



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Работа педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у  
младших школьников

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:

64,39 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована /не рекомендована

«2» июня 2019г.

зав.кафедрой ППиПМ

Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-1  
Иванова Наталья Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ПП и ПМ  
Жукова Марина Владимировна

Челябинск, 2019

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....	7
1.2. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ЛИЧНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	16
1.3. НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	25
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	27
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ РИСКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	29
2.3. ПРОГРАММА РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	33
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентируется на освоения метапредметных результатов основной образовательной программы НОО, которые отражают использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета [47]. Сегодня формирование у младших школьников компетенции в области ИКТ становится одной из важных задач школы.

Данная проблема актуальна, так как в последнее время проблема компьютерной зависимости среди младших школьников стала одной из значительных. Ученики начальных классов тесно взаимодействуют с компьютером. Они, играя в компьютерные игры, пытаются удовлетворить свои потребности, что приводит к зависимости. Если интересоваться играми осмысленно, то, в таком случае, они приносят пользу, т.е. происходит развитие интеллекта, внимания, логического мышления, а также игры помогут освоить иностранные языки. Тем не менее, если интерес к компьютерным играм переходит некую границу, то вред этого пристрастия становится бесспорным. Именно поэтому некоторые люди против компьютерных игр и считают их бесполезными.

Таким образом, возникает *противоречие* между учащимися случаями вовлеченности в компьютерные игры у младших школьников с

одной стороны и недостатком программной обеспеченности профилактической деятельности педагога, с другой стороны.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские учёные. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учёными, занимающимися проблемами психических расстройств, но сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

А.Л. Венгер в 1990 году объясняет привычку к компьютерным играм как «...пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» [11].

Проблема компьютерной зависимости изучалась такими авторами, как В. Абраменкова, А.Е. Войскунский, В.А. Бурова, А.Ю. Егоров, С.В. Лободина, К. Янг и др. Были проведены исследования, рассматривающие истоки и содержание феномена виртуальных компьютерных игр с позиций психоанализа и выявления архетипов коллективного бессознательного (Гудимов В.В. и Петрусь (Кузнецов) Г.Г); изучающие особенности субкультур компьютерных игроков (Степанцова О.А.); взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения ребенка (Ю.Н. Мураткина). Данная проблема продолжает изучаться и сейчас. В связи с тем, что она появилась не так давно, ещё не все её аспекты раскрыты в исследованиях. Все вышесказанное определило тему нашей квалификационной работы «Работа педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников».

*Проблема исследования:* каково содержание деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников?

*Целью работы* является изучение теоретических аспектов проблемы работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников для разработки программы профилактической направленности.

*Объектом исследования* является компьютерная зависимость у младших школьников.

*Предмет исследования:* деятельность педагога по профилактике компьютерных игр у младших школьников.

*Задачи:*

1. Рассмотреть аддиктивное поведение как психологический феномен и охарактеризовать зависимость от компьютерных игр как один из видов аддиктивного поведения.
2. Выявить направления деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.
3. Проанализировать результаты изучения уровня риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.
4. Разработать программу деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

*Методы исследования:*

Теоретические: анализ, синтез, анализ психолого-педагогической литературы.

Эмпирические: анкетирование, тестирование, эксперимент.

Методы обработки и интерпретации данных.

*База исследования:* МАОУ СОШ № 30 г. Челябинск.

*Практическая значимость исследования:* разработанная программа может использоваться педагогами и родителями для профилактики зависимости от компьютерных игр.

*Апробация работы* осуществлялась путем:

- победы в конкурсе грантов, 19.04.2019 г., г. Челябинск.
- участия в конференциях:

1. I Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология, культура и искусство», 16.11.2017 г., г. Санкт-Петербург.

2. III Международной научно-практической конференции: «Науки и инновации в XXI веке», 05.04.2017 г., г. Пенза.

3. V Всероссийской научно-практической конференции студентов и педагогов «Начальное образование сегодня и завтра: взгляд молодых», Декабрь 2018 г., г. Челябинск.

4. IV Международной научно-практической студенческой конференции «Начальное образование сегодня и завтра: взгляд молодых», 4-5 декабря 2017 г., г. Челябинск.

5. III Региональной научно-практической конференции для студентов и школьников «Инновационное образование глазами современной молодежи», 27-28 февраля 2018 г., г. Челябинск.

6. V Международном научно-исследовательском конкурсе «Достижения вузовской науки 2018», 20.10.2018 г., г. Пенза.

7. Международном конкурсе проектов для учащихся ССУЗов, студентов, магистров, аспирантов, Ноябрь 2017 г., г. Челябинск.

*Структура исследования:*

Наша квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы представлен 52 источниками, в тексте работы 7 источников. Таблиц 5 и 2 рисунка. Количество приложений – 6.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

*Аддиктивное поведение* - это «...одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций» [21].

Любая деятельность, которая стала основным направлением жизни человека, исключая другие виды деятельности, или которая начала вредить человеку считается аддиктивным поведением. Некоторые исследователи предполагают, что существует сходство между физической зависимостью и химической зависимостью, такие как: алкоголь и наркомания, и психологической зависимостью, такие как компьютерная зависимость, шопинг.

К характеристикам аддиктивного поведения относятся:

- 1) невозможность самоконтроля (в период отклоняющегося поведения человек не может себя контролировать);
- 2) невозможность прекращения аддиктивной реализации (даже, если человек понимает, что эта зависимость вредна для его организма, он всё равно не прекратит ей заниматься);
- 3) возникновение абстинентного синдрома (человек становится раздражительным, беспокойным или у него проявляется депрессия, если он всё-таки решил прекратить такой вид деятельности).

Разрушительный нрав аддиктивного поведения ориентируется тем, что человек определяет чувственную взаимосвязь не с иными личностями, а с предметами или же с событиями, что свойственно для химической

зависимости. Весьма зачастую нарушения проявляются у людей, не достигших совершеннолетнего возраста и студентов, но также эти нарушения встречаются и у зрелых людей разного статуса. В связи с этим очень значима профилактика аддиктивного поведения у людей, имеющих склонность к данному пристрастию. Психология представляет аддикцию как некоторое положение, образующееся среди патологической зависимости и нормой. Данная граница тонка, в случае, если разговор идет об аддиктивном поведении молодых людей. Переходя в виртуальный мир, молодые люди испытывают бурные эмоции, от которых, в скором времени, будут зависимы. Можно отметить, что все возможные разновидности аддикции – это знак о поддержке, требующейся человеку для такого, чтобы удержаться в обществе.

Учёные выделяют ряд некоторых причин аддиктивного поведения:

- 1) генетическая предрасположенность к развитию аддиктивного поведения;
- 2) разрешительный характер аддикции в социальной среде;
- 3) наличие травм, изменяющих функции мозга;
- 4) стрессовые ситуации, которые вызывают у человека попытки, для преодоления трудностей.

Для учеников начальной школы одна из главных причин проявления аддиктивного поведения является социальная среда, в которой они находятся. Ведь маленькие дети, смотря на взрослых, берут с них примеры, поэтому только родители и общество являются главным источником формирования личности, влияют на самореализацию и роль в обществе.

Второй, не менее важной, причиной является наследственность. Дети, которые растут в обществе, где другие члены семьи зависимы, то такие дети предрасположены к отклоняющемуся поведению. Тем не менее, это не гарантирует, что это распространяются на все семьи, так как бывают исключения.



Третьей, не менее важной, причиной по формированию аддиктивного поведения является стресс. Главной стрессовой ситуацией для детей является школа. Вчерашние детсадовцы перешли на новый уровень жизни, что является стрессом, к тому же маленькие дети не привыкли к дисциплине, поэтому им сложно настроиться на получение новых знаний, а те, кто пришёл неподготовленным, ещё сложнее, тем самым усугубляет ситуацию.

Выделяют некоторые психологические особенности людей, у которых есть риск формирования зависимости:

- замкнутость;
- эмоциональная чувствительность;
- чуткость;
- впечатлительность;
- частые изменения настроения;
- увлеченность;
- потребность в позитивных эмоциях.

Также учёные рассматривают несколько видов аддикции:

1. Химические – табакокурение, наркомания, злоупотребление спиртным;
2. Нехимические – компьютерная зависимость, зависимость от интернета, видео- и азартных игр, трудового гололизма, шопоголизма;
3. Нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание;

Рассмотрим несколько видов химической зависимости, которые могут применять дети, если взрослые в их окружении показывают им такой пример.

*Алкогольная зависимость* – это болезнь, которая затрагивает людей всех слоев населения.

Важно отметить, что алкоголизм является реальным заболеванием. Это может привести к изменениям функции мозга, так что человек с алкогольной зависимостью не может контролировать свои действия.

Каковы симптомы алкоголизма?

Алкогольную зависимость трудно распознать, так как алкоголь широкодоступен, принят во многих культурах и тесно связан с праздниками и удовольствиями.

1. Частое употребление алкоголя.
2. Употребляют в неподходящее время, например, утром.
3. Желание находиться в тех компаниях, где присутствует алкоголь.
4. Люди с алкогольной зависимостью прячут алкоголь от близких людей и выпивают его скрытно.
5. Вялость, депрессия.

*Никотиновая зависимость* – «...хроническое состояние, аналогичное другим видам зависимости от каких-либо веществ, требующее повторных вмешательств для достижения и поддержания стойкого отказа от курения» [7]. Никотин создает эффект изменяющегося настроения в мозге человека, которые временно приятны. Эти эффекты приводят к зависимости. Курильщики имеют высокий уровень сердечно – сосудистых заболеваний, инсульта и рака, чем некурящие люди.

*Токсикомания.* Не менее опасна, чем наркомания, токсикомания – употребление с целью наркотического эффекта или лекарственных средств, не относящихся к наркотикам, или средств бытовой химии. Главная опасность токсикомании состоит в том, что ей более подвержены дети и подростки, так как средства, используемые токсикоманами, более доступны.

Борьба с наркоманией и токсикоманией очень затруднена из-за широкого распространения наркотиков. Меры, принимаемые против наркомании и токсикомании, не обеспечивают успеха. Чаще всего усилия,

направленные на помощь наркоманам, безрезультатны. Особая опасность в этом отношении грозит молодежи, подрастающему поколению, так как одним из условий развития наркомании является отсутствие знаний и непонимание огромной опасности, которую несет в себе употребление наркотиков.

Также для младших школьников характерны нехимические виды аддикции.

*Пищевая зависимость (булимия)* – «...нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства...» [27]. В качестве пищевого расстройства булимию стали рассматривать лишь в двадцатом веке. В последние годы заболеваемость булимией продолжает активно расти. Предполагают, что заболеваемость этим расстройством имеет социальные и этнические корни. Люди, которые борются с пищевой зависимостью, не могут контролировать свое поведение в еде и тем самым это ведёт к ожирению.

*Компьютерная зависимость.* С появления компьютеризации жизнь людей кардинально изменилась. Графика становится лучше, новые игры постоянно обновляются, и появляются способы общения с другими людьми на расстоянии, играя в игру, появляются новые знакомства, можно принимать на себя роль кого-то и жить в виртуальном мире, также это всё поменяло нашу привычную жизнь.

Учёные рассматривают компьютерную аддикцию, как нарушение у человека разных адаптационных механизмов. Бывает зависимость первого и второго порядка. К первому порядку относятся люди, которым компьютер нужен для развития, самореализации, от этой «зависимости» они получают пользу. А вот люди, которые относятся ко второму порядку, испытывают противоположные чувства, они жертвы виртуального мира, компьютер им нужен не для учёбы, а для бегства от реального мира [42].

По сравнению с наркоманией или других зависимостей, компьютерная зависимость кажется относительно безвредной. Тем не

менее, компьютерная зависимость может прервать способность человека общаться с другими людьми в реальной жизни. Люди, которые не получили поддержки и лечение, могут полностью изолировать себя от реального мира, потерять семью, работу.

К компьютерной зависимости относятся: Интернет, компьютерные игры, онлайн шопинг, социальные сети.

### **Личностные особенности аддиктов**

Особенности людей, склонных к развитию зависимости [23].

*Инфантильность.* Характеризуется как незрелость личности. Проявляется в форме детского поведения, несоответствующего фактическому возрасту и социальным нормам. Инфантильный человек отличается легкомыслием, безответственностью, склонностью к праздному, игривому поведению и склонностью концентрировать свое внимание на сфере собственных желаний. Такие люди чаще всего капризны и эмоциональны, они с легкостью уходят в приятную им активность, которая сопровождается повышенным настроением и игривым отношением к происходящему, теряя при этом возможность контроля времени и сил, посвящаемых деятельности, в которую они вовлечены. И с такой же самоотдачей способны выразить свое недовольство и сопротивление в случаях несовпадения своих желаний и возможностей, уходя в капризное состояние и перенося ответственность за него, обвиняют окружающих.

*Алекситимия* – это проблема с определением чувств. Выражается в виде нарушения контакта с собственными чувствами и эмоциями. Человек с алекситимией не может осознавать и анализировать собственные чувства.

Алекситимия имеет следующие проявления:

– затруднения в определении и описании собственных и чужих эмоций;

- трудности в определении различий между чувствами и телесными ощущениями;
- концентрация преимущественно на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям;
- склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций;
- примитивность жизненной направленности (одностороннее мышление, преобладание инстинктов над нравственной, чувственной составляющей в построении взаимоотношений с другими людьми);
- слабо развитая рефлексия.

*Конформность.* Поведение, которое выражается в повышенной склонности к приспособлению. В основе этой модели лежит инфантильность и сопровождающие ее страх и неуверенность в себе. Конформность выражается в повышенной восприимчивости человека к внешним побуждениям в свой адрес. Такие люди из-за неспособности противостоять давлению окружающих, выраженному в их взглядах, желаниях, стремлениях, а также из-за страха, вызванного неготовностью брать на себя ответственность за результаты собственных проявлений, прибегают к покорному приспособлению. Конформизм выражается в виде подражания стилю поведения окружающих и принятию их мнений как своих собственных без критического осмысления и анализа перенимаемых установок.

*Тревожность.* Тревожность не является страхом, хотя они похожи по своим проявлениям. Чувство тревоги имеет фоновый характер и существует на уровне устоявшейся особенности конкретной личности. Тревожность как личностная составляющая обуславливает состояние человека, делая его напряженным, излишне осторожным, подозрительным и постоянно сосредоточенным на поиске причин, способных объяснить его тревогу.

*Эгоцентризм.* Эгоцентризм – это всего лишь этап в развитии человека и является адекватным для детей в возрасте до 6-7 лет, когда ребенок окружен родительской опекой и все делается за него и для него. Но в случае зависимых взрослых людей эгоцентризм приобретает масштабы дисфункциональной личностной установки, которая выражается в фиксации на собственных желаниях, потребностях и переживаниях. Единственно верными считаются только свои взгляды и интересы, собственные убеждения не поддаются сомнению, решения, действия не критикуются. Эгоцентристу безразличны чувства, желания и интересы других людей, их ценности не уважаются и не берутся во внимание.

*Непоследовательное мышление.* Непоследовательное мышление лишает возможности зависимую личность анализировать свои реальные возможности, сопоставлять их с потребностями и желаниями и планировать дальнейшую их реализацию.

*Мечтательность.* У людей с проблемой аддикции очень развита способность фантазировать. Эта способность реализуется в любой ситуации, в которой снижается ощущение контроля над происходящим, превращаясь в механизм защиты. Испытав тревогу, страх, неуверенность, аддикт уходит от дискомфортных переживаний, вовлекаясь в мир грез и фантазий, который «зависимый» наполняет более приятными проекциями из прошлого или попросту создает выдуманный, желаемый образ действительности. Проблема заключается в том, что иллюзорный мир имеет такую же значимость, как и реальность, часто даже большую. Такой способ ухода от проблем со временем настолько укрепляется, что доходит до автоматизма и зависимый, куда с большей отдачей и верой вовлекается в самореализацию в мире фантазий, отставляя действительность в сторону.

*Нетерпеливость.* Химически зависимый человек стремится как можно быстрее решить возникающие в своей жизни проблемы, прикладывая при этом минимум собственных усилий. Из-за отсутствия выдержки аддикт часто предлагает кардинальные варианты решения

проблемы, не сопоставляя их с реальностью и не анализируя возможные последствия.

*Максимализм.* Максимализм в случае зависимой личности выражается в форме крайностей в суждениях, требованиях и эмоциональных переживаниях. Максимализм сильно расшатывает эмоциональную сферу личности, лишает возможности чувствовать безопасность и комфорт, находясь в состоянии покоя.

*Ригидность.* Характеризуется как негибкость психической деятельности. Такие люди испытывают трудности в изменении привычных стилей поведения и моделей реагирования. Зависимым людям с трудом даются изменения своего отношения к кому-либо или к чему-либо, так же как изменения привычных действий.

Таким образом, аддиктивное поведение – любая отрицательная деятельность, которая стала основным направлением в жизни человека, исключая другие виды его деятельности.

## **1.2.ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ЛИЧНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Термин компьютерной зависимости появился относительно недавно, примерно в девяностых годах прошлого столетия. Под этим термином Л. Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот, понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план. Таким образом, компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском возрасте, независимо от пола.

Люди, которые страдают от игромании, используют Интернет для того, чтобы получить доступ в широком масштабе, то есть онлайн – игры. Эти игры для того, чтобы достигнуть высоких результатов в мире фантазий. Онлайн – игры сочетают в себе элементы ролевой игры, борьбы, и убийств.

Подобно другим пристрастиям, люди, страдающие от игромании, используют виртуальный мир фантазии, чтобы познакомиться с реальными людьми через Интернет. У некоторых людей, страдающих от игромании, может развиваться эмоциональная привязанность к онлайн – друзьям, они могут встречаться, общаться и обмениваться идеями с помощью игр. Поскольку некоторые игры требуют большого количества игроков, игроки могут чувствовать себя верными по отношению к другим игрокам. Это может привить чувства родства с другими игроками, которые, в противном случае, чужие.

Игровые пристрастия приводят к личным, семейным, финансовым и профессиональным проблемам, которые характерны и для других зависимостей. Ухудшения реальных жизненных отношений нарушаются в результате чрезмерного использования игры. Люди, которые страдают от



игромании, тратят больше времени в одиночестве и тратят меньше времени с реальными людьми в своей жизни, и часто рассматриваются как социальным изгоем. Игроки могут попытаться скрыть количество времени, затрачиваемое на игры, что приводит к недоверию и нарушению качества в отношениях. Кроме того, большая часть оборудования, необходимого для воспроизведения видеоигры, предназначенные для длительного использования, могут быть весьма дорогостоящими и многие взимают ежемесячную абонентскую плату.

Многие люди, которые пытаются избавиться от использования игр, чувствуют гнев, депрессию, перепады настроения, тревогу, страх, раздражительность, печаль, одиночество, скуку, неугомонность. Будучи зависимым, игры также могут вызывать физический дискомфорт или проблемы со здоровьем, такие как сухость глаз, боли в спине, сильные головные боли, нарушения режима.

Ниже представлены некоторые основные характеристики, определяющие игроманию:

- 1) удовлетворение (участие в играх обеспечивает облегчение от неприятностей);
- 2) трата времени (больше времени требуется играть в игру, чтобы достичь желаемого результата);
- 3) агрессивное поведение (если не получается что-то в игре или не в состоянии поиграть);
- 4) конфликт (с семьёй, с окружающими);
- 5) озабоченность мыслями об игре;
- 6) изоляция от других, чтобы спокойно поиграть;
- 7) усталость.

Первая в отечественной литературе классификация была предложена Шмелевым в 1988 году [51].

*Первый класс* игр стимулирует преимущественно формально-логическое, комбинаторное мышление. К ним относятся такие игры, как:

- логические игры или головоломки, связанные со складыванием картинок или передвижением фигурок («Профессии»);
- аркадно-логические игры, требующие быстрой реакции («Тетрис»);
- игры-приключения, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки («Кузя»).

Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. Такие игры требуют скорости реакции. Большинство приключений сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Но злоупотребление этим классом игр может привести к физическим или физиологическим нарушениям от болей в пояснице и плечах, головных болей, до появления синдрома карпального канала, близорукости, сколиоза и т.д.

*Второй класс* – азартные игры, которые в противовес логическим играм требуют от игрока интуитивного, иррационального мышления. К классу относятся «компьютерный» покер, игры с тотализатором, увлечение которыми чревато большими денежными затратами. Данный вид игр не характерен для детей младшего школьного возраста, в связи с чем мы сочли возможным не останавливать на них внимания.

*Третий класс* – спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, бейсбол и др.). Благодаря таким играм игрок подробно узнаёт правила игры, условные обозначения, но длительное время, проведенное за этой игрой, утомляет.

*Четвертый класс* – военные игры и игры-единоборства. Как справедливо отмечает автор, такие игры противопоказаны для лиц с неустойчивой психикой. В то же время при правильном использовании военных игр они могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к неудачам, настойчивости в реализации собственных целей,

а также служить в качестве социально приемлемого инструмента разрядки агрессивных импульсов:

- единоборства – эти игры связаны с быстротой реакции («Титаны Рестлинга»);
- стратегические игры – в играх такого жанра воюют большие армии («Комбат», «Коммандос»);
- активные игры – это игры, связанные со стрельбой, засадами и погонями («Карате», «Снайпер»).

Такие игры развивают координацию движений, расчётливость и точность, а также реакцию, и ловкость, но утомляют из-за сильного напряжения, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют.

*Пятый класс* игр – игры типа преследование – избегание:

- шутер – игра, которая рассматривается через компьютерные глаза героя («Снайпер»).

Плюсы таких игр – развитие внимание, реакции, но от сильного напряжения устают глаза, начинает болеть голова, спина.

*Шестой класс игр* – авантюрные игры:

- аркадные, требующие быстрой реакции и внимания («Марио»).
- Такой жанр игры способствует развитию реакции и способность принимать решения в сложной обстановке, но чтобы пройти уровни в таких играх надо затрачивать больше времени, что приводит к потере контроля над временем.

*Седьмой класс* – игры-тренажеры:

- симуляторы-игры, с помощью которых можно научиться управлять самолетами, танками, автомобилями и т.д. («Ил 2»);
- ролевые игры, в которых играющий управляет небольшим отрядом героев («Пираты»);

– деловые игры – эти игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии («Бизнес»).

Плюсы этих игр в том, что они помогают развивать интеллект, люди узнают, как контролировать любыми транспортными средства, а также такие игры помогут освоить иностранные языки, но частое использование таких игр может привести к отсутствию любых других интересов.

Таким образом, у любых компьютерных игр могут быть как отрицательные черты, так и положительные, которые представлены в таблице №1.

**Таблица №1**

<b>Отрицательные черты</b>	<b>Положительные черты</b>
деградация	развитие интеллекта
ухудшение физического здоровья	развитие внимания
ухудшение психологического здоровья	освоение иностранных языков
трата денег	развитие логического мышления
трата ценного времени	развитие координаций движений
проявление агрессии	развитие расчётливости и точности
отказ от реального общения	развитие реакции
отсутствие любых других интересов	развитие ловкости

### **1.3. НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Говоря о профилактике зависимости от компьютерных игр у детей младшего школьного возраста, следует сделать акцент на том, что компьютер – это всего лишь часть жизни, а не поощрение за хорошую успеваемость или поведение. Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка [33].

Выделяют следующие виды профилактики:

1. Первичная – включает в себя работу психолога с детьми, имеющих незначительные отклонения в поведении, осуществляет работу над охраной психологического здоровья детей;

2. Вторичная – этот вид профилактики направлен на обучающихся, которые находятся в группе риска. Вторичная профилактика осуществляет раннее выявление у детей трудностей в поведении, а также в учении. Вторичная профилактика включает консультацию с родителями и учителями, для преодоления различного рода трудностей.

3. Третичная – внимание сконцентрировано на детях, у которых ярко выражено психологическое отклонение. Задача этого вида профилактики заключается в том, что производится коррекция и преодоление серьезных психологических проблем. На этом уровне собственно профилактическая деятельность осуществляется параллельно с коррекционной.

Можно выделить следующие направления профилактической деятельности педагога:

1. *Организация социальной среды.* В её основе лежит представление о влиянии окружающей среды на формирование личности. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное

поведение личности. Такая форма профилактики зависимого поведения у младших школьников включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Особое значение имеет политика средств массовой информации.

2. *Информирование.* Главная роль педагога является в информировании родителей младших школьников по профилактике зависимости в виде консультаций, тематических бесед, буклетов, круглых столов, родительских собраний, а также привлечение администрации школы, педагога-психолога, медицинского работника, программиста. Информация для детей может быть представлена в виде буклет, на котором будут оснащены такие пункты, как: правильная посадка за компьютером, гимнастика для глаз, сайты с полезной информацией.

3. *Активное обучение социально-важным навыкам.* Реализуется в форме групповых тренингов.

– Тренинг резистентности – устойчивости к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников.

– Тренинг формирования жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего, это умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты. Также это способность принимать на себя ответственность, отстаивать свою позицию, интересы. Важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

4. *Организация деятельности альтернативной девиантному поведению.* Эта форма работы связана с представлением о заместительном эффекте девиантного поведения, она реализуется практически во всех

программах оказания помощи в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения.

5. *Организация здорового образа жизни.* В этой форме рассматриваются такие аспекты, как ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни, умение достигать оптимистического состояния.

6. *Активизация личностных ресурсов.* Основа этой формы – занятия спортом, развитие творческих способностей, участие в групповых занятиях – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7. *Минимализация негативных последствий девиантного поведения.* Данная форма используется в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В качестве одного из действенных, способов профилактики компьютерной аддикции у младших школьников специалист (А.С.Белкин) предлагает создание ситуации успеха в учебной деятельности, которая является ведущей для детей данного возраста. «Успех – это переживание состояния радости, удовлетворение оттого, что результат, к которому стремилась личность в своей деятельности, либо совпал с ее ожиданиями, надеждами, либо превзошел их. На базе этого состояния формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения» [33].

А.С. Белкин предлагает несколько типов ситуаций успеха:

- радость познания – чувство удовлетворения от полученных знаний, успешно решенной познавательной проблемы;
- неожиданную радость, связанную с получением высоких результатов деятельности;
- общую радость коллектива, вызванную успешностью одного из его членов.

Исследователи называют ряд приемов, способствующих повышению успешности ребенка:

- прием «Лестница» – обеспечение поступательного продвижения ребенка, повышения его успешности и уровня самооценки;
- прием «Даю шанс» – предоставление учащемуся неожиданной возможности проявить свои лучшие качества и способности;
- прием «Исповедь» или «Когда учитель плачет» – это обращение учителя к «высоким» чувствам учащихся;
- прием «Следуй за нами» – обеспечение поддержки коллективом малейших проявлений успеха учащегося;
- прием «Эмоциональный всплеск» или «Ты так высоко взлетел» – создание ситуации, когда ребенок сможет максимально проявить свои умения и способности;
- прием «Заражение» – использование потенциала групповой работы;
- прием «Эврика» – раскрытие неизвестных ранее для ученика возможностей через выполнение учебного задания путем получения интересного результата;
- прием «Линия горизонта» – демонстрация новых возможностей.

Следовательно, эффективность того или иного приёма обусловлена личностью педагога, его опытом, заинтересованностью, степенью ответственности, творческим потенциалом.



## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам прийти к следующим выводам:

1. К формулировке понятия «аддиктивное поведение» существует множество подходов, в своем исследовании мы будем придерживаться следующего: *аддиктивное поведение* – это «...одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций».

2. К характеристикам аддиктивного поведения относятся:

3) невозможность самоконтроля (в период отклоняющегося поведения человек не может себя контролировать, то есть он становится одержимым какой-либо зависимостью);

4) невозможность прекращения аддиктивной реализации (даже, если человек понимает, что эта зависимость вредна для его организма, он всё равно не прекратит ей заниматься);

3) возникновение абстинентного синдрома (человек становится раздражительным, беспокойным или у него проявляется депрессия, если он всё-таки решил прекратить такой вид деятельности).

Вторая наша задача заключалась в выявлении направлений деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

3. Можно выделить следующие направления профилактической деятельности педагога:

1. Организация социальной среды.
2. Информирование.
3. Активное обучение социально-важным навыкам.

4. Организация деятельности альтернативной девиантному поведению.

5. Организация здорового образа жизни.

6. Активизация личностных ресурсов.

7. Минимализация негативных последствий девиантного поведения.

Таким образом, в организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ**

Наше исследование проводилось на *базе* МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие 26 младших школьников в возрасте 7-8 лет.

*Цель* экспериментальной работы: экспериментальным путем проверить наличие риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников для разработки программы профилактики зависимости от компьютерных игр.

*Задачи:*

1. Сформировать выборку.
2. Подобрать методики для изучения риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.
3. Провести изучение риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.
4. Разработать программу работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

*Этапы* экспериментального исследования:

1. Организационный этап;
2. Экспериментальный этап;
3. Обработка и интерпретация результатов.

Теоретические изыскания позволили нам прийти к выводу, что риск формирования зависимости выше у личностей, характеризующихся повышенным уровнем тревожности и агрессивности, что обусловило выбор исследовательских методик.

*Первым* направлением исследования явилось изучение уровня игровой зависимости по методике «Тест Такера». Данная методика позволяет определить возможную зависимость от компьютерных игр. Тест

состоит из 9 вопросов, на которые испытуемый отвечает: никогда, иногда, чаще всего, почти всегда. Методика по выявлению игровой зависимости подробно представлена в приложениях (см. Приложение 1).

*Вторым* направлением исследования являлось выявление степени агрессии по методике Басса – Дарки. Этот тест был опубликован в 1957 году американскими психологами Арнольдом Бассом и Энн Дарки.

**Цель теста:** выявить уровень агрессивности и враждебности. Тест состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет» (см. Приложение 2).

*Третьим* направлением исследования было изучение тревожности. Для выявления тревожности, мы выбрали тест Филипса.

**Цель теста:** изучение уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет» (см. Приложение 3).

## 2.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ РИСКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

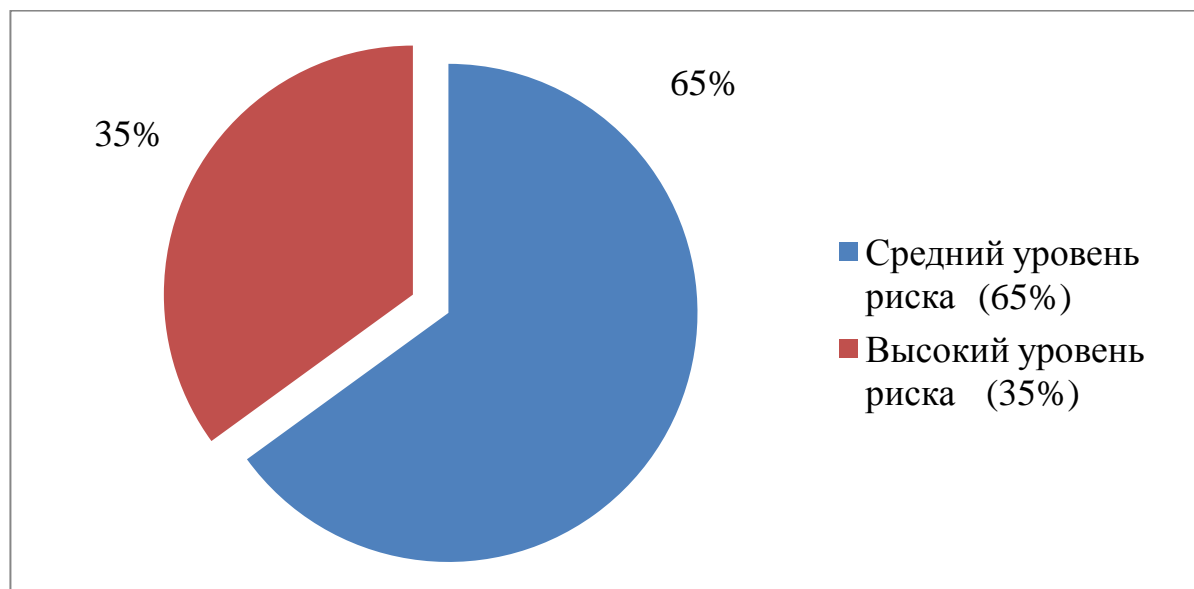
Для изучения взаимосвязи игровой зависимости и эмоциональной сферы младших школьников нами был проведен констатирующий эксперимент.

Первым направлением исследования было изучение уровня игровой зависимости по методике Такера. Нами были получены следующие результаты. Индивидуальные баллы изучения риска формирования компьютерной зависимости представлены нами в приложении (Приложение 4).

*Распределение испытуемых по уровням риска формирования игровой зависимости*

Уровень риска	Количество	
	N	%
Отсутствие риска	0	0
Средний уровень риска	17	65
Высокий уровень риска	9	35

Наглядно представим результаты на рисунке (рис. 1).



*Рисунок 1. Распределение испытуемых по уровням риска формирования игровой зависимости*

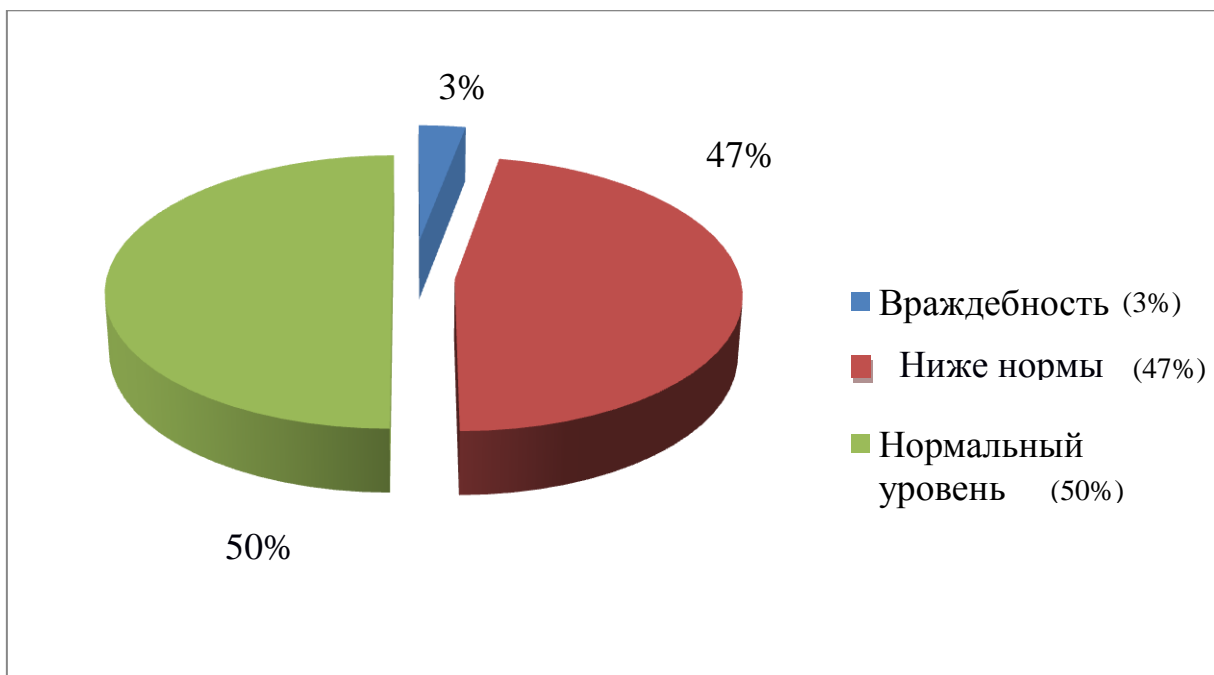
Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что из 26 у 17 учеников компьютерные игры могут привести к негативным последствиям (65%), 9 человек играют на уровне, ведущем к негативным последствиям (35%).

*Вторым* направлением исследования было изучения степени агрессии по методике Басса – Дарки. Нами были получены следующие результаты, которые представлены в приложении (Приложение 5).

*Распределение испытуемых по степени агрессии*

<b>№</b>	<b>ФИ</b>	<b>Физическая агрессия</b>	<b>Раздражение</b>	<b>Вербальная агрессия</b>	<b>Баллы</b>
1	Саша В.	6	1	7	<b>14</b>
2	Марк Г.	3	1	1	<b>5</b>
3	Егор Г.	3	7	4	<b>14</b>
4	Рома Е.	7	4	8	<b>19</b>
5	Кирилл К.	6	3	4	<b>13</b>
6	Варя К.	4	6	7	<b>17</b>
7	Ева К.	4	5	5	<b>14</b>
8	Рома К.	3	3	9	<b>15</b>
9	Ярослав К.	7	3	6	<b>16</b>
10	Ева Л.	7	5	5	<b>17</b>
11	Алиса М.	3	5	8	<b>16</b>
12	Полина М.	6	2	9	<b>17</b>
13	Даша Н.	6	6	8	<b>20</b>
14	Матвей П.	3	6	7	<b>16</b>
15	Матвей Р.	5	5	8	<b>18</b>
16	Саша Р.	5	4	6	<b>15</b>
17	Егор С.	4	9	4	<b>17</b>
18	Маша С.	8	8	9	<b>25</b>
19	Маша С.	4	7	8	<b>19</b>
20	Айдар Ф.	4	5	4	<b>13</b>
21	Женя Ф.	6	3	7	<b>16</b>
22	Святослав Ш.	6	6	9	<b>21</b>
23	Егор Ш.	6	5	9	<b>20</b>
24	Илья Щ.	6	5	5	<b>16</b>
25	Марк Х.	6	6	10	<b>22</b>
26	Глеб Я.	5	7	6	<b>18</b>

Наглядно представим результаты на рисунке (рис. 2)



*Рисунок 2. Распределение испытуемых по степени агрессии*

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 1 степень агрессивности является на уровне враждебности (3%), у 12 человек степень агрессии является на уровне ниже нормы (47%), а у 13 учеников степень агрессивности на нормальном уровне.

Третьим направлением исследования было изучение тревожности по методике Филипса. Полученные данные представлены в приложении (Приложение 6).

*Распределение испытуемых по уровням и характерам тревожности*

№	ФИ	Не совпали	%
1	Саша В.	25	43
2	Марк Г.	15	26
3	Егор Г.	21	36
4	Рома Е.	11	19
5	Кирилл К.	19	33
6	Варя К.	16	27
7	Ева К.	19	33
8	Рома К.	14	24
9	Ярослав К.	13	22
10	Ева Л.	12	21
11	Алиса М.	17	29

12	Полина М.	13	22
13	Даша Н.	17	29
14	Матвей П.	19	33
15	Матвей Р.	19	33
16	Саша Р.	16	27
17	Егор С.	14	24
18	Маша С.	17	29
19	Маша С.	16	27
20	Айдар Ф.	20	34
21	Женя Ф.	16	27
22	Святослав Ш.	19	33
23	Егор Ш.	19	33
24	Илья Щ.	18	31
25	Марк Х.	17	29
26	Глеб Я.	21	36

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 26 испытуемых нет повышенной тревожности (100%).

Таким образом, анализ результата показал, что уровень агрессии и тревожность не оказывают влияния на формирование зависимости от компьютерных игр. По-видимому, более существенное значение имеют социальные факторы (влияние сверстников, увлеченность компьютерными играми членами семьи), либо другие психологические особенности личности. Нами сконструирована программа деятельности педагога, которую мы представили в параграфе 2.3.



## **2.3. ПРОГРАММА РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Пояснительная записка**

Относительно недавно люди не могли представить, что компьютеры внедрятся в их жизнь. Компьютеры изучили не только работки офисов, но и иные слои населения, значительную долю которых составляют дети. Компьютер предоставил нам большие возможности: общение на различных сайтах, хранение информации, просмотр кинофильмов и многое другое.

Одна из потребностей в компьютере у младших школьников являются компьютерные игры. Если интересоваться ими осмысленно, то, в таком случае, они приносят пользу, т.е. помогают развеяться. Тем не менее, если интерес к компьютерным играм переходит некую границу, то вред этого пристрастия становится бесспорным. Именно поэтому некоторые люди против компьютерных игр и считают их бесполезными.

Данная тема *актуальна*, так как младшие школьники являются основной группой риска развития компьютерной зависимости. Этому способствует ряд некоторых психологических особенностей, основными из которых считают замкнутость, эмоциональную чувствительность, впечатлительность, частые изменения настроения, потребность в позитивных эмоциях.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учёными, занимающимися проблемами психических расстройств, но сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

А.Л. Венгер в 1990 году объясняет эту привычку как «...пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к

резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми».

Первая в отечественной литературе классификация компьютерных игр была предложена Шмелевым в 1988 году.

*Первый класс* игр стимулирует преимущественно формально-логическое, комбинаторное мышление. К ним относятся такие игры, как:

- логические игры или головоломки, связанные со складыванием картинок или передвижением фигурок («Профессии»);
- аркадно-логические игры, требующие быстрой реакции («Тетрис»);
- игры-приключения, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки («Кузя»).

Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. Такие игры требуют скорости реакции. Большинство приключений сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Но злоупотребление этим классом игр может привести к физическим или физиологическим нарушениям от болей в пояснице и плечах, головных болей, до появления синдрома карпального канала, близорукости, сколиоза и т.д.

*Второй класс* – азартные игры, которые в противовес логическим играм требуют от игрока интуитивного, иррационального мышления. К классу относятся «компьютерный» покер, игры с тотализатором, увлечение которыми чревато большими денежными затратами. Данный вид игр не характерен для детей младшего школьного возраста, в связи с чем мы сочли возможным не останавливать на них внимания.

*Третий класс* – спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, бейсбол и др.). Благодаря таким играм можно узнать правила игры, условные обозначения, но длительное время, проведенное за этой игрой, утомляет.

*Четвертый класс* – военные игры и игры-единоборства. Как справедливо отмечает автор, такие игры противопоказаны для лиц с неустойчивой психикой. В то же время при правильном использовании военных игр они могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к неудачам, настойчивости в реализации собственных целей, а также служить в качестве социально приемлемого инструмента разрядки агрессивных импульсов:

- единоборства – эти игры связаны с быстротой реакции («Титаны Рестлинга»);
- стратегические игры – в играх такого жанра воюют большие армии («Комбат», «Коммандос»);
- активные игры – это игры, связанные со стрельбой, засадами и погонями («Карате», «Снайпер»).

Такие игры развивают координацию движений, расчётливость и точность, а также реакцию, и ловкость, но утомляют из-за сильного напряжения, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют.

*Пятый класс* игр – игры типа преследование – избегание:

- шутер – игра, которая рассматривается через компьютерные глаза героя («Снайпер»).

Плюсы таких игр – развитие внимание, реакции, но от сильного напряжения устают глаза, начинает болеть голова, спина.

*Шестой класс* игр – авантюрные игры:

- аркадные, требующие быстрой реакции и внимания («Марио»).
- Такой жанр игры способствует развитию реакции и способность принимать решения в сложной обстановке, но чтобы пройти уровни в таких играх надо затрачивать больше времени, что приводит к потере контроля над временем.

*Седьмой класс* – игры-тренажеры:

- симуляторы-игры, с помощью которых можно научиться управлять самолетами, танками, автомобилями и т.д. («Ил 2»);
- ролевые игры, в которых играющий управляет небольшим отрядом героев («Пираты. Штурм небес»);
- деловые игры – эти игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии («Бизнес»).

Плюсы этих игр в том, что они помогают развивать интеллект, люди узнают, как контролировать любимыми транспортными средствами, а также такие игры помогут освоить иностранные языки, но частое использование таких игр может привести к отсутствию любых других интересов.

Таким образом, **целью программы** является снизить уровень риска компьютерной зависимости у младших школьников.

#### **Задачи программы:**

1. Предоставить детям младшего школьного возраста и их родителям информацию о компьютерной зависимости и её профилактике.
2. Сформировать социально-важные навыки с помощью тренингов и работы психологов.
3. Организовать такую деятельность, которая будет альтернативной аддиктивному поведению.
4. Формирование понимания о здоровом образе жизни для родителей и младших школьников.

**Формы проведения занятий:** родительские собрания, творческие занятия, тренинг, походы, практические занятия с элементами игр и игровых элементов.

#### **Основные принципы групповой работы:**

1. Принцип добровольности участия.
2. Принцип конфиденциальности.
3. Принцип уважения другого.

## Описание места курса в учебном плане

14 часов; 1-2 раза в месяц.

### Содержание программы

В основу реализации программы мы взяли следующие направления профилактической деятельности педагога: информирование, активное обучение социально-важным навыкам, организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению, организация здорового образа жизни.

### Информирование

«Время информационных технологий» (1ч)

*Родительское собрание*

Классный руководитель, родители

**Цель:** обобщить знания родителей младших школьников о пользе и вреде информационных технологий, а также показать влияние компьютера на здоровье детей.

Данное родительское собрание будет направлено на обобщение знаний родителей об информационных технологиях, а также родители совместно с классным руководителем составят буклет, в котором будет прописан ряд положительных и отрицательных сторон компьютера и компьютерных игр, а также факторы, влияющих на здоровье младших школьников.

«Компьютер – мой друг или враг?» (1ч)

*Деловая игра*

Классный руководитель, дети

**Цель:** познакомить детей с последствиями использования компьютера и компьютерных игр. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Данное творческое задание для детей будет направлено на ознакомление использования компьютера и компьютерных игр. Дети с

помощью своей фантазии и полученной информации должны на листках изобразить своё представление о компьютере и его пользе или вреде на младшего школьника и способы борьбы с ним.

**«Компьютерная зависимость» (1ч)**

*Тренинг*

Классный руководитель, родители, психолог

**Цель:** дать информацию о последствиях увлечения компьютерными играми детей младшего школьного возраста.

Для родителей будет разработан банк заданий, направленный на компьютерные игры. Задания родители будут совместно проходить. Некоторые задания представлены ниже.

**«Рисунки»** (визуализация представлений младших школьников о компьютерной зависимости).

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

**«Ролевая игра»**

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

### **Активное обучение социально-важным навыкам**

**«Я» (1ч)**

*Тренинг*

Классный руководитель, дети, психолог

**Цель:** изучение окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние, повышение уровня ответственности за свою жизнь.

Тренинг направлен на то, чтобы осознать своё место в семье, в классе, в обществе. Определять своё место по отношению к родителям в обычной жизни и в конкретных ситуациях и корректировать его. Будут разработаны задания, направленные на развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

*«Тропинка любви» (1ч)*

*Тренинг*

Классный руководитель, родители, психолог

**Цель:** способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия друг с другом.

Данный тренинг направлен на родителей и их любовь к детям. Одно из заданий тренинга представлено ниже.

**«Ролевые игры»**

Выбирается 2 родителя, один из которого будет в роли ребенка.

От имени ребёнка рассказать, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей. И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка.

### **Организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению**

*«Жизнь – игра» (2ч)*

*Поход в театр*

Классный руководитель, дети, родители

**Цель:** приобщение детей к одному из направлений искусства – театру; знакомство с театром; воспитывать интерес и любовь к театру; вызвать у детей положительный отклик от просмотра спектакля; формирование дружеских отношений между детьми и родителями.

*«Приятности каждому» (1ч)*

*Деловая игра*

Классный руководитель, дети

**Цель:** сделать приятный сюрприз каждому однокласснику для поднятия настроения.

На классном часе каждый человек получает бумагу, где написано имя определенного одноклассника. В течение определенного времени каждый должен радовать человека имя, которого было написано на бумаге.

### **Организация здорового образа жизни**

*«Мама, папа, я – спортивная семья» (2ч)*

*Эстафета*

Классный руководитель, дети, родители, администрация школы

**Цель:** привлечь ребенка и родителей к спорту, укрепить здоровье, сплотить семью, развить командный дух.

Такое спортивное мероприятие, как «Мама, папа, я – спортивная семья» укрепляет семьи и здоровье, поскольку эти соревнования проводятся в команде, т. е. совместно с родителями и друзьями ребенка. В этом случае идет сплочение коллектива, в котором находятся дети. Кроме этого, дочь или сын, участвуя в состязаниях, испытывают гордость за спортивных и дружных родителей. Дети также учатся правильно переносить поражения. Это необходимо для закалки характера.

*«В здоровом теле – здоровый дух» (2ч)*

*Поход*

Классный руководитель, дети, родители



**Цель:** организовать активный отдых детей младшего школьного возраста и их родителей на открытом воздухе.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов и родителей. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе.

«Здоровье – модно» (2ч)

*Эстафета*

Классный руководитель, дети, родители

**Цель:** обогащение у детей знаний о зиме и зимних забавах, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством проведения зимних забав, развлечений и игр.

Зимний период дает возможность стимулировать интерес детей и взрослых к совместной деятельности, а также к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

### Календарно-тематическое планирование

Темы по данным направлениям профилактической направленности представлены в таблице №2.

**Таблица 2**

Мероприятия	Форма	Сроки	Ча сы	Участники
<b>Информирование</b>				
«Время информационных технологий»	Родительское собрание	Сентябрь	1	Классный руководитель, родители
«Компьютер – мой друг или враг?»	Деловая игра	Сентябрь	1	Классный руководитель, дети
«Компьютерная зависимость»	Тренинг	Октябрь	1	Классный руководитель, родители, психолог

<b>Активное обучение социально-важным навыкам</b>				
«Я»	Тренинг	Март	1	Классный руководитель, дети, психолог
«Тропинка любви»	Тренинг	Апрель	1	Классный руководитель, родители, психолог
<b>Организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению</b>				
«Жизнь – игра»	Поход в театр	Январь	2	Классный руководитель, дети, родители
«Приятности каждому»	Деловая игра	Ноябрь	1	Классный руководитель, дети
<b>Организация здорового образа жизни</b>				
«Мама, папа, я – спортивная семья»	Эстафета	Февраль	2	Классный руководитель, дети, родители, администрация школы
«В здоровом теле — здоровый дух»	Поход	Май	2	Классный руководитель, дети, родители
«Здоровье – модно»	Эстафета	Декабрь	2	Классный руководитель, дети, родители

### **Этапы реализации**

#### **Первый этап: подготовительный (диагностический)**

**Время проведения:** сентябрь

**Цель:** изучение существующих в детской среде тенденций к компьютерной зависимости.

#### **Задачи:**

1. Определить степень информированности детей и подростков по безопасной работе на компьютере и в Интернете.

2. Выделить факторы, влияющие на формирование зависимости от компьютера

3. Сделать выводы о степени вовлеченности подростков в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

**Методы:**

- 1) изучение и анализ материалов по данной проблеме;
- 2) опрос и анкетирование.

**Значение этапа:** анализ результатов анкетирования позволяет сделать выводы о степени вовлеченности обучающихся в проблему зависимости.

**Второй этап: организационно-практический.**

**Время проведения:** октябрь – март

**Цель:** реализация профилактической работы в образовательном учреждении.

**Задачи:**

1. Предоставить объективную, соответствующую возрасту информацию негативных последствиях игровой зависимости.

2. Способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных со злоупотреблением компьютерными играми.

3. Создать условия для формирования у обучающихся культуры выбора, научить их принимать ответственные решения, культуры ведения ЗОЖ.

4. Обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями.

**Методы работы:**

- 1) информационный;
- 2) анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций;
- 3) тренинги.

**Значение этапа:**

1) развитие у обучающихся таких жизненных навыков, как навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям, умение разрешать конфликты;

2) формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;

3) выработка активной жизненной позиции, исключая погружение в виртуальный мир в качестве средства ухода от жизненных проблем.

**Третий этап: заключительный.**

**Время проведения:** апрель – май.

**Цель:** определение эффективности разработанной системы профилактики зависимости от компьютерных игр.

**Задачи:**

1) выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;

2) определить изменения личностной позиции обучающихся в отношении компьютерных игр;

3) определить дальнейшее направление работы по предупреждению компьютерной зависимости.

**Методы:**

1) анализ отчетной документации;

2) опрос, беседа;

3) анонимное анкетирование.

**Значение этапа:**

1) позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения профилактической работы;

2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Осознание значимости проблемы медиабезопасности детей, ее решение для развития общества и будущего подрастающего поколения.
2. Формирование у участников программы адекватной позиции по проблеме зависимости от компьютерных игр.
3. Формирование значимых социальных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта.
4. Создание благоприятных, психологически комфортных условий для взаимодействия с участниками программы.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. [Текст] / В.В. Абраменкова // Москва-Воронеж. – 2000 – 106с.;
2. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи [Текст] / Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10 – 128с.;
3. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания [Текст] / Н.М. Борытко // Внешкольник. – 2002. – № 6 – 22 с.;
4. Караковский, ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. [Текст] / ВА. Караковский// Москва 1993 – 103с.;
5. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье детей. [Текст] / М. Куртышева// СПб. – 2005 – 56с.;
6. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом [Текст] / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2004. – № 13 – 17с.;
7. Кузнецов, Г. Поход за силой [Текст] / Г. Кузнецов //Компьютера. – 2000. – № 18 – 45с.;

8. Курганский, С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников [Текст] / С. М. Курганский //Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 – 113с.;
9. Моторин, В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе [Текст] / В.Н. Моторин/ //Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12 –29с.;
10. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема [Текст] / В.И. Новосельцев // 2003. – № 9 –18с.;
11. Розин, В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры [Текст] / В.М. Розин // Школьные технологии. – 2000. – № 5 – 23с.;
12. Собкин, В. Виртуальная атака [Текст] / В. Собкин, Ю. Евстигнеева // Первое сентября. – 2001 – № 8 – 35с.;
13. Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши дети [Текст] / В.Н. Сонькин // Здоровье детей. – 2003. – № 21 – 10 с.;
14. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям» [Текст] / А.В. Федоров // Педагогика. – 2004. – № 6 – 58 с.;
15. Цымбаленко, С.Б. Российские подростки в информационном мире [Текст] / С.Б. Цымбаленко // ЮНПРЕСС. – 1998. – № 3 – 57 с.;
16. Яманова, Т. Новый вид наркомании [Текст] / Т. Яманова // Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. – № 17 (234) – 24 с.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

*Первым* направлением исследования было изучение уровня игровой зависимости по методике Такера. Данная методика позволяет определить возможную зависимость от компьютерных игр.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 у 17 учеников компьютерные игры могут привести к негативным последствиям (65%), 9 человек играют на уровне, ведущем к негативным последствиям (35%).

*Вторым* направлением исследования являлось выявление степени агрессии по методике Басса – Дарки. Данная методика позволяет выявить уровня агрессивности и враждебности.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 1 степень агрессивности является на уровне враждебности (3%), у 12 человек степень агрессии является на уровне ниже нормы (47%), а у 13 учеников степень агрессивности на нормальном уровне.

*Третьим* направлением исследования было изучение тревожности. Для выявления тревожности, мы выбрали тест Филиппса. Данная методика позволяет изучить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 26 испытуемых нет повышенной тревожности (100%).

Таким образом, анализ результатов показал, что уровень агрессии и тревожность не оказывают влияния на формирование зависимости от компьютерных игр. По-видимому, более существенное значение имеют социальные факторы (влияние сверстников, увлеченность компьютерными играми членами семьи), либо другие психологические особенности личности.

В ходе работы мы разработали программу работы педагога в профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников

Цель программы: снизить уровень риска формирования компьютерной зависимости у младших школьников. В основу реализации

программы мы взяли следующие направления профилактической деятельности педагога: информирование, активное обучение социально-важным навыкам, организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению, организация здорового образа жизни.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная проблема нашей квалификационной работы актуальна, так как современные дети большую часть своего времени проводят за компьютером. Вместе с пользой компьютер внёс в нашу жизнь и отрицательные факторы, влияющие на развитие и здоровье детей. Родители, которые находятся на работе, не могут контролировать детей и время, проведенное за компьютером, и игры, в которые дети играют. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Решая первую задачу, мы рассмотрели понятие аддиктивного поведения, а также охарактеризовали зависимость от компьютерных игр как один из видов аддиктивного поведения.

*Аддиктивное поведение* - это «...одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций»

Для учеников начальной школы одна из главных причин проявления аддиктивного поведения является социальная среда, в которой они находятся.

Второй причиной является наследственность.

Третьей, не менее важной, причиной по формированию аддиктивного поведения является стресс.

Вторая задача заключалась в выявлении направлений деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Можно выделить следующие направления профилактической деятельности педагога:

1. Организация социальной среды.

2. Информирование.
3. Активное обучение социально-важным навыкам.
4. Организация деятельности альтернативной девиантному поведению.
5. Организация здорового образа жизни.
6. Активизация личностных ресурсов.
7. Минимализация негативных последствий девиантного поведения.

В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы, и направления воспитательных мероприятий.

Для изучения взаимосвязи игровой зависимости и эмоциональной сферы младших школьников были использованы следующие методики:

Методика Такера. Данная методика позволяет определить возможную зависимость от компьютерных игр.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 у 17 учеников компьютерные игры могут привести к негативным последствиям (65%), 9 человек играют на уровне, ведущем к негативным последствиям (35%).

Методика Басса – Дарки. Данная методика позволяет выявить уровни агрессивности и враждебности.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 1 степень агрессивности является на уровне враждебности (3%), у 12 человек степень агрессии является на уровне ниже нормы (47%), а у 13 учеников степень агрессивности на нормальном уровне (50%).

Тест Филипса. Данная методика позволяет изучить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Анализ результатов тестирования показал, что из 26 учащихся у 26 испытуемых нет повышенной тревожности (100%).

В основу реализации программы мы взяли следующие направления профилактической деятельности педагога: информирование, активное

обучение социально-важным навыкам, организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению, организация здорового образа жизни.

Таким образом, в нашем исследовании цель достигнута, задачи решены.

Дальнейшим направлением исследования может стать проверка эффективности разработанной нами программы, разработка и реализации программы работы педагога по профилактике других видов зависимого поведения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова, В. Ребёнок в «закранье». Кромешный мир компьютерных игр [Текст] / В. Абраменкова // М.: Лепта Книга, 2009 – 112 с.;
2. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В.В. Абраменкова // Москва – Воронеж. – 2000 – 106 с.;
3. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. Вузов [Текст] / Г.С. Абрамова // 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012 – 811 с.;
4. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры [Текст] / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики — 2011. – Т. 8. – № 4. С. 35-58;
5. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи [Текст] / Р.И. Азарова // Внешкольник – 2003. – № 10. – 128 с.;
6. Арестова, О.Н. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера [Текст] / О. Н. Арестова // Издательство Московского университета Москва, 1995 – 109 с.;
7. Ахрамейко, А. В. Медицина [Электронный ресурс] / А. В. Ахрамейко // URL.:<https://moluch.ru/archive/101/22875/> (Дата обращения: 7.10.2018);
8. Белавина, И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр [Электронный ресурс] / И.Г. Белавина // URL.:<http://hr-portal.ru/article/vospriyatie-rebenkom-kompyutera-i-kompyuternyh-igr> (Дата обращения: 15.01.2019);
9. Бондаревская, Е.В. Парадигма личностно-ориентированного образования [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1997 – № 4 – С. 11 –17;
10. Бурмистров, И. В. Мир поправимых ошибок (психология компьютерных игр). Компьютерные игры. — Вычислительная техника и ее

применение [Текст] /И. В. Бурмистров // М.: Издательство: «Знание Москва» – 1988 – 84 с.;

11. Венгер, А.Л. Компьютерная зависимость [Электронный ресурс] / Венгер А.Л. // URL.:<http://insai.ru/slovar/kompyuternaya-zavisimost> (Дата обращения: 17.03.3019);

12. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета[Текст] / А.Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. – Т. 25 – № 1. С. 90 – 100;

13. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни [Текст] / В.Гриффит // М.: Финансовые известия – 1996 – 68 с.;

14. Гришин, О.Е. Компьютерные игры как элемент массовой политической культуры и коммуникации [Текст] / О.Е.Гришин, Д.А. Иглин // Politbook. 2015 – № 1. – 127 – 145 с.;

15. Гунн, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых [Текст] / Г. Е. Гунн // М.: Олма-Пресс – 2003 – 20 с.;

16. Дубровина, И.В. Практическая психология образования [Текст] / И.В. Дубровина // СПб.: Питер – 2009 – 592 с.;

17. Елкина, А.Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников [Текст] / А.Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017 – №20. — С. 394-396;

18. Емельяненко, В.Д. Интернет и ценностно-мировоззренческие основания правосознания [Текст] / В.Д. Емельяненко, А.М. Богданова, Ю.А. Гнаева // Альманах современной науки и образования. 2015. – № 7 (97). – С. 66-70;

19. Емельяненко, В.Д. Интернет-зависимость: духовно-ценностные основания [Текст]/В.Д. Емельяненко, Н.С. Амешина // Альманах современной науки и образования – 2014 – № 11 (89) – С. 51-54;

20. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации [Текст] / М.В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета, 2013 – Выпуск 11 – С. 35-58;

21. Змановская, Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения [Текст] / Е.В. Змановская // М.: Издательский центр «Академия» – 2004 – 288 с.;
22. Зорин, К.В. «Одержимые». Зависимость: компьютерная, игровая, никотиновая [Текст] / К.В. Зорин // М.: Русский Хронограф – 2008 – 256 с.;
23. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Текст] / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия. – Мн.: Харвест – 2004 – 435 с.;
24. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько // Москва. Вако – 2007 – 145 с.;
25. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С.В. Краснова // М.: Эксмо – 2012 – 89 с.;
26. Крук, И.В. Толковый словарь психиатрических терминов [Электронный ресурс] / И.В. Крук // URL.: <https://vocabulary.ru/slovari/tolkovyi-slovar-psihiatricheskih-terminov.html> (Дата обращения: 10.03.2019);
27. Кульчинская, И.В. Булимия. Еда или жизнь. Первое практическое руководство по избавлению от пищевой зависимости [Электронный ресурс] / И.В. Кульчинская // URL.: <http://detectivebooks.ru/book/28928599/?page=17> (Дата обращения: 05.10.2018);
28. Лобастова, Е.И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // 45 Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32 – С. 41-45;
29. Медведева, И. Я. Ребенок и компьютер [Текст] / И. Я. Медведева // М.: Христианская жизнь – 2007 – 320с.;

30. Могилёва, В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером [Текст] / В.Н. Могилева // М.: Академия – 2007 – 272 с.;
31. Немов, Р.С. Психология. Книга 1: Основы общей психологии [Текст] / Р.С. Немов // М.: Просвещение – 2009 – 398 с.;
32. Новикова, О.Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков [Текст] / О.Н. Новикова // Педагогическое образование в России. 2014 – № 2. – 151 с.;
33. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов // М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп. – 2006 – 944 с.;
34. Оськина, Н.Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста [Текст] / Н.Р. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2012 – № 12. – 19 с.;
35. Паркин, С. Самые знаменитые компьютерные игры [Текст] / С. Паркин // М.: Эксмо – 2015 – 256 с.;
36. Попов, П.М. Кибераддикция как вид зависимого поведения [Текст] / П.М. Попов, Н.А. Устинова // Знание. 2016 – №3-4 (32) –132 с.;
37. Рерке, В. И. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодежи с зависимостью от социальных сетей [Текст] / В. И. Рерке // Социокультурная среда в изменяющемся мире: тенденции, проблемы, поиски. – Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2014 – 177 – 182 с.;
38. Риппинен, Т.О. Взаимосвязи личностных особенностей подростков с повседневным использованием компьютера [Текст] / Т.О. Риппинен, Е.Р. Слободская // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 4-25 с.;
39. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя [Текст] / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии // М.: Воронеж – 2006 – 23 с.;

40. Солдатова, Г.У. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки [Текст] / Г.У.Солдатова, Е.И.Расказова // Психологический журнал. – 2013 – Т. 34. № 4. –114 с.;
41. Сиберг, Д. Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий [Текст] / Д.М. Сиберг // Альпина Паблишер – 2015 – 208 с.;
42. Степанова, М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером [Текст] / М. Степанова // М.: Народное образование – 2003 – 151с.;
43. Титова, В.В. Компьютерная зависимость: механизмы, диагностика, подходы к лечению и профилактике [Текст] / В.В.Титова // Теория и практика психотерапии. – 2015 – № 1. – 56 с.;
44. Титова, В.В. Интернет зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике [Текст] / В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов // Педиатр. – 2014 – № 4 –139 с.;
45. Трафимчик, Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность [Текст] / Ж.И. Трафимчик // Вестник БГУ. Серия 3 – 2010 – №2 – 45 с.;
46. Устинова, А.Я. Геймерство – болезнь XXI века [Текст] / А.Я. Устинова // Каспийский регион: политика, экономика, культура. – 2014 – № 2 (39) – 313 с.;
47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] – URL:<http://минобрнауки.рф/documents/922> (дата обращения: 19.02.19);
48. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры [Текст] / А.В. Федоров // Педагогика. – 2004 – № 6 – 58 с.;
49. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров [Текст] / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова // М.: Издательство Юрайт – 2016 – 367 с.;



50. Шавыркина, Е.В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст] / Е.В. Шавыркина// Гуманитарные науки и образование. – 2010 – №1 –73 с.;

51. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры [Текст] / А.Г. Шмелев // М.: Знание Москва – 1988 – 84с.;

52. Эйдемиллер, Э. Г. Саморазрушающее поведение у подростков: пути исследования, проблемы и разработка методов психотерапии [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, С. А. Кулаков, О. В. Черемисин // Саморазрушающее поведение у подростков. Л.: Издательство Ленинградского психоневрологического института – 1991 – 112 –117 с.

## **Приложения**

### Тест Такера

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда- 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

**Тест Басса – Дарки**

1. Временами я могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной

24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

**Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

#### **1. Физическая агрессия:**

• "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

• "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

#### **2. Раздражение:**

• "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

#### **3. Вербальная агрессия:**

• "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

### **Интерпретация результатов теста**

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ .

• **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.

• **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

• **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).



### Тест Филиппа

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### **Обработка результатов и интерпретация**

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается: общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

### **Ключ**

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -

7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

## Приложение 4

### *Индивидуальные баллы изучения риска формирования компьютерной зависимости*

<b>№</b>	<b>ФИ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>Баллы</b>
1	Саша В.	1	2	1	1	0	0	3	0	0	8
2	Марк Г.	1	0	1	0	0	0	2	0	0	4
3	Егор Г.	1	0	2	0	0	1	0	0	0	4
4	Рома Е.	1	2	0	1	0	1	0	1	1	7
5	Кирилл К.	1	0	1	0	2	0	0	0	0	4
6	Варя К.	1	1	3	0	2	0	0	1	0	8
7	Ева К.	3	0	3	2	1	0	2	0	0	11
8	Рома К.	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
9	Ярослав К.	0	1	0	0	0	1	1	1	2	6
10	Ева Л.	1	2	3	0	1	0	1	1	3	12
11	Алиса М.	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3
12	Полина М.	1	3	3	1	0	1	1	1	1	12
13	Даша Н.	1	1	1	0	0	1	0	2	0	6
14	Матвей П.	1	0	3	2	0	0	1	1	1	9
15	Матвей Р.	3	3	0	0	1	0	0	1	1	9
16	Саша Р.	0	0	1	0	2	1	0	1	0	5
17	Егор С.	2	1	3	0	0	0	1	1	1	9
18	Маша С.	0	0	1	0	0	0	1	3	0	5
19	Маша С.	1	1	0	1	0	0	0	1	2	6
20	Айдар Ф.	1	1	1	2	0	0	0	1	1	7
21	Женя Ф.	1	1	2	0	1	0	0	1	0	6
22	Святослав Ш.	1	0	3	0	0	1	1	0	0	6
23	Егор Ш.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6
24	Илья Щ.	1	0	2	3	0	0	2	1	0	9
25	Марк Х.	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5
26	Глеб Я.	1	0	3	1	1	0	1	0	0	7

Приложение 5

*Индивидуальные результаты изучения степени агрессии*

№	ФИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	Саша В.	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	
2	Марк Г.	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	
3	Егор Г.	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	+	
4	Рома Е.	+	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	
5	Кирилл К.	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+
6	Варя К.	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+
7	Ева К.	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+
8	Рома К.	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-
9	Ярослав К.	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+
10	Ева Л.	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+
11	Алиса М.	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+
12	Полина М.	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-
13	Даша Н.	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-
14	Матвей П.	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+
15	Матвей Р.	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+
16	Саша Р.	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+
17	Егор С.	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+
18	Маша С.	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+
19	Маша С.	+	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-
20	Айдар Ф.	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+
21	Женя Ф.	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+

22	Святослав Ш.	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	
23	Егор Ш.	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	
24	Илья Щ.	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	
25	Марк Х.	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	
26	Глеб Я.	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-

Приложение 5

№	ФИ	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	Саша В.	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	
2	Марк Г.	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
3	Егор Г.	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	+
4	Рома Е.	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-
5	Кирилл К.	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+
6	Варя К.	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+
7	Ева К.	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-
8	Рома К.	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+
9	Ярослав К.	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+
10	Ева Л.	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-
11	Алиса М.	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+
12	Полина М.	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+
13	Даша Н.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-
14	Матвей П.	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+
15	Матвей Р.	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+
16	Саша Р.	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
17	Егор С.	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+



18	Маша С.	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	
19	Маша С.	-	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	
20	Айдар Ф.	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+		
21	Женя Ф.	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	
22	Святослав Ш.	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	
23	Егор Ш.	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+
24	Илья Щ.	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	
25	Марк Х.	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	
26	Глеб Я.	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	

Приложение 5

№	ФИ	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
1	Саша В.	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-
2	Марк Г.	-	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+
3	Егор Г.	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
4	Рома Е.	+	+	+	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-
5	Кирилл К.	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+
6	Варя К.	+	+	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+
7	Ева К.	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+
8	Рома К.	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
9	Ярослав К.	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+
10	Ева Л.	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+
11	Алиса М.	-	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+

12	Полина М.	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	
13	Даша Н.	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-
14	Матвей П.	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
15	Матвей Р.	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+
16	Саша Р.	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-
17	Егор С.	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-
18	Маша С.	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-
19	Маша С.	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
20	Айдар Ф.	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-
21	Женя Ф.	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
22	Святослав Ш.	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+
23	Егор Ш.	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-
24	Илья Щ.	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-
25	Марк Х.	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-
26	Глеб Я.	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+

Приложение 5

№	ФИ	Физическая агрессия	Раздражение	Вербальная агрессия	Баллы
1	Саша В.	6	1	7	<b>14</b>
2	Марк Г.	3	1	1	<b>5</b>
3	Егор Г.	3	7	4	<b>14</b>
4	Рома Е.	7	4	8	<b>19</b>
5	Кирилл К.	6	3	4	<b>13</b>

6	Варя К.	4	6	7	<b>17</b>
7	Ева К.	4	5	5	<b>14</b>
8	Рома К.	3	3	9	<b>15</b>
9	Ярослав К.	7	3	6	<b>16</b>
10	Ева Л.	7	5	5	<b>17</b>
11	Алиса М.	3	5	8	<b>16</b>
12	Полина М.	6	2	9	<b>17</b>
13	Даша Н.	6	6	8	<b>20</b>
14	Матвей П.	3	6	7	<b>16</b>
15	Матвей Р.	5	5	8	<b>18</b>
16	Саша Р.	5	4	6	<b>15</b>
17	Егор С.	4	9	4	<b>17</b>
18	Маша С.	8	8	9	<b>25</b>
19	Маша С.	4	7	8	<b>19</b>
20	Айдар Ф.	4	5	4	<b>13</b>
21	Женя Ф.	6	3	7	<b>16</b>
22	Святослав Ш.	6	6	9	<b>21</b>
23	Егор Ш.	6	5	9	<b>20</b>
24	Илья Щ.	6	5	5	<b>16</b>
25	Марк Х.	6	6	10	<b>22</b>
26	Глеб Я.	5	7	6	<b>18</b>

Приложение 6

*Индивидуальные результаты изучения уровня и характера тревожности*

№	ФИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Саша В.	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	
2	Марк Г.	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	
3	Егор Г.	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	
4	Рома Е.	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+
5	Кирилл К.	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-
6	Варя К.	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-
7	Ева К.	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-
8	Рома К.	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-
9	Ярослав К.	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-
10	Ева Л.	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+
11	Алиса М.	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-
12	Полина М.	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-
13	Даша Н.	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-
14	Матвей П.	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-
15	Матвей Р.	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-
16	Саша Р.	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
17	Егор С.	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-
18	Маша С.	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-
19	Маша С.	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-
20	Айдар Ф.	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+
21	Женя Ф.	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-
22	Святослав Ш.	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-

23	Егор Ш.	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+
24	Илья Щ.	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
25	Марк Х.	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	
26	Глеб Я.	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+

Приложение 6

№	ФИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Саша В.	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-		
2	Марк Г.	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+	
3	Егор Г.	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	
4	Рома Е.	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	+
5	Кирилл К.	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	
6	Варя К.	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	
7	Ева К.	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	
8	Рома К.	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	
9	Ярослав К.	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	
10	Ева Л.	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	
11	Алиса М.	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	
12	Полина М.	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	
13	Даша Н.	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	
14	Матвей П.	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	
15	Матвей Р.	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	
16	Саша Р.	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	
17	Егор С.	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	
18	Маша С.	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	

19	Маша С.	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	
20	Айдар Ф.	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+
21	Женя Ф.	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	
22	Святослав Ш.	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-
23	Егор Ш.	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+
24	Илья Щ.	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
25	Марк Х.	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	
26	Глеб Я.	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+

## Приложение 6

№	ФИ	Не совпали	%
1	Саша В.	25	43
2	Марк Г.	15	26
3	Егор Г.	21	36
4	Рома Е.	11	19
5	Кирилл К.	19	33
6	Варя К.	16	27
7	Ева К.	19	33
8	Рома К.	14	24
9	Ярослав К.	13	22
10	Ева Л.	12	21
11	Алиса М.	17	29
12	Полина М.	13	22

13	Даша Н.	17	29
14	Матвей П.	19	33
15	Матвей Р.	19	33
16	Саша Р.	16	27
17	Егор С.	14	24
18	Маша С.	17	29
19	Маша С.	16	27
20	Айдар Ф.	20	34
21	Женя Ф.	16	27
22	Святослав Ш.	19	33
23	Егор Ш.	19	33
24	Илья Щ.	18	31
25	Марк Х.	17	29
26	Глеб Я.	21	36

