности для подростка;

Эффективность деятельности выносится на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также результатами анкет до и

после проведенных мероприятий.

Профилактическая деятельность работы предполагает решение нескольких задач: воспитательные, которые ложатся на плечи родителей и педагогов, и психологов, так как процесс обучения занимает у подростков большой промежуток времени, и профилактика игровой зависимости будет наиболее эффективна благодаря согласованности действий между субъектами образовательного процесса.

Из выше сказанного можно выделить главное для профилактики - это комплексное воздействие: работа с педагогами, работа с подростками, работа с родителями организация досуга подростков.

В ходе реализации программы используются различные формы и методы работы с подростками, для того, чтобы программа была наиболее эффективна, используются игровые и тренинговые моменты. Таким образом, необходимо создавать психолого-педагогические условия для профилактики игромании, которые будут строиться на принципе разделения правовой ответственности и информирования подростков о последствиях лудомании. Необходимо определить значимость их социализации и нравственно-психического развития для достижения их жизненных целей.

Создание таких условий должно стать основной задачей образовательных учреждений при работе с молодежью, а также должно носить системный подход и непрерывную работу.

## 2.4 Анализ и интерпретация результатов исследования

По итогам реализации программы профилактики игромании на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №143 г.Екатеринбурга», было проведено первое анкетирование родителей. Для полной характеристики наличия компьютерной зависимости и проблем подростков, связанных с компьютером. Все участвующие в опросе родители подтвердили наличие проблем по причине игры и развлечений на компьютере, а так же сказали о необходимости профилактики лудомании.

Результаты анкетирования родителей представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.3.

### Анкетирование родителей

Показатель	Количество опрошенных, %
Реакция на просьбу о помощи	
Откликается с 1 раза	12
Откликается с 3 раза	64
Не откликается	24
Здоровье	
Выявлены проблемы	64
В том числе: ЖКТ	18
Проблемы с позвоночником	22
Снижение зрения	24
Общение	
Угасание общения с окружающими	32
Отсутствие общения	16
Поведение	
Проявление агрессивности и	37

нервозности	
Снижение успеваемости	28

Анализ анкетирования родителей показал, что:

- ✓ Родители признают существование проблем, возникающих по причине зависимости детей от компьютера;
- ✓ Большинство отмечают об отсутствии «живого» общения, при этом преобладает виртуальное;
- ✓ Многие родители не имеют представления о виртуальной жизни подростков;
- ✓ Большинство отмечают о дезадаптации детей как во времени так и в пространстве;
- ✓ Некоторые пытаются проводить профилактическую работу по предотвращению компьютерной зависимости.

Таким образом, на основе полученных данных опроса сделаны следующие выводы:

- ✓ Подростки на достаточном уровне проинформированы о серьезности проблемы игровой зависимости;
- ✓ Большая часть осознают негативное влияние ПК на жизнь, но при этом не могут отказаться от виртуальности;
- ✓ Анкетирование родителей подтверждает результаты тестирования исследуемой группы,
- ✓ Родители отмечают нарушение некоторых психических свойств подростков, развитие замкнутости, обособленности подростка; нарушению социальных и общественных связей, при этом компьютер называют причиной.

Нами было проведено повторное тестирование сравнительные результаты тестирования по методике К.Янга представлены в таблице 2.3.

Данные тестирования сведены в общую таблицу (Приложение 6).

Таблица 2.4.

Сравнительная таблица уровня компьютерной зависимости

	До реализации программы	После реализации программы
Риск игромании отсутствует	14	26
Стадия увлеченности	48	49
Риск развития игромании	27	18
Игровая зависимость	11	7

Графически сравнительные данные представлены на рисунке 4.

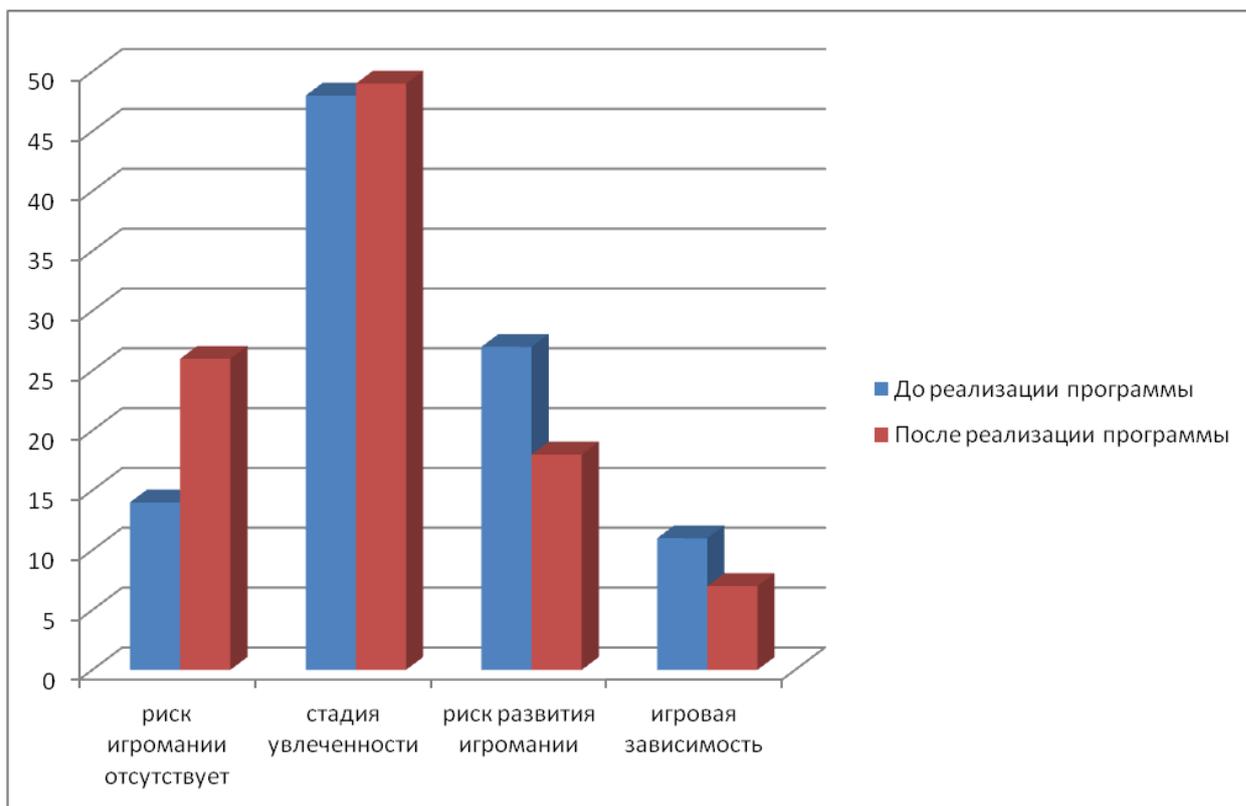


Рис.4 Уровень компьютерной зависимости

Данная диаграмма выявляет положительную динамику снижения уровня компьютерной зависимости среди учащихся.

На этапе контрольного эксперимента повторно было проведено исследование по методике «Опросник САН»

Подростки повторно оценили свое эмоциональное состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале на входе и выходе из игры, уже при соблюдении рекомендаций и после профилактических занятий.

Повторная диагностика выявила следующие результаты:

- у большинства игроков снизилось чувство эйфории;
- во время игры и занятием за компьютером подростки стали вести хронометраж времени;
- 83 % отметили, что стали более собранными и не пропустили важных занятий и встреч, а так же стали выполнять поручения родителей по дому;
- у 57 % снизилось раздражение во время отвлечения от компьютера;
- все опрошенные отметили об улучшении самочувствия из-за сокращения времени проведения за компьютером.

Родители так же прошли повторное тестирование, итогом которого стало:

- ✓ 92% родителей отметили об улучшении состоянии детей;
- ✓ 76 % - сказали о повышении успеваемости;
- ✓ 65 % - отметили о снятии раздражительности и агрессивного состоянии по отношению к выполнению поручений и во время обращения с окружающими;
- ✓ 87 % - заметили о снижении времени проведения детей за компьютером.

Повторная диагностика была проведена и результаты опроса подростков были проанализированы по критерию Т-Вилкоксона, для этого были отобраны 50 участников, у которых наблюдается динамика тестирования. Сравнение в таблице 2.4. Результаты анализа критерия Т-Вилкоксона представлены в таблице 2.5. и приложении 7. Для Т-критерия Вилкоксона правило принятия-отвержения нулевой гипотезы следующее:  
 $T_{эмп} \leq T_{кр} \text{ } \text{Р} \text{ } H_1!$

Анализа критерия Т-Вилкоксона показал, уровни значимости для одностороннего и двустороннего критерия различны. В нашем исследовании мы имеем дело с двусторонним критерием, так как предварительно не предсказывали направление различий. Для  $n = 50$  критическое значение при  $(p \leq 0,05)$  составляет 50. Т-критерия будет = 466, Для  $n = 50$  критическое значение при  $(p \leq 0,051)$  Т-критерия будет = 397, данные результаты говорят о динамике

### **Сравнение результатов данных методики К.Янг по критерию Т-Вилкоксона**

Таблица 2.5.

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	24	19	-5	5	41,0
2	13	11	-2	2	5,5
3	16	13	-3	3	16,0
4	18	12	-6	6	47,0
5	26	22	-4	4	31,5
6	31	28	-3	3	16,0
7	11	11	0	0	1,0
8	15	12	-3	3	16,0
9	17	14	-3	3	16,0
10	27	24	-3	3	16,0
11	13	11	-2	2	5,5
12	12	11	-1	1	2,5
13	21	17	-4	4	31,5
14	16	14	-2	2	5,5
15	19	13	-6	6	47,0
16	35	31	-4	4	31,5
17	13	12	-1	1	2,5
18	9	5	-4	4	31,5
19	12	9	-3	3	16,0
20	24	18	-6	6	47,0
21	17	13	-4	4	31,5
22	22	18	-4	4	31,5
23	15	12	-3	3	16,0
24	31	27	-4	4	31,5

25	26	21	-5	5	41,0
26	5	2	-3	3	16,0
27	11	7	-4	4	31,5
28	23	19	-4	4	31,5
29	24	21	-3	3	16,0
30	8	5	-3	3	16,0
31	12	9	-3	3	16,0
32	26	23	-3	3	16,0
33	33	30	-3	3	16,0
34	17	14	-3	3	16,0
35	28	25	-3	3	16,0
36	18	12	-6	6	47,0
37	36	32	-4	4	31,5
38	16	13	-3	3	16,0
39	22	17	-5	5	41,0
40	13	9	-4	4	31,5
41	12	7	-5	5	41,0
42	33	31	-2	2	5,5
43	18	12	-6	6	47,0
44	25	21	-4	4	31,5
45	14	9	-5	5	41,0
46	19	15	-4	4	31,5
47	32	26	-6	6	47,0
48	23	19	-4	4	31,5
49	11	8	-3	3	16,0
50	23	17	-6	6	47,0
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>1</b>

**Результат:  $T_{Эмп} =$**

**1**

В зоне значимости

Критические значения T  
при n=50

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
50	<b>397</b>	<b>466</b>

## Результаты сравнения показателей опросников К.Янг и «САН»

### по критерию Вилкоксона

	Показатель методики			
	К.Янг	С	А	Н при 0.001
<b>ТЭмп</b>	1	16	7	367,5
<b>Зона</b>	значимость	значимость	значимость	значимость

Данные результатов сравнения по критерию Т-Вилкоксона свидетельствуют о результативности мероприятий профилактики игромании у подростков, Т-индекс во всех случаях находится в зоне значимости.

На основе полученных данных и сравнения результатов тестирования позволяет сделать вывод об эффективности предлагаемых мероприятий по профилактике игромании у подростков.

Выводы по второй главе:

1. Игровая зависимость способствует культурной и психологической трансформации личности подростка следующих видов:

1.1. Развитие искаженного восприятия личности и объективной реальности, и как следствие возникновение социально-трудовой дезадаптации, формирование дифференцированных и адекватных представлений о себе;

1.2. Игровая зависимость способствует смене реальной действительности на виртуальную, результатом которой является аутизация подростка, который не способен распознать и определить реальные человеческие эмоции;

1.3. Подростки с ярко выраженной компьютерной зависимостью проявляют агрессивность к окружающим и происходит снижение уровня социализации.

2. Результаты тестирования выявили уровень игровой зависимости опрошенных, а также предпосылки к игромании. Анализ данных

свидетельствует об увеличении количества компьютерозависимых подростков.

3. В случае выявления компьютерной зависимости родители и окружение подростка должны обращаться за помощью к специалистам, а также необходимо регулярно контролировать компьютерные увлечения (время проведения за игрой, характер и стратегию игр, круг виртуального общения). Родителям необходимо предотвращать причины игромании.

4. Профилактика игромании показывает положительные результаты, но при соблюдении всех требований и правил.

Таким образом, основной мерой профилактики игровой зависимости, а также предотвращения возникновения зависимости у подростков, является семейное воспитание, которое должно быть направлено на определение значимости компьютера в жизни ребенка. Родители должны объяснить, что компьютер – это часть общественной жизни, а не ее основа.

С целью профилактики игромании необходимо увеличить круг интересов подростка, постоянно уделять необходимое количество времени, интересоваться его окружением и проблемами, а так же пытаться решить проблемы без помощи виртуальности.

Работа с общественными организациями для правильного формирования мировоззрения подрастающего поколения должна выйти на первый план образовательного учреждения, так как в возрасте 14-15 лет происходит формирование системы нравственности и оценки окружающей действительности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом борьбы с аддикциями (компьютерной зависимости детей и подростков) показало нам, что самым надежным методом профилактики компьютерной зависимости учащихся являются психолого-педагогические и культурные мероприятия, и правильно организованный досуг ребенка. В нашем исследовании мы получили такие результаты:

1. Анализ понятия «компьютерная зависимость» в современной психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыты на теоретическом уровне признаки, причины компьютерной зависимости у подростков.
3. Найдены возможные пути решения проблемы компьютерной зависимости в подростковом возрасте, с помощью программы по профилактике.
4. Составлены и даны методические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости для детей и подростков.

Анализ литературы показал, что особенно актуальным для нашего исследования являлось недостаточная теоретической и практической разработанности психологических условий для предупреждения и профилактики игровых зависимостей у подростков. Таким образом, очевидно, выражена практическая потребность в решении проблемы у подростков, создание и апробация разработок, направленных на профилактику данного вида аддикции. Так как целью нашего исследования являлась теоретически обосновать и практическим путем проверить эффективность профилактики игромании в подростковом возрасте, то мы с данной целью справились. Гипотеза исследования, в основе которой лежит предположение о том, что профилактика игромании в подростковом возрасте снизит риск возникновения зависимости и аддикции в данном возрасте. Проведенная работа дала хорошие результаты. Анализа критерия Т-Вилкоксона показал, что уровни значимости для одностороннего и

двустороннего критерия различны. Данные результатов сравнения по критерию Т-Вилкоксона свидетельствуют о результативности мероприятий профилактики игромании у подростков, Т-индекс во всех случаях находится в зоне значимости. На основе полученных данных и сравнения результатов тестирования позволяет сделать вывод об эффективности предлагаемых мероприятий по профилактике игромании у подростков, и о подтверждение гипотезы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000. - 106с.
2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10 - 128с.
3. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. - СПб., 2004 – 203 с.
4. Бодров, В.А. Психологический стресс Текст. / В.А.Бодров. — М. - 1995 - 260 с.
5. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности Текст. / Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Международная пед. академия. - 1995. - 212 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте Текст. / Л.И.Божович. М.: Просвещение, 1968. - 767 с.
7. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психодиагностике Текст. / Л.Ф. Бурлачук. СПб.: Питер, 2001. - С. 528.
8. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Прайм-Еврознак, 2003 – 305 с.
9. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002. -№ 6.- с 15-22
10. Бубеев Ю.А., Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. – М.: Слово, 2008
11. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2002. -№ 3.
12. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2002

13. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.- с.30-33
14. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3.
15. Данилова, Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: Дисс. . канд. психол. наук / Т.А.Данилова. СПб. - 1997. - 211 с.
16. Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.
17. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. – Как избавиться от пристрастия к азартным играм. Санкт-Петербург, 2003
18. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2.
19. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла/ А.Н. Капустина - СПб.: Речь, 2001.
20. Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002- 154с.
21. Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности-основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.-103с.
22. Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища. 2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 2001 г.- 145 с.
23. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
24. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. //Укр. ШСН. психоневрологи. - 2001. - Т. 9, вып. № 1.

25. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.
26. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 1999
27. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000. - № 18- 24-45с.
28. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с
29. Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.- с 64
30. Леонтьева А. Н. Россия молодая // Воспитание школьников. – 2003. - №3 – с. 21.
31. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. - СПб. «Речь», 2007
32. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12- 26-29с.
33. Мулик Е. О., Коломиец А. А., Мулик Ю. В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Материалы научного симпозиума. - М., 2003.
34. Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2005. с. 86
35. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.
36. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 2005
37. Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002. - № 5- 9-12 с.
38. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.

39. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000. - № 5-17-23с.
40. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: Учебное пособие/ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996.
41. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001.-№ 8- 34-35с.
42. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000. - № 7 - 16-19с.
43. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21- 5-10 с.
44. Стукова О.В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. – 1996. – № 23 - 3-9 с.
45. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.
46. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998. - № 3- 55-57 с.
47. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. – 2004. - № 4- 14-18 с.
48. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований/ Психол. журнал/ А.С. Шапкин — 1999. - Т. 20.- № I
49. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001. - № 4 - 21-25 с.
50. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.

### Тематическая беседа для педагогов

#### Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

**Аддиктивное поведение** (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только

его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка.

Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних. В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической аддикции у ребёнка.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:

- 1) Любопытство.
- 2) Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
- 3) Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности.
- 4) Уход от неприятных эмоций
- 5) Соппротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- 1) Отсутствие самоконтроля и самостоятельности;
- 2) Признаки навязчивости;
- 3) Неумение сказать «нет»;
- 4) Боязнь быть отвергнутым;
- 5) Болезненное восприятие критики;
- 6) Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах);
- 7) Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства);
- 8) Материальное и духовное обнищание.

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

- 1) Снижение уровня общей успеваемости;
- 2) Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;
- 3) Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;
- 4) ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится

аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);
2. Исследование многочисленных причин психо-социальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

**Материал к тематическому классному часу**

**«Компьютер «за» и «против»**

*Для чтения и обсуждения с детьми:*

В плену у компьютера

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама. – Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – слышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустила в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедem.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

### Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

1. Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
2. Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
3. Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
4. Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
5. Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
6. Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

### **«Ребёнок и компьютер. Опасная грань».**

Многие конфликтные ситуации школьного возраста связаны с идентификацией себя с определёнными типами людей, боязнь отвержения, выбор своего сценария поведения – ребёнку часто удаётся решить при помощи компьютерной игры или Интернет-активности. Опыт наблюдения и лечения подростков данной категории показал, что онлайн-коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при общении других людей, и при этом оставаться незамеченным. Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы, желаемые образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

Семья:

- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;

- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

#### Школа:

- неуспеваемость и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;
- экстернатное обучение.

#### Межличностные отношения:

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;
- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- поглащенность общения с друзьями по сети;
  - сверхценное отношение к ПК-играм;
  - изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
1. снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
  2. избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
  3. инфантилизм, как личностная незрелость;
  4. расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

Основные признаки Интернет-зависимости:

1. чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
2. использование Интернета как преобладающего средства общения;
3. создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
4. влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
5. субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

Также было проведено анкетирование, розданы брошюры.

**Программа профилактики игромании у подростков МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №143 г. Екатеринбург»**

Структура программы.

План мероприятий

1. План профилактических мероприятий по профилактике игромании.  
Диагностика (диагностические мероприятия: наблюдение, анкетирование, беседа, тестирование).
  - 1.1 Опросник № 1 «Степень вовлеченности в компьютерные игры» (А. В.Гришина). 20с минут на выполнение
  - 1.2 Опросник № 2. «Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости, автор» (И.М. Балонов). 20 минут на выполнение
  - 1.3 Опросник №3. «САН» 30 минут на выполнение.
  - 1.4.Опросник № 5. Тест К. Янга 15 минут на выполнение.1.1 и 1.2 Это первое занятие, 1.3 и 1.4 второе занятие.
2. Профилактика  
Родительское собрание (приложение 3)
  - 2.1 Информирование об опасности компьютерных игр.
  - 2.2 Презентация на тему “Опасность компьютерных игр”.
  - 2.3 Анкетирование родителей учащихся
  - 2.4 Рекомендации родителям по профилактике Интернет-зависимостиДанные мероприятия у нас заняли 2 занятия
- Работа с подростками
  - 2.6 Работа с учащимися 9-х классов, классный час(Приложение 2).
  - 2.7 Информирование об опасности компьютерных игр
  - 2.8 Презентация на тему “Опасность компьютерных игр2.6 и 2.7 заняли у нас одно занятие.
- 2.9Анкетирование

2.10 Беседа с педагогами по проблемам игромании в подростковом возрасте. Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних, была выполнена по запросу школы, и заняла у нас 1 занятие. 1 занятие

2.11 Реализация программы, тренингов.

**После проведения диагностики, это декабрь в январе мы подготовили для классного руководителя информацию.**

Программа предполагает работу с подростками 14-15 лет. В данной программе учтены межпредметные связи: литература, математика, история, социология, менеджмент, экономика, изобразительное искусство, компьютерный дизайн.

Предполагаемые результаты

1. Пропаганда здорового образа жизни и жизнестойкости среди подростков.

2. Развитие комплексного подхода к профилактике аддиктивного поведения подростков.

3. Развитие профессиональной готовности педагогов к профилактике игровых аддикций у подростков.

4. Организация эффективного взаимодействия педагогов и родителей в реализации программы по профилактике игровых аддикций.

Эти занятия помогают детально, шаг за шагом, рассмотреть развитие проблемного рискованного поведения, и к чему оно может привести. Видеофильм, который показывает одного из героев как проблемного игрока, дает возможность школьникам дать оценку поведению героя и выразить свое мнение по отношению к проблеме игровой зависимости, оценить себя лично. Программа по профилактике игровой зависимости для подростков 15-16 лет.

## Занятие 1. Молодые игроки

Краткий обзор	Видеофильм стимулирует начало дискуссии о рискованном игровом поведении среди молодых людей. Ученики проводят исследование рискованного поведения своих сверстников, связанного с азартными играми.
Цель	Подростки смогут идентифицировать проблемное поведение, предсказать последствия от затянувшейся надолго азартно- игровой активности.
Время	45 мин.
Подготовка	Подобрали видеофильм, ярко демонстрирующий рискованное азартное поведение. Для этого мы взяли фильм Валерия Тодоровского «Страна глухих». В главных ролях: Ч. Хаматова, Д. Корзун, М. Суханов. Н. Тюнин (играет Алешу – проблемного игрока).
Метод  Занятие в классе 45 мин.+ 45 мин.	<p>«Героиня фильма Рита вынуждена скрываться: ее друг Алеша исчез, проиграв в рулетку чужие деньги. Познакомившись с полуглухой девушкой по имени Яя, Рита, надеясь заработать недостающие деньги, чтобы спасти любимого человека, идет наниматься к боссу мафии».</p> <p>Продолжительность фильма 1,5 часа. Разделить его на 3 сегмента. После каждого сегмента предусмотреть паузу, проводить дискуссию. Для концентрации внимания задавать вопросы.</p> <p>1 -й блок вопросов:</p> <p>Какой вид азартных игр показан в фильме? В каком заведении он проходит? Определите, в какой исторический период это происходит? С какими событиями в стране он связан?</p> <p>Где взял деньги для игры в рулетку Алеша? Он работает?</p> <p>Чем и кем рискует Алеша? Как бы вы поступили в такой ситуации?</p> <p>Как поступает Алеша в трудной ситуации? Ваши мнения.</p> <p>й блок вопросов:</p> <p>Почему Рита, рискуя своей жизнью, пытается заработать большие деньги? Ей это удастся? Почему Яя против того, чтобы Рита дала деньги Алеше для отдачи долга? Как характеризуют Яю ее слова и поступки?</p> <p>Вы согласны с ней? Почему?</p> <p>й блок вопросов:</p> <p>Стоило ли Рите рисковать жизнью ради человека, у которого «глухое» сердце? Вылечился ли Алеша от игровой аддикции? Почему? Есть ли у него шанс вылечиться от зависимости?</p> <p>Алеша и Рита расстались? Или они еще будут вместе? Почему режиссер сделал такую концовку фильма?</p>

Домашнее задание	Школьникам провести исследования, играют ли подростки в их школе в азартные игры, какие виды азартных игр они предпочитают и как часто они это делают.
------------------	--

Ожидаемый результат. После просмотра фильма никто из учеников не остается равнодушным, все активно принимают участие в дискуссии, критикуют поведение Алеши, сочувствуют героине — Рите. Девушки считают, что Алеша не достоин того, чтобы его любили и заботились о нем. Юноши сначала сочувствуют герою, что не повезло ему, затем понимают, что этот герой безответственный, что он не любит даже самого себя. Школьники делают вывод, что игра на деньги — это большой риск, особенно, если заключаешь пари на крупную сумму, да еще взятую в долг.

### ***Занятие 2. Полоса везения***

Краткое содержание	Простые математические упражнения иллюстрируют отрезвляющую реальность той самой неблагоприятной «вероятности» на успех.
Цель	Ученики смогут применить математическое понятие «среднее арифметическое» и закон независимых событий, подсчитать сами вероятность выигрышных призов
Время	45 мин.
Подготовка	Попросить учеников принести на занятие несколько монет. Сделать копии рабочих листов «Какова вероятность удачи?» по два экземпляра на каждую группу.
Метод Занятие в малых группах 60 мин.	<p>Разделить класс на группы, назначить лидера и секретаря в каждой группе. Раздать по две монеты и по две копии рабочего листа: «Какова вероятность удачи?»</p> <p>Ученики выполняют задания, затем проверяют результаты.</p> <p>Ответы для учителя:</p> <p>50%;</p> <p>60 раз – около 30;</p> <p>1000 раз – около 500.</p> <p>Вероятность относится к понятию среднего арифметического числа. Вероятность шанса на выигрыш появляется только в результате большого количества попыток. Ответ будет – 50% вероятности.</p> <p>Чем большее количество раз подбрасываешь монету, тем ближе</p>

	<p>фактический результат, т.е. приближаешься к шансу выиграть приз. (Согласно закону «наибольшего количества чисел» чем большее количество раз повторяется событие, тем ближе фактический результат, т.е. возможность выиграть).</p> <p>50%. Результат предыдущих 9-ти попыток не влияет на десятую попытку в любом случае, т.к. монета «не помнит» предыдущие результаты. Согласно закону независимых событий, каждый бросок является независимым от других.</p> <p>Вероятность выиграть джек-пот остается прежней. Каждую игру выпадающий выигрышный номер является независимым удачным событием, и предыдущие результаты не имеют влияния на последующие. У Джо шанс на выигрыш остается одним и тем же, независимо от того, что он зачеркивает всегда одни и те же номера. (Было уже подсчитано, что шанс быть ударенным молнией намного выше, чем шанс выиграть Джек-пот)</p> <p>Для определения вероятности выигрыша, вам надо знать, сколько билетов продано, и сколько призов на \$5000 подготовлено для вручения.</p> <p>Причины могут включать: иллюзию выигрыша, возбуждение от игры, аддикцию и пр. Учителю! Заметьте, что видеоигровые автоматы являются одним из видов гэмблинга, часто приводящим к аддикции. Автоматы частично являются успокаивающими, т.к. они предлагают и действие, и пассивное погружение, и бегство от проблем.</p>
--	---

Ожидаемый результат. Старшеклассники знакомятся с математическими законами, которые развенчивают веру в «удачу», «счастливую руку» и пр. Именно непонимание математических законов о независимых событиях часто приводит азартного игрока в замешательство и вызывает мысль о «волшебстве».

### ***Занятие 3. Ты проиграл!***

Краткое содержание	Игра показывает самоуверенность, которая ведет к цепочке проигрышей. Занятие дает возможность проследить все ступени, которые ведут к игровой зависимости.
Цель	Ученики смогут распознать ступени, ведущие к проблеме игровой зависимости, понимать причины, по которым проблемные игроки продолжают преследовать свои цели; смогут оказать первую помощь тому, кто ступил на рискованный путь.
Время	35 мин.
Подготовка	Сделать копии «Делай ставки». Разрезать на полоски и сложить их в бумажный пакет с надписью «Делай ставки». Сделать копии «Выиграй

	<p>или проиграй», нарезать на полоски, сложить в бумажный пакет с надписью «Выиграй или проиграй», скопировать «Как гэмблинг становится проблемой», на ватмане начертить транспарант «Денежный график»..</p>
<p>Метод Занятие в классе 30 мин.</p>	<p>Учитель: «Представьте, что вы вчера выиграли в бинго \$ 100. Вы чувствуете себя великолепно, вы счастливы. Почему бы не испытать удачу и не воспользоваться частью выигрыша и удвоить свою сумму?»</p> <p>Попросить одного из учеников начать игру, т.е. вытянуть полоску из бумажного пакета «Делай ставку». После того, как ученик прочитает, что там написано всему классу, попросить его решить, какую сумму он поставит на кон игры. Затем попросить второго ученика вытащить полоску из пакета «Выиграй или проиграй» и зачитать результат.</p> <p>Используя транспарант «Денежный график», отложить полученную величин) по оси ординат. Ученики продолжают делать ставки, помечая на графике результаты. Как только график начнет падать ниже нуля, класс должен решить, какой выбор делать дальше: остановить игру или продолжить. (Можно остановить игру и подсчитать потери или получить еще денег «взаимы» и продолжить игру дальше). Использовать для этого лист со списком, где можно «брать взаимы».</p> <p>Учитель может убедить класс делать ставки дальше: «Вы уверены, что это временная неудача. Вы же помните, что вы недавно выиграли \$100. Это случилось очень быстро и легко. Это может случиться также легко и в следующий раз. Вам нужен только еще один шанс. Вы знаете, где вы сможете добыть деньги». Игру продолжают.</p> <p>Открыть лист, где указаны опции, где можно взять деньги для продолжения игры).</p> <p>Ученики согласны играть дальше. После того, как первая опция была использована, зачеркнуть ее и открыть следующую. Ученики продолжают делать ставки. Приоткрывать следующую опцию, т.е. «находить деньги» на игру, затем вычеркивать эту опцию и т.д. Так как бумажные полоски с «шансом на выигрыш» складываются в кучу напротив игроков, они без вариантов закончат тем, что «увязнут по уши в долгах».</p> <p>Учитель: «Почему человек продолжает играть до крайней точки?» (Возможные ответы: зависимость, не может остановиться, преследует потери, отчаянная попытка вылезти из долгов, «ностальгия» по тому ощущению, когда он выигрывал и был счастлив, убегает от проблем и пр.).</p> <p>В конечной точке графика написать «Вы здесь! Ваш выбор?» Использовать наглядное пособие «Ступени», «Выигрыш», «Преследование» и «Паника», обсудить ступени, по которым спускаются к проблеме зависимости от игры. Затем, рассмотрев транспарант «Путешествие назад», обсудить, как вернуться назад к здоровому образу жизни.</p>

Индивидуальное упражнение 25мин.	Ученикам завершить рабочий лист «Как азартная игра становится проблемой?».
-------------------------------------	--

Ожидаемый результат. Старшеклассники прослеживают все ступени, по которым спускаются вниз к проблемной игровой зависимости:

1. Сначала победа дает тебе «кайф», ты возвращаешься за еще большей «дозой», ты уже не замечаешь денежные потери или оправдываешь их временным невезением, жизненные трудности и проблемы тебя уже не волнуют.

2. Затем, начинаешь чувствовать вину, тебе не везет, ты «лузер», начинают преследовать денежные потери, берешь деньги в долг, чтобы продолжить игру, ставишь уже большие суммы на кон игры, ты продолжаешь думать, что ты еще сможешь выиграть в следующий раз.

3. Ты все еще думаешь, что ты сможешь отыграть хоть какую-то сумму, чтобы отдать долги, но терпишь опять неудачу, ты снова решаешь, где достать деньги, чтобы продолжить игру, но ты уже все варианты использовал, больше брать их негде, остается только последнее – нелегальный способ, ты «увяз по уши», у тебя начинается паника. Все ученики выражают единое мнение, что они бы не хотели оказаться в таком состоянии. Работа с транспарантом «Путешествие назад» дает представление о том, с чего надо начинать возвращение к здоровому образу жизни, и как помочь тому, кто уже на пути к игровой зависимости.

#### ***Занятие 4. Жизненные истории проблемного игрока***

Краткое содержание	Ученики представляют шесть историй из жизни проблемного игрока по ролям.
Цель	Старшеклассники смогут распознать прогрессирующие ступени игровой зависимости, вовремя остановиться самим или протянуть руку помощи попавшим в беду.
Время	45 мин.
Подготовка	Подготовить копии шести историй Дага. Попросить добровольцев мальчиков выучить истории по ролям. Один ученик рассказывает от имени Дага, другой — от имени автора. Распределить все шесть частей

	<p>истории Дага среди учеников.</p> <p>Подготовить серию вопросов для дискуссии по этим сценариям.</p>
<p>Метод</p> <p>Работа в классе 45 мин</p>	<p>Учитель: «Прослушайте истории выздоравливающего игрока-гэмблера по имени Даг». Для концентрации внимания предложить вопросы:</p> <p>Может ли пристрастие Дага к азартным играм идти с детства?</p> <p>Когда у него был удачный период выигрышей, т.е. фаза «удачи»?</p> <p>Как он проходит фазу «преследования» проигранных денег?</p> <p>.Можем ли мы сказать, что он прошел через отчаяние, или фазу «паники»?</p> <p>5.Если бы ты был его другом в школе, ты смог бы помочь ему и как?</p> <p>Ученики по очереди представляют все шесть историй Дага. Тот, кто представляет историю от имени Дага садится на стул перед всем классом, рядом находится ученик, который говорит от имени автора. После того, как добровольцы расскажут все 6 историй Дага, приступить к дискуссии, которая вводится предыдущими вопросами.</p>

Ожидаемый результат. Шесть историй из своей жизни, рассказанных выздоравливающим игроком, помогают учащимся прочувствовать состояние героя на всех этапах сползания к игровой аддикции и проследить динамику развития проблемного гэмблинга. Они могут проанализировать мотивы, толкающие игрока к рискованному поведению. Ученики осознают ту легкость, с которой можно прийти к игровой зависимости, и те тяжелые последствия, к которым приводит такое легкое, безответственно рискованное поведение.

### ***Занятие 5. Где находится риск?***

Краткое содержание	Ученики совместно вырабатывают принципы игрового поведения социального типа, с низким уровнем риска и азартного проблемного типа наивысшей степени риска.
Цель	Научить оценить уровни риска, увидеть подсказки (индикаторы) гэмблинга наивысшей степени риска, определить свой потенциал развития игровой аддикции.
Время	45 мин.
Подготовка	Подготовить большие листы бумаги, цветные маркеры. Сделать

	копии рабочего листа «Рейтинг риска» и копии рабочего листа «Как ты считаешь?» по 1 экз. на каждого ученика.
Метод Индивидуальное занятие 25мин	<p>Раздать ученикам рабочие листы «Рейтинг риска». После того, как ученики закончат работу с рабочим листом, перейти к обсуждению каждого сценария, представленного в рабочем листе.</p> <p>Чем рискует каждый герой в конкретном сценарии?</p> <p>Какие виды поведения предполагает гэмблинг высокой степени риска? На доске перечислить возможные предложения: (игра без ограничений денежных трат, игра под влиянием алкоголя или наркотиков, игра как снятие стресса, ухода от одиночества и скуки, игра для того, чтобы произвести впечатление на других, отрицая ичи не зная понятия «случайность», игра на взятые в долг деньги, надежда на выигрыш большой суммы денег, играя в одиночку, увеличение ставок).</p> <p>Какие призывы или послания могут помочь молодым людям остановиться перед чертой игры высокого уровня риска?</p> <p>Примеры: Никогда не занимайте денег для игры! Если ты выиграл — здорово! Но в следующий раз удача уже не улыбнется! Мечта о легких деньгах — это просто мечта. Игра – это развлечение. Азартная игра не тот способ, чтобы заработать ту сумму, которая тебе нужна.</p>
Занятие в малых группах 30 мин.	<p>Разделить класс на группы.</p> <p>Учитель: «Группа выздоравливающих игроков просит вас помочь им дать информацию о видах риска в азартных играх. Не надо говорить, что азартная игра это «плохо». Но вам надо помочь молодым людям распознать приметы игровой активности высокого уровня риска, прочертить границу между социальным и проблемным видами гэмблинга. Каждая группа должна решить, какое сообщение может быть передано. Обсудить, как убедительно и четко донести это сообщение».</p> <p>Группы должны подготовить: 1-я – яркий большой постер с призывами, 2-я группа – сообщение по радио, 3-я – группа – сценарий для видеопослания.</p>
Индивидуальное занятие 10 мин.	<p>Раздать рабочие листы «Как вы считаете?» каждому ученику.</p> <p>Заверить учеников в том, что результаты тестов не будут собраны, и что они делают их только для себя, чтобы каждый задумался о том, не имеет ли он уже признаков игровой зависимости. После завершения тестов последует обсуждение вопроса: «К кому обратиться за советом, если уже попал в беду?»</p>

Каждое занятие занимает у нас по 2 часа, с перерывом и отдыхом, тем

самым мы провели 10 занятий. Ожидаемый результат. Старшеклассники полагают, обычно, что можно попасть в беду, только если потребляешь алкоголь или наркотики, но они не осознают, что можно легко попасть в беду из-за безответственного поведения. Они делают вывод, что если тратишь деньги и время на азартную игру в большем объеме, чем можешь себе позволить, ты становишься механизмом, управляемым этой игрой.

Также мы провели три психологических тренинга для подростков.

«Живое общение» (приложение 5), психологический тренинг для учащихся «Позитивная виртуальность» (приложение 6), психологический тренинг для учащихся «Давайте наблюдать. Давайте говорить» (приложение 7).

Как мы видим из примеров этой программы по профилактике игровой аддикции, информативны, интересны и позволяют осуществить многоплановое положительное воздействие на подростков. Такие занятия по превенции игровой аддикции должны проводиться осознанно, профессионально, системно, творчески.

## Психологический тренинг для учащихся

### «Живое общение»

**Цель:** привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

**Основные Методы:** элементы драма и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

**Разминка:** время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

**Материалы:** доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

**Время:** около 10 минут.

**Инструкция:** Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

**Комментарий для ведущего:** при желании игру можно повторить с другими участниками.

**Обсуждение:** Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

**Выводы.** Все люди разные. Но у них есть много похожего.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»** По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

### Психологический тренинг для учащихся

#### Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

#### **12 правил позитивной виртуальности:**

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).
2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.
3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.
4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.
5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.
6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:
  1. между собой и компьютером;

2. между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

1. доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
  2. возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;
  3. возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
  4. желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.
5. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».
6. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

7. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (неделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

## Психологический тренинг для учащихся

### «Давайте наблюдать. Давайте говорить»

Разминка:

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает : «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таки образом

получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» - и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

## Приложение 8

### Сводная таблица данных анкетирования подростков

код	Дата рождения	Пол	К.Янг/до	К.Янг/ после	САН до			САН после		
					С	А	Н	С	А	Н
1	02.01.2000	М	24	19	4	2	5	5	4	7
2	12.01.2000	Ж	13	11	3	2	4	4	5	5
3	21.01.2000	М	16	13	2	3	6	5	4	6
4	23.01.2000	М	18	12	2	4	7	6	3	5
5	02.02.2000	Ж	26	22	2	4	6	5	4	7
6	07.03.2000	М	31	28	3	3	5	4	5	6
7	23.08.2000	Ж	11	11	4	2	4	3	6	5
8	24.03.2000	Ж	15	12	1	2	5	4	5	5
9	16.04.2000	Ж	17	14	3	2	6	5	4	5
10	17.04.2000	М	27	24	2	3	5	6	4	6
11	23.04.2000	М	13	11	4	3	4	5	5	7
12	23.04.2000	М	12	11	2	2	5	4	6	7
13	25.04.2000	М	21	17	3	2	5	5	5	6
14	26.04.2000	Ж	16	14	4	2	5	6	4	5
15	28.04.2000	М	19	13	3	3	6	5	3	5
16	08.05.2000	М	35	31	2	3	6	5	3	6
17	08.05.2000	М	13	12	1	2	7	4	4	7
18	09.05.2000	Ж	9	5	2	2	6	5	4	7
19	25.05.2000	М	12	9	3	3	6	4	5	7
20	27.05.2000	М	24	18	4	4	5	3	5	6
21	29.05.2000	Ж	17	13	3	4	6	4	5	5
22	01.06.2000	М	22	18	2	3	7	5	6	6
23	22.05.2000	Ж	15	12	3	3	6	6	5	7
24	13.07.2000	М	31	27	3	2	5	6	4	7
25	14.07.2000	М	26	21	3	2	4	5	5	6
26	23.07.2000	Ж	5	2	4	3	5	5	6	6
27	24.07.2000	М	11	7	3	1	6	5	5	6
28	24.07.2000	М	23	19	3	2	6	6	4	5
29	09.08.2000	М	24	21	3	3	6	5	5	6
30	11.08.2000	Ж	8	5	2	2	4	4	5	5
31	17.09.2000	Ж	12	9	3	1	5	5	4	5
32	19.09.2000	М	26	23	3	2	5	6	4	6
33	29.09.2000	Ж	33	30	2	3	5	5	5	6
34	01.10.2000	Ж	17	14	4	2	6	4	6	7
35	20.10.2000	Ж	28	25	3	1	6	5	6	6
36	11.11.2000	Ж	18	12	2	2	7	6	5	6

37	13.11.2000	M	36	32	3	3	7	5	4	5
38	24.12.2000	Ж	16	13	3	2	6	4	5	5
39	26.12.2000	Ж	22	17	2	1	5	5	5	5
40	23.01.2001	Ж	13	9	2	2	6	6	5	6
41	12.03.2001	Ж	12	7	3	3	7	6	6	6
42	28.03.2001	Ж	33	31	1	4	6	5	5	6
43	12.04.2001	Ж	18	12	3	3	5	4	5	5
44	15.04.2001	M	25	21	2	2	5	3	4	5
45	07.05.2001	M	14	9	4	1	5	5	4	6
46	13.08.2001	Ж	19	15	4	2	7	6	5	6
47	22.08.2001	M	32	26	2	3	5	6	5	5
48	12.10.2001	Ж	23	19	2	2	4	5	5	5
49	28.12.2001	M	11	8	3	1	4	5	5	4
50	28.07.2000	M	23	17	4	2	5	6	4	5

**Сравнение результатов данных методики К.Янг по критерию Т-  
Вилкоксона**

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	24	19	-5	5	41,0
2	13	11	-2	2	5,5
3	16	13	-3	3	16,0
4	18	12	-6	6	47,0
5	26	22	-4	4	31,5
6	31	28	-3	3	16,0
7	11	11	0	0	1,0
8	15	12	-3	3	16,0
9	17	14	-3	3	16,0
10	27	24	-3	3	16,0
11	13	11	-2	2	5,5
12	12	11	-1	1	2,5
13	21	17	-4	4	31,5
14	16	14	-2	2	5,5
15	19	13	-6	6	47,0
16	35	31	-4	4	31,5
17	13	12	-1	1	2,5
18	9	5	-4	4	31,5
19	12	9	-3	3	16,0
20	24	18	-6	6	47,0
21	17	13	-4	4	31,5
22	22	18	-4	4	31,5
23	15	12	-3	3	16,0
24	31	27	-4	4	31,5
25	26	21	-5	5	41,0
26	5	2	-3	3	16,0
27	11	7	-4	4	31,5
28	23	19	-4	4	31,5
29	24	21	-3	3	16,0
30	8	5	-3	3	16,0
31	12	9	-3	3	16,0
32	26	23	-3	3	16,0
33	33	30	-3	3	16,0
34	17	14	-3	3	16,0

35	28	25	-3	3	16,0
36	18	12	-6	6	47,0
37	36	32	-4	4	31,5
38	16	13	-3	3	16,0
39	22	17	-5	5	41,0
40	13	9	-4	4	31,5
41	12	7	-5	5	41,0
42	33	31	-2	2	5,5
43	18	12	-6	6	47,0
44	25	21	-4	4	31,5
45	14	9	-5	5	41,0
46	19	15	-4	4	31,5
47	32	26	-6	6	47,0
48	23	19	-4	4	31,5
49	11	8	-3	3	16,0
50	23	17	-6	6	47,0
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>1</b>

**Результат:  $T_{Эмп} =$**   
**1**

В зоне значимости

Критические значения T  
при n=50

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
50	<b>397</b>	<b>466</b>

**Сравнение результатов данных методики САН по критерию Т-Вилкоксона (самочувствие)**

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	5	1	1	8
2	3	4	1	1	8
3	2	5	3	3	37
4	2	6	4	4	47.5
5	2	5	3	3	37
6	3	4	1	1	8
7	4	3	-1	1	8
8	1	4	3	3	37
9	3	5	2	2	22
10	2	6	4	4	47.5
11	4	5	1	1	8
12	2	4	2	2	22
13	3	5	2	2	22
14	4	6	2	2	22
15	3	5	2	2	22
16	2	5	3	3	37
17	1	4	3	3	37
18	2	5	3	3	37
19	3	4	1	1	8
20	4	3	-1	1	8
21	3	4	1	1	8
22	2	5	3	3	37
23	3	6	3	3	37
24	3	6	3	3	37
25	3	5	2	2	22
26	4	5	1	1	8
27	3	5	2	2	22
28	3	6	3	3	37
29	3	5	2	2	22
30	2	4	2	2	22
31	3	5	2	2	22
32	3	6	3	3	37
33	2	5	3	3	37
34	4	4	0	0	1
35	3	5	2	2	22
36	2	6	4	4	47.5
37	3	5	2	2	22

38	3	4	1	1	8
39	2	5	3	3	37
40	2	6	4	4	47.5
41	3	6	3	3	37
42	1	5	4	4	47.5
43	3	4	1	1	8
44	2	3	1	1	8
45	4	5	1	1	8
46	4	6	2	2	22
47	2	6	4	4	47.5
48	2	5	3	3	37
49	3	5	2	2	22
50	4	6	2	2	22
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>16</b>

**Результат:  $T_{Эмп} =$   
16**

В зоне значимости

Критические значения T  
при n=50

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
50	<b>397</b>	<b>466</b>

**Сравнение результатов данных методики САН по критерию Т-Вилкоксона (активность)**

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	4	2	2	19.5
2	2	5	3	3	36
3	3	4	1	1	7
4	4	3	-1	1	7
5	4	4	0	0	2
6	3	5	2	2	19.5
7	2	6	4	4	46.5
8	2	5	3	3	36
9	2	4	2	2	19.5
10	3	4	1	1	7
11	3	5	2	2	19.5
12	2	6	4	4	46.5
13	2	5	3	3	36
14	2	4	2	2	19.5
15	3	3	0	0	2
16	3	3	0	0	2
17	2	4	2	2	19.5
18	2	4	2	2	19.5
19	3	5	2	2	19.5
20	4	5	1	1	7
21	4	5	1	1	7
22	3	6	3	3	36
23	3	5	2	2	19.5
24	2	4	2	2	19.5
25	2	5	3	3	36
26	3	6	3	3	36
27	1	5	4	4	46.5
28	2	4	2	2	19.5
29	3	5	2	2	19.5
30	2	5	3	3	36
31	1	4	3	3	36
32	2	4	2	2	19.5
33	3	5	2	2	19.5
34	2	6	4	4	46.5
35	1	6	5	5	50
36	2	5	3	3	36
37	3	4	1	1	7

38	2	5	3	3	36
39	1	5	4	4	46.5
40	2	5	3	3	36
41	3	6	3	3	36
42	4	5	1	1	7
43	3	5	2	2	19.5
44	2	4	2	2	19.5
45	1	4	3	3	36
46	2	5	3	3	36
47	3	5	2	2	19.5
48	2	5	3	3	36
49	1	5	4	4	46.5
50	2	4	2	2	19.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>7</b>

**Результат:  $T_{Эмп} =$**   
**7**

В зоне значимости

Критические значения T  
при n=50

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
50	<b>397</b>	<b>466</b>

**Сравнение результатов данных методики САН по критерию Т-Вилкоксона (настроение)**

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	5	7	2	2	46.5
2	4	5	1	1	30.5
3	6	6	0	0	9
4	7	5	-2	2	46.5
5	6	7	1	1	30.5
6	5	6	1	1	30.5
7	4	5	1	1	30.5
8	5	5	0	0	9
9	6	5	-1	1	30.5
10	5	6	1	1	30.5
11	4	7	3	3	50
12	5	7	2	2	46.5
13	5	6	1	1	30.5
14	5	5	0	0	9
15	6	5	-1	1	30.5
16	6	6	0	0	9
17	7	7	0	0	9
18	6	7	1	1	30.5
19	6	7	1	1	30.5
20	5	6	1	1	30.5
21	6	5	-1	1	30.5
22	7	6	-1	1	30.5
23	6	7	1	1	30.5
24	5	7	2	2	46.5
25	4	6	2	2	46.5
26	5	6	1	1	30.5
27	6	6	0	0	9
28	6	5	-1	1	30.5
29	6	6	0	0	9
30	4	5	1	1	30.5
31	5	5	0	0	9
32	5	6	1	1	30.5
33	5	6	1	1	30.5
34	6	7	1	1	30.5
35	6	6	0	0	9
36	7	6	-1	1	30.5
37	7	5	-2	2	46.5

38	6	5	-1	1	30.5
39	5	5	0	0	9
40	6	6	0	0	9
41	7	6	-1	1	30.5
42	6	6	0	0	9
43	5	5	0	0	9
44	5	5	0	0	9
45	5	6	1	1	30.5
46	7	6	-1	1	30.5
47	5	5	0	0	9
48	4	5	1	1	30.5
49	4	4	0	0	9
50	5	5	0	0	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>367.5</b>

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 367.5$**       В зоне значимости

Критические значения T  
при n=50

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
50	<b>397</b>	<b>466</b>

### Опросник К.Янг

Тест, разработанный профессором психологии Петербургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в компьютерных играх больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше находится в игре?
3. Предпочитаете пребывание в играх интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в играх?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами за играми?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в играх?
7. Включаете компьютер раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения играми?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в играх?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об игре?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим перед очередным сеансом игр?
12. Ощущаете, что жизнь без компьютерных игр скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от игры?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в игре допоздна?
15. Предвкушаете, какой игрой займетесь, находясь не за компьютером?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в игре?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое за игрой?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в игре?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете компьютерную игру?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне игры и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в игре?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь игр. Можете путешествовать в виртуальном мире сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование компьютерных игр вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

### Опросник «Симптомы компьютерной зависимости»

Назначение методики: данная анкета предназначена для идентификации компьютерной игровой зависимости. Рассчитана на школьников. Данная анкета позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно. Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости.

Цель: обнаружить симптомы компьютерной зависимости.

1. Как часто ты играешь в компьютер?
  - а) каждый день
  - б) день через день
  - в) когда нечем заняться
2. По сколько часов играешь?
  - а) 2-3 часа, ну больше
  - б) час ну или 2 часа (когда заиграюсь)
  - в) не более часа
3. Сам ли ты выключаешь компьютер?
  - а) в большинстве случаев по требованию родителей, или если очень сильно устану, а бывает, совсем не выключаю
  - б) когда как, иногда даже сам выключаю компьютер
  - в) конечно сам и по своей воле
4. Когда есть время, ты его тратишь на ...
  - а) конечно на компьютер на что же ещё
  - б) ну не знаю, всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)
  - в) вряд ли сяду за компьютер
5. Прогуливал ли ты работу, учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?
  - а) да прогуливал, и что здесь такого
  - б) ну было пару раз, да и то не такое важное событие
  - в) нет

6. Часто ли ты думаешь об компьютере или играх на компьютере?

а) да постоянно

б) ну пару раз на дню вспоминаю

в) редко, почти не вспоминаю

7. Какую роль для тебя играет компьютер?

а) всё, или почти всё

б) ну значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня много значат

в) да ни какой роли он для меня не играет

8. Приходя домой ты первым делом...

а) сажусь за компьютер

б) всегда по-разному, могу и сесть за компьютер

в) ну уж точно не сяду за компьютер

### Памятка по работе с компьютером, для предотвращения игромании

С целью минимизирования негативного воздействия излучения компьютерного оборудования и возникновения компьютерной зависимости можно пользоваться следующими советами.

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
2. Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
3. Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
4. Оптимальное расположение при работе — боком к окну, желательно левым.
5. Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.
6. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения — 800 x 600, опускаться ниже этого предела — опасно.
7. Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон — светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон — светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.
8. Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120–150 %.
9. Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60–70 см и на 20° ниже уровня глаз.
10. Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор — слеза.
11. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
12. Регулярно протирайте экран специальным раствором.
13. Через каждые 20–30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв. Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику.

Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем длинные и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора. Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников — 25–30 мин., для учеников 7 — 8-го классов — еще меньше: 15–20 мин., для детей младшего школьного возраста — не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз. Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.

14. Помните, что занимаясь с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.

15. Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать 4 ч.