САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ
Заочный факультет
Кафедра социальной психологии

Социальная работа с подростками по профилактике игровой зависимости в образовательных учреждениях

Содержание

Введение.....3
Глава 1. Теоретические аспекты по профилактике игровой зависимости у подростков.....6
1.1. Причины возникновения игровой зависимости у подростков.....6
1.2. Психолого-педагогические особенности подростков, увлеченных компьютерными играми.....10
1.3. Механизмы реализации социально-педагогической работы по профилактике игровой зависимости у подростков.....17
Глава 2. Опыт социальной работы с подростками по профилактике игровой зависимости в образовательном учреждении.....40
2.1. Методика исследования.....40
2.2. Особенности формирования игровой зависимости.....44
2.3. Программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении.....52
Заключение.....57
Список использованных источников.....64
Приложение

Введение

Во все времена физическое и психическое здоровье молодого поколения имело большое значение для российского общества. Однако в настоящее время сохранение здоровья детей и подростков приобрело особую значимость в контексте глобальной информатизации современного общества.

Существующая политическая и экономическая нестабильность российского общества влечет за собой увеличение количества людей, подверженных вредным привычкам, имеющих различные зависимости, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков, пристрастие к азартным играм, в том числе компьютерным. Данные тенденции проявляются также в процессе социализации подрастающего поколения. Так, специалисты отмечают рост среди подростков игровой зависимости.

При этом родители недооценивают разрушительное воздействие гемблинговой и компьютерной аддикций на формирующуюся личность подростка.

Исследователями В.В. Зайцевым, М.С. Ивановым, Л.К. Фортовой доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имею множество схожих признаков, в том числе механизмы возникновения и развития.

Организация профилактической работы в образовательных учреждениях является важным условием успешного предупреждения формирующихся зависимостей в подростковом и юношеском возрасте. В этом контексте отсутствие у педагогов четкого представления о причинах возникновения игровой зависимости, психолого-педагогических особенностях детей, страдающих такой рода зависимостями, не позволяет успешно осуществлять профилактическую деятельность в системе образования.

Поэтому для решения проблемы игровой зависимости среди подростков необходима разработка и применение на практике комплексных

программ профилактической работы в образовательных учреждениях, которые позволят эффективно осуществлять деятельность в данном направлении.

Таким образом, актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена необходимостью предупреждения возникновения игровой зависимости среди подростков и поиском эффективных методических инструментов для профилактики игровой зависимости в образовательных учреждениях.

Степень научной разработанности данной темы постоянно увеличивается, поскольку на современном этапе развития российской науки и практики разрабатываются различные подходы к созданию теоретической, методологической и практической базы педагогической профилактики игровой зависимости.

Однако пока образовательные учреждения идут лишь в направлении вовлечения подростков в альтернативную досуговую деятельность и не имеют специальных методических пособий по подготовке педагогов и родителей к осуществлению профилактики возникновения данных видов зависимостей.

Одними из наиболее известных исследователей социальной работы по профилактике игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении являются В.В. Зайцев, М.С. Иванов, С.А. Беличева, С.А. Завражин, А.Г. Макеева, П.С. Братусь, Т.В. Волкова, Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева и другие.

При написании выпускной квалификационной работы исследовалась научная литература, диссертации и монографии, а также пособия и материалы периодических изданий.

Объект исследования – подростки, обучающиеся в образовательных учреждениях.

Предмет исследования - социальная работа с подростками по профилактике игровой зависимости в образовательных учреждениях.

Целью выпускной квалификационной работы является изучение теоретических аспектов социальной работы по профилактике игровой зависимости у подростков и разработка программы профилактики игровой зависимости в образовательном учреждении.

В рамках достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме исследования.
2. Выявить особенности формирования игровой зависимости у подростков.
3. Разработать программу профилактики игровой зависимости подростков в образовательном учреждении.

Методы исследования: методы педагогического моделирования, анализа и синтеза, анкетирование.

Практическая значимость работы заключается в возможном дальнейшем использовании результатов исследования для разработки методических рекомендаций по педагогической профилактике игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении.

База исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 202 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты социальной работы с подростками по профилактике игровой зависимости в образовательных учреждениях

1.1. Причины возникновения игровой зависимости у подростков

В эпоху научно-технической революции компьютерные игры стали «полноправным элементом культуры» [31, с. 288]. Современное состояние компьютерных технологий с их огромными коммуникативными, информационными и развлекательными возможностями представляет собой мощное средство интеллектуального развития.

Компьютер и интернет в настоящее время являются неотъемлемой частью жизни современного человека. Сегодня любой человек хотя бы раз в день для общения, работы или развлечения посещает сети всемирной паутины.

Однако вместе с тем, компьютерные технологии могут выступать и средствами разрушения личности, в определенный момент, подменяя реальную жизнь компьютерными моделями [53, с. 80].

В современном мире актуальность проблемы противодействия игровой зависимости признана на государственном уровне. Данные общероссийского мониторинга показывают, что численность детей и подростков в возрасте от 7 до 14 лет, которые имеют различную степень выраженность игровой зависимости, колеблется от 2 % до 10 %.

Данная неблагоприятная ситуация требует пристального внимания и определения эффективных методов и средств по предупреждению и профилактике такой игровой зависимости.

Важность решения данной проблемы обусловлена также тем, что игровая зависимость возникает не в социально неблагоприятной среде, как другие виды зависимостей, например, алкогольная или наркотическая, а в относительно благоприятной среде, то есть в обычной жизни подростка.

Поэтому зависимость подростка от компьютерных игр воспринимается не как нарушение его социальной жизни и развития, а как нормальное или даже желательное времяпровождение [31, с. 288].

На сегодняшний день почти каждый подросток имеет доступ к компьютеру, поскольку в связи с действующими образовательными программами компьютер необходим в каждой семье.

Поэтому зачастую компьютер вытесняет собой все остальные стороны жизни подростка, формируя компьютерную зависимость у даже внешне благополучных детей [25, с. 32.].

Игровая зависимость у подростков является одной из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде паталогического влечения к играм, в том числе онлайн-играм.

В последнее время среди подростков широкое распространение получили сетевые игры. В мире известны даже летальные случаи, особенно среди подростков, от многочасовых или многосуточных игр.

Так, например, в октябре 2005 года китайская школьница умерла от истощения после многочасового онлайн-сеанса в игре World of Warcraft [34].

Мир компьютерной игры настолько захватывает ребенка, что он перестает испытывать необходимость в общении с близкими людьми либо общается с ними только посредством компьютера и интернета.

В чем причины того, что люди, а особенно подростки начинают постоянно играть в компьютерные игры? Выделяют разные причины возникновения компьютерной зависимости: способ заполнения свободного времени, попытка отвлечься от скуки, способ добиться превосходства без определенных усилий. Так, достичь успехов в спорте или учебе гораздо сложнее, чем, например, в компьютерной игре «World of Tanks».

Таким образом, можно выделить основные причины возникновения игровой зависимости у подростков в возрасте от 7 до 14 лет [48]:

1. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоций от родителей и иных членов семьи.

Так, в случае, если ребенку недостаточно внимания со стороны родителей, других близких родственников, никто не интересуется его мыслями и чувствами, переживаниями и тревогами, то подросток пытается скрыть свою нехватку внимания в компьютерных играх.

По такой причине может развиться не только игровая зависимость, но и все другие зависимости, а также различные отклонения в поведении, когда ребенок через совершение противоправных поступков будет пытаться привлечь к себе внимание родителей [50, с. 115].

2. Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов и хобби, которые никак не связаны с компьютером и компьютерными играми.

Так, игровая зависимость часто развивается у подростков, которые все свободное время ничем не заняты и ничем заниматься не стремятся, не проявляют интереса к учебе и другим важным занятиям, а их родители не обращают внимания на свободное времяпровождение их ребенка [44, с. 23].

3. Неумение ребенка налаживать контакты с окружающими и отсутствие друзей.

Например, застенчивому ребенку без поддержки со стороны родителей, других взрослых или сверстников очень сложно найти общий язык с другими подростками.

Неумение налаживать контакт может быть также вызвано какими-либо физическими недостатками ребенка, внешней некрасивостью либо наличием черт характера, которые препятствуют установления дружеских связей, например, замкнутость, злобность, наглость, обидчивость, жадность, агрессивность и другие [44, с. 23].

4. Общая неудачливость ребенка.

В чем-то данная причина связана с предыдущей, так в случае если ребенок плохо учится в школе, в компании ребят не является лидером, иногда испытывает насмешки от других подростков, то мир компьютерных игр в противовес делает его успешным и удачливым.

Такой ребенок создает себе в игре образ, который является противоположным реальному образу. Так, часто подростки называют себя другим именем, выбирают в виде героя более взрослого и внешне сильного игрока.

5. Наличие инвалидности или серьезного заболевания.

Как правило, в настоящее время многие дети-инвалиды учатся дистанционно, на дому и совсем не посещают школы. Соответственно круг общения такого ребенка сильно ограничен, и компьютер, как средство общения, становится повседневным развлечением подростка.

Несмотря на то, что для детей-инвалидов компьютер является важным средством для познания мира, получения образования и прочего, неконтролируемое нахождение за ним может повлечь за собой появление зависимости, в том числе игровой [40, с. 788].

Игровая зависимость у детей-инвалидов появляется также по той причине, что в игре такие дети являются здоровыми и популярными героями, не испытывающими никаких проблем и ограничений.

Вместе с тем, все указанные причины не являются исчерпывающими, ведь даже у здорового, активного и успешного подростка может появиться игровая зависимость по причине слабой детской психики, несформированного до конца характера, влечения к «соблазнам» и наличия в компьютерных играх эффектов скрытого психологического влияния [48].

Один из разработчиков онлайн-игр Дэвид Вонг, который защитил диссертацию по особенностям работы человеческого мозга, подчеркивал, что всякая зависимость возникает из трех составляющих – активности, времени и поощрения, которые лежат в основе манипулирования поведением игрока по задумке разработчика [38].

Таким образом, игровая зависимость у подростков является одной из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде паталогического влечения к играм, в том числе онлайн-играм.

Выделяются следующие основные причины возникновения игровой зависимости у подростков:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоций от родителей и иных членов семьи;

- отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов и хобби, которые никак не связаны с компьютером и компьютерными играми;

- неумение ребенка налаживать контакты с окружающими и отсутствие друзей;

- общая неудачливость ребенка;

- наличие у подростка инвалидности или серьезного заболевания.

Вместе с тем, все указанные причины не являются исчерпывающими, ведь даже у здорового, активного и успешного подростка может появиться игровая зависимость по причине слабой детской психики, несформированного до конца характера, влечения к «соблазнам» и наличия в компьютерных играх эффектов скрытого психологического влияния.

Таким образом, выделяют разнообразные причины формирования игровой зависимости у подростка. Основными являются отсутствие или недостаток общения и теплых эмоций от родителей и иных членов семьи; отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов и хобби, которые никак не связаны с компьютером и компьютерными играми; неумение ребенка налаживать контакты с окружающими и отсутствие друзей; общая неудачливость ребенка; наличие у подростка инвалидности или серьезного заболевания.

Своевременный учет выделенных причин в процессе профилактической работы в образовательном учреждении позволит эффективно формировать защитные механизмы противостояния данной зависимости у подростков.

1.2. Психолого-педагогические особенности подростков, увлеченных компьютерными играми

Подростковый возраст является особым периодом в развитии ребенка, требующим от взрослых особого внимания. [45, с. 4].

Современный подросток получает информацию из многочисленных источников. Ребенок в подростковом возрасте начинает критически относиться к поведению и высказываниям взрослых.

Вместе с этим, у него присутствует недостаточная самокритичность, неумение объективно оценивать свои способности, а также нежелание признавать свою вину [51, с. 35].

Вся психическая деятельность подростков обладает соответствующими противоречиями [21, с. 34]:

1. Подросток активно противится злу, неправде и готов без промедления вступить в борьбу с ними, но в, то, же время, не может самостоятельно разобраться в сложных явлениях жизни.

2. Подросток старается быть хорошим, идеальным, но в то же время не выносит, когда его воспитывают и чему-то пытаются научить.

3. Подросток очень мечтает самоутвердиться, но в то же время не представляет, как это сделать.

4. Подросток нуждается в советах со стороны старших и их помощи, но в то же время не желает обращаться к кому-либо с просьбой о помощи.

5. Подросток обладает множеством желаний, но в то же время, имеет ограниченные силы, опыт и возможность осуществить такие желания.

6. Подросток показывает полное отрицание авторитетов, стремиться к идеалу, но в то же время, сомневается в том, что идеальное существует.

7. Подросток презирает любые эгоистические проявления, но в то же время, обладает чувствительным самолюбием.

8. Подросток стремится многому научиться, переживает вдохновение и радость от интеллектуального труда, но в то же время, легкомысленно и

поверхностно относится к учебе и к необходимости выполнять ежедневные задания.

9. Подросток обладает романтической восторженностью, восхищается красотой, но в то же время, допускает грубые выходки, невежество и иронию к красоте.

Ребенок, становясь подростком, теряет способность управлять своим бурным развитием и своими переживаниями. Такие переживания не являются какими-либо причинами отклонений в поведении. Данные отклонения возникают из-за ошибок, которые допускают родители при воспитании подростка, не зная или игнорируя его возрастные особенности [3, с. 45].

Подростки по сравнению с детьми младшего школьного возраста обладают большей организованностью, осознанностью и целенаправленностью. Однако восприятие подростков носит исключительно избирательный характер.

Подросток может быть внимателен к тому, что его интересует, и такой работой может заниматься достаточно сосредоточенно и долго, не чувствуя при этом усталости. Однако в силу большой возбудимости дети в подростковом возрасте обладают неустойчивым вниманием [8].

Память подростка с каждым годом совершенствуется и изменяется в качественную сторону, а также развиваются его логические запоминания. Подросток пытается понять весь изучаемый материал в школе и рассказать его своими словами.

Пытаясь казаться самостоятельным, подросток часто отказывается от проверки своих знаний со стороны родителей, не дает им проверять выполнение домашнего задания, а в результате этого возникает непрочность, а также запущенность знаний ребенка.

У подростка развивается более совершенное мышление и речь, причем доминирует логическое мышление и расширяется круг абстрактных понятий.

Увеличивается перечень конкретных образов и представлений, обогащается их содержание [9].

Подростковая речь становится более усложненной, в предложениях часто употребляются абстрактные выражения.

Дети в подростковом возрасте стремятся высказывать свое мнение и доказывать свои суждения. Стремление самому во всем разбираться порождает у подростка самостоятельные взгляды и убеждения, что оказывает большое значение в формировании его личности.

Под влиянием всех окружающих факторов у подростка увеличивается круг интересов и повышается его любознательность [3].

Подросток больше чем младший школьник осознает такие чувства как любовь и дружба.

Причем дружба чаще всего возникает с теми людьми, которые разделяют с подростком его игровую, спортивную, общественную или учебную деятельность, а также обладают схожими интересами и склонностями. Подросток высоко ценит дружбу и готов вступиться за своего друга в любой ситуации.

Дружба также оказывает на подростка положительное влияние, поскольку в нем воспитываются такие высокие нравственные качества, как внимательность, доброжелательность, честность и ответственность, а также взаимопомощь и взаимовыручка [4].

Очень остро у детей в подростковом возрасте проявляется чувство коллективизма. Подростки нуждаются в общей коллективной деятельности, стремятся определить свое место в школьном коллективе. Подросток считается с мнением своих одноклассников и всячески старается заслужить их одобрения в своих поступках.

Причем в случае если подросток не находит свое место в коллективе, то он становится замкнутым, одиноким, что может повлечь за собой нарушение им дисциплины, а также поиск какой-либо деятельности вне коллектива сверстников.

Исследования педагогов и психологов показывают, что большинство школьников, находящихся в подростковом возрасте, занимаются нестабильным самовоспитанием [4, с. 36].

Вместе с тем, их стремление активно воздействовать на себя не всегда совпадает, а порой и вступает в противоречие с его привычками, а также стихийно возникшими желаниями [51, с. 35].

В результате этого, подросток становится неорганизованным и недисциплинированным. При этом школьник осознает необходимость дисциплины, пытается развивать ее в себе, но в то же время и нарушает ее. То есть в сознании и характере подростка одновременно начинают уживаться и детство и зрелость.

В современном обществе дети и подростки зачастую усваивают модель поведения из сюжетов компьютерных игр, ТВ-программ, различных фильмов и иных средств массовой коммуникации.

Причем символическое содержание данных СМИ влияет на процесс социализации подростка, из-за чего у него складываются подмененные ценности и образцы поведения.

Подростковый период развития является своеобразным переломным моментом в формировании личности человека, а увлечение компьютерными играми может повлечь за собой как дальнейший прогресс в таком становлении, так и сформировать пассивную зависимость от компьютера, тормозящую ее развитие [55, с. 58].

Когда подросток увлекается компьютерной игрой, он взаимодействует с определенными объектами, подчиняющимися соответствующим законам. Подросток в игре может испытывать различные явления, в том числе неожиданные и постоянно обновляющиеся.

Любимые персонажи игры у подростка живут и развиваются, бывают и плохими и хорошими. Игра, таким образом, дает подростку ощущение проживания чужой жизни по тем правилам, по которым он бы хотел построить свою жизнь.

Игра дает подростку те положительные и отрицательные эмоции, которые он не может получить в реальной жизни. Причем находясь в игре, можно не бояться какой-либо ответственности или последствий совершения действий и поступков [57, с. 98].

Во время игры подросток испытывает целый спектр эмоций. Это и восторг, удовольствие, злость, радость, раздражение и другие. Игра позволяет подростку выбросить все накопившиеся негативные эмоции, дать выход избыточным жизненным силам, отдохнуть и расслабиться.

Кроме того, подросток может получить в игре чувство превосходства и лидерства, удовлетворить невозможные в реальной жизни желания, осуществить тренировку каких-то своих качеств [18, с. 23].

В игре подростки чувствуют себя хорошо. В игре они становятся сильными, смелыми и успешными. В игре ребенок получает превосходство над миром, фактически не прилагая к этому никаких усилий, а действуя лишь одной компьютерной мышью [44, с. 23].

Причем в случае проигрыша у подростка, всегда есть возможность вернуться назад и все изменить, в то время как в реальной жизни такой возможности нет.

Поэтому игра захватывает подростка, который может ощущать свою неуспешность в жизни, а также пытаться через игру избавиться от своих комплексов, быстро получить удовольствие и представить себя в различных образах.

В результате этого у подростка может возникнуть компьютерная или игровая зависимость, которая дезадаптирует его и выбивает из реальной жизни вплоть до того, что у подростка остается только один интерес – игра [42, с. 547].

В случае если в какой-то момент у ребенка пропадает возможность играть в свою любимую игру, то у него может развиться депрессия и тревога.

Игровую зависимость можно в чем-то сравнить с наркотической. У подростка формируется влечение и тяга к игре, с которыми он зачастую не в состоянии справиться самостоятельно.

Поведение подростка начинает отличаться неадекватностью поступков и реакции на различные жизненные ситуации. Например, появляется раздражительность, агрессивность, быстрая утомляемость, чувство мнимого превосходства над сверстниками, нарушение сна и аппетита вплоть до замедления общего развития ребенка [51, с. 36].

Когда подросток испытывает игровую зависимость, то он теряет способность контролировать и рассчитывать свое время, особенно проведенное за компьютером, начинает лгать и утаивать, а также переоценивать роль компьютера в своей жизни.

Даже тогда, когда подросток занимается иной деятельностью, он может быть погружен в так называемую, виртуальную активность, то есть, погружен в себя и занимается размышлениями о том, как пройти следующий уровень и что сделать для того, чтобы выполнить какое-то задание в игре.

Впоследствии подросток начинает «сбегать» в игровой мир от возникающих проблем и для того, чтобы избежать каких-либо заданий в реальной жизни [52, с. 18].

Зависимый от игры подросток при нахождении в реальной жизни начинает испытывать дискомфорт и чувствует себя слабым и беспомощным в среде, которая, по его мнению, относится к нему враждебно.

Игра компенсирует подростку жизненные неудачи и проблемы. Подросток реализует себя посредством игры.

Игровая зависимость часто возникает у тех подростков, которые имеют заниженную или завышенную самооценку. Первые из них находят в игре друга и собеседника, а другие пытаются достичь успеха при минимуме усилий [52, с. 19].

Зависимый подросток теряет возможность приобретать жизненный опыт, становится инфантильным, не может решить простые бытовые задачи, испытывает трудности в социальной адаптации.

Поэтому можно сделать вывод, что детский и подростковый возраст является наиболее подверженным развитию игровой зависимости в силу соответствующих психолого-педагогических особенностей [54].

Таким образом, поведение подростка с игровой зависимостью начинает отличаться неадекватностью поступков и реакции на различные жизненные ситуации. Например, появляется раздражительность, агрессивность, быстрая утомляемость, чувство мнимого превосходства над сверстниками, нарушение сна и аппетита вплоть до замедления общего развития ребенка. Ребенок с игровой зависимостью ограничивает свой круг общения только общением с компьютером. Компьютерная игра становится для подростка важнее, чем учеба, друзья и семья, а также другое окружение.

1.3. Механизмы реализации социально-педагогической работы по профилактике игровой зависимости у подростков

На сегодняшний день важная роль в формировании и укреплении здоровья молодого поколения отводится системе образования, поэтому формирование здоровой личности ребенка является такой же целью образовательного процесса, как и получение образования [45, с. 4].

Так большое значение имеет профилактика различных видов зависимостей среди подростков, в том числе игровой зависимости, как часть единого процесса воспитания и обучения детей и подростков [43, с. 970].

Подтверждение этому можно найти в принципах государственной политики в области образования, которые сформулированы в Федеральном законе «Об образовании».

Основными из них являются: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности, адаптации к жизни в обществе, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, формирование духовно-нравственной личности [27, с. 22].

Современные образовательные учреждения остро нуждаются в поддержке и развитии системы социально-психологического сопровождения учащихся. Это связано, в первую очередь, с ростом детской преступности, подростковой наркомании, компьютерной зависимости и связанной с ней агрессией среди детей, а также снижением системы общечеловеческих ценностей у подрастающего поколения [60, с. 785].

Деятельность социального педагога представляет собой деятельность, которая направлена на конкретного ребенка и способствует решению его индивидуальных проблем через изучение его личности и окружающего социума, а также поиск адекватных способов общения с ребенком и выявление средств, дающих возможность ребенку самостоятельно решить свои проблемы.

То есть работа социального педагога в образовательном учреждении имеет огромное значение, поскольку помогает решить проблемы современных подростков.

В сферу профессиональных обязанностей социальных педагогов входит работа с детьми, подростками и их родителями, взрослыми в семейно-бытовой среде, с подростковыми группами и объединениями.

Социальный педагог работает с детьми, их семьями, семейно-соседским окружением и цель его деятельности заключается в организации профилактический и социально-значимой деятельности детей и взрослых в социуме.

И.В. Бурлаков выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику [43, с. 973]:

- первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями;

- вторичная профилактика основана на познании личности компьютерных аддиктов с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития компьютерной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента;

- третичная профилактика имеет отношение к людям с патологической зависимостью и призвана способствовать предотвращению срывов в период ремиссии.

Социально-педагогическая деятельность включает в себя комплекс диагностических, профилактических, реабилитационных и коррекционных мероприятий, а также организацию деятельности детей в различных жизненных сферах [59, с. 46].

Диагностика представляет собой изучение особенностей личности, которые могут оказывать влияние на формирование аддиктивного поведения [26, с. 49].

Примеры диагностических исследований уже были рассмотрены в предыдущем параграфе. Кроме этого, существуют иные диагностические программы, которые позволяют определить положение ребенка в семье, характер взаимоотношений между подростком и его ближайшим окружением, об увлечениях и интересах подростка, о взаимоотношениях с друзьями и обществом.

В свою очередь профилактика представляет собой систему государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, которые направлены на предупреждение, устранение и нейтрализацию основных причин и условий, стимулирующих различные социальные отклонения в поведении подростков [43, с. 974].

Социально-педагогическая профилактика в образовательном учреждении выражается в виде основных технологий работы с подростками аддиктивного поведения, а также подростками, которые подвержены игровой зависимости.

Вообще профилактика зависимого поведения среди подростков является актуальной проблемой современного российского общества, которое должно стремиться к обеспечению здорового будущего поколений [45, с. 9].

Профилактика игровой зависимости должна выражаться в комплексе социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, которые будут направлены на выявление и устранение причин и условий, стимулирующих появление такого зависимого поведения, а также предупреждение и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий такого поведения.

Профилактика в деятельности социального педагога включает в себя научно обоснованные и своевременно предпринятые меры, которые направлены на следующие цели:

- сохранение, поддержание и защиту стабильного уровня жизни, а также здоровья ребенка;

- помощь ребенку в выполнении социально значимых целей, а также раскрытие его внутреннего потенциала.

Вообще под профилактикой понимается комплекс запланированных мероприятий по предупреждению каких-либо негативных событий, то есть устранение причин, которые могут вызвать нежелательные последствия [21, с. 14].

Социально-педагогическая профилактика игровой зависимости включает в себя комплекс педагогических мер, направленных на выявление и нивелирование влияния причин, провоцирующих возникновение такого поведения, на конструирование адекватных типов взаимодействия со средой через нормализацию процесса социализации подростка [10, с. 25].

Сюда можно включить обеспечение полноценного развития интересов и способностей у подростков, организацию их досуга во внеурочное время, защиту подростков от жестокости и насилия со стороны, как родителей, так и иных лиц, а также защиту от негативного влияния асоциальной среды.

Все профилактические мероприятия можно подразделить на несколько типов, в зависимости от причин и обстоятельств социальных отклонений [23, с. 34]:

- нейтрализующие мероприятия;

- компенсирующие мероприятия;

- мероприятия, предупреждающие появление обстоятельств, которые способствуют социальным отклонениям;

- мероприятия, которые устраняют эти обстоятельства;

- мероприятия, контролирующие осуществляемую профилактическую работу и достижение ее результатов.

Для эффективности выполнения профилактических мероприятий обязательно соблюдение следующих условий [23, с. 35]:

- направленность на уничтожение источников дискомфорта, существующих как в самом ребенке, так и социальном и природном окружении;

- направленность на создание условий для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта для самостоятельного решения появляющихся проблем;

- обучение подростка новым навыкам и умениям, способным помочь достичь ему поставленных целей и сохранить свое здоровье;

- предупреждение возникновения новых проблем.

Профилактическая работа должна включать в себя ряд важных требований [15, с. 284]:

- содержательность, конкретную направленность и непрерывность процесса воспитания;

- исследование требований общества к подростку, а также индивидуальных особенностей и направлений развития личности подростка;

- поддержку и развитие внутренних общественно важных и полезных интересов и способностей ребенка;

- активность самого подростка, его понимание оказываемого влияния для самостоятельного проявления инициативы и волевого усилия.

Профилактическая работа социального педагога должна осуществляться в тесном взаимодействии с различными социальными институтами, например, семьей, досуговой средой и прочими [33, с. 36].

В направлениях профилактической работы по игровой зависимости среди подростков выделяют следующие [43, с. 970]:

- работа с подростком;

- работа с семейным окружением подростка;

- работа образовательного учреждения, а также учреждений дополнительного образования.

Когда ребенку исполняется одиннадцать лет, он становится менее подвержен влиянию со стороны взрослых и начинает больше подвергаться влиянию со стороны сверстников. Причем чем ниже социальный статус такого подростка, тем меньше он оказывает влияния на такую группу, а сам подстраивается под нее и совершает зачастую поступки, поддаваясь групповому влиянию.

Отсюда работа социального педагога с таким подростками в направлении профилактик игровой зависимости должна строиться через влияние на всю группу в следующих направлениях [43, с. 971]:

- профилактика причин и последствий игровой зависимости;

- организация досуга подростков.

Профилактика причин и последствий игровой зависимости может включать в себя проведение групповых дискуссий на темы, которые связаны с различными видами зависимостей. Результаты таких дискуссий должны выразиться в формировании у всей группы негативного мнения к таким

зависимостям, а также сформировать у подростков навыки межличностных отношений, самодостаточность и самозначимость.

Еще одним направление работы социального педагога с зависимыми от игр подростками является их реабилитация.

Реабилитация может выражаться в системе мер, которые будут направлены на решение различных задач, от формирования навыков общения и других до полной интеграции подростка в общество [13, с. 73].

Социально-педагогическая реабилитация включает в себя комплекс мер воспитательного характера, которые направлены на формирование личных качеств подростка для постепенной интеграции его в общество.

Выделяют следующие традиционные направления социально-педагогической реабилитации [15, с. 290]:

- осуществление социального контроля за условиями семейного воспитания и поведения подростка;

- социальная поддержка детей, испытывающих трудности в неблагоприятном окружении;

- помощь в преодолении внутриличностного конфликта, который связан с негативным окружением;

- предупреждение и пресечение различных отклонений в поведении подростка;

- координация отношений ребенка с окружающим его коллективом;

- оздоровление;

- психологическая профилактика.

Социально-педагогическая реабилитация подростков состоит в [13, с. 73]:

- выявлении причин возникновения игровой зависимости у подростков;

- поиске средств и способов устранения игровой зависимости;

- оптимизации условий жизни, воспитания и обучения;

- построении адекватного педагогического процесса, который поможет в формировании нормальной личности;

- своевременном выявлении детей, которые подвержены зависимости;

- оздоровлении внутреннего мира таких подростков, преодолении ими психологических кризисов.

Наконец, коррекция представляет собой работу с имеющимися отклонениями у подростков с игровой зависимостью.

Коррекция обладает следующими функциями [21, с. 20]:

- восстановительная функция, то есть восстановление социальных норм поведения подростков;

- компенсирующая функция, то есть формирование у зависимого подростка стремления заменить определенный недостаток успехов в иной деятельности;

- стимулирующая функция, то есть активизация положительной полезной деятельности подростка через небезразличное отношение к самому подростку и его действиям;

- исправительная функция, то есть исправление зависимого поведения через применение различных методов коррекции поведения.

Коррекция применятся, в первую очередь, для выявления неблагополучия во взаимодействии подростка со взрослыми и сверстниками, а также изменения позиций учителей для разрешения внутренних конфликтных ситуаций подростка [15, с. 295].

Исследователи игровой зависимости среди подростков отмечают, что такая зависимость формируется у тех подростков, которые имеют много свободного времени.

Поэтому для профилактики игровой зависимости таких подростков необходимо организовать различные сферы их жизнедеятельности, в том числе досуга.

Досуг ребенка предполагает собой свободное от учебной деятельности время и может выполнять ряд важных функций [15, с. 297]:

- восстановление физических и духовных сил подростка;

- развитие способностей и интересов подростков;

- общение со значимыми и важными людьми.

Так, большое значение в организации досуга подростков играют учреждения дополнительного образования, которые объединяют детей в различные объединения и группы по интересам.

Профилактика игровой зависимости в таких учреждениях заключается в создание для подростка ситуаций самореализации, самовыражения и самоутверждения в различных направлениях [13, с. 74].

Например, в учреждениях дополнительного образования подростков может посещать спортивные секции, курсы актерского мастерства, различные творческие мастерские и впоследствии участвовать в различных конкурсах, соревнованиях и постановках.

Учреждения дополнительного образования сочетают в себе организацию досуга детей и различные формы образовательной деятельности [11, с. 54].

Кроме того, учреждения дополнительного образования активно взаимодействуют с другими учреждениями, например, учреждениями культуры, среднего профессионального образования, научными учреждениями и другими.

Такая взаимосвязь в дальнейшем помогает в реализации творческих и профессиональных успехов подростков, получении профессионального и начального профессионального образования, а также создании у каждого подростка собственных представлений о самом себе и окружающем мире [16, с. 145].

В настоящее время постоянно создаются новые методы, формы и методики социально-педагогической работы с подростками с игровой зависимостью.

Классификация данных методов, форм и методик позволяет выявить общее и особенное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, а также помогает более целесообразно и эффективно их

использовать, понять назначение и характерные признаки отдельных методов.

Среди общих педагогических методов выделяют следующие методы.

1. Методы контроля, самоконтроля и самооценки.

Среди таких методов выделяют наблюдение, беседы, опросы и создание ситуаций для изучения поведения подростков за компьютером.

Наблюдение за поведением и состоянием подростка для оценки личности в целом и динамики ее изменения.

Наблюдение может быть непосредственным и опосредованным, открытым и скрытым, непрерывным и выборочным и так далее [11, с. 55].

Главной особенностью наблюдения является то, что оно должно быть систематическим, чтобы вовремя оценивать все неблагоприятные факторы поведения подростка для выявления признаков игровой зависимости.

Наблюдение позволяет оценивать поведение подростка со сверстниками, а также его поведение и взаимоотношения в школьном коллективе и в семье.

Наблюдение позволяет выявить у подростка склонность к зависимому поведению, наличие опасных симптомов.

Так, в процессе наблюдения за подростком можно выявить такие признаки, как сухость и краснота глаз, снижение зрения, головные боли по типу мигрени, боли в спине, а также расстройство сна. При более активном развитии игровой зависимости у ребенка может наблюдаться снижение веса, уменьшения внимания, рассеянность и прочие признаки [32].

Также можно выделить метод беседы, в котором социальный педагог может изучить степень информированности подростка в области игровой зависимости, определить причины отклонений, в случае их выявления в процессе наблюдения [35].

Важным методом является метод тестирования, который является достаточно продуктивным, поскольку позволяет определить предрасположенность подростка к игровой зависимости, степень скрытого

стресса и вовремя определить необходимость обращения за помощью к профессионалу [49].

Еще одним методом является опрос, который позволяет определить степень изменения подростка.

2. Методы формирования сознания.

Здесь выделяются беседы, лекции, диспуты и метод примера.

Лекции представляют собой соответствующе организованное систематическое изложение сущности той или иной проблемы, существующей в политической, социальной, нравственной и иной среде.

В ходе лекций приводятся различные довода и аргументы о вреде игровой зависимости, обоснованность таких выводов и практические примеры. Однако судя по исследованиям педагогов и психологов, данный метод является наименее эффективным в профилактике игровой зависимости [16, с. 45].

Данный метод должен применяться только для старших подростков, которые могут воспринимать большое количество информации на слух. С младшими же школьниками такой метод принесет лишь минимальные результаты.

Здесь также выделяют метод беседы, который строится на принципе «вопрос-ответ» и позволяет педагогу активно взаимодействовать с подростком [17, с. 134]. Такая беседа должна начинаться с обоснования ее темы в целях подготовки подростков к дальнейшему обсуждению проблемы игровой зависимости и понимания важности темы в современных условиях.

Первоначально социальный педагог должен определить подросткам соответствующую тему и дать начало обсуждению, чтобы в дальнейшем подростки свободно высказывали свои мнения, суждения и приходили к самостоятельным выводам.

Результатом беседы должно стать подведение ее итогов, формулирование наиболее рационального решения обсуждаемой проблемы,

а также определение конкретных направлений деятельности для закрепления принятой нормы в поведении подростков.

Еще одним методом профилактики является диспут, который способствует формированию суждений.

В ходе диспута должна быть умело создана ситуация спора между подростками с разными точками зрения на проблему игровой зависимости, должен побуждаться интерес к осмыслению различных подходов в аргументации той или иной позиции [16, с. 149].

Обязательно при проведении диспута или дискуссии наличие не менее двух противоположных мнений среди подростков по обсуждаемой среди них проблеме.

Положительный результат диспута целиком и полностью зависит от подготовки к нему социального педагога и правильности его построения.

Диспут является достаточно эффективным методом профилактики игровой зависимости среди подростков, поскольку подростковые особенности личности ребенка характеризуются страстным поиском смысла жизни, выяснения причин тех или иных ситуаций, желанием доказать свою правоту или уяснить истину [16, с. 150].

Диспут помогает проанализировать доводы каждой из сторон, защитить свои взгляды на проблему и убедить в своей правоте других участников диспута.

Причем важным здесь является то, что при проведении диспута мало высказать только свою точку зрения, необходимо также обсудить сильные и слабые стороны другого мнения, подобрать доказательства своего мнения и опровергнуть, таким образом, противоположные доводы [28, с. 790].

Диспут также помогает сформировать у подростков способность достойно отказываться от ложного мнения во имя истины. Это является достаточно важным при профилактике игровой зависимости, поскольку позволяет в процессе диспута выявить причины появления такой

зависимости, а также убедить подростков в необходимости выбора другой формы организации досуга, более полезной, необходимой и интересной.

Еще одним методом профилактики игровой зависимости является метод ролевых игр, который может использоваться при освоении и обработке позитивных навыков у подростков, таких как, конструктивное общение, выбор и принятие решения [19, с. 86].

В процессе осуществления данного метода подростками проигрываются различные варианты поведения, которые способствуют формированию у подростков поведенческих стереотипов, позволяющих выполнить функцию внутреннего барьера.

Кроме того, в профилактике игровой зависимости среди подростков применяется такой метод как метод примера.

Сознание подростка постоянно находится в состоянии формирования и ищет опору в реальных и действующих образцах [22, с. 56].

Для подростков характерно явление подражания, которое служит психологической основой примера как метода психологического влияния на подростков.

Подражание позволяет формировать у детей действия нового типа, которые совпадают с действиями идеала либо сходны с ними. Через подражание у подростка формируются социально-нравственные цели поведения, а также общественно сложившиеся способы деятельности [10, с. 167].

3. Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения.

Среди данных методов выделяются метод создания воспитывающих ситуаций, инструктаж, демонстрации и прочие.

Убеждение представляет собой разъяснение и доказательство правильности или необходимости определенного поведения. При применении данного метода социальный педагог оказывает воздействие на сознание, чувство и волю подростка.

Для результативности метода убеждения необходимо учитывать психологические особенности подростков, их уровень воспитания, интересы и личный опыт.

Метод упражнения применяется для формирования у подростков нравственного поведения и положительных привычек. Для воспитания привычек необходимо многократное повторение определенных действий.

Метод создания воспитывающих ситуаций в процессе профилактики игровой зависимости представляет собой упражнения в условиях ситуации свободного выбора [6, с. 50].

В процессе применения данного метода подросток ставится перед выбором соответствующего решения в условиях сложившейся ситуации. Так, подросток может выбрать уход от реальности либо все же попытаться преодолеть свои социальные страхи и адаптироваться к окружающей действительности.

4. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения.

Среди данных методов выделяется метод коррекции («кнута и пряника»), который является наиболее сложным способом воздействия на личность ребенка.

Поощрение и наказание преследуют одну цель – сформировать у подростка определенные нравственные качества поведения и характера.

Поощрение подкрепляет положительные действия и поступки подростка, а наказание, в свою очередь, оказывает сдерживающее воздействие на негативное поведение подростка [9, с. 67].

Вся социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости среди подростков должна осуществляться на принципе дополнительности, который был сформулирован В. А. Семеновым и А. В. Мудриком [57, с. 98].

Согласно данному принципу в работе социального педагога должна сочетаться индивидуально-психологическая помощь и организация особого социально-педагогического взаимодействия в школе.

Конкретными формами профилактической работы с подростками, склонными к игровой зависимости являются следующие [10, с. 205]:

- индивидуальная беседа с учениками, которые проводятся по заказу классного руководителя или психолога образовательного учреждения среди необщительных, закрытых подростков. Как правило, такие подростки имеют проблемы с учебой и общением в классе.

- обсуждение внешкольной жизни в маленьких группах из 4 или 5 человек, имеющих сходные проблемы. Как правило, это подростки из одного класса, которые хорошо друг друга знают и поэтому могут себя достаточно свободно чувствовать и высказывать свое мнение по проблеме игровой зависимости.

- проведение тематических классных часов по вопросам игровой зависимости среди несовершеннолетних.

- организация обсуждений в виде «круглых столов». При такой форме работы можно собрать подростков разных возрастов и осуществить, таким образом, межвозрастное общение. Общей темой для подростков должна стать игровая зависимость, а более старшие ребята при помощи психолога и педагога могут заранее подготовиться к проведению данного мероприятия.

- особая профилактическая работа с родителями.

Вообще школьное образование обладает профессиональными и организационными ресурсами, которые могут обеспечить комплексной, системное воздействие на детей и подростков посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [27, с. 23].

Для сохранения и укрепления здоровья школьников необходимо создание и внедрение во всех образовательных учреждениях профилактических программ, в том числе по профилактике игровой зависимости.

Так, в сфере основ безопасности жизнедеятельности достижение предметных результатов обучения должно обеспечить [27, с. 24]:

- формирование убеждения о необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий угрозу всех форм зависимого поведения и нанесения иного вреда здоровью.

Соответственно профилактика формирования и развития игровой зависимости среди подростков является обучение по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности».

Школьный курс ОБЖ имеет свои определенные особенности, которые наилучшим образом способствуют успешному проведению профилактики игровой зависимости школьников [27, с. 25]:

- воспитывает «личность безопасного типа»;

- включает в себя профилактику вредных привычек и зависимостей;

- изучает темы, содержание которых соотносится с содержанием педагогической профилактики игровой зависимости подростков, то есть привитие здорового образа жизни, правил безопасной работы за компьютером и прочие;

- формирует качества, необходимые для противостояния агрессивным факторам окружающей среды, в том числе компьютерной.

То есть профилактика игровой зависимости в образовательном учреждении может положительно осуществляться через преподавание курса «Основ безопасности жизнедеятельности».

Однако, несмотря на высокую роль профилактической деятельности игровой зависимости среди подростков в образовательном учреждении, данная работа будет малоэффективной без участия родителей подростка [23, с. 289].

Поскольку только взаимодействие подросток, педагогов и родителей может принести ожидаемые результаты, а именно развить конструктивные формы поведения, то есть стрессоустойчивость, навыки решения проблем, самопомощь и прочие, которые будут направлены на формирование здорового образа жизни [33, с. 38].

Для того чтобы родители должным образом осуществляли профилактику игровой зависимости в семье, они должны быть соответствующим образом информированы и подготовлены. А в этом им может помочь опять-таки социальный педагог и психолог образовательного учреждения.

Особая профилактическая работа с родителями должна строиться по принципу семинара-тренинга.

В процессе таких семинаров-тренингов уделяется минимальное внимание информированию об игровой зависимости, а максимальное внимание концентрируется на трех направлениях [42, с. 547]:

- проблематизация представлений родителей об их понимании ребенка;
- выработка отношений сотрудничества;
- расширение возможностей понимания своего ребенка.

Социально-педагогическая деятельность с родителями и семьей также включает в себя диагностику и при наличии необходимости, коррекцию ситуации в семье, формирование правильной позиции родителей по отношению к ребенку [23, с. 290].

Поскольку главной причиной неправильного воспитания является различная дисгармония структуры семьи и ее внутренних взаимоотношений, то для решения данной проблемы необходимо установить, насколько семья гармонична, не усиливаются ли в процессе воспитания акцентированные черты характера подростка и не провоцируется ли игровая зависимость.

Для оптимизации внутрисемейных отношений социальный педагог может использовать техники семейного консультирования и семейной психотерапии [43, с. 973].

Семейная психотерапия в профилактике игровой зависимости среди подростков особенно эффективна в том случае, если ее истоки лежат в семейных отношениях.

При этом важным условием является добровольное желание каждого члена семьи, что, конечно, является достаточно проблематичным.

Семейная психокоррекционная помощь необходима в случаях нарушения внутрисемейных отношений, например, диктатура, чрезмерная опека или тактика невмешательства, попустительство в воспитании.

В семье в процессе работы должна формироваться такая система, которая базируется на нравственных ценностях, сотрудничестве, любви и взаимоуважении всех членов семьи.

Для ребенка с рождения семья является центром Вселенной, и если он погружается в компьютерные игры, проводит там дни и ночи, то это не повод для введения паролей и установки защит или кардинального избавления от компьютера, поскольку в таком случае подросток найдет другие способы ухода от реальности, например, алкоголь, наркотики или другое [41].

Такое поведение является сигналом для того, что нужно что-то менять в семье и семейном воспитании.

Проблема компьютерной игровой зависимости – это проблема семьи, поэтому ребенок должен наблюдаться и лечиться вместе с родителями.

Должна проводиться соответствующие школы для родителей, в процессе которых необходимо выделять родителей, которые сами делают своих детей зависимыми от компьютерных игр [40, с. 788].

Такие родители должны сами понять проблему, встретиться со специалистами, научиться взаимодействовать со своим ребенком.

Также в целях коррекции искаженных детско-родительских отношений формируются родительские группы, которые практикуют различные методы психологической коррекции и психологического просвещения [44, с. 23].

Вместе с тем родителям подростка не обязательно использовать сложные психодиагностические методики для выявления у своего ребенка игровой зависимости.

Для этого необходимо просто присмотреться к изменению поведения подростка, его психическому и физическому состоянию.

При избыточном нахождении за компьютером и увлечении компьютерными играми у подростка проявляется соответствующая

симптоматика, например, туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, сухость в глазах и снижение зрения, головные боли по типу мигрени, боли в спине и расстройство сна [41].

Также у подростка может поменяться питание, стать более нерегулярным, появиться пренебрежение личной гигиеной. Для подростка с игровой зависимостью характерна потеря чувства времени, и он не может завершить игру и выключить компьютер.

Все это очень важно наблюдать родителям подростка, поскольку если ранее подросток отличался совестливостью, честностью и исполнительностью, был прилежен в учебе, то изменения будут особенно заметны.

Несмотря на то, что большинство подростков играю на компьютере дома, надзор за игровой деятельностью подростков со стороны родителей сводится в основном к упрекам и скандалам по этому поводу.

В то время как критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и поэтому вызывает замкнутость, а в некоторых случаях и агрессию [47, с. 60].

Поэтому эффективными и необходимыми методами воздействия на ситуацию со стороны родителей должны быть [49]:

- разумный контроль и внимание к работе подростка за компьютером;

- полноценное общение с подростком;

- внимательность к его интересам, нуждам и желаниям в данной сфере.

Для профилактики игровой зависимости у подростка в семье родители должны научиться:

- позитивно, но критически обсуждать с ребенком содержание компьютерных игр;

- направлять ребенка к выбору полезных и обучающих игр;

- установить для него ежедневное расписание нахождения за компьютером;

- выработать режим использования компьютера для всех членов семьи и неукоснительно его соблюдать.

При профилактике игровой зависимости среди подростков в семье следуют обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер является лишь частью жизни, а не ее центром.

Родители должны рассказывать подростку о различиях между игрой и реальным миром, обеспечивать ему более привлекательные варианты проведения совместного досуга, переключать внимание ребенка на другие не менее захватывающие виды деятельности [10, с. 245].

Например, эффективны в плане профилактики игровой зависимости в семье будут совместные регулярные физические нагрузки, поездки на природу, походы, занятия любыми привлекательными для ребенка видами спорта и поощрения его творческих начинаний.

Данные мероприятия дают стойкий эффект возвращения чрезмерного увлечения игровой компьютерной деятельностью в границы нормы, чтобы такое увлечение будет занимать небольшое место в ряду с другими видами деятельности: учебной, физической и социально-активной.

Родители должны проявлять внимание к новым появляющимся интересам у подростка, поддерживать его в новых начинаниях, развивать способности и таланты, прислушиваться к его желаниям.

Родителям целесообразно обсуждать с подростком его игровые предпочтения, интересоваться тем, какие действия совершаются в игре, затрагивать в процессе обсуждения моральные и нравственные аспекты этих действий, те жизненные ценности и ориентиры, которые присутствуют в игре [49].

Такое поведение не только сблизит подростка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать их советам и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.

Необходимо ограничивать доступ подростков к играм, основанным на насилии. Если же ребенок все же встретился с такой игрой, то необходимо в доступной форме объяснить ему, почему такая игра для него опасна и почему он не должен в нее играть.

Категорический запрет без объяснения причин только подогреет у подростка интерес к игре, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и подростком [52, с. 25].

Родители также могут воспользоваться позитивными возможностями компьютера, а именно использовать его для развития у ребенка навыков программирования, веб-дизайна, заниматься компьютерной графикой, анимацией и прочим.

Часто причиной возникновения игровой зависимости у подростка является неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться в возникших проблемах.

Проблема компьютерной зависимости в настоящее время только изучается и не получает широкой огласки, а родители обычно не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером до тех пор, пока в его поведении не появляются резко негативные проявления, например такие, как воровство, прогулы школы, бродяжничество [54].

В случае если родители не могут самостоятельно справиться с проблемой игровой зависимости подростка, то они должны обратиться к профессионалам, чтобы вовремя помочь своему ребенку.

Так, в российских медицинских учреждениях уже около 10 лет лечат от игровой зависимости.

Однако официального диагноза «игровая компьютерная зависимость» в настоящее время не существует ни в России, ни в международной практике, поэтому лечение от такой зависимости строится по принципу лечения проявлений привязанности, то есть различных психических расстройств [56, с. 105].

В настоящее время выделяются два метода лечения от игровой зависимости – это психофармакотерапия и психотерапия.

Второй тип лечения осуществляется без лекарств, а вот первый уже с приемом психотропных препаратов.

Как известно, такие препараты оказывают сильное влияние на психику человека, а если психика такого человека еще и неустойчива в силу его несовершеннолетнего возраста, то такое лечение может нанести непоправимый вред подростку на всю жизнь [49].

Поэтому необходимо оценивать высокую опасность игровой компьютерной зависимости для психики и здоровья подростка и не допускать ее стойкого формирования [58, с. 26].

Таким образом, профилактика игровой зависимости среди подростков в образовательном учреждении включает в себя индивидуальные и групповые формы социально-педагогической работы, такие как, лекции, беседы, диспуты, метод создания воспитывающих ситуаций, убеждения, упражнения, поощрение и наказание и прочие. Для того чтобы родители должным образом осуществляли профилактику игровой зависимости в семье, они должны быть соответствующим образом информированы и подготовлены. Особая профилактическая работа с родителями должна строиться по принципу семинара-тренинга.

Современные исследователи выделяют разнообразные причины формирования игровой зависимости у подростка. Основными являются следующие: тсутствие или недостаток общения и теплых эмоций от родителей и иных членов семьи; отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов и хобби, которые никак не связаны с компьютером и компьютерными играми; неумение ребенка налаживать контакты с окружающими и отсутствие друзей; общая неудачливость ребенка; наличие у подростка инвалидности или серьезного заболевания.

Своевременный учет выделенных причин в процессе профилактической работы в образовательном учреждении позволит эффективно формировать защитные механизмы противостояния данной зависимости у подростков.

Игровая зависимость может появиться у каждого подростка, но вероятность появления такой зависимости снижается в тех случаях, когда в семье подростка присутствует дружеская и любящая атмосфера, ребенок разносторонне развивается и имеет увлечения, умеет налаживать контакт со своим окружением и, наконец, умеет ставить перед собой цели и добиваться их.

Поведение подростка с игровой зависимостью начинает отличаться неадекватностью поступков и реакции на различные жизненные ситуации. Например, появляется раздражительность, агрессивность, быстрая утомляемость, чувство мнимого превосходства над сверстниками, нарушение сна и аппетита вплоть до замедления общего развития ребенка. Ребенок с игровой зависимостью ограничивает свой круг общения только общением с компьютером.

Профилактика игровой зависимости среди подростков в образовательном учреждении включает в себя индивидуальные и групповые формы социально-педагогической работы, такие как, лекции, беседы, диспуты, метод создания воспитывающих ситуаций, убеждения, упражнения, поощрение и наказание и прочие. Особая профилактическая работа с родителями должна строиться по принципу семинара-тренинга.

Глава 2. Опыт социальной работы с подростками по профилактике игровой зависимости в образовательном учреждении

2.1. Особенности формирования игровой зависимости подростков

Игровая зависимость не включена в официальную классификацию заболеваний, однако Всемирная организация здравоохранения включает игровую зависимость в группу патологических пристрастий [39].

По мнению исследователей, если не осуществлять профилактику и предупреждение игровой зависимости, то она может привести к разрушению личности, особенно детей в подростковом возрасте.

Выше уже были рассмотрены признаки и симптомы игровой зависимости, и выглядят они совсем не радужно.

Поскольку главной жизненной средой подростков является школа и семья, то и работа в направлении решения проблемы игровой зависимости должна проводиться именно в образовательном учреждении и домашней среде [40, с. 788].

На сегодняшний день любой педагог должен обладать навыками определения у подростка признаков какого-либо пагубного пристрастия, в том числе игровой зависимости, чтобы вовремя предупредить ее развитие и предложить способы по ее устранению.

Диагностика определения степени увлеченности компьютерными играми представляет собой важную задачу психодиагностической работы с подростком [30, с. 49]. В случае выявления высокого показателя увлеченности компьютерными играми необходимо осуществление соответствующей профилактической работы.

В настоящее время в компьютерные игры вовлечено огромное количество населения России, при этом заинтересованность компьютерными играми начинается уже с 2-летнего возраста.

Современные компьютерные технологии, с одной стороны, являются мощным средством интеллектуального развития ребенка, а с другой – средством мощного разрушения личности человека, в том числе подростка.

Высокая реалистичность современных компьютерных игр, возможность играть с разными людьми, из разных стран, великолепная графика и звуковое сопровождение полностью погружаю подростка в суть игры, давая ему иллюзию реального мира внутри компьютерной игры.

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии уже в конце 1980 года, а само понятие компьютерной зависимости появилось в 1990 году [30, с. 49].

Исследованием компьютерной зависимости занимались различные зарубежные психологи, в том числе М. Шоттон, К. Янг, Т. Больбот и другие.

По их мнению, компьютерная зависимость возникает не только из-за делания человека уйти из реальности, но и вследствие индивидуальных особенностей человека.

В настоящее время выделяют пять типов компьютерной зависимости [41]:

- навязчивый серфинг, то есть путешествие по сети, поиск информации;
- страсть к онлайновым биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

Причем компьютерные игры занимают первое место по типам компьютерной зависимости.

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета являются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг.

Так первой разработан «Тест Кимберли Янг», который протестирован профессором Питсбургского университета, Кимберли Янг еще в 1994 году [39].

Данный тест помогает выявить степень патологического пристрастия к интернету для того, чтобы в дальнейшем предпринять какие-либо действия или наоборот убедиться в отсутствии у человека интернет-зависимости.

Конечно, данный тест не может служить основанием для постановки диагноза, но он все же позволяет упростить работу специалиста и решить вопрос о необходимости лечения [39] (Приложение 1).

Впервые зависимость от компьютерных игр была описана в 1995 году доктором А. Голдбергом, а в 1997-1998 годах по проблеме игровой компьютерной зависимости были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы и опубликованы первые монографии данных ученых.

Основными последствиями игровой компьютерной зависимости, как считает А. Голдберг, можно считать болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс, а также причинение ущерба физическому, психологическому, межличностному или иному статусу [30, с. 49].

Вообще в среде ученых выделились два различных подхода к решению вопроса о влиянии компьютерных игр на развитие личности ребенка.

Так, сторонники первого подхода, такие как С. Бодкер, Н. А. Садовская, С. А. Шапкин и другие, считают, что компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие ребенка, поскольку такой ребенок способен быстро определять стратегию поведения или самообучения, а также обладает алгоритмическим стилем мышления.

Сторонники второго подхода, такие как К. Янг, О. В. Доронина, А. О. Прохоров, Л. П. Гурьева и другие, наоборот считают, что компьютерные игры способствуют развитию у ребенка привычки к виртуальному миру, бездумным развлечениям и легкости в достижении цели, что ведет к неадекватному восприятию ребенком реального мира [8, с. 34].

При изучении наличия или отсутствия игровой зависимости подростков 7-х классов ГБОУ школы № 202 Фрунзенского района Санкт-

Петербурга, помимо «Теста Кимберли Янг» были использованы и иные методики.

Так, для тестирования использовался тест на детскую интернет-зависимость С. А. Кулакова (Приложение 2).

Как правило, данный тест применяется у взрослых людей, однако возможно его применение и среди подростков.

Тест был составлен С. А. Кулаковым в 2004 году и его применение позволяет определить наличие интернет-зависимости у подростка и выявить причины ее появления [60, с. 786].

Тест С. А. Кулакова, как и тест К. Янг, состоит из 20 вопросов и предлагает 5 вариантов ответа на каждый вопрос.

Данная методика является наиболее современной, с новой редакцией вопросов, для более легкого их понимания подростками.

Кроме того, при исследовании применялись материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной, тест «Поработил ли Вас компьютер?», адаптированный вариант методики «Интернет-аддикция» американского психолога К. Янг, методика «8 вопросов, 3 варианта» на выявление игровой зависимости, методика «17 вопросов: да/нет» на выявление игровой аддикции.

Кроме того, существуют и другие методики, которые направлены конкретно на выявление игровой зависимости.

Противодействие личности ребенка игровой компьютерной зависимости определяется формирование ее социальной компетентности как особого компонента личностного потенциала, позволяющего активно и конструктивно вести себя в любой жизненной ситуации [30, с. 50].

Исследованием компьютерной зависимости занимались различные зарубежные психологи, в том числе М. Шоттон, К. Янг, Т. Больбот и другие.

По их мнению, компьютерная зависимость возникает не только из-за делания человека уйти из реальности, но и вследствие индивидуальных особенностей человека.

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета являются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг.

Так первой разработан «Тест Кимберли Янг», который протестирован профессором Питсбургского университета, Кимберли Янг еще в 1994 году [39].

Для тестирования использовался тест на детскую интернет-зависимость С. А. Кулакова. Кроме того, при исследовании применялись материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной, тест «Поработил ли Вас компьютер?», адаптированный вариант методики «Интернет-аддикция» американского психолога К. Янг, методика «8 вопросов, 3 варианта» на выявление игровой зависимости, методика «17 вопросов: да/нет» на выявление игровой аддикции.

Таким образом, по мнению исследователей, если не осуществлять профилактику и предупреждение игровой зависимости, то она может привести к разрушению личности, особенно детей в подростковом возрасте.

Динамика развития игровой компьютерной зависимости прослеживается в следующем. В начале увлечения происходит соответствующий период адаптации, когда человек «входит во вкус», затем происходит период резкого роста и быстрого формирования игровой зависимости [14, с. 78].

Высшая точка игровой зависимости определяется индивидуальными особенностями личности и прочимы средовыми факторами.

После этапа устойчивого формирования игровой зависимости, она идет на спад, а потом остается устойчивой на протяжении длительного времени.

Такая динамика игровой зависимости позволяет выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр [60, с. 787]:

1. Стадия легкой увлеченности.

Данная стадия характеризуется тем, что после того, как человек несколько раз поиграл в компьютерную игру, у него появляется желание играть еще, в игре ему нравиться графика, звуковое сопровождение и наличие интересных и захватывающих сюжетов.

Компьютерная игра позволяет человеку ощутить себя за рулем большого автомобиля, полетать на самолете и осуществить иные его мечты [61, с. 72].

В результате этого начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек ощущает удовлетворенность, играя в компьютерную игру. Поэтому впоследствии человек стремиться повторить то, что доставляет ему удовольствие.

Стремление к игровой деятельности принимает некую целенаправленность. Однако в данной стадии игра на компьютере имеет эпизодический, неустойчивый характер, и потребность как таковая еще не сформирована [59, с. 50].

2. Стадия увлеченности.

Переход на данную стадию означает появление в иерархии потребностей человека новой потребности – игры в компьютерный игры.

На стадии увлеченности человек получает мотивацию, которая продиктована потребностями бегства от реальности и принятия роли.

Игра в компьютерные игры приобретает здесь систематический характер, а в случае если у человека нет постоянного доступа к компьютеру, то он пытается преодолеть данную преграду [59, с. 50].

3. Стадия зависимости.

На данной стадии происходит сдвиг потребностей в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, а также формируются иные ценностные ориентиры в сфере личности, происходит изменение самооценки и самосознания.

При этом игровая зависимость может быть двух видов:

- социализированная, когда игрок продолжает поддерживать общение с социумом, в основном с такими же игроками;

- индивидуализированная, когда нарушается связь человека с обществом и прекращение большинства социальных связей.

Для таких людей перспективы формирования психиатрических расстройств достаточно велики.

В случае невозможности войти в игру, такие зависимые впадают в депрессию и даже становятся агрессивными [61, с. 73].

4. Стадия привязанности.

Данная стадия характеризуется угасанием игровой зависимости, сдвигом психологического состояния человека в целом в сторону нормы.

То есть человек пытается держаться на расстоянии с компьютером, но полностью отказаться от него и компьютерных игр не может. Такая стадия может длиться всю жизнь [57, с. 100].

Однако существование данных стадий не означает, что каждый человек проходит их все. Чаще всего человек останавливается на какой-то из этих стадий и может остаться там надолго.

Разделение формирования игровой зависимости на стадии позволяет более качественно изучать феномен игровой компьютерной зависимости в целях ее лучшей профилактики.

В процессе изучения социальной работы по профилактике игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении было проведено статистическое исследование наличия игровой и интернет-зависимости у подростков 7-х классов ГБОУ школы № 202 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность исследования выразилась в том, что согласно зарубежным социологическим исследованиям в настоящее время игровой зависимостью только в России страдает до 2 миллионов человек. Игровая зависимость затронула такую психологически незащищенную и

подверженную деструктивному влиянию категорию населения, как дети и подростки.

А исследование компьютерной зависимости подростков в России приобретает особую значимость в бурном развитии личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков [54].

В соответствии с вышеизложенным, необходима многоплановая диагностика детей и подростков с целью предупреждения подобных отклонений и дальнейшей разработки мер по социальной профилактике игровой зависимости детей и подростков.

Объектом исследования стали школьники 7-х классов ГБОУ школы № 202 Фрунзенского района города Санкт-Петербург в возрасте от 12 до 14 лет.

Число респондентов – 50, исследование проводилось анонимно.

В ходе исследования применялся опрос (анкетирование) и психодиагностика (тестирование). Для тестирования использовался тест на детскую интернет-зависимость С. А. Кулакова.

Кроме того, при исследовании применялись материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной, тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость, тест «Поработил ли Вас компьютер?», адаптированный вариант методики «Интернет-аддикция» американского психолога К. Янг, методика «8 вопросов, 3 варианта» на выявление игровой зависимости, методика «17 вопросов: да/нет» на выявление игровой аддикции.

В результате исследования были получены следующие результаты. Так, основными типами выявленных зависимостей в процессе диагностики стали:

1. Пристрастие к знакомствам в сети Интернет – избыточность знакомых и друзей в интернет сети отмечен у 32 % опрошенных.

2. Навязчивая потребность в Интернет сети – игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах. Данный вид диагностирован только у 8 %.

3. Информационная перегрузка, то есть постоянные путешествия в интернет сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам, была выявлена у 16 % респондентов.

4. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры, выявлена доминирующей у 44 % опрошенных.

По методике «Интернет-аддикция», разработанной американским психологом К. Янг, были выявлены следующие результаты:

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? – утвердительный ответ дали большинство участников 76 %.

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? – утвердительно ответили 68 % опрошенных.

3. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? – утвердительно ответили 64 % опрошенных.

4. Были ли у Вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в учете или в личной жизни из-за Интернета? – утвердительно ответили 36 % участников.

5. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети? – утвердительно ответили 48 % участников, почти половина.

Согласно опроснику было выявлено, что никто из опрошенных не проводит меньше двух часов в день в Интернете, а 24 % участников проводят в Интернет-пространстве – от 4 часов и больше.

Также диагностика показала, что у респондентов выявлена раздражительность, эгоцентризм, повышенный уровень конфликтности и высокая тревожность, а также агрессия. Кроме того, высокое самомнение

проявляется нередко в грубости и агрессивной враждебности. Так, 8 человек привели в качестве примера свои нецензурные выражения в виртуальных сообществах, а 56 % –достаточно грубые.

Высокий уровень тревожности выявлен у большинства респондентов (76 %).

Далее в результате применения опросника «17 вопросов: да/нет» было выявлено, что 40 % участвующих в опросе, могут легко, по их мнению, избавиться от аддикции, век (56 %) склонны к сильной зависимости и два респондента (4%) имеют абсолютную игровую зависимость.

Таким образом, проведенное исследование показало, что в группе респондентов преобладает низкий уровень интернет и игровой зависимости, однако без соответствующей профилактической работы возможен переход на более высокий уровень. Фактически исследуемая группа детей не имеет игровой зависимости, а только обнаруживает увлеченность компьютерными играми для получения эмоциональной разрядки.

Данный вывод подтверждается диаграммой 1 и диаграммой 2.

Диаграмма 1. Уровень интернет-зависимости

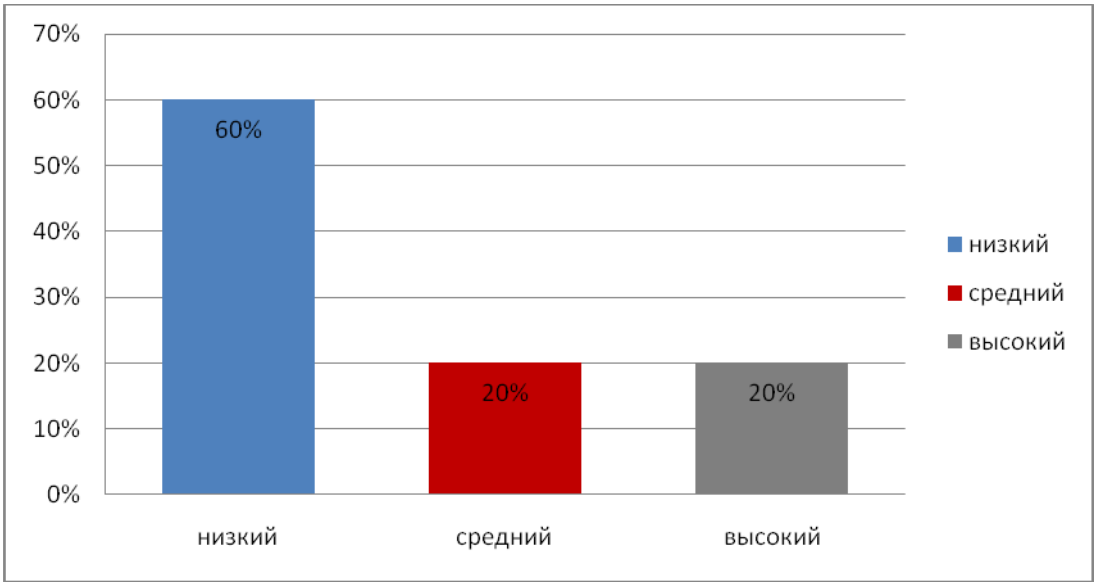
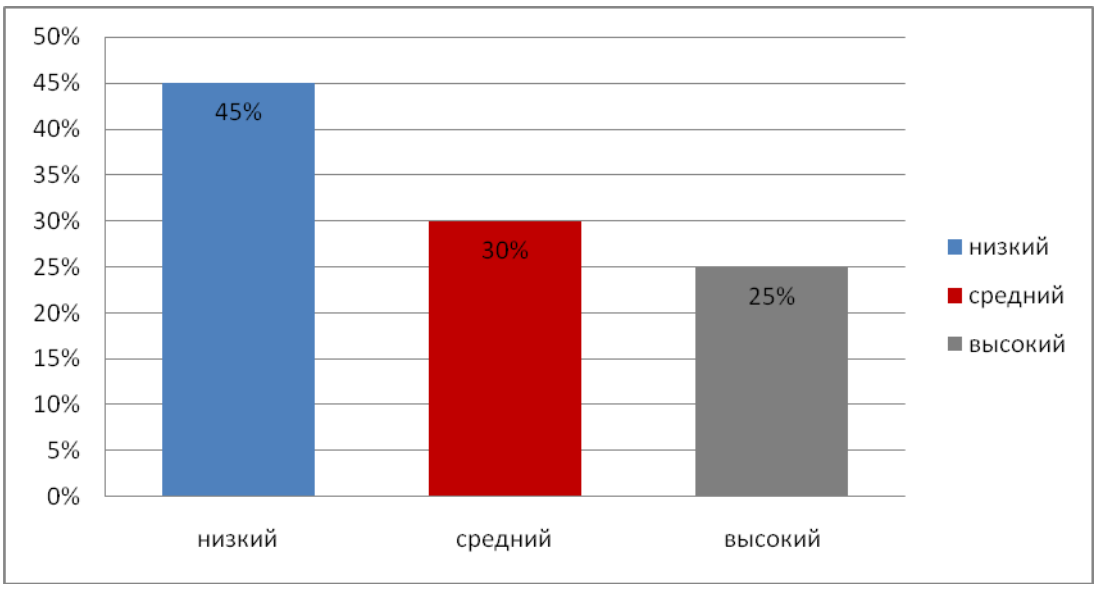


Диаграмма 2. Уровень игровой зависимости



Итак, первым направлением решения проблемы игровой зависимости среди подростков должна быть диагностики наличия такой зависимости в определенном детском коллективе [43, с. 973]. Затем опять же путем проведения психологических исследований должны быть выяснены причины игровой зависимости. Далее путем проведения бесед и психологических консультаций необходимо довести подростка до признания осознания проблемы. И, наконец, необходимо сменить вид деятельности подростка, например, занятия спортом, общение с семьей, друзьями, новые знакомства, новые интересные и полезные хобби [33, с. 38].

Кроме того, необходимо найти способы для снятия эмоционального напряжения и выхода из стрессовых ситуаций. Это могут быть также занятия спортом или каким-либо хобби, а также рассказ о своих проблемах родным или друзьям, обращение к ним за советом.

Для профилактики и предупреждения игровой зависимости должны проводиться соответствующие мероприятия в образовательных учреждениях и в семье. Причем такие мероприятия должны быть направлены не только на группу ребят с признаками игровой зависимости, но и на всех учащихся школы. Благодаря мероприятиям по профилактике и предупреждению игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении должны

развиться коммуникативные навыки, ответственность и сплоченность ученической группы [33, с. 40].

Вместе с тем, большая ответственность в профилактике и предупреждении игровой зависимости лежит и на родителях подростка. Они должны быть информированы и осознавать опасность такого вида зависимости.

В настоящее время все больше детей и подростков живут второй жизнью в интернете и компьютерных играх. Современные подростки стали более агрессивными и пессимистично настроенными в связи с проведением большого количества времени в играх [32].

Поэтому пользование компьютером в образовательном учреждении и дома должно быть организовано таким образом, чтобы пресекать распространение среди подростков дурных привычек и поведенческих расстройств.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что в ГБОУ школа № 202 Фрунзенского района города Санкт-Петербург отсутствует игровая зависимость среди подростков, следовательно, не имеется и программы по профилактике такой зависимости, однако вместе с тем, в школе проводятся мероприятия, направленные на организацию досуга детей и поддержание среди них здорового образа жизни, то есть первичная профилактика. Так, в школе в 2015-2016 годах реализуется городская профилактическая программа, социальный марафон «Школа – территория здорового образа жизни», проводится конкурс социальной активности «Мы выбираем здоровье» и другие мероприятия.

Кроме того, в образовательном учреждении проводятся лекции по профилактике употребления ПАВ и других правонарушений, тематические уроки и классные часы.

Таким образом, поскольку главной жизненной средой подростков является школа и семья, то и работа в направлении решения проблемы

игровой зависимости должна проводиться именно в образовательном учреждении и домашней среде.

На сегодняшний день любой педагог должен обладать навыками определения у подростка признаков какого-либо пагубного пристрастия, в том числе игровой зависимости, чтобы вовремя предупредить ее развитие и предложить способы по ее устранению. Необходимо сменить вид деятельности подростка, например, занятия спортом, общение с семьей, друзьями, новые знакомства, новые интересные и полезные хобби.

Таким образом, динамика игровой зависимости позволяет выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости, стадия привязанности. Однако существование данных стадий не означает, что каждый человек проходит их все. Чаще всего человек останавливается на какой-то из этих стадий и может остаться там надолго.

2.2. Программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении

Первичная профилактика – это комплекс мероприятий, которые направлены на предупреждение психических заболеваний у человека, который психически здоров.

Первичная профилактика игровой зависимости у подростков должна включать в себя комплекс мероприятий профилактического и воспитательного психолого-педагогического характера, которые позволят сформировать у школьников устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды и предупредить угрозу формирования такой зависимости.

Исследование показало, что в ГБОУ школа № 202 Фрунзенского района города Санкт-Петербург среди подростков низкий уровень игровой зависимости, вместе с тем существуют все тенденции для ее формирования в

дальнейшем. Поскольку отсутствие зависимости совсем не означает отсутствие негативного влияния на детей от чрезмерного увлечения компьютерными играми.

Программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении

Цель – создание условий содействующих формированию у школьников информационной культуры, осуществлению профилактики игровой зависимости.

Задачи программы:

1. Формировать умения подростков рационально и безопасно использовать компьютер для образования и содержательного досуга.

2. Организовать интересный и полезный досуг школьников, сформировать принципы здорового и безопасного образа жизни.

3. Повысить компетентность родителей учащихся в направлении информационного воспитания.

4. Разработать рекомендации для педагогов, родителей по профилактике игровой зависимости.

Период реализации программы: с сентября по апрель текущего учебного года.

Этапы реализации программы:

1 этап является подготовительным и осуществляется в сентябре.

2 этап является практическим и составляет большую часть учебного года, то есть период с октября по апрель текущего учебного года.

3 этап является итоговым, в процессе которого оцениваются результаты программы, и определяется необходимость по внесению каких-либо изменений в программу.

Участниками программы являются педагоги, родители и учащиеся.

Структура программы профилактики игровой зависимости

№ п/п	Название мероприятия	Форма мероприятия	Цель мероприятия	Ответственный	Участники	Сроки
1. Подготовительный этап						
1.	Анкетирование для родителей	Групповая	Диагностика интересов и увлечений школьников, по мнению их родителей	Социальный педагог, психолог	Родители учащихся начальных классов	1-2 неделя сентября
2.	Опрос «Игра в моей жизни»	Групповая	Диагностика интересов и увлечений школьников, увлеченности детей компьютерными играми	Социальный педагог, психолог	Учащиеся начальной школы	3-4 неделя сентября
2. Практический этап						
1.	Организация внеурочной занятости школьников в организованных кружках, секциях и клубах по интересам	Индивидуальная	Вовлечение учащихся во внеурочную деятельность	Социальный педагог, педагоги	Учащиеся начальной школы	В течение учебного года
2.	Организация клуба для родителей по профилактике вредных привычек и зависимостей	Групповая	Вовлечение родителей в профилактику игровой зависимости	Социальный педагог, психолог	Родители учащихся начальных классов	В течение года
3.	Выступления на родительских собраниях с темами по компьютерной и игровой зависимости	Групповая	Вовлечение родителей в профилактику игровой зависимости	Классные руководители	Родители учащихся начальных классов	Ноябрь, апрель
4.	Психологический тренинг для учащихся «Дружба и общение»	Групповая	Формирование потребности детей в живом общении и завязывании крепких дружеских связей	Психолог	Учащиеся начальной школы	Октябрь
5.	Лекторий с элементами презентации «Мир вокруг нас»	Групповая	Формирование потребности детей в живом общении, умения видеть окружающую	Классные руководители	Учащиеся начальной школы	Ноябрь

			действительность			
6.	Классные часы для учащихся «Компьютер: за и против»	Групповая	Формирование умений рационально и безопасно использовать компьютер для образования и содержательного досуга	Классные руководители	Учащиеся начальной школы	Декабрь
7.	Фестиваль «Мир интересных игр»	Групповая	Привлечение внимания к настольным играм как альтернативе компьютерным играм	Социальный педагог, психолог	Учащиеся начальной школы	Январь
8.	Спортивные мероприятия: - ко Дню матери, - Лыжня России, - ко Дню космонавтики	Групповая	Формирование и привитие детям активного образа жизни, выработка самодисциплины и командной ответственности	Педагоги	Учащиеся начальной школы	Ноябрь, Февраль, Апрель
9.	Психологический тренинг для учащихся «Как мы знаем друг друга?»	Групповая	Формирование потребности детей в живом общении и завязывании крепких дружеских связей	Психолог	Учащиеся начальной школы	Март
3. Итоговый этап						
1.	Опрос «Мое здоровье»	Групповая	Выявление отношения школьников к своему здоровью, понимания ими важности физического совершенствования	Социальный педагог, психолог	Учащиеся начальной школы	Май
2.	Анкетирование для родителей	Групповая	Выявление склонностей детей к формированию игровой зависимости	Социальный педагог, психолог	Родители учащихся начальных классов	Май

Ожидаемые результаты внедрения программы профилактики игровой зависимости

1. Эффективная организация деятельности педагогического коллектива в рамках информационного воспитания школьников.

2. Создание условий для формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью.

3. Создание условий для формирования личного безопасного информационного пространства школьника.

Таким образом, программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении должна включать в себя комплекс мероприятий, направленных на профилактику игровой зависимости у подростков.

Таким образом, по мнению исследователей, если не осуществлять профилактику и предупреждение игровой зависимости, то она может привести к разрушению личности, особенно детей в подростковом возрасте.

Динамика игровой зависимости позволяет выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости, стадия привязанности. Однако существование данных стадий не означает, что каждый человек проходит их все. Чаще всего человек останавливается на какой-то из этих стадий и может остаться там надолго.

Разработана программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении, направленная на создание благоприятных условий для формирования у школьников информационной культуры, осуществления профилактики игровой зависимости.

Программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении включает три взаимосвязанных этапа работы, направленные на осуществление активного взаимодействия подростков и родителей в системе профилактических мероприятий.

Рекомендации социальным педагогам по профилактике игровой зависимости подростков в образовательных учреждениях

- Мероприятия программы необходимо выстраивать с учетом интересов и предпочтений подростков;

-Профилактическая программа предполагает включение в профилактическую деятельность не только воспитанников образовательного учреждения, но и их родителей;

- Активное взаимодействие подростков, родителей и социального педагога, реализующего программу профилактики, обеспечивает успешность ее реализации;

- Обеспечение активной позиции всех участников профилактического взаимодействия;

- Систематическое повышение компетенции социальных педагогов в области социальной профилактики, разных видов зависимого поведения, в том числе и социальных видов зависимости.

Заключение

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена необходимостью предупреждения возникновения игровой зависимости среди подростков с одной стороны и поиском эффективных методических инструментов для профилактики игровой зависимости в образовательных учреждениях.

В ходе анализа современных исследований выявлены причины возникновения игровой зависимости у подростков.

Игровая зависимость у подростков является одной из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде паталогического влечения к играм, в том числе онлайн-играм.

Выделяют следующие основные причины возникновения игровой зависимости у подростков: отсутствие или недостаток общения и теплых эмоций от родителей и иных членов семьи; отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов и хобби, которые никак не связаны с компьютером и компьютерными играми; неумение ребенка налаживать контакты с окружающими и отсутствие друзей; общая неудачливость ребенка; наличие у подростка инвалидности или серьезного заболевания.

Вместе с тем, все указанные причины не являются исчерпывающими, ведь даже у здорового, активного и успешного подростка может появиться игровая зависимость по причине слабой детской психики, несформированного до конца характера, влечения к «соблазнам» и наличия в компьютерных играх эффектов скрытого психологического влияния.

Своевременный учет выделенных причин в процессе профилактической работы в образовательном учреждении позволит эффективно формировать защитные механизмы противостояния данной зависимости у подростков.

Определены психолого-педагогические особенности подростков, увлеченных компьютерными играми. Поведение зависимого подростка

начинает отличаться неадекватностью поступков и реакции на различные жизненные ситуации. Характерно появление раздражительности, агрессивности, быстрой утомляемости, чувства мнимого превосходства над сверстниками, нарушение сна и аппетита, возможно замедление общего развития подростка.

Ребенок с игровой зависимостью ограничивает свой круг общения только общением с компьютером. Компьютерная игра становится для подростка важнее, чем учеба, друзья и семья, а также другое окружение.

Изучены механизмы реализации социально-педагогической работы по профилактике игровой зависимости у подростков.

Деятельность социального педагога представляет собой деятельность, которая направлена на конкретного ребенка и способствует решению его индивидуальных проблем через изучение его личности и окружающего социума, а также поиск адекватных способов общения с ребенком и выявление средств, дающих возможность ребенку самостоятельно решить свои проблемы.

Профилактическая деятельность осуществляется в образовательных учреждениях, учреждениях досуга, а также в тесном взаимодействии с семьей.

Социально-педагогическая профилактика в образовательном учреждении выражается в виде основных технологий работы с подростками аддиктивного поведения, а также подростками, которые подвержены игровой зависимости.

Социально-педагогическая профилактика игровой зависимости включает в себя комплекс педагогических мер, направленных на выявление и нивелирование влияния причин, провоцирующих возникновение такого поведения, на конструирование адекватных типов взаимодействия со средой через нормализацию процесса социализации подростка.

Профилактика игровой зависимости среди подростков включает в себя индивидуальные и групповые формы социально-педагогической работы,

такие как, лекции, беседы, диспуты, метод создания воспитывающих ситуаций, убеждения, упражнения, поощрение и наказание и прочие.

Несмотря на высокую роль профилактической деятельности игровой зависимости среди подростков в образовательном учреждении, данная работа будет малоэффективной без участия родителей подростка.

Профилактическая работа с родителями должна строиться по принципу семинара-тренинга.

Поэтому эффективными и необходимыми методами воздействия на ситуацию со стороны родителей должны быть: разумный контроль и внимание к работе подростка за компьютером; полноценное общение с подростком; внимательность к его интересам, нуждам и желаниям в данной сфере.

Для профилактики игровой зависимости у подростка в семье родители должны научиться: позитивно, но критически обсуждать с ребенком содержание компьютерных игр; направлять ребенка к выбору полезных и обучающих игр; установить для него ежедневное расписание нахождения за компьютером; выработать режим использования компьютера для всех членов семьи и неукоснительно его соблюдать.

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета являются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг. Так, первой разработан «Тест Кимберли Янг», который протестирован профессором Питсбургского университета, Кимберли Янг еще в 1994 году [39]. Для тестирования использовался тест на детскую интернет-зависимость С. А. Кулакова. Кроме того, при исследовании применялись материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной, тест «Поработил ли Вас компьютер?», адаптированный вариант методики «Интернет-аддикция» американского психолога К. Янг, методика «8 вопросов, 3 варианта» на выявление игровой зависимости, методика «17 вопросов: да/нет» на выявление игровой аддикции.

Выявлены особенности формирования игровой зависимости подростков.

Динамика игровой зависимости позволяет выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр: легкой увлеченности; увлеченности; зависимости; привязанности.

Однако существование данных стадий не означает, что каждый человек проходит их все. Чаще всего человек останавливается на какой-то из этих стадий и может остаться там надолго. Разделение формирования игровой зависимости на стадии позволяет более качественно изучать феномен игровой компьютерной зависимости в целях ее лучшей профилактики.

6. Разработана программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении.

Программа профилактики игровой зависимости у подростков в образовательном учреждении должна включать в себя комплекс мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для формирования у школьников информационной культуры, осуществления профилактики игровой зависимости.

Ожидаемые результаты внедрения программы профилактики игровой зависимости связаны с эффективной организацией деятельности педагогического коллектива в рамках информационного воспитания школьников; созданием условий для формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью; создание условий для формирования личного безопасного информационного пространства школьника.

В настоящее время в России, как и во всем мире, говорят о проведении государственной Интернет- и игровой компьютерной политики, которая должна являться одним из способов защиты детей и подростков от угроз компьютерной зависимости. Так, доступ к компьютерным играм должен регулироваться с помощью специальных фильтрующих программ, которые подлежит устанавливать в образовательных учреждениях, библиотеках и

прочих учреждениях и организациях, куда имеют доступ несовершеннолетние.

Установка данных программ должна активно пропагандироваться и среди родителей подростков, чтобы каждый персональный компьютер в семье был оборудован соответствующей программой.

В России данные программы еще используются не в полной мере и не очень эффективны, поэтому необходимо уделить внимание данному направлению со стороны государства для появления качественных отечественных разработок.

Кроме того, общегосударственная профилактика игровой зависимости среди подростков должна выражаться в создании на уровне государства, субъектом Российской Федерации и муниципальных центров специализированных летних лагерей, государственных и муниципальных программ, центров, оперативных систем и клиник для профилактики и лечения игровой компьютерной зависимости.

Таким образом, разработанная программа профилактики игровой зависимости подростков позволит эффективной осуществлять первичную профилактику данного вида зависимости в образовательном учреждении.

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс]: принята всенародным голосованием 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения 17.03.2016).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения 17.03.2016).

Специальная литература

3. **Алексютина Н.** Суррогатная жизнь, или чем опасен Интернет // Учительская газета. - 2008. - №11. - С. 18-22.
4. **Андреева С. Н.** Возрастная психология: учебное пособие. – Йошкар-ола, МарГУ, 2011. – 188 с.
5. **Антоненко А. А.** Особенности эмоционального и социального интеллекта у подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению. - Материалы научно-практической конференции. Москва. МГППУ. Издатель: Издательство «Институт психологии РАН». 22-23 апреля 2011. - 260 с.
6. **Ахрямкина Т. А.** Зависимое поведение: теория и практика. — Самара: СФ МГПУ, 2008. — 96 с.
7. **Барцалкина В. В.** Увлечение компьютерными играми: беда или благо? // Детская психология. – 2011. - № 1. – С. 32-36.
8. **Беловол Е. В.** Разработка опросника для оценки степени увлеченности ролевыми компьютерными играми // Психологический журнал. – 2011. - № 6. – С. 49-58.
9. **Бойков А. Е.** ОБЖ как оптимальный школьный предмет для реализации педагогической профилактики информационной

зависимости детей и подростков // Педагогика высшей школы. – 2015. - № 31. – С. 22-24.

10. **Бойков А. Е., Сухоруков Д. В.** Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса // Молодой ученый. – 2014. - № 2. – С. 789-792.
11. **Бычков Д., Феоктистова О.** Социальная интеграция семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – М.: Фонд «Институт экономики города», 2009. – 60 с.
12. **Васильев А. Н.** Игровая компьютерная зависимость: сродни наркомании и алкоголизму // ОБЖ. - 2008. - №9. - С. 27-28.
13. **Вачков И. В.** Групповые методы в работе школьного психолога: учебное пособие. – М., 2010. – 223 с.
14. **Волкова Е. Н., Гришина А. В.** Оценка распространения игровой компьютерной зависимости у младших подростков // Вестник Мининского университета. – 2014. - № 3. – С. 48-50.
15. **Выгонский С. И.** Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. М.: Феникс, 2010. — 320 с.
16. **Гришина А. В.** Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: диссертация на соискание уч. ст. к.п.н. – Нижний Новгород, 2011. – 183 с.
17. **Гришина А. В.** Методы предупреждения игровой зависимости // Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении: Материалы научной конференции, 22-24 октября 2013 г. – С. 288-290.
18. **Друзин В. Н.** Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: диссертация на соискание уч. ст. к.п.н. – Ярославль, 2010. – 254 с.
19. **Ельчанинова Г. В.** Зависимость от компьютерных игр у подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа:

http://www.rastut-goda.ru/teenager/8293-zavisimost-ot-kompyuternykh-igr-u-podrostkov.html (дата обращения 17.03.2016).

20. **Ефремова А. А.** Проблема компьютерной зависимости и пути ее решения // XXVI Международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ». – Новосибирск, 2014. – С. 36-38.
21. Жителей Крыма спасли от World of Warcraft [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.dni.ru/tech/2015/4/7/300113.html (дата обращения 17.03.2016).
22. **Завражин С. А.** Игровая и оккультная аддикции: механизмы формирования и коррекции: учебное пособие. – Владимир, 2011. – 243 с.
23. **Зыбин С.** Игровая зависимость у детей [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://estheticlife.ru/doks/00000044.php (дата обращения 17.03.2016).
24. Игровая зависимость у подростков: что делать [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.kakprosto.ru/kak-902871-igrovaya-zavisimost-u-podrostkov-chto-delat (дата обращения 17.03.2016).
25. Игромания: советы родителям подростков. Опасность мнимая и реальная [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.medkrug.ru/article/show/igromania_sovety_roditelyam_podrostkov_opasnost_mnimaya_i_realnaya (дата обращения 17.03.2016).
26. Интернет-зависимость, или пойманные в Сеть [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vbiblioteke.wordpress.com/2014/04/09/интернет-зависимость-или-пойманные-в/ (дата обращения 17.03.2016).
27. Кимберли Янг – тест на интернет-зависимость [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vrednye.ru/drugie-zavisimosti/kimberli-yang-test-na-internet-zavisimost.html (дата обращения 17.03.2016).
28. **Карабанова О. А.** Возрастная психология: лекции. – М.: МГУ имени М. В. Ломоносова, 2011. – 236 с.

29. **Катков А. Л.** Профилактика, лечение и реабилитация игровой зависимости: методические рекомендации. – Павлодар, 2012. – 100 с.
30. **Ковалева Е. В.** «Я — житель интернета»: явление интернет-зависимости у детей и подростков // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 788-790.
31. **Комарова И. А.** Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт - Материалы научно-практической конференции. Москва. МГППУ. Издатель: Издательство «Институт психологии РАН». 22-23 апреля 2011. - 260 с.
32. Компьютерная игровая зависимость современных подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.zdoroviedetey.ru/node/7749 (дата обращения 17.03.2016).
33. **Коптелова Н. И., Данилова М. В.** Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 547-549.
34. **Коптелова Н. И., Попов В. А.** Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. - № 24. – С. 970-973.
35. **Кудрявцев В.** Интернет или «экологически чистый» наркотик // Воспитание школьников. - 2009. - №5. - С. 23-25.
36. **Кузнецов И. Н.** Настольная книга практикующего педагога. – М.: РОСБУХ, ГроссмЕДИА, 2010. – 544 с.
37. **Кучма В. Р.** Охрана здоровья детей и подростков в национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2013. - № 1 (3). – С. 4-9.
38. **Ларионова С. Ю., Дегтерев А. С.** Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Психологическое образование в России. – 2013. - № 2. – С. 34-38.

39. **Малых Т.** Наши дети во Всемирной паутине Интернета // Воспитание школьника. - 2008. - №2. - С.60-62.
40. **Мельникова М.** Каковы причины компьютерной зависимости у детей и подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/psychology/articles/22951/ (дата обращения 17.03.2016).
41. **Новикова Л. М.** Настольная книга школьного психолога. – М.: Эксмо, 2009. – 384 с.
42. **Павлов И. С.** Психотерапия в практике. - М.: ПЕР СЭ, 2012. — 608 с.
43. **Пережогин Л. О.** Игровая компьютерная аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://psynet.by.ru/texts/perez.htm (дата обращения 17.03.2016).
44. **Пилюгин А. Е.** Зависимость от видеоигр как следствие переживаемого подростков дефицита субъектности // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. - № 5. – С. 115-118.
45. **Прибылова Ю. О.** Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий // Естествознание в школе. – 2010. - № 4. – С. 35-39.
46. **Риппинен Т. О.** Взаимосвязи личностных особенностей подростков с повседневным использованием компьютера // Психологический жирнал. – 2014. - № 4. – С. 18-25.
47. **Савкина Т. О., Слободская Е. Р.** Взаимосвязь структуры поведения за компьютером и итоговых показателей развития подростка // Сборник тезисов участников Третьей Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: МГППУ, 2011. – 300 с.
48. **Сергеев А. Н.** Компьютерные технологии как средство личностного развития в процессе обучения: новые возможности // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2011. - № 1. – С. 80-84.

49. **Силантьева Т.** Компьютерная зависимость детей: признаки, причины и последствия [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.su/problem/5803_komputernaya_zavisimost (дата обращения 17.03.2016).
50. **Скиотис Е. И., Жукова А. А.** Исследование взаимосвязи увлеченности компьютерными играми и особенностей эмоционально-личностной сферы подростков // Психолого-педагогические условия развития личности: Сборник научных статей. – Мурманск, МГПУ, 2010. – 120 с.
51. **Солдатова Г. У.** Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки // Психологический журнал. – 2013. - № 4. – С. 105-114.
52. **Солдатов Д.** Психологическая диагностика склонностей подростков к аддиктивному поведению // Социальная педагогика. - 2011. - №2. - С. 98-105.
53. **Солдаткин В. А.** Клиника и терапия игровой зависимости. – Ростов н/Д: ГОУ ВПО «РостГМУ», 2010. – 156 с.
54. **Солдаткин В. А.** Клинико-патогенетическое сравнительное исследование игровой и алкогольной зависимости: автореферат дисс… на соискание уч.ст. д.м.н. – Москва, 2010. – 50 с.
55. **Трафимчик Ж. И.** Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику младшего школьного возраста // ЗОЖ. – 2011. - № 1. – С. 22-26.
56. **Телина И. А.** Социальная педагогика: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014. – 87 с.
57. **Тростанецкая Г. Н.** Они должны сказать: нет! // Социальная работа. – 1999. - № 1/2. – С. 46-50.
58. **Федоров А. Ф. Власова И. А.** Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2013. - № 5. – С. 785-787.
59. **Хилько М. Е., Ткачева М. С.** Возрастная психология: конспект лекцией. – М.: Высшее образование, 2010. - 126 с.

60. **Хухлаева О. В.** Психология подростка. – М.: Академия, 2008. – 160 с.
61. **Цой Н. А.** Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. Том XIV. — № 4 (57). — 2011. — С. 72-85.

Приложение 1

ТЕСТ КИМБЕРЛИ ЯНГ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали? 2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети? 3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своими друзьями? 4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети? 5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети? 6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование? 7. Как часто Вы проверяете электронную почту(сообщения), прежде чем заняться чем-то другим? 8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в учебе из-за использования Интернета? 9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети? 10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете? 11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть? 12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной? 13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети? 14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети? 15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там? 16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети? 17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети? 18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети? 19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с друзьями? 20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в	

сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?	

20-49 баллов – Вы учебный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов – использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.

Приложение 2

Тест на интернет-зависимость

(С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?

7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.