

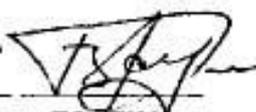
Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ**

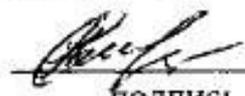
Выпускная квалификационная работа

ОПОП 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Безопасность жизнедеятельности»

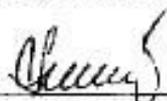
Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой БЖ

6.06.16 
дата подпись

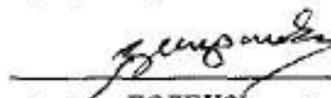
Исполнитель:
Сафаргалиева Анна Александровна,
обучающаяся 4 курса
гр. БЖ – 41


подпись

Руководитель ОПОП:


подпись

Научный руководитель:
Ширшов Владимир Дмитриевич,
доктор педагогических наук,
профессор


подпись

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	6
1.1. Понятие и виды игровой зависимости.....	6
1.2. Причины возникновения игровой зависимости	9
1.3. Основные критерии проявления игровой зависимости	12
1.4. Влияние игровой зависимости на психическое здоровье учащегося .	17
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	20
2.1. Состояние игровой компьютерной зависимости у обучающихся среднего и старшего звена образовательной организации	20
2.2 Мероприятие по профилактике игровой компьютерной зависимости у обучающихся	28
2.3. Роль учителя ОБЖ в организации профилактики игровой компьютерной зависимости у обучающихся.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Научно-техническая революция (НТР), как качественный скачок в развитии производственных сил, безусловно, облегчает существование человечества. В частности последняя НТР - возникновение компьютеров и появление сети интернет стала как прогрессом для человечества, так и путем к деградации личности человека.

Актуальность исследования определяется растущим числом зависимых от компьютерных игр и недостаточной деятельностью учителя ОБЖ по профилактике игровой зависимости у учащихся.

С появлением компьютера и использованием интернета в одном ряду с такими зависимостями как наркомания, алкоголизм, табакокурение можно рассматривать и игровую компьютерную зависимость.

Официальной статистики сейчас в России нет, но по данным исследований и опросов российских социологов, до 80 % школьников в возрасте 12-17 лет страдают компьютерной зависимостью. Дети без еды и отдыха сутками могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.

Нами был рассмотрен Федеральный государственный стандарт трех ступеней образования: начального образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования.

Федеральный государственный стандарт начального образования (ФГОС НО) не определяет предметных результатов изучения предмета окружающий мир для профилактики игровой зависимости у обучающихся [16].

Федеральный государственный стандарт основного общего образования (ФГОС ОО) одним из предметных результатов изучения предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) определяет формирование установки на здоровый образ жизни, исключая

употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью [14].

Согласно Федеральному государственному стандарту среднего (полного) общего образования (ФГОС СПО) изучение предмета ОБЖ должно обеспечить сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира [15].

В школах, на уроках ОБЖ большое количество занятий и дополнительных часов отводится на изучение и профилактику трех основных зависимостей: наркомания, табакокурение и алкоголизм, что требует ФГОС ООО. На рассмотрение и профилактику игровой зависимости не заостряется внимание, как на «нанесение иного вреда здоровью» согласно ФГОС ООО и «понимание рисков и угроз современного мира» согласно ФГОС СПО.

Проанализировав примерную рабочую программу А.Т.Смирнова и Б.О. Хренникова, мы выявили, что лишь в 6 классе в разделе «Основы здорового образа жизни» отводится один час на изучение темы «Компьютер и его влияние на организм» [5]. Но и в этой теме вред от компьютера трактуется с точки зрения физиологии, а о формировании игровой зависимости речи не идет.

Исследуя литературные источники, мы пришли к выводу, что на данный момент не имеется общедоступных, четко сформулированных методик проведения занятий, посредством которых учитель безопасности жизнедеятельности смог бы осуществить свою деятельность по профилактике игровой зависимости с учащимися.

Именно поэтому возникает необходимость в разработке методики проведения занятий по профилактике игровой зависимости у обучающихся.

Противоречие заключается в том, что ФГОС ООО требует сформированных представлений о здоровом образе жизни, исключающем зависимости и нанесение вреда здоровью с одной стороны, а с другой по

профилактике игровой зависимости у обучающихся недостаточно разработанных методических материалов для учителя ОБЖ.

Проблема нашего исследования заключается в том, какие методические разработки необходимы учителю ОБЖ для профилактики игровой зависимости.

Объектом исследования станет образовательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования: формирование у обучающихся представлений о влиянии игровой компьютерной зависимости на личность человека.

Цель исследования: разработать методику проведения занятий по профилактике игровой зависимости у обучающихся.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика позволит формировать у обучающихся адекватное пользование компьютерными играми .

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники об игровой зависимости и ее влиянии на формирование личности обучающегося.
2. Изучить состояние игровой зависимости у обучающихся
3. Разработать методику проведения занятия для учителя ОБЖ по профилактике игровой зависимости у обучающихся.

Методы исследования:

1. Теоретические - анализ нормативных документов, базовых понятий профилактики игровой зависимости у обучающихся
2. Практические - анкетирование, обработка и обобщение полученного материала

База исследования: МБОУ СОШ № 21 г. Екатеринбург.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Понятие и виды игровой зависимости

Для каждого профессионала в своем деле необходимо четкое понимание той или иной проблемы и глубоких теоретических знаний. Понятийный аппарат – основа для начала анализа и дальнейших действий. Чтобы четко понимать всю остроту проблемы игровой зависимости обучающихся, для начала целесообразно разобраться с терминологией игровой зависимости и ее существующими видами.

Существует несколько терминов, которые можно встретить, рассматривая и изучая тему игровой зависимости, но эти термины взаимозаменяемые и несут одинаковое значение. К ним относятся следующие: игромания, лудомания, гэмблинг. Г.В. Старшенбаум, кандидат медицинских наук, психиатр-психотерапевт высшей категории определяет игровую зависимость как аддикцию к азартным играм [3].

Согласно международной классификации болезней (МКБ-10), *лудомания* или *гейминг* – патологическое пристрастие к азартным играм, приводящее к социальной, профессиональной и личной несостоятельности. В настоящее время понятие лудомании расширилось за счёт сегмента компьютерных игр и игровых автоматов [6].

Лудомания относится к классу нехимических зависимостей наряду с такими их видами, как зависимость от покупок, от еды и другие виды. Определённое сходство у игромании есть и с химическими зависимостями – наркоманией и алкоголизмом. Общеизвестно, что любая зависимость — явление отрицательное. Зависимость делает человека несвободным, что негативно сказывается на его, в первую очередь, психическом состоянии

здоровья. Зависимый человек рано или поздно перестает контролировать свою жизнь и идет на поводу у предмета своего заболевания. Все это приводит к невозможности и прекращению социальной активности индивида, что в свою очередь, отзывается в человеке депрессивными состояниями. Доказанный факт, что любая зависимость приводит к агрессии. Она может проявляться при наличии даже самых минимальных преград на пути человека к предмету своей зависимости. А к чему приводит агрессия, известно всем.

В отличие от алкоголизма и наркомании, игромания, как отдельное заболевание, стало серьезно изучаться относительно недавно. Это связано с достаточно интенсивным ростом возможностей и увеличением разнообразных игр в современном обществе. Особенно это касается игр компьютерных, которые приковывают человека к монитору, разрушая его психическое здоровье, ухудшая зрение и общее физическое состояние.

Но не только виртуальный мир угрожает современному человеку. Ученые выделяют виды игромании. Классификация основывается на особенностях самих игр. К первой группе игр, вызывающих зависимость, относят:

- игра в казино
- он-лайн игры в сети Интернет
- компьютерные игры

Данная группа выделяется в отдельную по критерию популярности. Именно казино и игры, связанные с компьютером, занимают первое место по своей распространенности.

Выделяют также группу игр, в результате участия в которых можно получить какой-либо материальный приз. А именно: тотализаторы, лотереи, викторины на телевидении. Чаще всего страдают от такого вида зависимости люди финансово необеспеченные и слабохарактерные. Отсутствие необходимых денежных средств и нежелание заработать их собственным трудом и приводит к тому, что человек, раз за разом, принимает участие в подобного рода розыгрышах. А постоянное участие в этом деле может

привести к полному банкротству и, как следствие, психическим расстройствам.

Последней, третьей группой игр, ведущих к игромании, является следующее: спекулятивная торговля на валютном и фондовом рынках. Этот вид человеческой деятельности относят к азартным играм. Особенно возрос спрос на такой вид «заработка» в результате развития интернета и свободного доступа к нему [21].

Необходимо отметить, что обучающиеся в настоящее время в основном подвержены опасности возникновения игровой зависимости первой и второй группы. А именно это он-лайн игры в интернете, компьютерные игры, лотереи и тотализаторы. Это обусловлено ограничениями законодательства Российской Федерации, ограничениями по возрасту и социальному статусу, наличием ограниченной суммы денег, так называемые «карманные деньги» и другими субъективными факторами.

Таким образом, под игровой зависимостью (лудоманией, геймингом) следует понимать, в широком смысле, аддикцию, то есть ощущаемую человеком навязчивую потребность к азартным играм и расценивать как патологическое пристрастие. Игровая зависимость имеет сходство с нехимическими зависимостями, а также гейминг можно соотнести и с рядом химических зависимостей. Существующая в настоящее время классификация видов игромании, основывается на особенностях самих игр и имеет три группы, такие как: он-лайн, компьютерные игры и игры в казино, различного вида лотереи с возможностью получить небольшой материальный выигрыш и группа игр с возможностью спекулятивной торговли на фондовых и валютных рынках. Широко распространенными среди подростков и молодежи, являются он-лайн и компьютерные игры, а также различные лотереи и тотализаторы, что в данное время считается материально приемлемым, достаточно технически оснащенным и доступным видом гейминга.

1.2. Причины возникновения игровой зависимости

Одними из первых систематическим изучением игровой зависимости занялись в начале XX в. американские психологи. Они считали, что не только анатомические, но и бихевиоральные или «психические» характеристики личности передаются по наследству. На основании этих убеждений был сделан вывод о том, что повторяющееся (намеренное) приближение к угрожающим жизни ситуациям, провоцирующим непровольную реакцию выживания (самосохранения), влечёт за собой биологическую потребность в подобных переживаниях. Эта гипотетическая необходимость, считающаяся также нужной для процесса выживания, поддерживается наличием стратегий поведения, ведущих к поиску рискованных ситуаций, и передаётся последующим поколениям.

Американский ученый Е. Моран, опираясь на предложенную физиологом и биостатистиком Э. М. Джеллинеком классификацию алкоголизма на пять видов, выделил пять групп патологического гейминга: субкультуральную, невротическую, импульсивную, психопатическую и симптоматическую. Он рассматривал патологический гейминг как сложную систему взаимоотношений индивидуальной конституции, семейных и социальных аспектов и давлений, доступности игровых территорий, денежных потерь и финансовых затруднений, которые они влекут, социальной изоляции и семейных затруднений. В каждом типе, а также в каждом случае каждого типа различные факторы могут оказывать большее влияние, чем остальные.

Р. Л. Кастер считал, что весь путь формирования игромании большие проходят за 10-15 лет. Он выделил пять основных стадий становления игромании. Кастер отметил, что «вирус» игромании поражает далеко не каждого, кто с ним соприкасается. Проведённые им наблюдения позволили выделить некоторые черты, наличие которых у потенциального игрока

делает его более восприимчивым к вирусу влечения. К таким чертам относится низкая самооценка, нетерпимость к отказам и неодобрению, импульсивность, высокий уровень тревожности или глубокая депрессия, низкая толерантность к разочарованиям и потребность к немедленному удовлетворению, ощущение всемогущества и склонность к магическому мышлению, активность, жажда деятельности, возбуждения, стимуляции и риска [20].

При возникновении у ребенка зависимости от игр, будь это игры в сети, компьютерные игры или же игра на тотализаторе или участие в мелких лотереях, невольно у родителей, педагогов и близких друзей нестрадающих игровой зависимостью должен возникать ряд вопросов. Почему этот вид времяпрепровождения подчас оказывается для них наиболее привлекательным и даже единственным? Куда пропадает любовь к подвижным играм и потребность в дружбе, общении? Какие движущие силы заставляют простое увлечение компьютерными играми и чатами перерасти в постоянную потребность играть и общаться в чатах? Нами были установлены основные причины возникновения игровой зависимости у младших школьников и подростков:

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении [22].

2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым

бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребёнка к экрану монитора [22].

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность [22].

4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель. В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация [22].

5. Следующая причина схожа с двумя предыдущими. Психологи обозначили эту причину как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания». Если ребёнок-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отворачивают окружающих от ребёнка, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. Под физическими недостатками, препятствующими общению, подразумеваются отсутствие слуха, зрения, детский церебральный паралич (ДЦП), затруднённую речь, тяжёлую форму эпилепсии, тяжёлые пороки сердца, атрофию мышц [22].

Разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет таким детям «открывать мир», находить друзей – это абсолютное благо. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации [22].

Обобщая сказанное, можно отметить, что по наследству передаются не только физические, но и психические особенности личности. Гипотетическая необходимость поиска выхода из трудной жизненной ситуации, провоцирующая реакцию самосохранения, как и в ряде компьютерных и он-лайн игр передается следующим поколениям. Также американским физиологом было установлено, что гейминг это сложная система взаимоотношений каких-либо семейных и социальных аспектов, доступности игровой территории, финансовых затруднений, которые оказывают влияние на формирование игровой зависимости. Нами было выделено пять основных причин, почему подростки становятся зависимыми от игр: недостаток общения, отсутствие увлечений, отсутствие друзей, общая неудачливость ребенка, наличие инвалидности или тяжелого заболевания. Безусловно, игра в компьютерные и он-лайн игры позволяет открывать мир ребенку, но следует обратить внимание, чтобы новый гаджет использовался не только как источник удовольствия, но и как источник получения информации.

1.3. Основные критерии проявления игровой зависимости

«Прогрессирующее развивающееся расстройство, характеризующееся непрерывной или периодической потерей контроля над своим поведением и неспособностью сопротивляться импульсивному побуждению к азартной

игре, связанными с этим, озабоченностью игрой и добыванием денег, как в игре, так и для игры, без ясной рациональной мотивации такого поведения и его продолжение, несмотря явный ущерб для личности аддикта, его семейной жизни, профессиональной деятельности и социального статуса» [12].

Исследователи игровой компьютерной и интернет-зависимости проявляют единодушие в том, что диагностические симптомы этого вида зависимости поведения схожи с диагностическими симптомами алкогольной или наркотической зависимости, однако технологический аспект Интернет зависимости вносит несколько новых симптомов. В настоящее время к диагностическим критериям Интернето – и – компьютерной зависимости большинство исследователей относят следующее [12]:

1. Преувеличенная личностная значимость и важность работы с компьютером или пребывания «он-лайн» в сети Интернет. Успехи в работе с компьютером или в освоении сети Интернет рассматриваются как значимые личностные достижения (ментальные, физические, духовные);

2. Работа с компьютером или пребывание «он-лайн» в сети Интернет приносит удовольствие, в связи с чем, большая часть времени в период бодрствования затрачивается на поиски любой возможности к работе с компьютером, резервирование под нее времени. В период работы с компьютером резко повышается настроение и возникает состояние эйфории или благодущия. Отрицание других источников получения удовольствия в пользу взаимодействия с машиной;

3. Рецидивирующая, импульсивно возникающая непреодолимая тяга к работе с компьютером или к выходу «он-лайн» в сеть Интернет, неспособность от этого отказаться. Неспособность ограничить время работы с компьютером или выйти («офф-лайн») из сети Интернет;

4. Возникновение раздражительности или агрессивности (физической агрессии) при срыве возможности или при возникновении препятствий к взаимодействию с машиной. В период работы с компьютером, напротив,

резко повышается настроение и возникает состояние благодушия или эйфории.

5. Постепенное увеличение частоты, продолжительности и объема взаимодействия с машиной для достижения желаемого эффекта в связи с повышением толерантности. Потеря контроля за продолжительностью и интенсивностью взаимодействия с машиной;

6. Продолжение взаимодействия с машиной, несмотря на пагубные последствия для здоровья, социальной, личной жизни и профессиональной деятельности аддикта, бюджета, семьи, ближнего и более широкого социального окружения;

7. Периодически возникающее желание или предпринимание безуспешных попыток существенно ограничить продолжительность и интенсивность работы с компьютером или пребывание в сети Интернет. Чередование стойкого и продолжительного взаимодействия с машиной, с периодами усиленного контроля над ним, с последующим срывом на новый виток еще более интенсивной работы с компьютером (прогредиентность);

8. Наличие абстинентного синдрома, проявляющегося физически при невозможности работы с компьютером и его исчезновение при возобновлении работы;

9. Пренебрежение важными делами, семейной жизнью и обязанностями ради реализации взаимодействия с машиной;

10. Поглощенность взаимодействием с машиной в ситуациях требующих максимальной собранности, сопряженных с риском для жизни или требующих принятия ответственных решений (например, во время вождение автомобиля или пребывания на ответственном дежурстве);

11. Употребление алкоголя как копинг-стратегии;

В качестве дополнительных, но столь же существенных симптомов игромании, указывающих на развитие глубокой зависимости от взаимодействия с компьютером, указывается ;

12. Грубое нарушение режима сна;

13. Нарушение режима питания;
14. Пренебрежение личной гигиеной;
15. Предпочтение взаимодействия с машиной сексуальным отношениям с реальным партнером ;
16. Развивающееся со временем устойчивое стремление скрывать эпизоды своего взаимодействия с машиной [12, С. 128-129]

О наличии аддикции можно говорить уже тогда, когда, три любые признака продолжают проявляться в течение месяца [12, С. 128-129].

Эта симптоматика может быть дополнена признаками азартных игроков, представленных Короленко Ц.П. и Донских Т.А., которые также можно рассматривать как поведенческую симптоматику гэмблинга:

1. Увеличение времени, проводимого в ситуации игры, постоянная вовлеченность в игру.
2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой мотивацией, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с непреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния часто сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания, напоминая состояния абстиненции при наркомании.
5. Постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более высокому риску.
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.

7. Нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну вернуться к игре. После каждой попытки раз и навсегда «завязать» игрок при малейшем напоминании возвращается к игре [12, С.89].

Здесь мы фактически видим те же признаки прогрессивного развития аддикции, что и при химических аддикциях: увеличение времени (повышение дозы, количества), непреодолимую тягу и рецидивность, повышение толерантности и связанную с этим необходимость увеличения частоты и интенсивности, абстинентный синдром, повышенную личностную значимость для аддикта, потерю контроля над своим поведением и сдвиг первоначальных мотивов на цель, получение удовольствия [12, С.89].

Физические симптомы компьютерной зависимости (интернет зависимости, игровой зависимости):

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна [19].

В итоге хотелось бы подчеркнуть, что при проявлении основных критериев игровой зависимости у ребенка в течение одного месяца, можно смело говорить о наличии гейминга - как одной из множества существующих в 21 веке болезней. Как и всякая болезнь, гейминг оказывает серьезное влияние на здоровье учащегося. Игровая зависимость не только дезадаптирует человека, отделяет его от социума, но и наносит подчас непоправимый ущерб физическому здоровью неокрепшего организма, и без того подверженному множеству опасных и вредных факторов в повседневной жизнедеятельности.

1.4. Влияние игровой зависимости на психическое здоровье учащегося

В настоящее время в условиях нашей страны подростковый период развития охватывает примерно возраст с 11 - 12 до 14 - 17 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних и старших классах школы.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности. Из психологического словаря: «Подростковый возраст - период жизни, в течение которого происходит реорганизация психической деятельности, обеспечивающая согласование психофизических изменений в процессе полового созревания» [2].

Психологические особенности подросткового возраста, по мнению различных авторов, рассматриваются как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной.

На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом подростковый возраст характеризуется формированием самосознания.

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы,

и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени [23].

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

У человека, по своей воле прикованному к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как карьера, работа, семья перестают волновать. Происходит негативное влияние на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую сферы деятельности [4].

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения [4].

Подросток, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания учебе и исполнению различных социальных функций.

Под влиянием компьютерной зависимости у подростка может сформироваться аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером, подросток меньше уделяет времени своим реальным увлечениям и постоянно стремится вернуться в виртуальный мир [13].

Таким образом, в подростковом возрасте из-за реорганизации психической деятельности обучающиеся среднего и старшего звена наиболее подвержены геймингу. Безусловно, всемирная сеть интернет, компьютерные игры могут качественным образом служить подростку своеобразной помощью в поиске информации и познанию окружающего мира. Но и факт в том, что превышение допустимых пределов времени проводимого подростком за компьютером, может привести к игровой зависимости. Тем самым наносит вред здоровью, изменяя его психику. Агрессия, нарушение социальной адаптации, потеря жизненных ценностей и ориентиров, деградация социальных связей, антисоциальное поведение, аддиктивное поведение - как уход от реальности посредством изменения своего психического состояния - есть перечень психических нарушений гемблеров.

В результате изучения первой главы был получен материал, анализ которого позволил заключить, что игровая зависимость это проявление аддикции, расцениваемое как патологическое пристрастие. Данное патологическое пристрастие или игровая зависимость среди подростков, увлеченными в настоящее время он-лайн и компьютерными играми

возникает по ряду причин. Например, социальных и семейных аспектов, каких-либо финансовых затруднений или просто доступности игровой территории. Проявление игровой зависимости определяется по ряду вышеперечисленных критериев. Геймер подвергает свое психическое здоровье серьезным нарушениям, он становится социально дезадаптированным человеком, ушедшим от реальности в виртуальный мир, где может реализовывать свои амбиции и быть успешным.



ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Состояние игровой компьютерной зависимости у обучающихся среднего и старшего звена образовательной организации

При изучении литературных источников и интернет ресурсов, нами было выявлено, что на сегодняшний день самым распространенным видом геймблинга является игровая компьютерная зависимость. Именно ей, по анализируемой статистике, зависимыми являются 80% подростков в возрасте от 12 до 17 лет, поэтому нами было выбрано осветить проблему именно игровой компьютерной зависимости у обучающихся среднего и старшего звена образовательной организации.

Для определения состояния игровой компьютерной зависимости у обучающихся среднего звена нами был проведен педагогический эксперимент. Нами был выбран метод анкетирования, чтобы понять,

подвержены ли обучающиеся 5-9 и 10-11 классов игровой компьютерной зависимости и целесообразна ли деятельность учителя ОБЖ по профилактике игровой зависимости у обучающихся. Для проведения анкетирования мы выбрали запатентованный способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (см. Приложение 1).

В данном педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся МБОУ СОШ № 21 г. Екатеринбурга общим количеством 306 человек : 5 «А» класс- 20 человек, 5 «Б» класс - 18 человек, 5 «В» класс -23 человека, 6 «А» класс - 16 человек, 6 «Б» класс -18 человек, 6 «В» класс - 23 человека, 7 «А» класс - 10 человек, 7 «Б» класс - 19 человек, 7 «В» класс - 13 человек, 8 «А» - 22 человека, 8 «Б» класс-14 человек, 8 «В» класс - 17 человек, 9 «А» класс - 18 человек, 9 «Б » класс - 21 человек, 9 «В» класс - 12 человек , 10 класс-15 человек, 11 класс – 22 человека .

В ходе проведения представленной диагностики учащимся необходимо было ответить на 11 вопросов, ответы на которые были предложены. Для каждого ответа отведено цифровое значение для подсчета количества баллов и выявления стадии игровой зависимости.

После проведения скрининговой диагностики нами были подсчитаны количество баллов и определено количество человек в 5-7 классах, 8-9 классах, 10-11 классах с различными стадиями игровой компьютерной зависимости, которые представлены в Таблице 1, Таблице 2, Таблице 3.

Таблица 1

Результаты проведения скрининговой диагностики для выявления количества обучающихся с игровой компьютерной зависимостью до проведения профилактического мероприятия у обучающихся 5-7 классов

Таблица 2

Стадия игровой компьютерной зависимости	Количество диагностируемых обучающихся								
	5 «А»	5 «Б»	5 «В»	6 «А»	6 «Б»	6 «В»	7 «А»	7 «Б»	7 «В»
0% риска развития	4	5	9	3	4	6	4	8	4
Стадия увлеченности	9	5	10	7	4	7	2	6	4
Риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)	7	7	2	5	10	8	3	5	4
Наличие компьютерной зависимости	0	1	2	1	0	2	1	0	1

Результаты проведения скрининговой диагностики для выявления количества обучающихся с игровой компьютерной зависимостью до проведения профилактического мероприятия у обучающихся 8-9 классов

Стадия игровой компьютерной зависимости	Количество диагностируемых обучающихся					
	8 «А»	8 «Б»	8 «В»	9 «А»	9 «Б»	9 «В»

0% риска развития компьютерной зависимости	5	4	4	5	4	6
Стадия увлечения	9	2	4	10	5	5
Риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)	7	8	8	3	10	5
Наличие компьютерной зависимости	1	0	1	0	2	1

Таблица 3

Результаты проведения скрининговой диагностики для выявления количества обучающихся с игровой компьютерной зависимостью до проведения профилактического мероприятия у обучающихся 10 -11 классов

Стадия игровой компьютерной зависимости	Количество диагностируемых обучающихся	
	10 класс	11 класс
0 % риска развития игровой компьютерной зависимости	5	7
Стадия увлеченности	5	10

Риск развития игровой компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)	3	3
Наличие игровой компьютерной зависимости	2	2

После диагностирования обучающихся, нами было подсчитано общее количество человек на каждой стадии развития игровой компьютерной зависимости, для того чтобы определить действительно ли необходима профилактическая деятельность учителя ОБЖ в этой области. Результаты подсчетов представлены на Рисунке 1,Рисунке 2, Рисунке 3.



Рисунок 1. Количество обучающихся на каждой стадии развития игровой компьютерной зависимости в 5-7 классах.



Рисунок 2. Количество обучающихся на каждой стадии развития игровой компьютерной зависимости в 8-9 классах.



Рисунок 3. Количество обучающихся на каждой стадии развития игровой компьютерной зависимости в 10-11 классах.

Таким образом, на Рисунке 1 преобладающим значением является количество обучающихся с нулевым процентом риска развития игровой компьютерной зависимости, но стоит обратить внимание, что и в стадии увлеченности и в стадии с риском развития игровой компьютерной зависимости находится незначительно меньшее количество обучающихся 54 и 51 человек соответственно. Целесообразно отметить, что в опрошенных нами 5-7 классах обучается 8 человек, которые уже непосредственно находятся в игровой компьютерной зависимости.

На Рисунке 2 наглядно видно, что риск развития компьютерной зависимости достаточно велик. Такому риску подвержен 41 обучающийся 8-9 классов МБОУ СОШ № 21 г. Екатеринбурга, немного меньше

обучающихся, находящихся в стадии увлеченности компьютерными играми, которые при превышении допустимого временного предела проведения за компьютерными играми могут перейти в группу риска. Также были выявлены и непосредственно сами геймеры.

На Рисунке 3 представлен наглядный материал диагностики обучающихся 10-11 классов на наличие игровой компьютерной зависимости. Большее количество обучающихся находится в стадии увлеченности, на 3 человека меньше находится в самой безопасной стадии - стадии с нулевым процентом риска развития игровой компьютерной зависимости, 9 человек среди учащихся старшего звена находятся в стадии риска развития игровой компьютерной зависимости, а также были выявлены 4 обучающихся с зависимостью.

Из полученных и представленных нами данных следует, что лишь 1/3 опрошенных учеников на базе исследования не подвержена игровой компьютерной зависимости, остальные же подвержены геймингу в большей или меньшей степени. Следовательно, со стороны учителя ОБЖ должна быть оказана профилактическая помощь. При изучении тематического плана мероприятий на 2015-2016 учебный год, мы не обнаружили мероприятий по профилактике гейминга, при выявленной актуальности данной проблемы среди обучающихся. Мы сделали вывод о необходимости проведения данного мероприятия.

На основании полученных данным мы можем сделать следующие выводы:

1. Неконтролируемый поток информации, который идет из СМИ, Интернета, не имеет логической связи, ломано вписывается в жизнь ребёнка, в процесс его развития и влияет на психическое, физическое и личностное развитие детей и подростков;
2. Многогранность устройства виртуального мира, моделируемое компьютерной игрой, предоставляет геймеру неограниченную свободу, что в

свою очередь преломляет адекватность восприятия окружающего мира ребенком;

3. Излишнее увлечение компьютерными играми может привести к проблемам в самореализации;

4. Повышение знаний и умений всех участников образовательного процесса в вопросе необходимости проведения профилактических мер по предотвращению возникновения компьютерной и игровой зависимости среди обучающихся позволит в значительной мере уменьшить степень возможных рисков;

Из-за отсутствия в школе разработанных методик для проведения профилактики учителем ОБЖ нами был разработан план-конспект для проведения данного мероприятия в 8-9 классах, а именно классного часа, который, предполагаем, поможет снизить количество обучающихся подвергшихся геймингу. Аудитория 8-9 классов была выбрана нами на основании самого высокого процентного показателя обучающихся, а именно 37% находящихся в стадии риска развития компьютерной зависимости с последующим проведением профилактических программ .

2.2 Мероприятие по профилактике игровой компьютерной зависимости у обучающихся

Так как, при проведении педагогического эксперимента, нами было установлено, что в 8-9 классах 5 обучающихся подвержены игровой зависимости, 41 учащийся находится в стадии риска развития игровой зависимости и 35 обучающихся находится в стадии увлеченности компьютерными играми, что является самым большим показателем в процентном соотношении с 5-7 и 10-11 классами, нами был сделан вывод о

необходимости социально-педагогической профилактики игровой компьютерной зависимости учителем ОБЖ.

Необходимо вспомнить, что социально – педагогическая профилактика – это система мер, социального воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности [7] .

Профилактика направлена на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов.

Три уровня профилактики:

- общесоциальный (общая профилактика) - предусматривает деятельность государства, общества, институтов, направленную на разрешение противоречий в области экономики, социальной жизни, в нравственно-духовной сфере ;

- специальный (социально-педагогическая профилактика)- целенаправленное воздействие на негативные факторы связанные с отдельными видами отклонений или проблем.

- индивидуальный (индивидуальная профилактика) - профилактическая деятельность в отношении конкретных лиц, поведение которых имеет черты отклонения или проблемности [8].

При работе с зависимыми от компьютерных игр, учитель ОБЖ должен выйти на два уровня: специальный и индивидуальный. На специальном уровне учитель проводит профилактику с группой людей, в нашем исследовании конкретно с аудиторией 8-9 классов, для выявления положительной динамики в борьбе с лудоманией. Планируемое мероприятие должно будет обеспечить снижение количества обучающихся со стадией увлеченности и риском возникновения игровой компьютерной зависимости и повысить количество обучающихся с нулевым процентом риска возникновения лудомании. Что касается обучающихся уже с зависимостью, здесь учитель ОБЖ и должен провести профилактику на индивидуальном

уровне. Стоит отметить, что работа с зависимым ребенком должна проводиться не только учителем ОБЖ, но и родителями и непосредственно педагогом-психологом. При констатации зависимости учителю ОБЖ необходимо сразу оповестить родителей, педагога-психолога, наметить примерный план работы с зависимым, проводить профилактические занятия не только с самим ребенком, но и работать с родителями. Индивидуальная работа с зависимым ребенком некий цикл, где все элементы взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие для учителя ОБЖ, для понимания можно обозначить следующей схемой:



Рисунок 4. Схема взаимодействия при профилактической работе с игровой компьютерной зависимостью

Нами отмечено, что борьбу с зависимыми необходимо проводить совместно с родителями, которые в свою очередь могут и должны отслеживать время проводимое ребенком за компьютером, предпочтительную деятельность за компьютером (поиск информации, интернет, игры и т.д.). После проведения скрининговой диагностики при выявлении зависимых, о результатах необходимо оповестить родителей. Следует в первую очередь понять достоверность полученных ответов в ходе диагностирования. Для этого учитель ОБЖ может воспользоваться разработанной нами таблицей, которую рекомендует родителям заполнить.

Таблица выявления игровой компьютерной зависимости для родителей обучающихся

Показатель	День недели						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Время проведенное за компьютером							
Предпочитаемая деятельность							
Раздражительность							
Неспособность спланировать завершение сеанса работы за компьютером							
Нерегулярное питание							
Прием пищи за компьютером							
Расстройство сна							

Разработанная нами таблица основана на критериях проявления лудомании. Содержит в себе как психологические, так и физические критерии проявления. Также показатели в данной таблице условно можно разделить на субъективные и объективные. Например, к объективным критериям проявления игровой зависимости мы можем отнести какое время ребенок проводит за компьютером, какому виду деятельности за компьютером отдает предпочтение (игры, поиск информации и т.п.).

Примером же субъективных критериев проявления служит расстройство сна, раздражительность, нерегулярное питание. Таким образом, если действительно обучающийся подвержен лудомании, учителю ОБЖ необходимо отметить этот факт и сообщить педагогу-психологу, который в свою очередь сможет оказать ребенку своевременную квалифицированную помощь.

Еще одним пунктом работы с родителями по проблеме игровой компьютерной зависимости, независимо на какой стадии протекает лудомания у ребенка, стоит ознакомить с мерами профилактики возникновения лудомании. Своеобразной помощью родителям послужит памятка, которая в дальнейшем будет также использоваться учителем ОБЖ в разработке методики проведения профилактического занятия по проблеме гейминга (см. Приложение 2).

За безопасность игровой среды у детей несут ответственность не только социум, но и родитель, который предлагает ребёнку колоссальное разнообразие в этой области. Для большинства взрослых удивительной и непонятной становится сама мысль о том, что игра может быть опасна для детей. Родители считают, что если ребёнок играет в компьютерные игры, значит всё в порядке. А ведь сама по себе игра в возрастной психологии рассматривается как источник усвоения социальных и общественных норм и правил. [10]:

При организации профилактической работы с родителями, по вопросам гейминга, учителю ОБЖ необходимо предложить родителям воспользоваться советами психологов, которые могут быть эффективными в работе с зависимым ребенком. Приведем несколько рекомендаций для родителей, с помощью которых компьютерные игры смогут стать менее опасными для детей:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры [9].

Для проведения педагогической профилактики могут быть выбраны различные методы. Выбор метода основывается на стадии развития игровой компьютерной зависимости у учащегося. Имеется существенная разница проведения профилактической работы с обучающимися, у которых имеется риск развития игровой зависимости или же сама зависимость, либо с учащимися, чей риск развития игровой компьютерной зависимости равен нулю процентов или обучающийся находится лишь в стадии увлечения компьютерными играми.

Не оставляет сомнений факт необходимости превентивной работы. Образовательная организация представляет собой базу для проведения профилактических мероприятий со специфическими группами, возможно имеющими повышенный риск зависимого поведения. Именно школа является одним из немногих воспитательных пространств, где сохранилась возможность воздействовать на убеждения и позицию подрастающего поколения, где есть возможность общения, где работают люди, которые могут стать грамотными проводниками в сложном, но крайне важном вопросе.

Различный выбор методов профилактической деятельности для учителей представлен на Рисунке 5, который раскрывает сущность первичной и вторичной профилактики игровой зависимости, проводимой учителем ОБЖ.



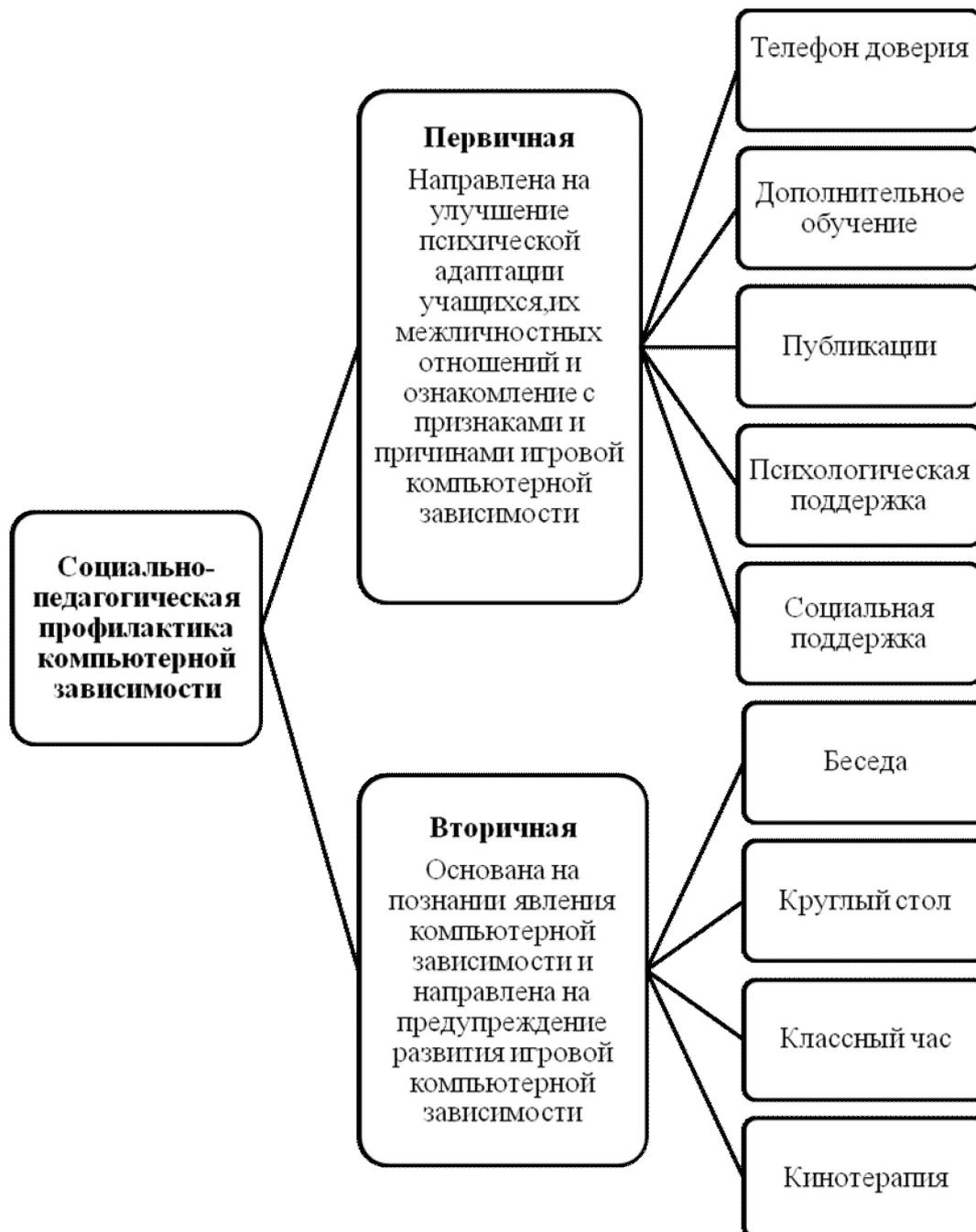


Рисунок 5. Методика проведения профилактической деятельности игровой зависимости с учащимися

Так как проведение первичной профилактики компьютерной зависимости направлено на улучшение психической адаптации и улучшение межличностных коммуникаций и включает в себя социальную и психологическую помощь, то можно сделать вывод, что это компетенции социального педагога или же педагога-психолога в школе. Компетенции же

учителя ОБЖ заключаются в том, чтобы формировать установку на здоровый образ жизни, который и исключает наличие различных зависимостей, как того требует ФГОС ООО, поэтому для профилактической деятельности нами была выбрана вторичная профилактика, а именно разработка методики проведения классного часа (см. Приложение 3).

Разработанный нами классный час, составлен на основе методических рекомендаций по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости, материалы которых разработаны и подготовлены при содействии здравоохранения Свердловской области. Данные методические рекомендации разработаны с целью информирования заинтересованных лиц о проблеме игромании, компьютерной и игровой зависимости, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей [9].

Разработанная методика имеет форму классного часа под названием: «Что наша жизнь? Игра?». Классный час рассчитан на обучающихся 8-9 классов, время проведения составляет 40 минут.

Цель проведения мероприятия: формирование у обучающихся представлений о влиянии игровой компьютерной зависимости на личность человека и способах ее преодоления.

Задачи, поставленные нами для проведения мероприятия:

- 1) формировать элементарные знания о гейминге и его влиянии на организм подростка;
- 2) формировать знания о способах борьбы с игровой компьютерной зависимостью.

Применены объяснительно-иллюстративный метод (рассказ, беседа), а также наглядный метод.

Технические и аудиовизуальные средства обучения, задействованные в ходе проведения классного часа: компьютер, видеопроектор, классная доска.

Данный классный час традиционно состоит из трех частей: вводная-3 минуты, основная-35 минут и заключительная часть-2 минуты.

В вводной части проводится мотивация заявленной темы, идет рассуждение об актуальности темы на данный момент.

Основная часть классного часа, построена таким образом, что учащийся не только имеет возможность слушать учителя, но и видеть ключевые моменты рассказа перед собой на презентации, что позволит закрепить полученные знания и достигать поставленной цели. В основной части обучающиеся знакомятся с понятием игровой зависимости. Будут представлены положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр. Учащимся будет представлен ряд психологических причин возникновения игровой зависимости. Затем осуществляется переход на изучение влияния компьютерных игр на организм человека, вниманию обучающихся представлен документальный фильм: «Виртуальная реальность». После просмотра данного фильма у обучающихся, предполагается, что должно формироваться представление о пагубном влиянии компьютерных игр. Чем и предполагаем частично добиться заявленной цели исследования. После установления влияния игровой компьютерной зависимости на организм человека, для обучающихся будет предложена разработанная нами на основе методики проведения классного часа памятка по профилактике игровой компьютерной зависимости. Данная памятка будет представлена на экране, с помощью видеопроектора и предложена каждому ученику индивидуально в распечатанном виде. Предполагается, что после прочтения данной памятки, цель мероприятия будет полностью достигнута.

Заключительная часть нашего мероприятия включает в себя подведение итогов мероприятия, а именно, что нами было проделано в ходе проведения классного часа.

Анализируя содержательные и процессуальные аспекты, мы приходим к выводу о целесообразности применения данной методической разработки.

Так как содержание и совокупность методов, применяемых в ходе проведения классного часа, существенным образом помогут формировать у обучающихся представления о влиянии игровой компьютерной зависимости на личность человека и способах ее преодоления, тем самым полностью достигнуть цели и выполнить поставленные задачи.



2.3. Роль учителя ОБЖ в организации профилактики игровой компьютерной зависимости у обучающихся

Особая роль в профилактике отведена учителю безопасности жизнедеятельности, как педагогу, который может не только теоретически преподать ту или иную тему, но и практически это продемонстрировать, показать на личном примере. Показать на личном примере, быть компетентным в своем предмете и иметь широкий кругозор, значит заручиться авторитетом среди обучающихся. Авторитетному учителю отдается больше доверия и уважения. Именно таким, по нашему мнению и является учитель ОБЖ.

Учитель ОБЖ, единственный в своем роде педагог, который отвечает за здоровый образ жизни в школе, за отказ от вредных привычек и борьбу с зависимостями, что требуют ФГОСы всех ступеней образования.

Проанализировав ФГОСы, нами было заявлено противоречие о том, что ФГОС ООО требует сформированных представлений о здоровом образе жизни, исключающем зависимости и нанесение вреда здоровью с одной стороны, а с другой по профилактике игровой зависимости у обучающихся недостаточно разработанных методических материалов для учителя ОБЖ.

Нами было разработано и проведено профилактическое мероприятие среди учеников 8-9 классов, после прохождения ими диагностики (см. Приложение 1). После прохождения диагностирования, нами были выявлены группы учеников с риском появления игровой компьютерной зависимости и

непосредственно те, кто уже зависим от компьютерных игр. После проведения профилактического классного часа, через неделю нами была вновь проведена диагностика, с целью проверки влияния данного мероприятия на состояние зависимых обучающихся, обучающихся в группе риска и стадии увлеченности. Необходимо было установить, какое количество обучающихся смогли выйти из группы риска или избавиться от своей зависимости.

Таблица 5

Результаты проведения скрининговой диагностики для выявления количества обучающихся с игровой компьютерной зависимостью после проведения профилактического мероприятия

Стадия игровой компьютерной зависимости	Количество диагностируемых обучающихся					
	8 «А»	8 «Б»	8 «В»	9 «А»	9 «Б»	9 «В»
0% риска развития компьютерной зависимости	5	4	7	5	3	6
Стадия увлечения	10	1	1	1	6	6
Риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем)	6	8	8	2	10	4

Наличие компьютерной зависимости	1	0	1	0	2	1
----------------------------------	---	---	---	---	---	---

После проведения итоговой диагностики, как и в первом случае, нами было подсчитано, какое количество обучающихся находится на каждой из ступеней игровой зависимости. Это было необходимо для того, чтобы сделать вывод, действительно ли целесообразно было проводить профилактическую работу с целью формирования у обучающихся представлений о влиянии игровой компьютерной зависимости на личность человека и способах ее преодоления. А также определить роль учителя ОБЖ в системе профилактики игровой компьютерной зависимости. Данные подсчетов и соотношение с первоначальной диагностикой указаны на Рисунке 6.

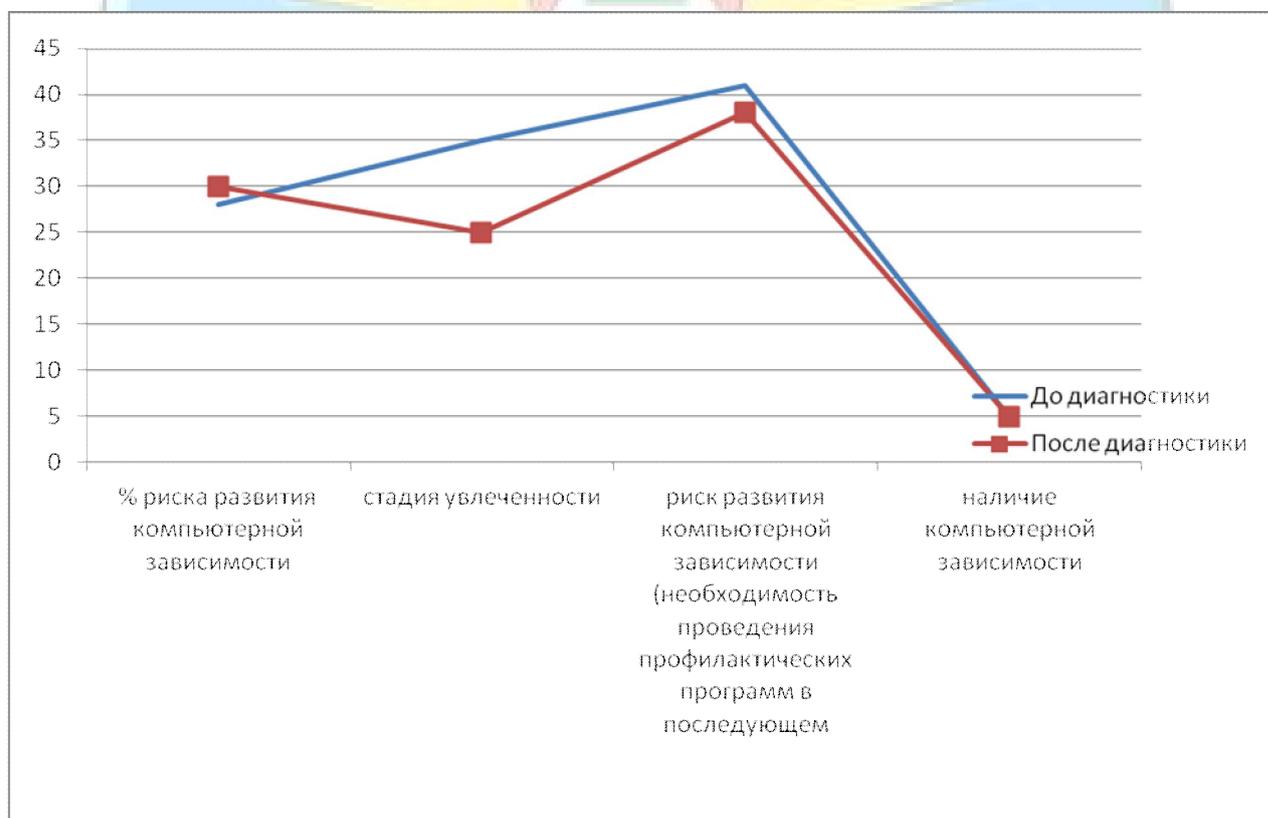


Рисунок 6. Результаты диагностики после проведения профилактики и соотношение с первоначальным диагностированием.

На Рисунке 6 виден прогресс после разработки и проведения профилактического мероприятия для обучающихся 8-9 классов. Согласно показателям мы можем сделать вывод, что количество обучающихся с 0% развития компьютерной зависимости возрос, количество обучающихся в стадии увлеченности снизилось, количество обучающихся с риском развития игровой компьютерной зависимости снизилось, а количество обучающихся с наличием игровой зависимости осталось неизменным.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что разработанная и реализованная на практике методика проведения профилактической деятельности для учителя ОБЖ в 8-9 классах является эффективной. Следуя из этого можно говорить о возрастающей значимости учителя ОБЖ, об его роли в системе профилактики игровой зависимости за счет снижения количества обучающихся с риском зависимости и стадии увлеченности, а также увеличения количества обучающихся с нулевым риском.

Таким образом, в ходе практической части проведения научного исследования нами была разработана методика проведения профилактического классного часа для обучающихся 8-9 классов, с целью снизить количество обучающихся с риском появления игровой зависимости, что определило бы целесообразность разработки и внедрения в работу учителя ОБЖ данной методики. В ходе диагностирования целесообразность и эффективность была достигнута.

Профилактика игровой компьютерной зависимости требует комплексного подхода. В ней должны быть задействованы не только психологи, родители, но и учителя в школе. Поэтому, для совместной работы по профилактике лудомании, мы предлагаем использовать следующую программу [10]:

Таблица 6

Структура программы для совместной работы по профилактике
игровой зависимости у обучающихся

Направление работы	Целевая аудитория	Составляющие профилактической работы
1. Психологическое обучение	Обучающиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Психодиагностика Тренинги, беседы, консультации Информирование
2. Формирование умения выходить на конструктивные уровни общения	Обучающиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Обучение эффективным методам противодействия манипулированию
3. Формирование социально-значимых	Обучающиеся	Помощь в социализации и установление

притязаний	Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	коммуникативных связей
4. Формирование ценностей	Обучающиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Помощь в организации собственной деятельности (фасилитация) Культивация позитивных ценностей в ученической среде

Психологическое просвещение.

Данное направление реализуется по принципу единства психосоциальных методов, когда решаются профилактические и коррекционные задачи преимущественно психолого-педагогическими средствами. Технологии и формы работы в данном направлении должны учитывать возрастные особенности развития несовершеннолетнего ребёнка, социальную ситуацию его развития, условия семейного воспитания и другие факторы, играющие важную роль в формировании личности современного подростка. Необходимость глубокого, серьёзного психологического просвещения по данной проблеме требует тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Например, низкая мотивация у родителей в этом вопросе может привести к тому, что опасность для ребёнка попасть в группу риска может существенно возрасти. В виртуальном мире не затребована потребность ребенка в истинном человеческом общении.

Поэтому нам представляется первостепенным моментом в процессе психологического просвещения развитие умения ребенка продуктивно общаться [21].

Формирование умения выходить на конструктивные уровни общения.

Данное направление реализуется по принципу разносторонности воздействий. Здесь происходит психолого-педагогическая коррекция общения в сфере учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего. Огромное значение для успешности профилактических мер является включение ребёнка в общественную деятельность, а также коррекция его взаимоотношений в семье. Ребёнок в своём развитии проходит одни и те же стадии: от младенчества до отрочества и юности. Ребёнка можно обучить не торопиться и думать, прежде чем он примет решение совершить тот или иной поступок. представляет собой Процесс общения имеет коммуникативную составляющую: обмен мнениями, переживаниями, сведениями, желаниями. В процессе общения с использованием социальных сетей несовершеннолетние тоже общаются, тоже делятся мнениями, желаниями, переживаниями и сведениями. Но дети забывают, или не догадываются о другой стороне интернет-сообщества. Виртуальное общение постепенно заменяет реальное. Ребёнок замыкается в четырёх стенах, перестаёт интересоваться социумом и постепенно может попасть в полную интернет-зависимость. В Российской Федерации проблема игровой и компьютерной зависимости также существует. Нашим детям в этом вопросе необходима помощь взрослых. Педагоги, родители, психологи и другие специалисты могут подсказать ребёнку альтернативный путь по формированию умений и навыков конструктивного общения. Педагоги-психологи, в свою очередь, могут помочь учителям и родителям найти верные пути в общении с детьми. Ведь сегодня ни для кого не секрет, что дети в вопросах компьютерной грамотности зачастую обладают гораздо большими знаниями и навыками, чем взрослые. Но вместе с тем учителя информатики несомненно более эрудированны. Каждый из них способен

расширить познания ученика в своем предмете, познакомить с последними новинками в области высоких технологий, подсказать, как лучше использовать компьютер, чтобы выполнить работу быстро и качественно [21].

Формирование социально-значимых притязаний.

Данное направление основано на принципах партнерства. Это направление реализуется за счет мер, направленных на повышение продуктивности деятельности несовершеннолетнего вследствие актуализации в его сознании восприятия других людей, решение проблемы равенства позиций ребенка и взрослого. Формирование у детей социально значимых притязаний это не только формирование отношения к себе, это также формирование отношения к другим, к реальности, к жизни. Развитие способности у несовершеннолетних к объективной самооценке, осознанию и устранению психологических защит в поведении, максимальное развитие психофизических данных – всё это позволит укрепить адаптивность ребёнка, развить его самостоятельность. Постепенное освоение ребёнком навыков равноправного и адекватного общения, развитие коммуникативных навыков, способности к разрешению конфликтов способствует развитию не только культуры, но и становлению психологически здоровой личности. В связи с этим на первый план в вопросах профилактики зависимого поведения у несовершеннолетних выступает создание психологически безопасной социальной среды. Психологические характеристики безопасности имеют два аспекта: безопасность социальной среды как среды жизнедеятельности человека и безопасность поведения человека (угрозы, опасности, риски). Для специалистов психологов, педагогов и родителей обучающихся необходимо осознавать реалии сегодняшнего времени. Современный ребенок уже с раннего возраста вооружен знаниями и умениями, которыми не умеет правильно пользоваться, а зачастую не знает, куда их можно применить. Это относится и к сфере высоких технологий. Владение компьютером часто

сводится к игровой деятельности, что постепенно может привести к возникновению гейминга [22].

Формирование ценностей.

Данное направление основано на принципе ступенчатости, где применяемые психопрофилактические методы позволяют ребёнку адекватно определить свои ценностные ориентации и помочь ему достичь поставленных целей в жизни. В современных условиях, связанных с возрастающими требованиями социальной среды, отмечается рост количества детей и подростков с признаками аддиктивного поведения. Как показывает опыт общения психологов с родителями таких ребят, в семьях родители не имеют возможности (или желания) контролировать и влиять на своих детей. Внутрисемейное взаимодействие нарушается на всех уровнях. Поскольку семья исторически выступает как первый институт по формированию ценностно-ориентированного образа жизни ребёнка. В семье осуществляется также базовая социализация несовершеннолетних. Поэтому включение в систему первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних работы с родителями детей поможет достичь ожидаемых результатов профилактической работе образовательной организации [22].

Профилактику лудомании, также как и учитель ОБЖ, должен проводить и учитель информатики. Проанализировав примерную рабочую программу по информатике 2-11 классов, мы выделили межпредметные связи с предметом ОБЖ, а именно пересечение по вопросам, касающихся профилактики игровой зависимости. Мы выделили четыре темы: «Техника безопасности и организация рабочего места», «Информационная безопасность личности, общества, государства», «Базовые представления о правовых и этических аспектах использования компьютерных программ и работы в сети Интернет», «Возможные негативные последствия повсеместного применения ИКТ в современном обществе». [11]. Согласно предложенным в примерной рабочей программе данным темам, считаем

целесообразным на уроках информатики затрагивать вопросы игровой зависимости обучающихся. Необходимо формировать знания о негативных последствиях превышения допустимого времяпрепровождения за компьютером. Стоит отмечать не только влияние компьютера на физическое здоровье человека, но и психическое, следовательно, и как о факторе развития игровой компьютерной зависимости.

Таким образом, при комплексном подходе к организации профилактики лудомании, при привлечении родителей, педагогов психологов, других учителей-предметников можно будет достигнуть высокий уровень помощи уже зависимым обучающимся и обучающимся с начальной стадией развития гейминга.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе написания выпускной квалификационной работы теоретическую часть мы посвятили анализу нормативных документов, базовых понятий игровой зависимости у обучающихся.

Изучив специализированную литературу, мы установили, что согласно международной классификации болезней (МКБ-10) лудомания или гейминг-это патологическое пристрастие к азартным играм, приводящее к социальной, профессиональной и личной несостоятельности.

Выявили 3 основных группы азартных игр, которые основываются на особенностях самой игры. Отследив статистические данные пришли к выводу, что наиболее популярными, в данное время, среди подростков и молодежи являются игры он-лайн, то есть игры в режиме реального времени в сети интернет и обычные компьютерные игры. Этот выбор определен материальной доступностью для подростков, большим количеством существующих игр и, непременно, высокой популярностью и распространенностью среди своих товарищей.

В ходе анализа литературных источников мы выделили 5 основных причин возникновения игровой зависимости: недостаток общения, отсутствие увлечений, отсутствие друзей, общая неудачливость ребенка, наличие инвалидности или тяжелого заболевания.

Для того, чтобы понять страдает ли ребенок игровой зависимостью, нами были выделены основные критерии проявления игровой зависимости. Судя по данным критериям, можно определить наличие или отсутствие лудомании, а также установить связь между ухудшением психического и физического состояния здоровья ребенка и процессом возникновения игровой зависимости.

Безусловно, психика ребенка страдает от гейминга, проявляются различные нарушения в социальной адаптации и полном изменении личностных качеств, жизненных взглядов, системы ценностей.

Таким образом, применив теоретический метод исследования, для написания первой главы, можно резюмировать, что в 21 веке компьютер стал использоваться не только для помощи поиска информации или выполнению каких-либо операций, но и как средство развлечения. Превышение допустимого времени проведения, выбор в качестве предмета развлечения компьютерные игры превращает увлекательное времяпрепровождение в аддиктивное поведение, становится зависимостью – геймингом со своими причинами, критериями проявления и, безусловно, негативным влиянием на неокрепшую детскую психику.

Вторая глава выпускной квалификационной работы была посвящена профилактике игровой зависимости у обучающихся 8-9 классов.

Для определения состояния игровой зависимости мы провели педагогический эксперимент, а именно скрининговую диагностику компьютерной зависимости. Учащимся была выдана анкета, на вопросы которой необходимо было ответить.

Проанализировав полученные от обучающихся данные, мы выявили в каждом из 6 опрошенных классов: гемблеров, обучающихся, которые находятся в стадии увлеченности компьютерными играми, обучающихся с риском возникновения игровой зависимости и обучающихся с 0% риска возникновения игровой зависимости.

При изучении тематического плана мероприятий на 2015-2016 учебный год на базе исследования, нами было установлено, что мероприятия по профилактике игровой зависимости не запланировано при установленной актуальности данной проблемы. Методик для учителя ОБЖ в школе не существует, как и не существует общедоступных, четкоформулированных методик для проведения профилактической работы по игровой зависимости у обучающихся.

Таким образом, сделав вывод о необходимости разработки методики проведения профилактики гейминга, нами был разработан план-коспект на основе методических рекомендаций по профилактике игровой, компьютерной и интернет – зависимости от 2012 года. Разработанный классный час имеет название, цель, задачи. Применены педагогические методы и задействованы технические и аудиовизуальные средства обучения. Классный час рассчитан на 40 минут и классическим образом имеет 3 части: вводную, основную и заключительную.

После разработки данного классного часа мы реализовали его на практике, на участвовавших в эксперименте ранее, шести классах.

После проведения мероприятия, вновь была проведена скриннинговая диагностика игровой зависимости, после чего мы смогли сделать вывод о положительном влиянии проведенного классного часа. Так, согласно показателям, количество с 0% развития игровой зависимости возросло, количество обучающихся в стадиях увлеченности и риском возникновения игровой зависимости снизилось, количество обучающихся с наличием игровой зависимости осталось неизменным.

Разработанная и реализованная на практике методика проведения профилактической деятельности для учителя ОБЖ в 8-9 классах является эффективной. Из этого следует понимать значимость учителя ОБЖ в проведении данной профилактики за счет положительной динамики.

Также нами была предложена совместная деятельность учителя ОБЖ, учителей других предметов, педагогов-психологов по профилактике игровой зависимости у обучающихся. Безусловно в этой совместной деятельности, по нашему мнению, особое место отводится родителям, которые могут следить за деятельностью своего ребенка при работе за компьютером, выявлять и бороться с игровой компьютерной зависимостью.

Таким образом, считаем, что поставленные задачи выполнены, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антон Платов. Дети, Сеть и родители. Мир компьютеров. - № 3. – 2004
2. Большой психологический словарь. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко, с 101.
3. Г.В. Старшенбаум. «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей, Когито-центр 2005»
4. Гордеева А. В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. – К. – 2004..
5. Комплексная учебная программа для 5-11 классов образовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. М-Просвещение,2007.
6. Международная классификация болезней (МКБ-10). Утв.приказом Минздрава РФ от 27.05.97 №170. Части II-III .
7. Методика и технологии работы социального педагога : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / Б. Н. Алмазов [и др.] ; ред.: М. А. Галагузова, Л. В. Мардахаев. - М: Академия, 2007..
8. Методика и технология работы социального педагога: учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / М.В. Шакурова. - М.: Академия, 2007. - 266 с.
9. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости , Екатеринбург 2012 .
10. Коньгина И.А .Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних. [Электронный ресурс] URL: <http://www.c-psy.ru/psychology/articles/22> (дата обращения 13.03.2016).
11. Программы для общеобразовательных учреждений: Информатика. 2-11 классы -2-е издание, исправленное и дополненное. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2005

12. Психология аддиктивного поведения: Монография / Смирнов А.В.; Урал. гос. пед. ун-т – Екатеринбург, 2014, С.89.
13. Разумова Т. Компьютерный яд // Наука и жизнь.// - №6.- 2006.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утв. приказом Мин. Обр. и науки РФ от 17 дек., 2010г. №1897
15. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утв. приказом Мин. Обр. и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413
16. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утв. приказом Мин. Обр. и науки РФ от 6 окт., 2009г. №373
17. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ.
18. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
19. Аддикции и виды аддикций [Электронный ресурс] URL: <http://addiction.id.lv/internet-addiction/internet-zavisimosti.html> (дата обращения 11.04.2016).
20. Игромания и игровая зависимость [Электронный ресурс] URL: <http://ilive.com.ua/health/igromaniya-ili-igrovayzavisimos80382i15956.html> (дата обращения 14.04.2016).
21. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskienauki/library/2015/10/20/bolezni-veka-igromaniya> (дата обращения 03.03.2016).
22. Школа жизни.ру: Познавательный журнал [Электронный ресурс] URL: <http://shkolazhizni.ru/psychology/articles/22> (дата обращения 13.03.2016).
23. Учебные материалы и доклады [Электронный ресурс] URL: <http://works.doklad.ru/view/veEYbyZTKys/2.htm> (дата обращения 29.03.2016).

**Способ скрининговой диагностики компьютерной
зависимости**

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот) (патент на изобретение (11)

72366 А (51) 7 G09В3/00, G09В3/08, G09В3/00, А61В10/00

15.02.2005. Бюп. №2)

1. Как часто Вы ощущаете оживание, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Система подсчета результатов диагностирования.

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!



Памятка по профилактике игровой компьютерной зависимости

- Необходимо найти для ребенка альтернативные способы времяпрепровождения (отдых с друзьями, поход в кино, выставку, библиотеку, аттракционы)
- Поиск нового хобби, увлечения (спорт, музыка, литература, живопись)
- Установить правило, что в первую очередь компьютер необходим для поиска нужной информации, выполнения работы, и только в последнюю - для развлечений
- Вовлекать ребенка в активное участие в семейных мероприятиях
- Если есть необходимость в компьютерной игре, то отдавать предпочтение развивающим играм
- Если причиной зависимости от игры становится интересная тематика самой игры, то стоит выбрать аналогичную по тематике книгу: заменить игру – книгой
- Не стоит резко отказываться от игры, если ваш ребенок находится в стадии риска возникновения зависимости. Стоит ограничить время проведения за игрой до 2 часов в день
- Если возникшую зависимость невозможно победить личными усилиями, необходимо обратиться за помощью к педагогам или психологам.

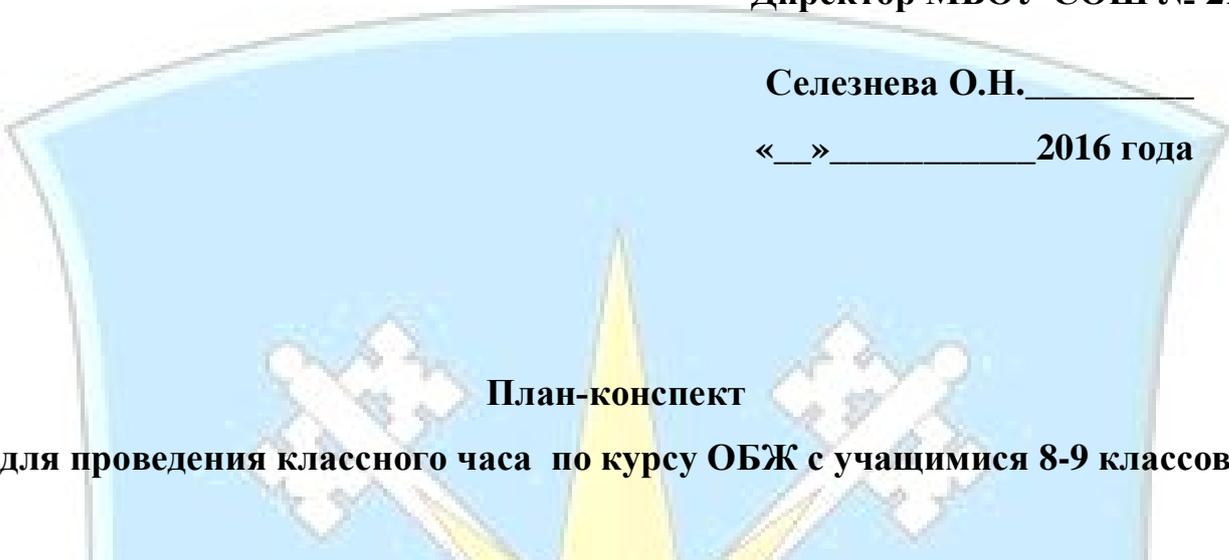
ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 21

Селезнева О.Н. _____

«__» _____ 2016 года



План-конспект для проведения классного часа по курсу ОБЖ с учащимися 8-9 классов

Тема: Что наша жизнь? Игра?

Цель: *воспитательная:* формирование у обучающихся представлений о влиянии игровой компьютерной зависимости на личность человека и способах ее преодоления;

Задачи:

- формировать элементарные знания о гейминге и его влиянии на организм подростка;
- формировать знания о способах борьбы с игровой компьютерной зависимостью

Время: 40 минут

Место проведения: кабинет ОБЖ

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный метод (рассказ, беседа), наглядный метод.

Средства обучения: ТАСО (компьютер, проектор), классная доска.

План проведения внеурочного мероприятия

1. Вводная часть – 3 минут
2. Основная часть – 35 минут
3. Заключительная часть – 2 минуты

1. Вводная часть – 3 мин.

- Объявляю тему мероприятия
- Провожу мотивацию данной темы

Включаю подготовленную презентацию , слайд № 1

-Добрый день, ребята. Сегодняшний классный час будет посвящен довольно актуальной теме. Дело в том, что 21 век- век открытий, век новейших технологий. Мир изменился до неузнаваемости. Человечество полностью оптимизировало свою деятельность. Все процессы автоматизированы и механизированы. Делается это все для того, чтобы человеческие потребности были удовлетворены: от самых необходимых - это вкусная еда, здоровый сон, красивая одежда и до самых престижных, например потребность в дорогом красивом автомобиле и очень производительном планшете. Но ведь человечество не стоит на месте, постоянно растет, развивается. На смену одной модели ноутбука, компьютера, планшета приходит более новая, усовершенствованная. Меняются времена, вкусы, нравы, но неизменным остается желание человека узнать что-то новое, быть в курсе важных событий, добывать информацию. И как раз таки в этом нам и помогает наш компьютер. Кроме того, чтобы получить важную информацию, компьютер имеет множество функций, неизвестных и вам и мне. Все их перечислять бессмысленно. Но одной из них будет посвящен наш классный час .

Посвящен игре, игре в различные компьютерные игры, он -лайн игры. А самое важное что должны будем уяснить для себя , это как влияет на нас компьютерная игра, и как не попасть под зависимость от компьютерной игры, не стать гемблером, какие меры предпринять чтобы уйти от этой зависимости, если все-таки удалось под нее попасть. Итак, тема нашего классного – часа: «Что наша жизнь? Игра?»- слайд № 2

2.Основная часть - 35мин.

Слайд №2

-Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых.

В этих исследованиях получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера – о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), о том, что с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, снимается различие между центром и провинцией – современные обучающие технологии, доступ к информации становится доступной любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в Москве, Париже или маленьком городе.

Создано и создается множество специальных обучающих программ – для дошкольников, школьников, студентов. Замечено, что многими навыками – например, счета, чтения, чтения географических карт, – с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Но это все с одной стороны.

С другой – множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение, – можно

перечислить еще многое. Назовем лишь одну, возможно, самую главную и пугающую – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

Слайд №3

-Существует определение игровой зависимости, которое имеет и синонимичные значения это лудомания или гейминг. Согласно международной классификации болезней (МКБ-10), **лудомания** или **гейминг** – патологическое пристрастие к азартным играм, приводящее к социальной, профессиональной и личной несостоятельности. В настоящее время понятие лудомании расширилось за счёт сегмента компьютерных игр и игровых автоматов . А какие же причины заставляют ребенка уйти в виртуальный мир, подвергнуть себя игровой зависимости? Пройдя недавно диагностику, нами было установлено, что и некоторая часть из вас, ваших товарищей и одноклассников также подвержена влиянию игровой зависимости. Данный вопрос очень актуален, потому что проще искоренить причину болезни, нежели лечить саму болезнь. Именно так звучит народная мудрость. Давайте и мы с вами разберемся в причинах игровой компьютерной зависимости.

Слайд №4

Психологическими причинами лудомании чаще всего являются:

□ Одиночество, хроническая тоска. Люди, склонные к «тусклой меланхолии», то есть те, у кого содержание эндорфинов (или гормонов радости) в крови понижено изначально, гарантировано становятся зависимыми от игры в погоне за эйфорией.

□ Склонность к импульсивному поведению. Подобно всем наркотикам, включая алкоголь, игромания прежде всего, опасна для творческих людей – тонкая психическая организация более подвержена разрушению под прессом биохимического эффекта.

□ Чрезмерная общительность, конформность, склонность к подражательному поведению и реакциям группирования – «за компанию».

□ Наличие у человека финансовых проблем. Такие люди обычно думают: «Ну, проиграюсь, и что? Все равно денег нет. А если выиграю?» Они надеются на чудо.

Когда у человека возникает проблема с азартными играми, она, как правило, существует совместно с другими психологическими проблемами и, по сути, часто является признаком более глубокой проблемы. Алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр – это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей во многом схожи. Как правило, в их основе чаще всего лежат и идентичные психологические механизмы, т.е. проблема произрастает из неудовлетворенности каких-то потребностей индивидуума, невозможности самореализации, невозможности достижения целей. Генетическая природа зависимостей находит всё большее и большее подтверждение у врачей. Человек с генетической склонностью к синдрому дефицита удовлетворенности будет непременно искать внешние способы, позволяющие ему испытать это чувство

Когда причины стали известными для нас, все-таки необходимо поговорить о влиянии компьютерных игр на психическое и физическое здоровье человека. Чтобы лучше разобраться с влиянием игромании на наше с вами здоровье, предлагаю вашему вниманию документальный фильм под названием «Виртуальная реальность», после просмотра фильма нам необходимо будет с вами запомнить некоторые рекомендации о том, как не попасть под влияние игровой зависимости или как ее побороть.

Слайд №5

Включаю документальный фильм «Виртуальная реальность » фрагмент с начала и до 13 минуты.

- Ребята, после просмотра фильма, думаю, что более чем понятно каким образом влияют на нас компьютерные игры. Давайте вновь их перечислим:

Слайд №6

1. Проблемы с реальным миром: трудно находить общий язык с людьми;
2. Перестает волновать учебная деятельность;
3. Проблемы в бытовой и семейной сферах;
4. Негативное влияние на социальные чувства: дружелюбие, открытость, чувство сострадания;
5. Повышенная агрессивность;
6. Аддикция - навязчивая потребность.

После просмотра фильма и четкого понимания негативного влияния игровой зависимости на психику подростка, остро встает вопрос о том, как же избежать возникновения игровой зависимости или побороть риск возникновения или же совсем уйти от этой пагубной зависимости?

Ответом на этот вопрос послужит, разработанная для вас памятка с рекомендациями, которая будет выдана каждому , а так же сейчас вы сможете увидеть ее на экране.

Слайд №7

Памятка по профилактике игровой компьютерной зависимости

- Необходимо найти альтернативные способы времяпрепровождения (отдых с друзьями, поход в кино, выставку, библиотеку, аттракционы)
- Поиск нового хобби, увлечения (спорт, музыка, литература, живопись)
- Установить правило, что в первую очередь компьютер необходим для поиска нужной информации, выполнения работы, и только в последнюю - для развлечений
- Принимать активное участие в семейных мероприятиях
- Если есть необходимость в компьютерной игре, то отдавать предпочтение развивающим играм
- Если причиной зависимости от игры становится интересная тематика самой игры, то стоит выбрать аналогичную по тематике книгу: заменить игру – книгой
- Не стоит резко отказываться от игры, если вы находитесь в стадии риска возникновения зависимости. Стоит ограничить время проведения за игрой до 2 часов в день
- Если возникшую зависимость невозможно победить личными усилиями, необходимо обратиться за помощью к родителям или педагогам.

На экране открывается слайд № 8-9, с памяткой, которую обучающиеся читают, тем временем индивидуально каждому ученику раздаю эту памятку в печатном виде. Вслух, поочередно ученики зачитывают правила с раздаточного материала.

Заключительная часть – 2 минуты

- Ребята, после проведения нашего классного часа, необходимо четко уяснить, что игровая компьютерная зависимость не начинается сама по

себе, ей всегда предшествует ряд причин, каких именно рассмотрели в течение классного часа. Также не стоит забывать и о серьезных последствиях гейминга: о нарушениях психического здоровья, об проявлении деструктивного поведения, о появлении проблем в значимых сферах жизнедеятельности.

При проявлении гейминга на начальных стадиях увлеченности или же на стадии с риском возникновения , необходимо приложить собственные усилия, проявить силу воли. Если же возник момент с выявлением непосредственно самой игровой компьютерной зависимости, то не нужно бояться, стесняться попросить помощи. Эту помощь вам всегда окажут ваши педагоги и, конечно же, родители.

Слайд №10

Благодарю за внимание!

Руководитель занятия

Сафаргалиева А. А.

« _____ » _____ 2016г.

