

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Солухова Ксения Андреевна


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Профилактика игровой компьютерной зависимости младших  
подростков в условиях общеобразовательной школы

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы Социальная работа в  
системе социальных служб


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

  
(дата, подпись)

Руководитель  
Хацкевич Т.А.

Дата защиты 18.06.2018

Обучающийся Солухова К. А.

18.06.18   
(дата, подпись)

Оценка отлично  
(прописью)

Красноярск  
2018

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты профилактики игровой компьютерной зависимости .....	6
1.1. Игровая компьютерная зависимость как социальная проблема.....	6
1.2. Особенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков .....	11
1.3. Условия профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков.....	23
Выводы по первой главе.....	33
Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике игровой компьютерной зависимости .....	35
2.1. Диагностика проявлений игровой компьютерной зависимости у младших подростков.....	35
2.2. Реализация программы профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков .....	40
2.3. Анализ и интерпретация данных диагностики .....	47
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	59

## Введение

Самое впечатляющее событие последних двадцати лет можно в праве считать компьютеризацию всех сфер общественной жизни. Высокие технологии, в том числе и компьютер, стали заполнять современную жизнь и все больше овладевать своим влиянием современных детей и подростков. Такое массовое использование различных высоких технологий оставляет неизгладимый след на развитии и воспитании личности современного ребенка. Сейчас практически каждый ребенок умеет обращаться с компьютерными программами, и соответственно с играми. В силу своего возраста подростки больше всех подвержены пагубному влиянию, ведь у них нет точного понимания тех последствий, к которым может привести злоупотребление времяпрепровождения за компьютером.

С каждым годом количество детей играющих в компьютерные игры увеличивается, при этом они не осознают пагубного влияния, которое оказывают игры. Именно в такое время, профилактика игровой компьютерной зависимости приобретает большую актуальность. Несмотря на это, существует проблема неполноценной осведомленности по вопросу профилактики игровой компьютерной зависимости, как в теории, так и в практике. Ведь до сих пор в научной литературе нет четкого понимания определения такого феномена. Во множестве научных работ встречаются различные вариации определения игровой компьютерной зависимости.

Исследованиями проблемы игровой компьютерной зависимости занимались отечественные и зарубежные ученые, такие как Янг К., Текл Ш., Шоттон М., Быковская Е.В., Бредихина М.В., Иванов М.С., Короленко Ц.П., Обжорин А. М., Парфилова Г.Г., Трафимчик Ж.И., Прибылова Ю.О., Юрьева Л.Н.

Для эффективного предотвращения и купирования этого феномена необходимо проведение программы профилактики с детьми, у которых только возникают проявления игровой компьютерной зависимости. Именно

профилактика для данной категории уменьшит количество зависимых в будущем.

Цель: определить результативность условий программы профилактики игровой компьютерной зависимости у младших подростков.

Объект: процесс профилактики игровой компьютерной зависимости у младших подростков.

Предмет: условия профилактики компьютерной зависимости у младших подростков.

Задачи:

1) Провести теоретический анализ литературы по теме исследования.

2) Изучить проявления игровой компьютерной зависимости у младших подростков, проанализировать и интерпретировать данные диагностики.

3) Разработать и реализовать программу профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков.

4) Составить рекомендации для родителей учащихся по профилактике игровой компьютерной зависимости.

ГИПОТЕЗА: Программа профилактики игровой компьютерной зависимости будет результативна при следующих условиях:

1. Будут использованы активные формы работы, такие как: дискуссия, тренинги, направленные на повышение уверенности в себе, конструктивное общение, и осознание ценности полезного досуга, включение в него.

2. Будет проведено информирование родителей, консультирование по вопросам стратегий взаимодействия с детьми, и предоставлены методические рекомендации.

Практическая значимость исследования: разработанная программа профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков может быть внедрена и реализована в общеобразовательных учреждениях.

Методы исследования: изучение и анализ методической и научной литературы по профилактике, изучение передового опыта, анкетирование, беседа, методы статистической обработки данных.

Экспериментальная и диагностическая база исследования: учащиеся пятых классов школы города Красноярска. Были исследованы 25 подростков.

## **Глава 1. Теоретические аспекты профилактики игровой компьютерной зависимости**

### **1.1. Игровая компьютерная зависимость как социальная проблема**

Игровая компьютерная зависимость представляется как новый вид аддиктивного поведения личности. Данный вид зависимости определяется Е. В. Змановской как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самосознании личности [15].

Компьютерные игры очень часто подвергаются критике в связи с тем, что, по мнению некоторых ученых, видеоигры вызывают зависимость, схожую с алкоголем и наркотиками (А.Е. Личко, Н.Я. Иванова), но к единому мнению по этому вопросу до сих пор не пришли.

Игровую компьютерную зависимость охарактеризовывают, как готовность сбежать от повседневной рутины посредством трансформации психоэмоционального настроения. Во время игрового процесса у человека, страдающего игровой компьютерной зависимостью, невольно отбрасываются бытовые заботы на задний план, замедляются психомоторные функции, и иногда останавливается личностное развитие. Вследствие чего, люди уклоняются от разрешения каких-либо жизненных проблем.

Компьютерные технологии прочно закрепились в нашей жизни. Оснащенность компьютерами включает как позитивные, так и негативные стороны. Очевидно, с помощью компьютера и Интернета получили огромные перспективы развития все сферы общества. В этой связи стоит сказать о большой вероятности того, что в ближайшем будущем человек вряд ли сможет обходиться без компьютера или Интернета. Многие фирмы, компании и организации на данный момент не могут вести свою деятельность без компьютерных технологий. Эта сфера в данный момент

является наиболее стабильной и быстроразвивающейся, постоянно предлагая потребителям свои новшества и новые программы (О.К. Тихомиров).

На сегодняшний день компьютер – неотъемлемая часть современной жизни, но при этом мы не думаем о том, что очень часто мы практически зависим от их стабильной работы. На данный момент компьютерные технологии внедрены во многие сферы деятельности. К ним относят: медицину, банковское дело, производство, системы безопасности, науку и другие важные отрасли.

Компьютер не так давно вошел в нашу жизнь и закрепился в ней навсегда. Сегодня все предприятия, заводы, учебные заведения, медицинские учреждения и т.п. не обходятся без компьютерных технологий. С одной стороны, компьютер основательно облегчил жизнь, а с другой - человечество столкнулось с такой насущной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета [11].

Игровой процесс захватил не только детей. Взрослая мужская часть населения также прониклась этим новым веянием. В дальнейшем на смену приставкам пришел компьютер, который ранее использовался только в производствах. С развитием компьютерных технологий растет число «геймеров» (от англ. game - «игра»). Таких людей в жизнедеятельности интересует только компьютерная игра. «Геймерам» свойственно демонстрировать замкнутость, отсутствует интерес к другим формам деятельности, в основном только удовлетворяют физиологические потребности. Данная характеристика подходит лишь тем, кто не может жить без компьютерных игр, такое увлечение фактически уже аномально.

На сегодняшний день игровая компьютерная зависимость не считается феноменальной, но при этом она остается крайне опасным. Это спровоцировало к тому, что эта зависимость стала изучаться в психологии и психиатрии. Число людей, страдающих данной зависимостью, очень быстро растет с каждым днем.

В обществе появляется целый пласт людей – «геймеров». Они могут играть в одну и ту же игру по несколько лет, так как разработчики постоянно их обновляют (улучшается графика, создаются ответвления сюжета). Из-за этого создается ощущение новизны, тогда игра не может надоесть, и с каждым разом она воспринимается как нечто новое и интересное. Присутствие в обществе таких людей показывает, что долгое пребывание в компьютерных играх вредит им, а кому-то требуется помощь специалиста, чтобы справиться с этой проблемой. В большинстве своем, такие люди, имеют личные проблемы, низкую самооценку, искаженную или ложную оценку жизненных ценностей, отсутствует личная жизнь, и могут быть разочарованы жизнью в целом [17].

Из-за таких проблем компьютерные игры могут стать для человека единственной по-настоящему важной составляющей жизни. Чем реалистичнее игры, лучше графика и разрешение, тем больше игра напоминает реальную жизнь, вследствие чего выше степень зависимости, и сложность в лечении данной проблемы.

Компьютерные игры заняли особое место в нашей повседневной жизни, теперь уже практически нельзя представить персональный компьютер, на котором не было бы развлекательных программ либо игр.

В результате всех новшеств игры делятся на две основные группы: ролевые игры и неролевые [16].

Говоря про первую группу игр, нужно отметить их максимальное воздействие на играющего, в некотором смысле «вхождение» в игру, а также игровая деятельность, повлекшая само вхождение в роль, чтобы уйти от реальности. Эти игры можно разбить на три категории: по характеру своего влияния на игрока, силе «затягивания» в игру и, глубине психологической зависимости [16]. Самые опасные из них это игры от первого лица, в которых игроку дается возможность смотреть глазами своего персонажа. Даже проведя небольшой промежуток времени в игре, игрок начинает отождествлять себя с персонажем игры, и все дальше удаляться от



реальности, уделяя свое внимание компьютерной реальности. Игрок может очень серьезно относиться к игре и представлять игру, как проживание его собственной жизни. Подобные игры сильно влияют на формирование современных детей и подростков в период их активной социализации и усвоения социальных ролей [13].

Неролевые игры чаще всего неопасны в отношении психологического влияния на игрока, так как зависимость от данных игр в основном пропадает быстро. Человек в этих играх не пытается перенести свое «Я» на виртуального персонажа, поэтому увлечение данными играми менее опасно. Интерес игры зависит от эмоциональной составляющей и заключается в желании обыграть компьютер или набрать как можно большее количество очков [16].

Первые сетевые компьютерные игры были разработаны еще в середине 1990-х гг. Такие игры пользовались успехом не только тогда, но и по сей день очень популярны. Теперь играть можно с настоящим живым людьми, вместо того, чтобы бороться с запрограммированными противниками [36].

На данный момент существует множество онлайн игр. Игроки практически сразу группируются и проводят состязания. На сегодняшний день киберспорт признан официальным и рассматривается, как один из процветающих видов спорта. На текущий момент число людей превозносящих киберспорт равен количеству фанатов других известных видов спортивных соревнований. Киберспорт - это массовое движение, которое включает большое число людей различных национальностей, возраста, вероисповедания и гражданства, и, скорее всего, с каждым годом его ряды будут пополняться, и связано это с увеличением числа персональных компьютеров [36].

Из-за массовости данного явления, игровая компьютерная зависимость представляет угрозу подрастающему поколению. Проблемы возникают, когда времяпрепровождение за компьютером значительно превышает

допустимые нормы, вследствие чего может развиваться игровая компьютерная зависимость.

Самое распространенное отрицательное влияние компьютерных игр приходится на такие социальные качества человека как открытость, желание коммуницировать, дружелюбие, чувство сопереживания и сострадания. При игровой компьютерной зависимости развивается социальная дезадаптация и человек начинает терять свои социальные связи. Разрушение социальных связей в данном примере возникает из-за замещения реальной жизни на виртуальную реальность [13].

Зависимый от компьютерных игр человек так глубоко погружен игровым процессом, что у него теряется осознание себя во времени. Человек понемногу перестаёт отличать реальную жизнь от виртуальной реальности. Были случаи, когда люди с игровой компьютерной зависимостью играли по несколько дней подряд, без сна и отдыха.

Игровая компьютерная зависимость уничтожает личность человека, он перестаёт жить своей жизнью, персонаж, которого создал игрок, берет вверх над реальной жизнью. В большей степени страдает когнитивная сфера зависимого человека: притормаживается мышление, рассеивается внимание, искажается память.

Игровая компьютерная зависимость делает из человека «социального инвалида», мышление приобретает аутичный характер. Зависимый человек перестает работать, общаться с родственниками и друзьями, посещать многолюдные места. Такие люди очень часто боятся большого скопления людей и открытых пространств.

В игре человек считает, что может получить все, его самооценка высока и интеллектуальные способности достигли своего предела, именно при помощи игры такие люди пытаются самоутвердиться [23]. В реальности же всё происходит наоборот, эта личность слаба, бессильна: элементарные бытовые и гигиенические процедуры становятся сложно выполнить.

Повседневная нормальная деятельность человека совершается с помощью волевых усилий, мотиваций, целеустремленности. В виртуальной реальности действия происходят безвольно, по инерции. Создается впечатление, что человек будто находится под гипнозом, будто его запрограммировали пройти игру. У таких людей во время игры наблюдается полная отстраненность от внешнего мира, стеклянный взгляд «в никуда», отсутствие реакции на обращение.

Наибольший процент зависимых от компьютерных игр проживает на территории Японии и Китая. Известен случай, когда школьница играла в сетевую игру более трёх суток и умерла от обезвоживания. В Америке юноша настолько увлёкся виртуальным миром, что на правой руке, в которой он держал мышку, зажимая запястный канал, образовалась большая трудноизлечимая опухоль. Один российский мужчина, потратил на сетевую игру почти миллион рублей и подал в суд на производителя, по причине «виртуальной кражи денежных средств».

Случается такое, что компьютерные игры могут стать катализатором для пробуждения врождённой психопатологии. Игровая компьютерная зависимость может оставить неизгладимый, глубокий отпечаток на психике человека. Личность становится антисоциальной, агрессивной, неконтролируемой, и в итоге полностью деградирует. Особая опасность может заключаться и в том, что у зависимого человека может быть раздвоение личности, из-за погружения в компьютерную роль, что может приводить к непредсказуемым и трагическим последствиям [23].

Проведя теоретический анализ литературы, мы определили, что игровая компьютерная зависимость определяется Змановской как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самосознании личности. Из-за массовости данного явления, игровая компьютерная зависимость представляет угрозу подрастающему поколению.

## **1.2. Особенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков**

В соответствии с общепринятой на сегодняшний день классификации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст находится в пределах от 11-12 до 15 лет. Естественно, что психологические особенности детей, находящихся между нижней и верхней границами этого периода, будут отличаться. К тому же психологи в период взросления отмечают своего рода переходный период от подросткового возраста к юности, приходящийся на 14-16 лет. Этот период можно назвать старшим подростковым возрастом. Его время приходится на 8-9-е классы, если рассматривать 11-летнюю общеобразовательную систему.

Наиболее значимой составляющей психического развития подростков является развитие самосознания, у подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии изучения подростком окружающей реальности наступает момент, когда объектом относительно интенсивного познания становится сам человек, его внутренний мир. Проявление интереса к самому себе, к собственной психической жизни и к личностным качествам порождает необходимость сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в переживаниях и в собственных чувствах [17].

«Самая основная из всех особенностей переходного возраста, - писал Л.С. Выготский, - состоит в несовпадении трех точек созревания: половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования. Подросток, созревший в половом отношении настолько, что всякая разница между взрослым организмом и юношеским с этой стороны совершенно уничтожается, является еще в это время существом, которое далеко не приблизилось еще к завершению двух других процессов развития: общеорганического и социального». Данное несовпадение дает почву для

основного противоречия подросткового возраста. Появление у ребёнка ощущения взрослости обуславливается центральным и новым психологическим образованием этого возраста [33]. Это новое образование самосознания становится стержнем личности. Собственно оно будет включать социальную активность подростков: те станут более восприимчивы к усвоению ценностей, норм и способов поведения, реализующиеся в мире взрослых и в их взаимоотношениях. Ведь именно в подростковом возрасте происходит усвоение ценностей на сознательном уровне.

В этическом плане подросток начинает контролировать свое поведение соответствующие его нравственными убеждениями, которые он в процессе учебно-воспитательной работы перенимает под влиянием близкого окружения.

Характер познавательной деятельности в подростковом возрасте также терпит изменений. Подросток уже способен к более сложному аналитико-синтетическому восприятию явлений и предметов. Он начинает анализировать, сравнивать, самостоятельно мыслить, рассуждать на те, или иные темы, делать обобщения и выводы. Подросток развивает способность абстрактно мыслить. Для этого периода характерно интенсивное развитие произвольной памяти, а также возрастает умение к логической обработке материала для запоминания. Внимание становится преднамеренным, более организованным и осознанным.

Половое созревание организма является характерной особенностью подросткового возраста. У женского пола пубертатный период начинается практически с 11 лет, у мужского пола этот период наступает несколько позже. Половое созревание серьёзно изменяет жизнь ребёнка, нарушает внутренний баланс, создает новые переживания, влияет на взаимоотношения между полами.

Нужно заметить, что для данного возраста характерна такая психологическая особенность, как избирательность внимания. Это означает, что детям нравятся необычные, увлекающие уроки и классные дела, так как

ребенок не может сосредоточиться долго на одном и том же деле из-за быстрой переключаемости внимания. Но, если будут созданы труднопреодолимые и нетривиальные ситуации, подростки будут заниматься внеклассной работой с удовольствием и длительное время.

Подростки достаточно критичны. Дети, которые соглашались во всем, начинают заявлять о своём мнении, которое они отстаивают как можно чаще, при этом заявляя о себе. Ребенок в этот период перестает слепо следовать авторитету взрослого, начинает все чаще спорить и возражать, а родители не понимают его и думают, что их ребёнок подвергается влиянию плохой компании, и в семье может наступить кризисная ситуация, когда взрослые не могут принять новое поведение, а ребенок не хочет мыслить и вести себя по-старому [17].

Ребенок в подростковом возрасте очень подражателен.

Склонность мужского пола выбирать себе кумиров сильных, смелых, мужественных людей. На них могут повлиять не только книжные герои, но и вполне реальные люди, демонстрирующие девиантное поведение.

Представители женского пола созревают физически раньше, чем представители мужского, поэтому они хотят общаться с противоположным полом старшего возраста.

Мальчики-подростки в этом возрасте наименее успешны, обычно не все умеют выражать то, что испытывают, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых [9]. Это вызывает чувство неуверенности, понижает самооценку, снижается уровень коммуникабельности. После чего нужда в личном успехе удовлетворяется игрой, так проще забыть о проблемах.

Девочки-подростки наиболее задействованы в домашних обязанностях, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает психологическую зрелость мальчиков, они спокойнее проживают кризисные возрастные периоды.

Одна из главных причин ухода подростка из реальности, является необходимость в приключениях, настолько интересных и захватывающих, в которых ребенок сможет стать кем угодно, героем, злодеем, и все это он получит в видеоиграх [6]. Не менее важной причиной может стать детская безнадзорность, когда родителям не хватает времени на ребенка, у них своих проблем хватает. В таких семьях, родителям не интересны успехи ребенка в школе, переживания и чувства ребенка им безразличны, вряд ли они смогут сказать, чем ребенок занимается в свое свободное время. Поэтому ребенок предоставлен сам себе. Частые конфликты в семье или развод родителей также могут послужить причиной. В такой семье ребенок находится постоянно в эмоционально-психологическом напряжении. Следующей причиной формирования зависимости может стать буллинг в школе. Другой немаловажной причиной является нехватка друзей, общения с родителями, одноклассниками или с людьми очень значимыми. Проблема с самооценкой у ребенка в этом вопросе также может сыграть свою роль.

Именно для снятия напряжения, ребенок может уйти в виртуальную реальность. Когда у ребенка есть проблемы в семье, в таких случаях у него может возникнуть ощущение отчуждения к собственной семье, впоследствии чего виртуальный мир может восполнить недостаток интереса со стороны родителей [4].

В связи с этими серьезными причинами дети очень часто окунаются в виртуальный мир, и им не хватает сил противиться этому. Дети и подростки, к сожалению, в таком возрасте не имеют нужных психологических защитных механизмов, из этого следует, что их психика страдает, что создает приступы паники, тревоги, раздражения, ночных кошмаров, навязчивых состояний. При длительном контакте с компьютером у детей рушится режим питания, испаряется осознание времени, из-за чего дети могут не спать сутками.

В этом и состоит суть игровой зависимости: виртуальная реальность начинает контролировать человека. Коммуникативные навыки, эмпатия, сопереживание у ребенка развивается благодаря непосредственному

общению с друзьями, одноклассниками, родителями и при личном контакте с окружающим миром. И естественно, виртуальность не сможет дать настоящего представления о среде, а только создаст вымышленный мир со своими правилами и мировоззрением.

Из-за современного образа жизни, у взрослых попросту не хватает времени на то, чтобы увидеть проблему, потому, что сейчас необходимо обеспечивать семье соответствующий уровень существования, что заставляет работать всех членов семьи. В связи с этим, процесс полностью выходит из-под контроля.

Зависимые от компьютера, отличаются от тех, кто адекватно относятся к нему. С выделением признаков компьютерной зависимости начали проводить различного рода исследования, в результате которых должно было выясниться: каким образом зарождается игровая компьютерная зависимость, в чем она проявляется и как ее лечить. Эти исследования организовали зарубежные психологи, такие как К. Янг, М. Шоттон, и другие.

Они выделяют следующие признаки, присущие подросткам: нежелание отвлекаться от игры, когда об этом просят; агрессивное реагирование на внешние раздражители, когда отвлекают от компьютера; бесконтрольное времяпрепровождение за компьютерными играми; трата карманных денег, на различные бонусы в игре; отставание в учебе, попустительское отношение к выполнению обязательств; нарушен режим дня; употребление кофе, энергетиков и других психостимуляторов; употребление пищи за компьютером; эйфория во время игры за компьютером; общение с людьми выстраивается вокруг различных компьютерных тем; воображение о предстоящей игре, что существенно поднимает настроение.

С течением времени у детского организма возникают нарушения в работе пищеварительной систем и болевые синдромы в позвоночнике, лопатках и запястьях рук, а постоянное раздражение глазных яблок оказывает содействие появлению головных болей и ухудшение зрения.



К.Ю. Галкин и Н.И. Алтухов объединяют следующие признаки и симптомы компьютерной зависимости: состояние эйфории при взаимодействии с компьютером или предвкушение; отсутствие контроля времени, которое игрок находится за компьютером; склонность к приумножению времени контакта с компьютером; раздраженность, подавленность, чувство опустошенности при отсутствии взаимодействия с компьютером; компьютерные игры используются для изменения своего настроения с негативного до позитивного; зарождение проблем во взаимодействиях в социуме.

Родителям следует обратить внимание и принять соответствующие меры, если ребенок: принимает пищу, делает домашние задания, находясь за компьютером; проводит ночное время за компьютером; пропускает школу из-за игр; по приходу домой, в первую очередь садится за компьютер; может забыть такие обыденные вещи как: еда, гигиена (чего раньше не замечалось); угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Далее мы рассмотрим механизмы игровой компьютерной зависимости. Эти механизмы функционируют свободно от человеческого сознания и характера мотивации игровой деятельности. Данные мотивы возникают непосредственно после первого контакта подростка с компьютерной игрой. Нужно отметить, что независимо от того, зачем подросток начал играть в ту или иную игру, у него сразу появляется игровая компьютерная зависимость. После чего на основании индивидуальных особенностей и мотива игры у каждого в своем темпе развивается зависимость [25].

С.В. Краснова выделяет два механизма становления игровой компьютерной зависимости.

Первый механизм - это отрешение от реального окружающего мира. Основанием данного механизма является нужда подростка в освобождении от обыденных забот и проблем, будь то затруднения в школе, проблемы со сверстниками, в семье или с учителями. Термин «уход от реальности» означает не примитивно побег из социума, а действительно уход от

реальности. Покинуть социум можно, применяя абсолютно иные и самые разные методы, включая неролевые компьютерные игры. Тем не менее, чтобы уйти от действующей реальности, нужно обменять ее на другую – виртуальную [25].

Психологические принципы механизма формирования игровой компьютерной зависимости построены на обыкновенном желании подростка или ребенка избежать от каких-либо проблем, связанных с обычной жизнью.

Психика детей в этот период недостаточно устойчива к пагубным воздействиям, различные переживания и проблемы воспринимаются как безнадежные или критичные. Ролевая компьютерная игра дает возможность обрести способ созидания нового мира, жизненных моделей, до этого момента неизвестных подростку.

С помощью игры такого типа игрок сам создает себе идеальный мир без неприятностей, хлопот, школы и других рутинных обязанностей. Можно считать, что данная игра даст возможность эмоциональной разрядки и снимет стресс. Но ребенок, в силу возраста, достаточно быстро привыкает к этой совершенной реальности, из которой в дальнейшем может трудно выбраться. Это происходит потому, что в настоящей жизни трудности никуда не исчезают, и подросток пытается убежать в свой идеальный виртуальный мир. Таким образом, появляется вероятность полного поглощения виртуальным миром, может произойти замена реальности на виртуальность. Увеличивается риск развития игровой компьютерной зависимости.

Второй механизм - принятие роли. Подросток старается перенять роль компьютерного героя, потому что этот персонаж может удовлетворить большинство потребностей в виртуальном мире, осуществить которые ребенок в реальном мире не может [25].

Привычка играть берет свое начало еще с детства. Любая игра дает возможность изучать реальный мир. Кроме того, в процессе ролевой игры, ребенок отождествляет себя с взрослым, беря за основу маму, папу, дедушку,

бабушку, тем самым он удовлетворяет бессознательную потребность в познании окружающей среды. С течением времени ребенок начинает заменять ролевые игры интеллектуальными, где за основу берется не только познание вселенной, но и необходимость развития, как своего персонажа, так и собственного миропонимания.

Ролевая игра является очень действенным методом познания действительности. Играя в ролевые игры, ребенок удовлетворяет бессознательную потребность в изучении мира. Весь процесс развития игровой компьютерной зависимости заключается в желании принять чью-то роль, попробовать себя на месте другого человека.

Принимая какую-либо роль, ребенок начинает понимать, что его персонажа уважают, может быть, боятся, он сильный, умный, с его мнением считаются. Ребенку нравится входить в роль этого персонажа, так как он проецирует достижения своего героя на себя, но не отдает себе отчета в том, что в реальной жизни, он остается точно таким же, каким и был [6].

Впоследствии события развиваются в таком русле: чем больше количество часов ребенок проводит за игрой, тем яснее видны отличия действительности и виртуальности. Реализация потребностей в игровой реальности ведет к трудностям в формировании личности, самосознания и самооценки подростка, а также приводит к психическим расстройствам.

Ниже представлены психологические факторы, под влиянием которых возникает потребность в принятии роли, взаимосвязанной с компьютерными ролевыми играми: востребованность в побеге из реальной жизни; необходимость в абсолютном слиянии себя с протагонистом компьютерной игры.

Вышестоящие факторы могут действовать в совокупности, как на равных, так и превосходя один другого. Компенсирование отрицательных жизненных ситуаций происходит по средствам данных механизмов.

Игровая компьютерная зависимость формируется по стадиям, а не моментально. Таким образом, выделяются четыре стадии развития этой зависимости.

Первой стадией считается легкая заинтересованность. В этой стадии игрок знакомится с видеоигрой, проникается развитием событий, визуальной составляющей игры, музыкальным сопровождением, может начать представлять себя на месте героя, сопереживать ему. Затем происходит постепенное сравнение виртуальности с настоящим, и из-за скудности событий в реальности, подросток может отдать предпочтение игровому миру. В игре ребенок получает возможность стать кем угодно, кем возможно мечтал всё своё детство, прочувствовать эту роль на себе, и только игры дают ему такой шанс [36]. В игре подросток видит положительные стороны, и соответственно заряжается позитивными эмоциями уже давно доказано, что суть человека в получении счастливых эмоций, удовольствие, совершенно нормально, что он стремится удовлетворить эту потребность в счастье. В силу этого ребенок уже намеренно, с целью получения таких эмоций стремится поиграть в видеоигры, только он этого не осознает

У данной стадии существует своя специфика: ребенок играет не систематически, а так скажем время от времени. В такой ситуации ещё нет разговора о нужде или необходимости, или что процесс игры становится некой ценностью.

Следующей стадией выделяют: заинтересованность. На данной стадии ребенок испытывает нужду, играть в видеоигры. Желание играть выступает как некая мотивация ухода от реальности, и принятия роли. В это время игрок начинает систематически пользоваться игровым миром. Если по каким-то обстоятельствам ребенок не может удовлетворить эту нужду по каким-либо причинам, он может прибегнуть к разного рода активным действиям, чтобы получить свое [36].

Третью стадию выделяют как зависимость. В такой период затрагиваются более глубокие изменения в ценностях, самооценке,

самосознании. Настоящая жизнь начинает вытесняться игровым миром [36]. В этой стадии существуют две формы, проявления игровой компьютерной зависимости: социализация и индивидуализация. В форме социализации компьютерной зависимости игрок социально активен в обществе, правда в большинстве случаев общение происходит с ему подобными людьми. В конкретной ситуации дети обожают совместное времяпрепровождение в игре или лично, или через компьютерную сеть. Здесь важен сам факт соревнования.

Данная форма зависимости наименее опасна для психической составляющей. Здесь присутствует непосредственно личное общение. Когда же выступает форма индивидуализации зависимости, в таком случае происходит нарушение взаимодействия человека с окружающим миром, возникают проблемы в социуме, мировоззрение обогащается в совершенно другом русле. Проявляются иные недочеты в психической структуре личности, в миропонимании подросток видит идеализированный мир компьютерных игр, вместо настоящего. Данного типа форма характеризуется затворничеством, удовлетворение стандартных для человека нужд, не является важным, виртуальность для таких детей выступает как наркотическое средство, и отказ от него может привести к ломке, агрессии, депрессии, протрация. Такого рода проблема уже определяется как психопатология [36].

Самая последняя, завершающая стадия игровой компьютерной зависимости это привязанность. Эта стадия определяется снижением игровой активности, перелом идёт в сторону выздоровления [36]. В конкретном случае игрок старается быть, на расстоянии от компьютера, но от уже сформировавшейся и углубившейся нужды в виртуальном мире, ребенок избавиться уже не может. Данная стадия может длиться очень долго, и зависит это от того, как быстро будет угасать привязанность. Благодаря своим индивидуальным возможностям ребенок может остаться в предыдущей стадии и, тем самым ускорить искоренение нужды, и

совершенно по-другому будут обстоять дела, если он пройдет дальше, на последний этап. Наиважнейшим аспектом будет выступать уровень контроля над нуждой, чем он выше, тем быстрее по времени пройдет игровая компьютерная зависимость. Надо заметить, что не исключен случай, при котором может возникнуть резкий всплеск игровой активности, в силу выпуска новых игр на рынок, которые смогут вызвать интерес подростка, и вернуть его тем самым на прежнюю стадию.

Как мы видим, развитие игровой компьютерной зависимости связано со многими факторами, такими как: конфликтные отношения с семьей и друзьями, дефицит внимания со стороны родителей, неправильное воспитание. И ради снятия эмоционально-психологического напряжения дети начинают увлекаться компьютерными играми. Вероятно, если у подростка нет проблем во взаимодействии с людьми, он доволен своей жизнью, умеет рационально использовать свой внутренний потенциал, то, вряд ли, у него не возникнет желание связать свою жизнь с виртуальным миром. Однако таких детей очень немного, поэтому большинство из них можно считать потенциально предрасположенными к формированию игровой компьютерной зависимости.

### **1.3. Условия профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков**

Профилактика игровой компьютерной зависимости - это система воспитательных психолого-педагогических и профилактических комплексных мероприятий, гарантирующих неуязвимость к агрессивному влиянию информационной среды, способствующая предотвращению опасности формирования зависимости среди подростков [30].

Профилактика игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте приобретает исключительную значимость. Ведь именно в подростковый возраст происходит формирование жизненных ценностей, расширение социальных контактов [34]. Если ребенок заменяет реальное общение с людьми на времяпрепровождение за компьютером, то позже окружающие для него перестают быть важны. На сегодняшний день компьютерные игры для большинства подростков оказались важнее образования, саморазвития или встреч с друзьями. Виртуальность связывает ребенка с несуществующим миром, препятствует получению удовольствия от общения с окружающими людьми. В силу чего, у некоторых подростков обнаруживается нехватка жизненного опыта, инфантилизм и трудность в принятии решения жизненных вопросов, затруднения в социальной адаптации. Даже, несмотря на то, что у этих детей может быть высокий интеллектуальный коэффициент. Из этого можно сделать выводы, что главной причиной формирования игровой компьютерной зависимости у подростков можно считать дефицит коммуникаций и взаимопонимания с одноклассниками, родителями, друзьями. Именно поэтому подростковый возраст в силу особенностей периода считается наиболее склонным к игровой компьютерной зависимости [31].

Основная идея программы профилактики заключается в организации целостного психо-коррекционного воздействия, нацеленного на упрочнение благополучия и психического здоровья подростка, формирование и поддержание факторов личностного роста и личностной устойчивости.

Для реализации программы профилактики стоит составить тренинговые занятия, оказывающие содействие улучшению данных качеств у подростков из групп риска. В подростковый период ребенок решает определенные кризисные ситуации, и именно это способствует формированию зрелости, а не просто взрослению. Основными задачами взросления принято считать: отношение к лицу, к телу, к сверстникам противоположного пола, к сверстникам своего пола, к родителям, к самому себе, к религии, к будущему, к смерти [3].

Мы гарантируем ребенку максимально безболезненное прохождение промежутка с детства до взросления, развивая у подростка навыки эффективного преодоления появляющихся трудностей.

Планируя создание программы профилактики, нужно рассматривать следующие специфики ее построения:

Преимственность. Для рассмотрения этого принципа, нужно выделить пару аспектов для понимания этой особенности. Первым на что нужно обратить внимание это на уже существующие программы профилактики, имеющих в странах, у которых есть опыт с работы с данной проблемой. Имея образец программы профилактики, можно на ее основе выстраивать собственную систему профилактических мероприятий опираясь на плюсы и минусы их применения. Второй аспект: соблюдение данного принципа предполагает скоординированность профилактических мероприятий, проводимых различными учреждениями.

Непрерывность. Охватывая все аспекты жизни ребенка, профилактическая работа будет давать более эффективные результаты, нежели проведение мероприятий только в рамках школьного обучения. Каждый возрастной этап должен быть связан не только с повышением социального уровня, но и обеспечиваться развитием необходимых адаптивных навыков. На данный момент профилактические мероприятия проводятся с подростками. Непрерывность означает проведение профилактической работы на протяжении всей жизни индивида, притом, что



рост адаптивных потенциалов происходит поочередно и включает в себя опыт, полученный ранее.

Систематичность. Профилактическая работа должна вестись регулярно, при этом все необходимые меры должны вести себя как едины механизм, без противоречащих элементов, скоординировано и работать слажено. Неправильная интерпретация, несогласованность применяемых мер, приведет к разрушению всей профилактической системы. Для поддержания желаемой формы поведения или ее отсутствие можно ввести систему взысканий и поощрений.

Умение правильно расставлять приоритеты. Основная цель профилактической работы осуществляется через множество задач, каждая из которых на определенном этапе может занимать первостепенное положение. В таких случаях следует обладать определенно информацией сравнительно тех, на кого направлены профилактические меры. Кроме фокусирования на главной цели, можно уделить внимание на какой-то проблемно ситуации, и решить ее. Соответствие задач поставленным целям. Хорошо слаженная система профилактики, где выделяются аспекты взаимосвязи между ними, сможет помочь не только ясно выразить цель деятельности системы, но и определить ряд задач, через осуществление которых можно выполнить поставленные цели. Формулировка задач отображает и способы, и средства достижения нужного результата, напрямую зависящие от структуры деятельности [29].

Сама структура профилактики может быть передана целостностью трех компонентов:

Когнитивный компонент (информационный) профилактической деятельности. Подростки, участвующие в профилактике должны получать предостаточно надежной информации по зарождающимся вопросам. Если преподносящаяся информация имеет запугивающий характер, то ее насыщенность не должна быть чрезмерной. Лучше всего, чтобы участники

профилактических мероприятий могли уметь прорабатывать получаемую информацию, выделять причинно-следственные связи.

Эмоциональный компонент (эмоционально-оценочный) создает стойкое негативное отношение к проблеме. Координируясь с когнитивным компонентом, может быть развитие антипатии к данному феномену, но выстроенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а на достоверных данных. Такое соотнесение позволит не теряться в собственных чувствах, определять эмоциональную основу поведения окружающих людей, и, таким образом, будет содействовать формированию ответственности.

Поведенческий компонент объединяет знания и навыки в обусловленный поведенческий акт, выражающийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [14].

Для того, чтобы эффективность деятельности профилактической работы была максимальной, желательно осуществление следующих принципов:

Универсальность. Например, совокупность факторов риска всех видов аддиктивного поведения предполагает формирование условий предотвращения аддиктивного поведения в целом, независимо от того, какую форму оно примет.

Конструктивность. Отсутствие узкой направленности в реализации профилактической системы. Конструктивная превентивная система строится по принципу: "Делай хорошо", а не: «Не делай плохо».

Предупреждающий характер воздействия. опережение пагубных директив, что поможет развить позитивные, или желаемые особенности поведения [25].

Всемирная Организация Здравоохранения в своей терминологии выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику. Предотвращение формирования патологического использования компьютеров относят к заданиям первичной профилактики.

Первичная профилактика – это психолого-педагогические приемы формирования позитивного поведения, в ситуации, когда проблемы еще не возникли [36]. Первичная профилактика устремлена на здоровых людей из «группы риска», до вхождения в полосу кризиса. Обычно методы первичной профилактики обучают людей новым навыкам, способствующие противостоянию возможных пагубных воздействий и сохранению психического здоровья, а также методы сконцентрированы на организации положительных изменений в окружающей среде подростка. В совокупности первичная профилактика сосредоточена на межличностных отношениях подростков, на их совершенствовании психической приспособленности, на изучении признаков формирования игровой компьютерной зависимости и знакомство с ее возможными последствиями (Ю.О. Прибылова, А.В. Федоров, М.С. Иванов).

Первичная профилактика реализуется по трем основным течениям и преподносит, во-первых, обширную воспитательную работу среди подростков, во-вторых, работу с семьей подростка, в-третьих, работу с педагогическим окружением подростка. Опираясь на это, Л.Н. Юрьева в своей работе, освещающей проблему игровой компьютерной зависимости, акцентировала внимание на следующие технологии первичной профилактики игровой компьютерной зависимости: информационные, образовательные, занятости, коррекции семейных отношений [36].

Информационные мероприятия, целью которых выражается заполнением информационного вакуума, содержат необходимые систематические публикации по профилактике игровой компьютерной зависимости, работа со специалистами и профессиональными психологами, телефон доверия, создание «группы поддержки» в интернете. Также информационный этап исполняет роль в росте компетенций подростков в правилах и нормах межличностных отношений, в постановке общения, в методах преодолевания стрессовых ситуаций, в конфликтологии. Подросткам рекомендованы тренинги личностного роста, а также тренинги

направленные на формирование навыков работы над собой, самосовершенствование.

Существуют программы, обучающие препятствованию чрезмерного использования компьютера и компьютерных игр, созданные для всего населения, в том, числе для родителей учеников школ, лицеев. Основная суть программы обучение родителей выстраивать хорошие отношения с детьми, с упором на эмоциональную поддержку, сторонясь ошибок способствующих развитию аддиктивного поведения. В образовательном направлении программы подготавливают социальных работников, психологов, педагогов к борьбе с игровой компьютерной зависимостью, также просвещают персонал компьютерных клубов, об установленных правилах и нормах (возрастные нормы, суточная нагрузка) работы с компьютером [21].

Учебная программа направлена на повышение уровня знаний учеников школ, студентов вузов о рациональном использовании компьютеров. Проблема игровой компьютерной зависимости становится все более актуальна, в связи с этим, желательно откорректировать учебную нагрузку и начать вводить в образование личностно ориентированный подход.

Ни для кого не секрет, что подростковому возрасту свойственно находится в поиске себя, поэтому следует отметить необходимость в занятости подростка. Участие в различных мероприятиях, работа над их организацией, посещение спортивных секций, музыкальной или художественной школы, факультативов и других кружков. Все это займет у подростка свободное время, а частичное трудоустройство поможет определиться, чем он хочет заниматься в жизни, и подготовит ребенка к самостоятельному выходу на рынок труда, улучшит материальное благосостояние. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная) [15].

Кроме альтернативной деятельности можно также выделить активизацию личностных ресурсов, которые в свою очередь обеспечивают здоровье, активность личности, ее устойчивость к негативному внешнему воздействию. Активизирует личностные ресурсы: творческое самовыражение, арт-терапия, занятия спортом, участие в группах общения и личностного роста и т.д. [15].

Программа профилактики должна включать работу с родителями или авторитетными взрослыми, которые вызывают уважение и доверие подростков [27]. Семейные технологии имеют огромное значение в развитии гармоничных отношений в семье. Неотъемлемой частью полноценного развития ребенка является доверие в отношениях между родителями и детьми, а также общие интересы членов семьи. Умеренная опека с ориентацией на развитие самостоятельности ребенка, принятии ответственности за свои поступки, умеренный контроль над действиями, в этом нуждается подросток в пубертатном периоде [5].

Семейная психотерапия необычайно эффективна в лечении и профилактике игровой компьютерной зависимости в том случае, если их причиной стали недопонимание в семье и другие проблемы касающиеся семейных отношений. Нужно добровольное согласие каждого члена семьи на данного вида терапию. Определенно ясно, что в благоприятной семейной атмосфере ребенок будет проявлять игровую компьютерную зависимость, поэтому первым делом нужно выяснить какие отношения в семье. Возможно, из-за дефицита внимания в семье ребенок начинает компенсировать это компьютерной игрой, которая также позволяет снять напряжение, если в семье гнетущая атмосфера. Именно поэтому самым важным шагом в профилактике игровой компьютерной зависимости является изменение психологической атмосферы в семье в положительную сторону.

Немало важным моментом в профилактике является организация здорового образа жизни. Привитие личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека

достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый образ жизни предполагает регулярные физические нагрузки, здоровое питание, соблюдение режима, взаимодействие с природой. Такой стиль жизни во многом зависит от воспитания и от влияния окружающего человека общества [15].

Вторичная профилактика включает в себя методы психолого-педагогической помощи людям, склонным к отклонениям в поведении, конфликтности, людям с повышенной тревожностью [36]. К группе вторичной профилактики причисляют подростков, располагающих стабильным увлечением к компьютерным играм, но без сформировавшейся зависимости. Данная профилактика опирается на изучение личности аддиктов, познание механизмов их поведения, что будет способствовать предупреждению формирования игровой компьютерной зависимости и восстановлению личностного и социального статусов зависимого. Это система воздействий, сосредоточенная на изменение уже выработавшихся дезадаптивных форм поведения и положительное развитие личностных стратегий и ресурсов. Вторичная профилактика предполагает меры, рассчитанные для того, чтобы остановить формирование зависимости, может включать специфическую организацию свободного времени, тренинги.

Третичная профилактика организует психологическую поддержку и самоподдержку тем, кто осмысленно желает покинуть порочный круг из своих проблем, то есть организация психологического сопровождения [36].

Кроме первичной, вторичной, третичной профилактики выделяют формы профилактики. Это взаимодействие в группах с подростками вне занятий, творческое представление и соучастие в социальной жизни школы, работа с родителями, представление интересов родителей, профессиональная подготовка, консультирование.

Профилактика игровой компьютерной зависимости подростков осуществима через организацию психолого-педагогических условий для

деления правовой ответственности подростков и просвещении их о возможном пагубном влиянии игровой компьютерной зависимости на персональное здоровье человека и на его окружение, а также посредством выполнения профилактических мероприятий по защите нравственно-психического здоровья [29].

Не стоит также недооценивать воспитание ребенка, если подростку объяснили, что компьютер это лишь часть жизни, а не подарок судьбы, то ребенок будет предупрежден и вряд ли станет зависимым. Именно правильное воспитание поможет предотвратить пагубное влияние компьютера. И, для того, чтобы застраховаться от возникновения привязанности ребенка к компьютеру, нужно расширить круг его интересов и занятий. Досуг в главной степени ответственен в части формирования характера ребенка, например таких качеств как, уверенность в себе, сдержанность, коммуникабельность, выносливость, настойчивость, искренность, и многие другие. Одна из главных задач профилактики направить деятельность и изучение окружающего мира ребенка в конструктивное положительное русло, сгладить или нейтрализовать отрицательные социальные воздействия.

В данном случае важно не только сопровождение семьи, но и возвать к совместной работе общественные организации для верного развития мировоззрения подрастающего поколения, ведь именно в пубертатный период совершается формирование системы взглядов на реальный мир, самого себя и людей вокруг. Ценностные ориентации, являются главным стержнем характеристикой личности подростка, социальным свойством личности [28].

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом борьбы с игровой компьютерной зависимостью подростков показало нам, что самым надежным методом профилактики компьютерной зависимости учащихся являются педагогические и воспитательные мероприятия, и организованный досуг ребенка.

Игровая компьютерная зависимость выступает патологическим увлечением человека к проведению времени за компьютерными играми. Психологическая зависимость от компьютера, вероятно, не так серьезна в своем воздействии на человека, как алкоголизм или наркомания. Тем не менее, игровая компьютерная зависимость пагубно воздействует на формирование личности подрастающего поколения, а также считается одним из существенных факторов изменения образа жизни современных подростков (Е. Корнеева, В.И. Новосельцев). Мы наблюдаем, что сегодня жизненно необходимы новые методы, призванные послужить профилактике пагубных социально-психологических последствий компьютеризации, способствовать развитию нравственно-волевых качеств личности подростка, взглядов, привычек, нравственных представлений, убеждений, правил и норм поведения в условиях компьютеризации общества.



## **Выводы по первой главе**

Мы определили, что игровая компьютерная зависимость представляется как новый вид аддиктивного поведения личности. Данный вид зависимости определяется Е.В. Змановской как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самосознании личности.

После того, как мы рассмотрели возрастные особенности младших подростков, можно сделать вывод, что в силу того, что в подростковом возрасте недостаточно развиты защитные механизмы, подросток наиболее уязвим перед игровой компьютерной зависимостью. У младших подростков ещё не выработаны процессы самоконтроля, поэтому играя, он не чувствует меры, может забыть об элементарных потребностях таких, как прием пищи, гигиена. Компьютерная игра может привлечь детей тем, что там они могут принимать решения, как взрослые, но при этом никаких последствий этих решений не последует, ведь все можно исправить, и переиграть, чего в реальной жизни ты не сможешь сделать. И побег подростка от реальности связан не только с этим фактором, но из-за нехватки внимания со стороны родителей, плохие взаимоотношения с друзьями и сверстниками, и другие проблемы. Например, плохое воспитание, может и не сыграть своей роли в формировании, а общественное влияние, окружение, могут подтолкнуть ребенка на скользкий путь компьютерного игромана. Возможно, если бы ребенок был доволен положением, его бы так глубоко не затянул вымышленный виртуальный мир, идеализированный по сравнению с настоящим. Правда таких детей, которые осознавали последствия, немного, именно поэтому все остальных можно причислить к тем, кто находится в зоне риска, и могут оказаться впоследствии зависимыми от компьютерных игр.

Именно поэтому в наше время важна профилактика. Мы определяем профилактику игровой компьютерной зависимости, как систему воспитательных психолого-педагогических и профилактических комплексных мероприятий, гарантирующих неуязвимость к агрессивному влиянию информационной среды, способствующую предотвращению опасности формирования зависимости среди подростков.

Профилактическая деятельность предполагает решение нескольких задач: включение работы с родителями или авторитетными взрослыми, которые вызывают уважение и доверие подростков; использование активных форм работы с подростками: диалоги, групповые дискуссии, тренинги; ценностные ориентации являются главным стержнем характеристикой личности подростка, социальным свойством личности, способствующие организации полезного досуга.

Поэтому для профилактики необходимо использовать комплексное воздействие на взрослеющего ребенка.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике игровой компьютерной зависимости**

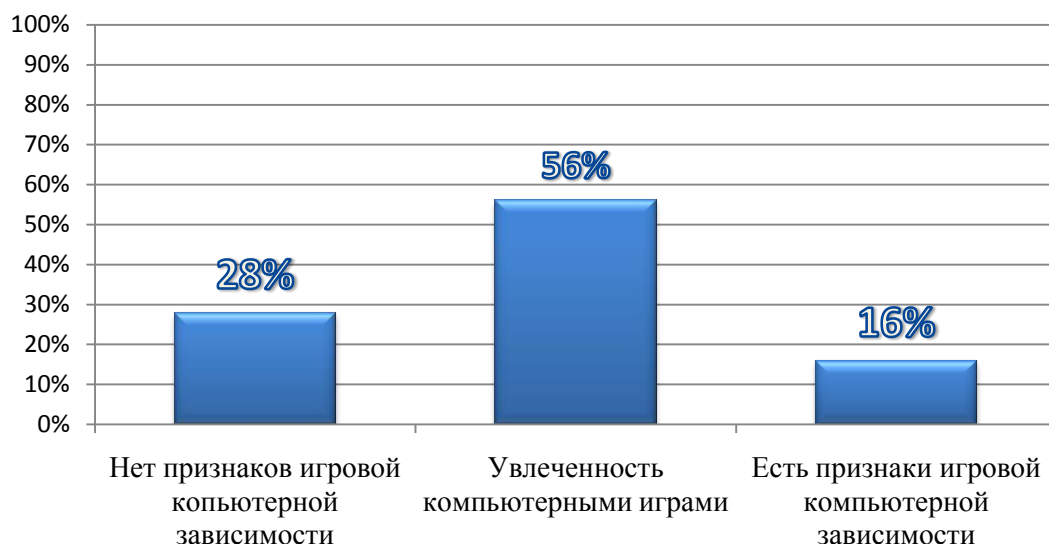
### **2.1. Диагностика проявлений игровой компьютерной зависимости у младших подростков**

Исследования проводились среди младших подростков возраста 11-12 лет школы г. Красноярск 5 класса. В рамках исследования рассматривались признаки игровой компьютерной зависимости, а также их наличие у младших подростков. Для диагностического исследования был взят тест-опросник Гришиной А.В. в 2014 году, основанный по методике К. Янг, способный довольно быстро и результативно установить наличие признаков игровой компьютерной зависимости у младших подростков [37]. Инструкция и содержание опросника находится в Приложении А.

В данном исследовании изучали следующие признаки игровой компьютерной зависимости:

- Наличие контроля со стороны подростка за проведенным временем за компьютером;
- Наличие контроля со стороны взрослых за проведенным подростком временем за компьютером;
- Времяпрепровождение за компьютерными играми более 5 часов;
- Замещение полезного досуга компьютерными играми;
- Предпочтение подростков проводить время за компьютерной игрой, а не за общением с друзьями;
- Проблемы с учебной деятельностью;
- Скрытность компьютерной деятельности от родителей.

В опросе участвовало 25 подростков, 14 мальчиков и 11 девочек. По результатам теста было выявлено три категории подростков:



*Диаграмма 1 – Результаты исследования на наличие признаков игровой компьютерной зависимости*

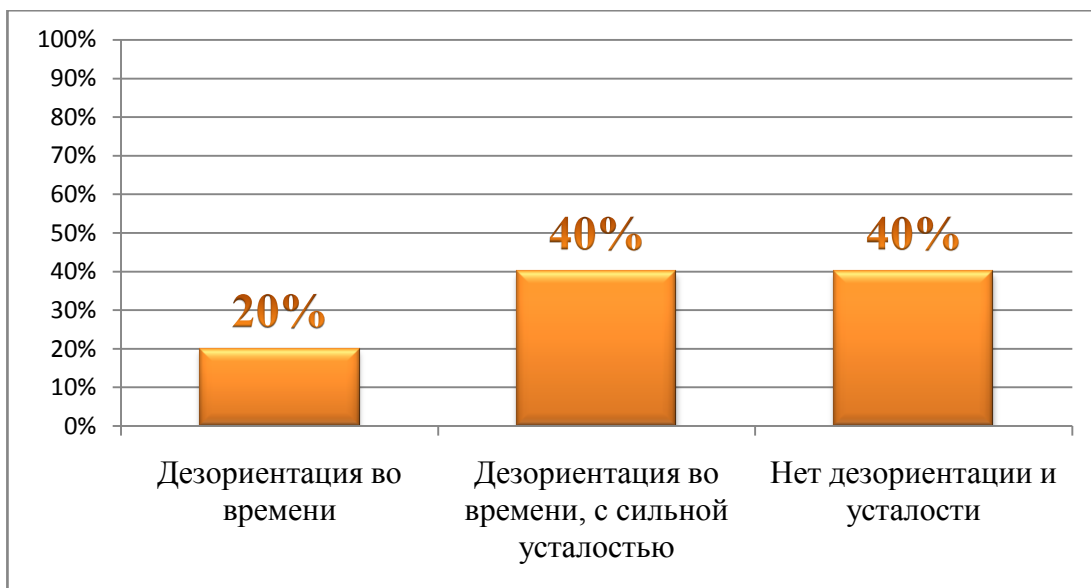
1 группа – 7 (28%). Подростки, не обладают признаками игровой компьютерной зависимости. Компьютерная игра несет для них развлекательный характер, необладающий негативными последствиями. Ребенок контролирует свою игровую активность, изредка играет и думает об игре;

2 группа – 14 (56%). Подростки увлечены компьютерными играми. Компьютерная игра считается значимой частью жизни подростка; его интерес сфокусирован на определенных видах компьютерных игр, но при этом он не утрачивает контроль над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; компьютерная игра выступает в роли компенсации.

3 группа – 4 (16%). Подростки с признаками игровой компьютерной зависимостью. Компьютерная игра захватывает все свободное время; подросток думает о компьютерных играх, о достижениях, жаждет увеличить уровень данных результатов.

По гендерному различию результаты оказались следующими: ни одного мальчика не оказалось в 1 группе, у 11 мальчиков из 14 была выявлена увлечённость компьютерными играми, у 3 мальчиков тест показал

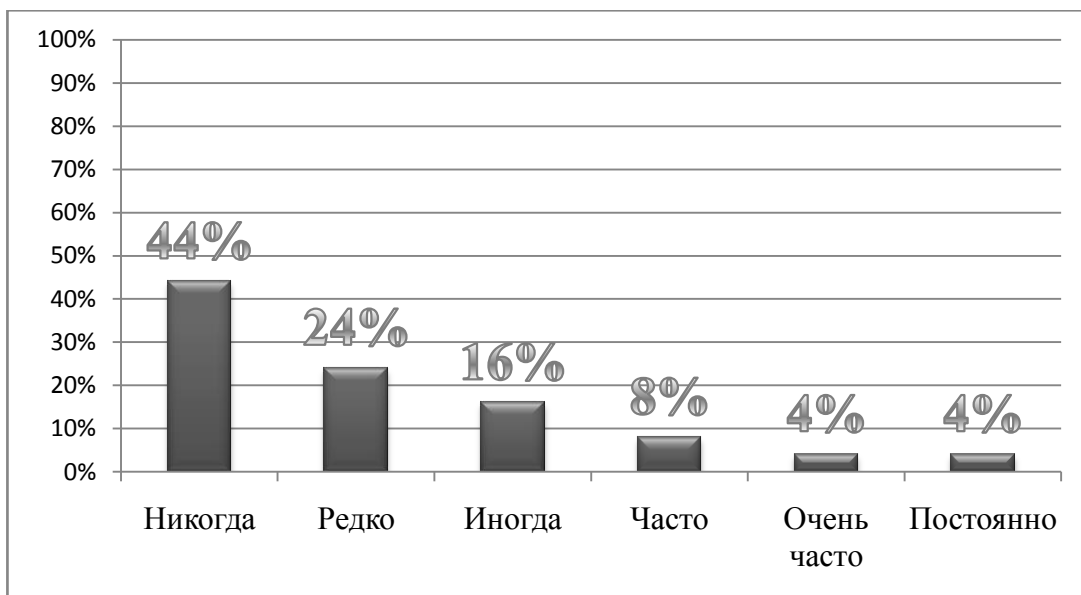
наличие признаков игровой компьютерной зависимости. У девочек показатели лучше, чем у мальчиков. Лишь у 1 девочки из 11 по результатам диагностики наблюдаются признаки игровой компьютерной зависимости, у 3 девочек обнаружено увлечение компьютерными играми, а у 7 девочек и вовсе отсутствуют признаки игровой компьютерной зависимости. Из этого можно сделать вывод, что мальчики больше предрасположены к игровой компьютерной зависимости.



*Диаграмма 2 – Контроль времени во время игры*

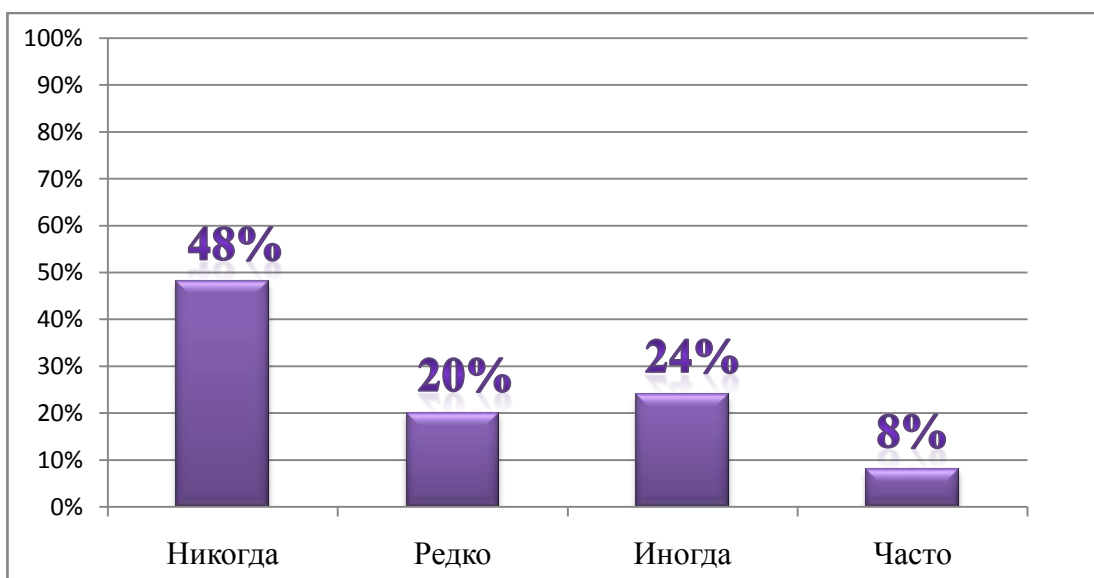
Проанализировав результаты тестирования мы выделили следующие признаки игровой компьютерной зависимости. 20% детей (5 из 25) не контролируют время, проведенное за компьютером, не замечают как пролетает оно, но при этом они не испытывают недомоганий. 40% детей (10 из 25) из опрошенных, также не могут контролировать времяпрепровождение за компьютером, но ощущают сильную усталость. И 40% подростков отслеживают время, проведенное за компьютером, и не превышают норму часов.

Также мы смогли выявить еще один признак игровой компьютерной зависимости, заключается он в том, сколько детей и как часто они проводят более 5 часов за компьютерными играми.



*Диаграмма 3 – Количество младших подростков, играющих за компьютером больше 5 часов*

Оказалось, что около 56% подростков проводили время за компьютерными играми больше 5 часов. Разница в этих 56% лишь в том, как часто они сидят за компьютером больше 5 часов. И только 44% детей не позволяли себе столь расточительное времяпрепровождение. Следовательно, младшие подростки предпочитают компанию компьютера, нежели общение с друзьями или любая другая досуговая деятельность.



*Диаграмма 4 – Запрещают ли родители играть в компьютерные игры детям*

По данной диаграмме видно, что 48% родителей не запрещают играть в компьютерные игры, притом, что 24% этих детей имеют увлеченность компьютерными играми, а 12% признаки игровой компьютерной зависимости.

20% родителей редко запрещают детям играть, в этот показатель входят 8% детей увлеченных компьютерными играми.

24% родителей делают это иногда, когда 4% детей с признаками игровой компьютерной зависимости, и 16% детей увлеченных компьютерными играми.

И всего 8% родителей часто не разрешают играть детям, которые увлечены компьютерными играми. Из полученных данных, мы сделали выводы о том, что, во-первых, родители не осознают всех последствий игровой компьютерной зависимости, во-вторых, они не осведомлены о том, что их дети увлечены или зависимы, и, в-третьих, родители не знают, как себя нужно вести, в данной ситуации. В связи, с этим мы приняли решение, что на тематическом занятии предложим родителям памятку включающую определение зависимости по признакам и рекомендации по домашней профилактике игровой компьютерной зависимости (Приложение И).

После проведенного диагностического исследования, в ходе беседы мы также смогли выявить следующие признаки игровой компьютерной зависимости:

36% младших подростков (9 из 25) отдают предпочтение компьютерной игре, вместо общения с реальными друзьями.

16% детей (4 из 25) отметили, что отсрочивают выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть в компьютер страдает их учеба. Школьники объяснили это тем, что периодически они пропускают занятия, не готовят домашние задания из-за позднего нахождения в сети.

28% школьников (7 из 25) указали, что скрывают от родителей, сколько времени они проводят за компьютером. Дети объяснили это тем, что компьютер они считают своей собственностью, и потому, все что касается

компьютера это их личное дело, и родителям знать, чем они занимаются необязательно.

64% подростков (16 из 25) предпочитают провести свободное время за компьютером, нежели за интересной книжкой или фильмом. Сказанное выше позволяет сделать вывод о том, что в связи с компьютеризацией сфер жизни отступают на задний план следующие виды досуговой деятельности, как чтение книг, посещение кинотеатров, различных кружков, общение со сверстниками.

По результатам данной диагностики, мы выяснили, что большинство младших подростков имеют признаки игровой компьютерной зависимости. Большая часть детей, имеющих эти признаки, мужского пола. Мы определили, что родители плохо контролируют времяпрепровождение подростков за компьютером, сами дети также не следят за этим, и большинство проводят за компьютером больше 5 часов. Многие предпочитают проводить время за компьютерной игрой, а не за полезным досугом или за общением с друзьями. Из-за долго нахождения подростков в виртуальной реальности, у некоторых появились проблемы с учебной деятельностью. Так как количество младших подростков, имеющих вышеперечисленные признаки игровой компьютерной зависимости больше, чем количество детей без признаков, можно сделать вывод, что эти дети находятся в группе риска, в переходном состоянии между рациональным использованием компьютера и развитием игровой компьютерной зависимости.



## **2.2. Реализация программы профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков**

По результатам проведенной диагностики была составлена программа мероприятий по профилактике игровой компьютерной зависимости у младших подростков.

Цель программы – профилактика игровой компьютерной зависимости у младших подростков, трансформирование ценностного отношения младших подростков к проблеме и формирование их личной ответственности за свое поведение. Для того, чтобы профилактика принесла положительные результаты, требуется комплексный подход. В соответствии с этим, были определены следующие задачи:

- 1) информирование родителей младших подростков о игровой компьютерной зависимости;
- 2) предоставление брошюры родителям с методическими рекомендациями по профилактике игровой компьютерной зависимости в домашних условиях;
- 3) ознакомление младших подростков о последствиях игровой компьютерной зависимости;
- 4) проведение комплекса упражнений и игр, с целью устранения причин игровой компьютерной зависимости;
- 5) организация досуговой деятельности младших подростков.

В рамках программы запланированы следующие мероприятия: профилактические уроки, тематическое выступление на родительском собрании, игровые тренинги, групповые дискуссии, конкурсы для реализации творческого потенциала подростков.

(Таблица 1 - План программы).

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	Тематическое выступление на	Проинформировать родителей об	1) Причины возникновения игровой компьютерной

	<p>родительском собрании «Подросток и компьютер. Опасная грань» (Приложение Б).</p>	<p>опасности игровой компьютерной зависимости. Проведение консультирования по теме.</p>	<p>зависимости. 2) Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей.</p>
2	<p>Профилактический урок на тему «Игровая компьютерная зависимость».</p>	<p>Ознакомление младших подростков с проблемой игровой компьютерной зависимости, и ее последствий.</p>	<p>Лекция, презентация, обсуждение.</p>
3	<p>Проведение тематического классного часа «Компьютер. За и против» (Приложение В).</p>	<p>Обсуждение влияния игровой компьютерной зависимости</p>	<p>Чтение и обсуждение с детьми.</p>
4	<p>«Давайте общаться» (Приложение Г).</p>	<p>Привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.</p>	<p>Разминка, игра «Похожие и разные», Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее».</p>
5	<p>«Давайте наблюдать.</p>	<p>Развитие познавательных</p>	<p>Упражнение «Слушаем тишину», игра «Перебежки», игра</p>

	Хорошо ли я знаю одноклассников» (Приложение Д).	процессов, коммуникативных навыков.	«Менялки».
6	«Суд над компьютерными играми» (Приложение Е).	Научить работать в коллективе, повысить уверенность в себе.	Упражнение «Ассоциации», упражнение «Волшебная подушка», упражнение «Счастье», упражнение «Смех», упражнение «Я - подарок для человечества».
7	Конкурсы для реализации творческого потенциала подростков.	Вовлечение подростка в активную проектную деятельность.	Конкурс на лучший коллаж "Я и моя жизнь".
8	«Давайте говорить» (Приложение Ж).	Развитие творческого мышления, составление правил позитивной виртуальности.	Игра «Загадки по картинкам», упражнение «Правда – неправда», игра «Муха смеётся», позитивная виртуальность.
9	Дискуссия	Развить умение участвовать в дискуссии	«Компьютерные игры: за и против».
10	Дискуссия на тему «моя досуговая деятельность»	Формирует способность адекватно оценивать свои возможности	Обсуждение, определение ценности полезного досуга. Ценностная ориентация.

		достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.	
11	«Зависимость и независимость» (Приложение 3)	Рассмотреть признаки зависимого человека, увидеть его минусы.	Дискуссия, проведение игр «Рисунки», разминки, «ролевая игра».
12	Конкурс сочинений, сказок.	Научиться анализировать, несет ли компьютер пользу, и в какой момент пагубно воздействует	«Компьютер – друг или враг?»
13	Конкурсы для реализации творческого потенциала подростков.	Вовлечение подростка в активную проектную деятельность.	Конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реальности»

Вся программа профилактики делится на три блока. Первый блок направлен на информационно-просветительскую деятельность. К нему относятся профилактические уроки, и тематические выступления. Данные мероприятия направлены на повышение информационной компетентности подростков. Эти уроки помогут, осознать существующую проблему, и понять как нужно вести себя в такой ситуации. Подростки поймут, какие

последствия имеет неконтролируемое времяпрепровождение за компьютерными играми. Информационные мероприятия помогут подросткам повысить уровень знаний о рациональном использовании компьютеров.

Второй блок направлен на использование активных форм работы с детьми, таких как дискуссии, тренинги, арт-терапии с элементами драмы, ролевые игры.

Дискуссии способствуют развитию умения публично отстаивать свою точку зрения, уважительного отношения к чужому суждению, умения осуществлять конструктивную критику, и воспринимать ее, способности к обобщению, продуктивному мышлению, гибкости ума. Также дискуссия поможет подростку проанализировать в ходе обсуждений существующую проблему, понять все положительные и отрицательные стороны, и тем самым помочь выстроить определенную модель поведения для предупреждения развития игровой компьютерной зависимости. Дискуссия на тему приобщения к полезному досугу, поможет подросткам понять, как следует рационально использовать свое свободное время и осознать ценность такого времяпрепровождения.

Тренинги, использующиеся в этой программе, ориентируются на развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков. Способствуют привитию навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность. Также тренинги направлены на рост компетенций подростков в правилах и нормах межличностных отношений, в постановке общения, они смогут научить подростка работать в коллективе, повысить уверенность в себе.

Арт-терапия способствует развитию творческого мышления, реализации творческого потенциала, повышению самооценки, выходу агрессии и других эмоций. Данная терапия сможет переориентировать подростков с компьютерных игр на развитие творческих способностей.

Ролевая игра служит важным источником формирования социального сознания ребенка. В конкретном случае, подростки берут на себя роли, как и зависимого, так и родителей и друзей, что поможет ребенку рассмотреть ситуации с разных ракурсов, и переоценить свое поведение, и выстроить новую модель, более правильную.

Третий блок направлен на работу с родителями, в которую входит: информирование родителей о существующей проблеме, консультирование по вопросам стратегий взаимодействия с детьми. Данные мероприятия направлены на повышение информационной компетентности родителей. Методические рекомендации помогут родителям не совершать ошибок, и научат правильно вести себя с ребенком, и предупредить развитие игровой компьютерной зависимости.

Предполагаемые результаты от проведения профилактических мероприятий:

- снижение риска игровой компьютерной зависимости у подростков;
- уменьшение времяпрепровождения за компьютерными играми;
- улучшение оценок в учебной деятельности подростков;
- умение рационально использовать свободное время;
- активное вовлечение подростка в общественную жизнь;
- пропаганда здорового образа жизни и жизнестойкости среди подростков.

### 2.3. Анализ и интерпретация данных диагностики

По окончании программы профилактики, была проведена повторная диагностика, в ходе которой было выявлено, что изменились следующие показатели:



*Диаграмма 5 – Наличие признаков игровой компьютерной зависимости на время первичной диагностики и повторной*

В группе подростков с признаками игровой компьютерной зависимостью отметка с 16% упала до 4% (1 из 25); в группе подростков увлеченных компьютерными играми отметка с 56% упала до 40% (10 из 25); и соответственно, в группе подростков не обладающих признаками игровой компьютерной зависимости, показатель с 28% увеличился до 56% (14 из 25). По этим данным можно сделать вывод, что показатель увлеченных детей, и с признаками игровой компьютерной зависимости значительно снизился, и способствовал повышению уровня группы подростков не заинтересованных в компьютерных играх. Комплексность подхода в профилактике могла способствовать в получении таких эффективных результатов.

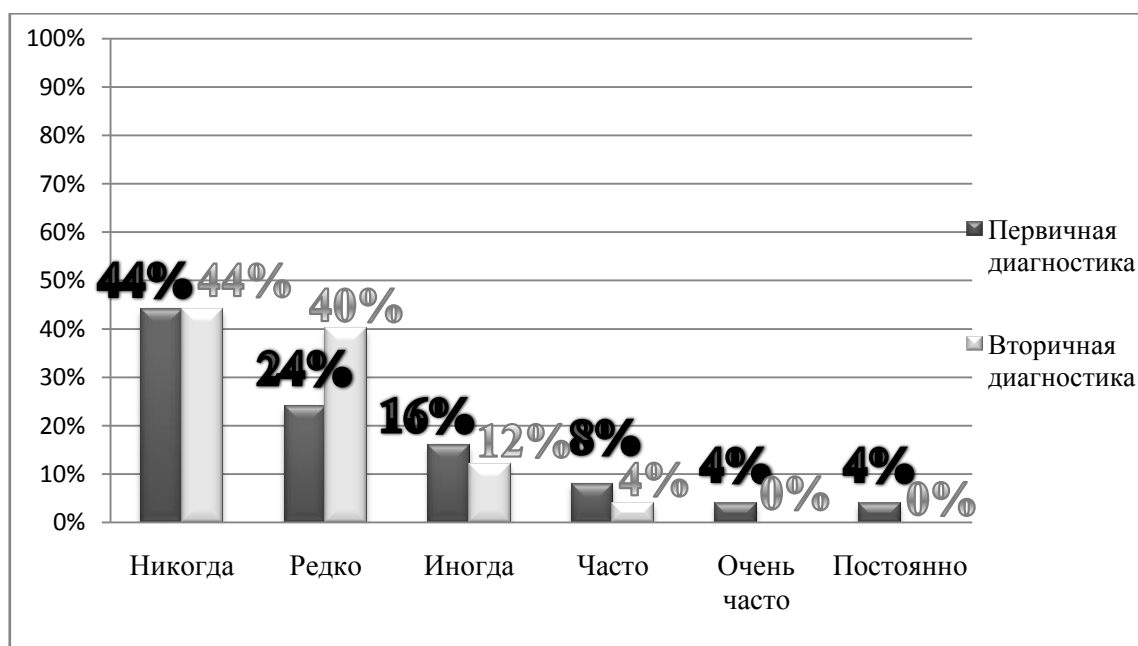


*Диаграмма 6 – Контроль времени, во время игры, сравнение результатов*

По результатам анализа повторной диагностики также произошли изменения показатели в выделенных нами признаках. Процент неконтролирующих время, проведенное за компьютером, и не испытывающих недомоганий упал до 12%. Неконтролирующих время, но при этом испытывающих сильную усталость процент упал до 28%. И наконец, показатель тех подростков кто, отслеживает время, и не превышает норму часов, поднялся до 60%.

Улучшению показателей способствовало повышение информационной компетентности подростков, которые осознали все последствия существующей проблемы. Это помогло им понять, что нужно контролировать свои действия, поведение, и рационально использовать свое свободное время. Повышение уверенности в себе, развитие творческих способностей, подвело подростков к тому, что они могут заниматься творчеством, что намного полезнее, чем времяпрепровождение в виртуальной реальности.

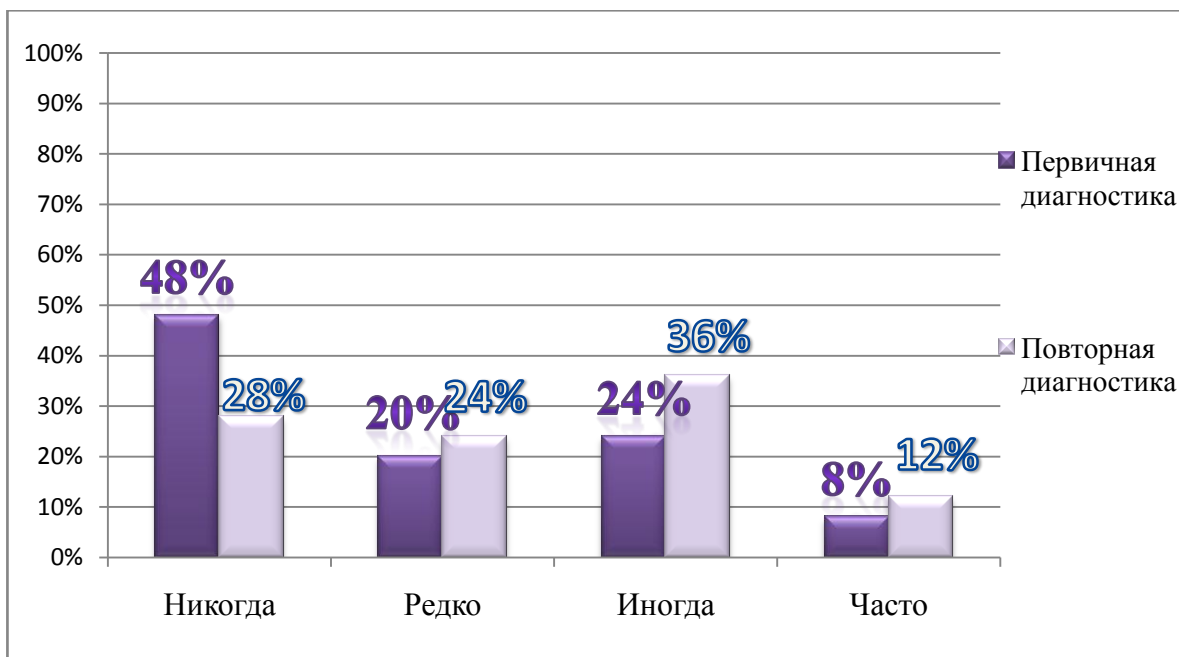




*Диаграмма 7 – Количество младших подростков, играющих за компьютером больше 5 часов до и после проведения программы*

После повторной диагностики перетерпели изменения показатели, сколько детей и как часто они проводят более 5 часов за компьютерными играми. Дети перестали очень часто и постоянно играть больше 5 часов. По результатам видно, что дети стали реже проводить время за компьютером с 24% показатель увеличился до 40%.

Работа, проведенная с родителями, способствовала улучшению контролирования подростков. Они опирались на методические рекомендации и смогли сократить время проводимое детьми за компьютерными играми. Родители могли начать уделять больше внимания подросткам и проводить с ними досуг, ориентированный на их общие интересы. А также дискуссии по осознанию ценности полезного досуга, и тренинги для подростков по развитию творческого потенциала, могли сказаться на результативности данных показателей.

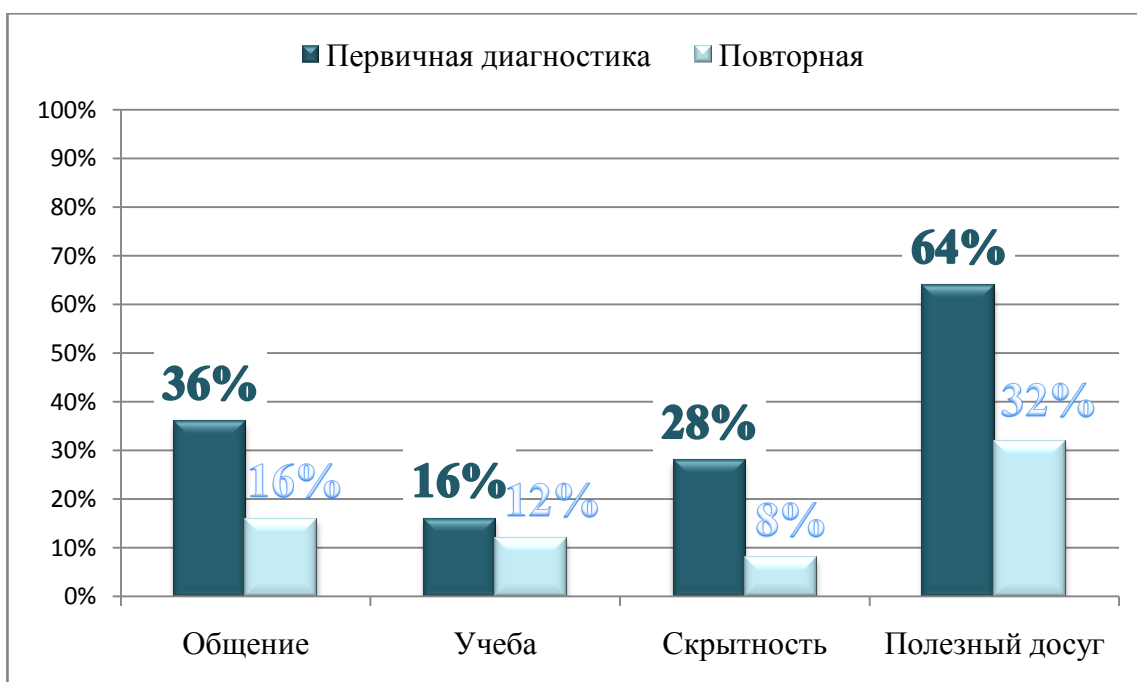


*Диаграмма 8 - Запрещают ли родители играть в компьютерные игры детям*

Показатель запрета родителей на компьютерные игры изменился в лучшую сторону. Так процент родителей, которые никогда не запрещали играть в компьютерные игры, с 48 % упал до 28%. Те, кто редко запрещали – данные увеличились на 4 %, иногда – на 12%, часто – на 4%.

Как мы видим, на улучшение показателей повлияло в первую очередь работа с родителями, в ходе которой, мы акцентировали внимание родителей на существующей проблеме. Объяснили, какие могут быть последствия их бездействия, а также тщательно подобрали методические рекомендации, где объясняется, как родители должны себя вести с подростками для предупреждения развития игровой компьютерной зависимости.

Подводя итоги, можно отметить, что в исследовательской группе произошли существенные изменения в уровне игровой компьютерной зависимости и в ее проявлениях. Это позволяет нам с уверенностью сделать вывод, что созданная нами программа профилактики эффективна.



*Диаграмма 9 – Выраженность признаков игровой компьютерной зависимости в начале и в конце программы профилактики*

Произошли изменения и в выделенных нами признаках. Всего 16% младших подростков предпочитают проводить время с компьютером, нежели общаться с друзьями. Незначительно уменьшился показатель тех, кто предпочитал отсрочивать выполнения домашних заданий, и играть в компьютерные игры, всего на 4%. После повторной диагностики 8% младших подростков считают, что стоит продолжать скрывать свою деятельность от родителей, вместо 28%, как было по результатам первой диагностики. Значительное изменение оказалось в пункте, где подростки предпочитали проводить досуг за компьютером, нежели за прогулкой, за прочтением интересной книжки или просмотра кинофильма, показатель стал равен 32%. На данные показатели повлияла работа, проведенная непосредственно с детьми, где были задействованы активные формы работы, тренинги, которые помогли подросткам определить ценностные ориентиры, повысить уверенность в себе, в своих способностях, а также помочь им понять, как правильно расставить временные приоритеты, и осознать ценность полезного досуга.

## **Выводы по второй главе**

В рамках исследования была разработана программа профилактики игровой компьютерной зависимости у младших подростков. В результате эксперимента выявилась результативность программы. Количество подростков, не имеющих признаков игровой компьютерной зависимости, с 28% по результатам первичной диагностики вырос до 52% после проведения повторной. Вся программа профилактики делится на три блока. Первый блок направлен на информационно-просветительскую деятельность. К нему относятся профилактические уроки, и тематические выступления. Вторым блоком направлено на использование активных форм работы с детьми, таких как дискуссии, тренинги, элементы драмы и арт-терапии, ролевые игры, которые ориентируются на развитие коммуникативных навыков, конструктивного общения, уверенности в себе, творческого мышления, и на осознание ценности полезного досуга. Третий блок направлен на работу с родителями, в которую входит: информирование родителей о существующей проблеме, консультирование по вопросам стратегий взаимодействия с детьми. По итогам диагностического исследования были разработаны практические рекомендации для родителей по профилактике игровой компьютерной зависимости у младших подростков.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Нами было проанализировано понятие игровая компьютерная зависимость, причины и механизмы в трудах таких авторов как Больбот Т.Ю., Юрьева Л.Н. К. Янг, Гордеева А.В., Керделлан К., Грезийон Г.. Игровая компьютерная зависимость определяется Е.В. Змановской как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самосознании личности.

Младшие подростки являются категорией группы риска по игровой компьютерной зависимости, что обусловлено следующими особенностями возраста: не развитые защитные механизмы, отсутствие самоконтроля, дефицит внимания с родительской стороны, плохие взаимоотношения с друзьями и сверстниками, желание принятия роли самостоятельного, подражательность, низкая самооценка.

Отталкиваясь от актуальности данной проблемы, мы установили цель для нашей исследовательской работы. Это определить результативность условий разработанной программы профилактики игровой компьютерной зависимости у младших подростков.

Мы изучили теоретическую базу методов профилактики и рекомендаций по игровой компьютерной зависимости.

В дальнейшем мы провели исследование диагностической группы на наличие признаков игровой компьютерной зависимости, в ходе которой мы выяснили, что некоторые уже имеют признаки игровой компьютерной зависимости, и большинство подростков увлечены компьютерными играми. Также в исследовании мы изучали следующие признаки игровой компьютерной зависимости: Наличие контроля со стороны подростка за проведенным временем за компьютером; наличие контроля со стороны взрослых за проведенным подростком временем за компьютером; времяпрепровождение за компьютерными играми более 5 часов; замещение полезного досуга компьютерными играми; предпочтение подростков

проводить время за компьютерной игрой, а не за общением с друзьями; проблемы с учебной деятельностью; скрытность компьютерной деятельности от родителей.

Опираясь на полученные данные мы разработали программу профилактики игровой компьютерной зависимости для младших подростков, включающую в себя следующее: профилактические уроки, и тематические выступления, использование активных форм работы с детьми, таких как дискуссии, тренинги, элементы драмы и арт-терапии, ролевые игры, которые ориентируются на развитие коммуникативных навыков, конструктивного общения, уверенности в себе, творческого мышления, и на осознание ценности полезного досуга, информирование родителей о существующей проблеме, консультирование по вопросам стратегий взаимодействия с детьми, и предоставление рекомендаций для родителей учащихся по профилактике игровой компьютерной зависимости.

В результате реализованной программы профилактики игровой компьютерной зависимости у младших подростков удалось уменьшить количество детей с признаками игровой компьютерной зависимости, а также снизить увлеченность компьютерными играми.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеева Л.Ф., Вольтов А.В., Купреничева Т.В., Матюхина Е.В. Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников: методическое пособие/серия «Здоровье в школе»/- вып. 2. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат №9, 2013. 58 с.
2. Алтухов Н. И., Галкин К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // XIII съезд психиатров России : матер, съезда. — М., 2000. С. 285—286.
3. Ахрямкина Т.А. Зависимое поведение: теория и практика/ Т.А. Ахрямкина. - Самара: СФ МГПУ, 2008. 96 с.
4. Беловол Е.В., Колотилова И.В. Разработка опросника для оценки степени увлеченности ролевыми компьютерными играми // Психол. журнал. 2011. Т. 32. № 6. С. 49—58.
5. Бредихина М. В. Программа профилактики игровых зависимостей у подростков : метод. рек. к работе в образоват. учреждениях / М.В. Бредихина ; Владимир. гос. пед. ун-т. - Владимир, 2007. 50 с.
6. Быковская Е.В. Как избавиться от игровой зависимости.- М.: Эксмо, 2007. 256с.
7. Галант Ю. Угроза обществу. Игромания//Журнал прикладной психологии, 2004. №12.
8. Гордеева А.В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект/ А.В. Гордеева. К, 2004. С. 11-16.
9. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: Дисс. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2011.
10. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // вестник московского университета. Серия 14.психология, 2014. №4. С.131-141.

11. Гурьева Л.П. Развитие творческой личности в условиях компьютеризации. Монография. М.: Народный учитель, 2001. 272 с.
12. Днепров А.Г. Защита детей от компьютерных опасностей. – СПб.: Питер, 2008. 192с.
13. Евдокимова И.А. Игровая компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения / И.А. Евдокимова // Молодой ученый, 2014. № 4. С.956-958.
14. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб: Речь, 2007. 190 с.
15. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2010. 352с.
16. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ М. Иванов // Психол. Журнал/ М. Иванов, 2003. Т. 24. №2. С. 10-14.
17. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2010. 435 с.
18. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. – Екатеринбург:У- Фактория, 2006. 272с.
19. 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. №1.
20. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом//Мир семьи, 2004. № 13. 17 с.
21. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 2005. № 1. С. 8-15.



22. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2006. 251 с.
23. Корытникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н.В. Корытникова // Журнал Социос, 2010. № 2. С.70-79.
24. Коптелова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый, 2014. №20. С. 547-549.
25. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова, Н. Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М.О. Носатова. – М.: Litres, 2017. 347с.
26. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости / Под ред. И.В. Петровой Е.В. Мериновой. - Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК "Ладо", 2012. 61 с.
27. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание, 2001. № 12. С. 26-29.
28. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы, 2003. № 9. С. 13-18.
29. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе// Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров, 2011. №1(6). С. 79-84.
30. Парфилова Г. Г. Профилактика компьютерной зависимости в семье / Г. Г. Парфилова // Проблемы коррекции и профилактики компьютерной зависимости у подростков группы риска, 2012. С.71-76.
31. Плесюк Л.П. Особенности организации профилактики аддикции среди детей и подростков / Л.П. Плесюк // Сацьяльна-педагогічна работа, 2006. № 6. С. 25-29.
32. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе, 2005. № 4. С. 35-39.

33. Психологические аспекты изучения проблемы поведенческих аддикций / Т. А. Ахрямкина // Психология в вузе, 2008. N 2. С. 80-85.
34. Трафимчик Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик // Весник БГУ. Серия 3, 2010. №2. С. 42-45.
35. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с "экранном насилиям"//Педагогика, 2004. № 6. С. 56-58.
36. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот.– Днепрпетровск: Пороги, 2006. 196 с.
37. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость/ К. Янг. - СПб: Мир Интернет, 2008. С. 24-29.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение А

Инструкция: Данный тест содержит в себе 22 вопроса с 6 вариациями ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно».

Содержание опросника:

1. Приходилось ли вам играть в компьютерные игры?
2. Воспрещают ли вам родители играть в компьютерные игры в силу того, что вы расходуете чересчур много времени на них?
3. Отсрочиваете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Ощущаете ли вы себя злым, если вас по каким-либо обстоятельствам отвлекают от компьютерной игры?
5. Разочаровываетесь ли вы, если в течение суток вам не удалось поиграть в видеоигру?
6. Задумываетесь ли вы о достижениях, завоеванных в компьютерной игре?
7. Собираетесь ли вы поднять уровень своих достижений в игре?
8. Доводилось ли вам засидеться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы влечение к компьютерным играм?
10. Отрекаетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам расходовать деньги на компьютерные игры, предназначенные для иных целей?
12. Доводилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в сутки?
13. Отдаете ли вы предпочтение компьютерной игре, а не чтению захватывающей книги или просмотру кинофильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Отмечаете ли вы, как быстро уходит время, во время игры в компьютер?

16. Насколько часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17. Приходилось ли вам утаивать от родителей, что вы играли за компьютером?

18. Пользуетесь ли вы видеоигрой, чтобы убежать от проблем или от плохого настроения?

19. Обсуждаете ли вы свои достижения в компьютерных играх с друзьями?

20. Раздражаетесь ли вы, когда вас кто-то отрывает от компьютерной игры?

21. Доводилось ли вам уставать из-за того, что вы длительное время играли за компьютером?

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

При анализе результатов исследования нужно применять ключ, который соотносится с ответами опрашиваемого. Любому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).

2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).

3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)

4. Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

Для получения количественного показателя уровня увлеченности младших подростков компьютерными играми в соответствии с ключом высчитывается количество баллов по каждой шкале опросника. После полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии.

$$И_{кз} = 0.21 \times И_{э} + 0.43 \times И_{с} + 0.08 \times И_{р} + 0.34 \times И_{о} + 0.3$$

1 — естественный уровень (от 6 до 11 баллов): компьютерная игра несет развлекательный характер, не обладающего негативными последствиями. Ребенок контролирует свою игровую активность, редко играет и думает об игре;

2 — средний (от 12 до 21 баллов): Компьютерная игра считается значимой частью жизни подростка; его интерес сфокусирован на определенных видах компьютерных игр, но при этом он не утрачивает контроль над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; компьютерная игра выступает в роли компенсации.

3 — зависимость (от 22 до 37 баллов): Компьютерная игра захватывает все свободное время; подросток думает о компьютерных играх, о достижениях, жаждет увеличить уровень данных результатов [10].

## **Приложение Б**

### **«Влияние компьютера на здоровье ребенка»**

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребенок не сможет состояться, не сможет достичь определенного положения в современном мире. Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная

реальность очень быстро поглощает ребенка целиком, и он становится зависимым.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей. Значение игры в жизни ребенка. Детское одиночество [26].

## **Приложение В**

«Компьютер. За и против» по методическим разработкам А. Лопатиной.

### **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, – послышался 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, – встревоженно 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 поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

**Компьютерная зависимость:** вопросы для беседы

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
- Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
- Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
- Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не
- забыть о реальной жизни [26]?

## **Приложение Г**

«Давайте общаться»

Основные методы: элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

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

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

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



Инструкция: Ребята, сейчас мы проведем 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?

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 [26].

## **Приложение Д**

«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников»

Разминка – приветствие.

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 определенные мимические знаки, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнера и положить ему руки на

плечи. Удерживать партнера с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определенный 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. Таким 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, черные 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 [26].

## **Приложение Е**

Тренинг «Суд над компьютерными играми»

Материал: ручки, карандаши на каждого участника; бумага А4; маркеры (черного, синего и красного цветов); ватман; подушка

Ход занятия:

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: «Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер» так, как вам хочется. Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову».

На столах лежат части открытки (монитор, мышь, процессор). Участникам необходимо с помощью только жестов объединиться в группы так, чтобы из отрезных частей открытки получилась сюжетная картинка. Затем группы рассаживаются за столами, соответствующими той открытке, которую они собрали (на столах лежат аналогичные целые открытки).

В образовавшихся микрогруппах участники обсуждают, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

#### Упражнение «Волшебная подушка»

Цель: Упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и принимают их всерьез.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать словами: «Я хочу... » Все остальные будут внимательно его слушать.

#### Упражнение «Счастье»

Сейчас я предлагаю вам составить список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир». Далее эти списки источников счастья зачитываются участниками по очереди.

#### Упражнение «Смех»

Ведущий: Говорят, если человеку грустно, то он может сам себя рассмешить. Давайте проверим, сможем ли мы без всякого повода посмеяться и поднять себе настроение?

Настройтесь повеселиться просто так, буквально без и кого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся без причины. Просто смешно - и все тут. Смех - прекрасная эмоциональная разгрузка, освобождение от напряжения, отличный отдых после трудной умственной деятельности.

На несколько секунд закроем глаза и вспомним состояние, которое каждый из нас испытал в своей жизни, когда мы смеялись безудержно, от души, просто до слез. Итак, сейчас мы посмеемся все вместе, ха-ха-ха!

Упражнение «Я - подарок для человечества»

Цель: Повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

«Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: Я подарок для человечества, потому что я...».

Рефлексия. Происходит обсуждение — подводятся итоги [1].

## **Приложение Ж**

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдается по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные. После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеется». Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным

образом. В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

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

Техника независимого вхождения в виртуальную реальность.

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает мое действие. Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности»[26].

### **Приложение 3**

Разминка участников: «Парковка»

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

«Рисунки» (Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости).

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

«Клубок» (Разминка участников, снятие внутреннего напряжения).

Участникам предлагается выстроиться в линейку и взяться за руки. Первый человек линейки стоит на месте, а остальные «наматываются» на

него, идя по кругу. Когда клубок свернулся, первый человек выпутывается, все остальные идут за ним, не отпуская рук друг друга.

«Ролевая игра».

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

Завершение работы

Обсуждение полученной информации. Подведение итогов. Получение обратной связи [26].

## **Приложение II**

Методические рекомендации родителям по профилактике игровой компьютерной зависимости.

В первую очередь, хотелось бы упомянуть на какие первые признаки игровой компьютерной зависимости родителям стоит обратить внимание (Ш. Текл, М. Шоттон):

- подросток не желает отвлекаться от игры, когда его об этом просят;
- когда зависимого от компьютера отвлекают, он начинает агрессивно реагировать на внешние раздражители;
- игрок не может организовать свое время, чтобы своевременно перестать играть;
- подросток тратит карманные деньги, на различные бонусы в игре;
- игрок забрасывает учебу, попустительски относится к выполнению своих обязательств;

- рушится расписание приемов пищи и сна, ребенок запускает свое здоровье;
- подросток может начать употреблять кофе, энергетики и другие психостимуляторы, чтобы быть в бодром состоянии;
- пища употребляется без отрыва от компьютера;
- подросток, играя на компьютере, испытывает эйфорию;
- общение с людьми выстраивается вокруг различных компьютерных тем;
- игрок в сознании воображает, как он будет играть, что существенно поднимает ему настроение за счет фантазий об играх.

Парфилова Г. Г. в профилактике компьютерной зависимости в семье, выделяет следующие рекомендации родителям применять для домашней профилактики игровой компьютерной зависимости:

1. Демонстрировать положительный пример на персональном опыте. Нужно подтверждать свои слова делом. Если вы сами играете по три-четыре часа в день, то даже не пытайтесь убедить подростка сидеть за играми меньше времени.

2. Ограничивать времяпрепровождения за компьютером, следует объяснить ребенку, что компьютер — не право, а привилегия, таким образом, работа с ним должна сопровождаться контролем со стороны родителей. Но также полный запрет на компьютер накладывать нельзя. Если у подростка есть влечение к компьютерным играм, он может сидеть за компьютером два часа в будний день и три — в выходной, с перерывами.

3. Найти другие формы времяпровождения. Можно создать список занятий, которыми можно заняться в свободное время. Лучше, чтобы в списке были общие занятия (походы в кино или театр, прогулка, настольные игры и т. д.).

4. Применять компьютер как средство эффективного воспитания, в качестве поощрения (за выполнение домашних обязанностей, сделанное домашнее задание).

5. Обратить свое внимание на то, в какие игры играет ваш ребенок, так как отдельные из них могут стать причиной агрессивности, раздражительности, специфических страхов, бессонницы.

6. Попробовать обсудить игры вместе с подростком. Предлагать играть в развивающие игры. Очень важно обучить ребенка критически относиться к компьютерным играм, указывать на то, что это очень незначительная часть доступных развлечений, что реальная жизнь гораздо разнообразней и интересней, что игра не заменит общения с людьми.

7. Когда родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, нужно обратиться к психологам, в специализированные центры.

Компьютерные игры могут нанести и психологический и физический вред. Психологический — отчужденность от происходящего в реальном мире. Время, сопровождаемое изоляцией от реальной жизни, превышает 10% от общего времени — нужно бить тревогу. Физический — проблемы со зрением, дефицит питания и сна. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени — это опасно [9].

Также не стоит забывать, что дефицит внимания со стороны родителей, нехватка тепла и любви, может спровоцировать подростка на увлечение компьютерными играми.