

game  
**OVER**

**EDI**

**Инструмент за ранен скрининг**  
на проблемния онлайн гейминг



**Разработен от**  
149th School Sofia | Bulgaria  
Visagino Draugystes progimnazija | Lithuania  
Centro San Viator | Spain

**Проектиран от**  
EMVIO | Greece

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Съфинансирано от**  
**Европейския съюз**

Финансиран от Европейския съюз. Изразените виждания и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Националната агенция. Нито Европейският съюз, нито Националната агенция могат да носят отговорност за тях.

**Съдържание**

<b>ОБЩО ВЪВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
Какво представлява проблемният онлайн гейминг? .....	3
Въздействие върху поведението на учениците .....	3
Рискови фактори .....	4
Защитни фактори .....	5
<b>РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО</b> .....	<b>6</b>
Полуструктурирани интервюта с ученици .....	6
Полуструктурирани интервюта с учители .....	8
Анкетно проучване сред ученици .....	9
Анкета сред учители .....	14
<b>ПРЕВЕНЦИЯ</b> .....	<b>17</b>
Теоретична рамка за превенция .....	18
Идентифицирани рискови профили .....	18
Превенция по рисков профил .....	20
Основен практически инструмент за превенция: Стая за бягство „Свързване с реалността“ .....	22
Обучение на учители за превенция .....	23
Инструменти за превенция за семейства .....	24
Оценка на превенцията .....	25
<b>ИНТЕРВЕНЦИЯ</b> .....	<b>26</b>
Модели и подходи за интервенция .....	26
Интервенция по рискови профили .....	27
Практически насоки за учители .....	29
Практически стратегии за семейства .....	29
Оценка на интервенцията .....	29
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>30</b>



## ОБЩО ВЪВЕДЕНИЕ

### Какво представлява проблемният онлайн гейминг?

За повечето деца и тийнейджъри игрите са начин да релаксират, да поддържат връзка с приятели и да развиват стратегическо мислене. Проблемът започва, когато видеоигрите престанат да бъде част от балансирания живот и се превърне в негов център. **Проблемният онлайн гейминг (POG)** представлява устойчив, труден за контролиране модел на игра, който измества съня, домашните, времето със семейството и приятелствата в реалния свят. Младите хора описват силно привличане към връщане в играта, трудности да спрат в планирания момент и склонност да избират играене, дори когато знаят, че това ще им създаде проблеми на следващия ден - умора в първия час, пропуснат срок, пореден спор у дома. Това, което отличава POG от ентузиазизирана, но здравословна игра, не е просто броят изиграни часове; отличава го загубата на контрол **и продължаването на играта въпреки вредите**. Ученик, който може да изключи след уговорената сесия и да премине към други дейности, не е същият като ученик, който опитва да спре, но многократно не успява.

POG често се развива постепенно. Късните вечерни сесии стават рутина; устройствата се озовават в спалнята; „още един мач“ се превръща в цикъл от отлагане и паника. Тъй като много игри са проектирани да възнаграждават ежедневно влизане и да наказват паузите чрез загубени серии или наказания за отбора, младите хора усещат задължение да продължават да играят. С течение на седмици и месеци навичките се затвърждават. Започналото като хоби постепенно се превръща в организиращ принцип на деня.

### Въздействие върху поведението на учениците

Класната стая обикновено е мястото, където последствията стават най-видими. Липсата на сън затруднява поддържането на внимание; умореният мозък изпитва затруднения с планирането, запомнянето на указания и устойчивостта при задачи, които не носят незабавна награда. Учениците, които играят до късно, идват раздразнителни, разсейват се по време на обяснения и имат нужда от повече напомняния, за да започнат работа. Когато задачите се натрупат, игрите се превръщат в лесно бягство от напрежението, което от своя страна задълбочава стреса и чувството за срам. Оценка спадат не поради липса на способности, а защото енергията, фокусът и времето са насочени другаде.

POG променя и социалния живот. Онлайн пространствата могат да бъдат наистина социални - отбори, гилдии и гласови чатове създават връзки - но когато по-голямата част от свободното време е прекараното там, уменията за **общуване и лице в лице** отслабват. Някои ученици се изолират в междучасията, говорят почти изцяло за игрови събития и се затрудняват да разчитат социалната динамика в класа. У

дома конфликтите се засилват около ограниченията, разходите и неизпълнените обещания. Опитът на родител да отнеме устройството може да предизвика силна реакция - не само защото детето иска да играе, а и защото прекъсването на играта може да навреди на отбора или да прекрати важна серия. Физически учениците съобщават за главоболие, напрежение в очите и схванатост от дълги сесии, както и за нередовно хранене или обезводняване. Най-важното - недостатъчният сън е основният двигател на проблеми с настроението и концентрацията на следващия ден.

## Рискови фактори

Защо някои ученици развиват проблемни модели на игра, а други - не? Отговорът се крие във взаимодействието между индивида, семейството, училищната среда и самия дизайн на игрите.

**На индивидуално ниво** трудности с емоционалната регулация и предпочитанието към бързи награди правят незабавната обратна връзка от игрите особено привлекателна. Ученици, които се чувстват изостанали академично, самотни сред връстниците или тревожни за представянето си, намират в игрите предвидимо място, където се чувстват компетентни и свързани. Импулсивността и търсенето на силни усещания усилват този ефект.

**В семейството** липсата на постоянни рутини - особено около съня и домашните - създава пространство за късно нощно играене. Когато възрастните не разбират платформите или сами моделират тежка, неконтролирана употреба на устройства, трудно е да се установят убедителни граници. Високият семеен конфликт може да подтикне тийнейджърите към още по-голямо оттегляне в игровия свят.

**Училищният контекст** също е ключов. Слабото чувство за принадлежност, преживяно тормозене или неподходящото равнище на трудност на учебните задачи (твърде трудни или твърде лесни) насочва учениците към онлайн пространства, където прогресът е предвидим, а статусът - постижим. Липсата на занимания по интереси оставя по-малко здравословни източници на ангажираност.

**Игровият дизайн** не е неутрален. Live-service игри, сезонни пропуски, ежедневни мисии, класации и ограничени по време събития подтикат към по-чести и по-дълги сесии. Социалните задължения към отбор или клан правят спирането трудно - усеща се като предателство към другите.

Преходни периоди - смяна на училище, семейни трудности, заболяване - могат да засилят риска. В тези периоди игрите предоставят утеха, но без ясни граници лесно се превръщат в проблем.



## Защитни фактори

Добрата новина е, че същите системи, които повишават риска, могат да изградят и защита. В семейството **топлото и структурирано родителство** има значение: ясни, съвместно договорени правила за мястото на устройствата през нощта, времето за домашна работа и времето за игра в учебни дни. Последователността и спокойствието са по-важни от строгостта. Помагат прости правила - устройства извън спалнята, вечеря без технологии, рутина за лягане.

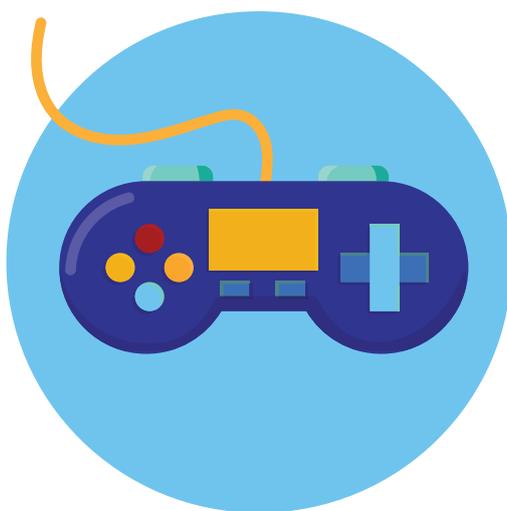
Дневният **баланс** е следващият слой защита. Достатъчно сън, движение всеки ден и предвидимо време за учене подпомагат здравословните избори. За по-малките ученици помагат визуални графици; за по-големите - планирани игрови сесии в календар.

Училищата играят значима роля чрез **подкрепящ климат**. Когато учениците се чувстват видени, имат приятели и участват в клубове, нуждата от статус и принадлежност само онлайн намалява. Класните рутини - таймери, кратки блокове работа с почивки, общ „технологичен устав“ - намаляват напрежението, без да демонизират технологиите.

**Уменията за саморегулация** са също важни. Учениците се възползват от знания за това как работи „персуазивният дизайн“, както и от практични инструменти: ограничаване на времето за сесия, правило 20-20-20 почивка на очите, ставане на всеки 45–60 минути, конкретни намерения („Ако стане 21:00, изключвам конзолата и започвам подготовка за сън“). Кратки размисли – Какво получих от тази сесия? Отговаря ли на очакванията ми? – насърчават осъзнаването, а не чувството за вина.

Накрая, **сътрудничеството между семейство и училище** поддържа проблемите малки. Ранната, ненаатрапчива комуникация е най-ефективна. Ранните, леки разговори – преди оценките да се влошат или конфликтът да ескалира – са най-ефективни. Съгласуването на една или две конкретни цели (например „без игри след 21:00 часа в учебните дни“ и „устройствата да се зареждат в кухнята“) и проверката след две седмици често възстановяват баланса без драма.

**В същината** си POG се дължи не на „лоши избори“, а на незадоволени нужди, които се сблъскват с персуазивен дизайн и нестабилни рутини. Със структура, емпатия и практични умения можем да защитим ученето и благополучието, без да отнемаме мястото на игрите като източник на творчество и връзки.





## РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

През последните години онлайн геймингът се превърна в глобално разпространена форма на забавление, обхващаща милиони потребители от различни демографски групи. Макар за повечето хора играенето да е развлечение, нарастващ брой изследвания подчертават появата на проблемен онлайн гейминг, характеризиращ се с прекомерна употреба, нарушен контрол и отрицателни последици в личен, академичен или социален план.

POG е свързано с различни психологически характеристики - депресия, тревожност, социално оттегляне и понижени академични резултати. Въпреки тези връзки, механизмите, разпространението и рисковите фактори остават предмет на активно изследване.

Настоящото изследване има за цел да проучи многопластовия характер на POG чрез международни данни от България, Гърция, Литва и Испания. Ранният инструмент за детекция (EDI) подпомага специалистите в:

- идентифициране на ученици с проблемен онлайн гейминг;
- откриване на ученици в риск;
- повишаване на информираността и ранната превенция;
- предоставяне на интервенции и подкрепа.

Проектът включва качествени методи (полуструктурирани интервюта със ученици и учители) и количествени методи (ученически въпросник за POG и рискови фактори; въпросник за учителски наблюдения).

### Полуструктурирани интервюта с ученици

Целта беше да се получи по-задълбочена информация за игровите навици, предпочитанията, мотивацията, времето, ефекта върху личния им живот и емоционалните преживявания. В интервютата участваха над 40 ученици на възраст 11–17 години. Анализът на данните от четирите държави разкрива някои общи модели във връзката между видеоигрите и поведението на учениците.

Една от тези общи тенденции е склонността на учениците да прекарват повече време във видеоигри през уикендите. През делничните дни учениците са по-склонни да ограничават времето си за игри, най-често поради родителски надзор и контрол, докато през уикендите е имало значително увеличение на часовете им за игри, създавайки модел на прекалена игра. Някои от учениците, които обикновено са прекарвали повече часове в игра на видеоигри през делничните дни, са го правили късно през нощта, което е пречело на съня и цялостното им благополучие през следващите дни.

Повечето участници изразиха силно предпочитание към мултиплейър игри, подчертавайки важния социален компонент на техните игрови навици. Също така, много ученици предпочитат игри, които имат мобилна версия, което допълнително увеличава риска от проблемен онлайн гейминг, тъй като мобилните игри могат да се играят на смартфон без много ограничения за мястото или времето на игра. Имаше ясна тенденция момчетата да предпочитат по-агресивни, насилствени игри със състезателни елементи.

Учениците споделят като основни мотиви за игра:

- да се отпуснат, да се забавляват и да облекчат стреса;
- да се запознаят с нови хора;
- да се състезават с други;
- да избягат от реалния свят (отговорности, семейни проблеми и др.)
- да получат положителна обратна връзка, да повишат чувството си за самоефективност и да подобрят самочувствието си;
- заради геймплея и историята, да изследват различни персонажи и сценарии

Тези мотивации могат да бъдат обобщени в две широки категории – положителна обратна връзка и социализация. И двете категории предоставят ползи, но също така носят определени рискове. Докато онлайн игрите предлагат важно средство за социализация в съвременния дигитален свят, те също така създават натиск от страна на връстниците да играят за по-дълги периоди от време и да харчат пари за покупки в играта, за да останат актуални. От друга страна, учениците съобщават, че използват игрите като инструменти за емоционална регулация, обръщайки се към тях, когато се чувстват стресирани, самотни или отегчени. Тази емоционална зависимост създава обезпокоителен път на подсилване, който насърчава проблемното игрово поведение. Игрите се превръщат в основен (а за някои ученици – единствен) механизъм за справяне със стресовите фактори в живота. Някои ученици споделиха, че се дразнят и развълнуват, ако не могат да играят, което допълнително увеличи нуждата им да прекарват повече време в игри, за да регулират емоциите си.

Повечето от интервюираните ученици споделиха, че в даден момент игрите са попречили на академичния, семейния и социалния им живот. Те са пренебрегвали домашните си или други училищни задължения и са се карали или са лъгали на приятели и семейство заради видеоигрите.

Като цяло, учениците демонстрираха липса на ясно разбиране за негативните ефекти от прекомерното играене. Докато някои ученици споделиха, че са наясно с проблемните страни на игрите, повечето ученици изглеждаха безразлични или омаловажаваха негативните ефекти. Също така, по-големите ученици бяха по-склонни да се опитват да упражняват самоконтрол и да ограничат времето си за игри.



## Полуструктурирани интервюта с учители

Полуструктурираното интервю за учители имаше за цел да събере общи наблюдения за ученици с потенциален проблемен онлайн гейминг, информация за рисковите фактори и ранните признаци или специфични поведения, свързани с ПОГ, идеи за интервенция и подкрепа на тези ученици, както и информация за нуждите и предизвикателствата, с които се сблъскват учителите, когато им се налага да работят с тези ученици. Повече от 50 учители (учители по специално образование и училищни психолози също бяха включени в тази извадка) участваха в интервютата.

Учителите разглеждат игрите като основна част от ежедневието на учениците. Те съобщиха, че по-голямата част от учениците гледат положително на онлайн игрите, често като форма на забавление, социализация и средство за емоционална регулация. Учителите подчертаха, че учениците са обсебени от игрите, но не разбират рисковете, които те крият, и нямат ясно разбиране за негативните ефекти.

Учителите идентифицираха няколко рискови фактора, свързани с проблемния онлайн гейминг. Те считат по-малките момчета, по-срамежливите, изолираните, интровертните ученици, децата от проблемни семейства и учениците с лошо родителско участие и контрол като такива с по-висок риск от развитие на проблемен онлайн гейминг.

Учителите посочват следните признаци и поведения като корелати на проблемния онлайн гейминг:

- затруднена концентрация, намален обхват на внимание и разсеяност;
- емоционална нестабилност – интензивни емоционални реакции и промени в настроението;
- лоша емоционална регулация и лесно раздразнение, възбуда и нервност;
- нарушен сън;
- хронична умора;
- намаляване на социалното взаимодействие лице в лице и социалното дистанциране;
- затруднения с вербалното поведение, речта и изразяването;
- намаляване на академичните постижения;
- липса на интерес към училище или извънкласни дейности;
- неспокойно и нервно поведение;
- влошен контрол на импулсите;
- здравословни проблеми – нездравословни хранителни навици, затлъстяване, заседнал начин на живот и липса на физическа активност.

Като цяло учителите не смятат, че училищата разполагат с подходяща система за справяне с проблема с пристрастяващите онлайн игри. И докато повечето учители се чувстват способни да разпознаят признаците и поведенията, свързани с проблемния онлайн гейминг, повечето от тях не се чувстват способни да се справят с проблема и да осигурят намеса и подкрепа на учениците. Анализът на данните показва три основни предизвикателства, пред които са изправени учителите в четирите страни – слаба ангажираност и сътрудничество с родителите, липса на ясни училищни протоколи за интервенция и ограничени ресурси.

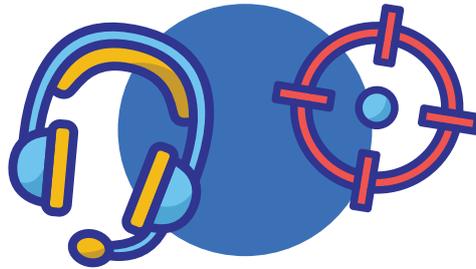
Според учителите някои семейства нормализират прекомерното игрово поведение на децата си, не осъзнават сериозността на проблема, проявяват безразличие и не желаят да се ангажират и да предоставят подкрепа на децата си. От друга страна, учителите смятат, че в училищата липсват ясни



протоколи за структурирана интервенция, когато се идентифицират проблемен онлайн гейминг, което ги оставя да импровизират решения в движение. Също така, учителите споделят, че липсват професионални ресурси за предоставяне на подкрепа на деца с проблемен онлайн гейминг. Позициите за специалисти по психично здраве в училищата често са недокомплектовани или претоварени, което им пречи да се справят и активно да се ангажират с проблеми с поведението, свързани с игрите.

За да могат училищата да предоставят по-добра подкрепа и да бъдат по-ефективни в справянето с проблемния онлайн гейминг, учителите очертаха следните нужди:

- Кампании за повишаване на осведомеността по проблема както сред учениците, така и сред родителите;
- Семейно образование – предоставяне на информация на родителите за дигиталната зависимост, практически стратегии за определяне на ограничения за времето пред екрана, насърчаване на диалога с децата и участие в общи недигитални дейности;
- Осигуряване на по-добри алтернативи и извънкласни дейности в училище;
- Технически контрол – политики за използване на устройства, забрана на смартфони в училищата, блокиране на определени приложения и уебсайтове на училищните компютри;
- Осигуряване на специализиран инструмент за идентифициране на ученици с ПОГ или с по-висок риск и писмени насоки със стратегии за справяне с проблема;
- Специализирано обучение за работа с ученици с ПОГ и предоставяне на интервенция;
- Специалисти по психично здраве, които да работят с ученици с ПОГ.



### Анкетно проучване сред ученици

За да се измери проблемното онлайн играене сред учениците, беше разработен психометричен инструмент, следвайки насоките на DSM-V и ICD-11 за разстройство, свързано с интернет игрите (DSM-V) и разстройство, свързано с играенето (ICD-11). Инструментът се състои от 18 елемента, разделени в 9 категории, отразяващи критериите в диагностичните ръководства. Деветте категории включват: обсебеност от видеоигри, симптоми на абстиненция, когато не се играят видеоигри, толерантност, неуспешни опити за контролиране на поведението при игра, загуба на интерес към предишни хобита, продължаващо прекомерно играене въпреки познаването на негативните ефекти и проблеми, измама на членове на семейството или други лица относно времето, прекарано в игра, използване на видеоигри за бягство или облекчаване на негативното настроение, застрашаване на социални или образователни възможности.

За да се анализира връзката между проблемното онлайн играене и други фактори, бяха включени и социално-демографски променливи (пол, възраст, седмично време, прекарано в игра, условия на живот, училищно представяне и финансово състояние на семейството) и личностни променливи (невротизъм, отвореност към преживявания, съвестност). Избраните личностни измерения са част от модела на личността „Голямата петица“ и бяха избрани поради тяхната систематична връзка с пристрастяващо поведение (включително пристрастяване към игри). Тези три личностни характеристики помагат за идентифициране на деца, които все още не са развили проблемно онлайн хазартно поведение, но са изложени на по-висок риск от неговото развитие. В научната литература невротизмът и отвореността към преживявания са свързани с потенциално пристрастяващо поведение, докато съвестността се счита за защитен фактор. Като рамка за разработване на елементите, използвани за измерване на трите личностни характеристики, бяха използвани оригиналните елементи на Mini-IPIP, разработени от Donnellan et al. (2006). Но като се има предвид дължината на въпросника и целевата възрастова група, бяха избрани само два

елемента за всяка личностна променлива, а някои от елементите бяха леко променени, за да бъдат по-разбираеми за 12-16-годишните.

Кумулативната изследователска извадка се състои от 148 респонденти. Подробни социално-демографски данни за извадката са представени в следната таблица:

### Подробни социално-демографски данни за извадката

Променлива	n (%)	Променлива	n (%)
<b>Държава</b>		<b>Условия на живот</b>	
България	30 (20,3%)	И двамата ми родители	96 (64,9%)
Гърция	30 (20,3%)	Един от родителите ми	47 (31,8)
Литва	50 (33,7%)	Друго	5 (3,4%)
Испания	38 (25,7%)		
<b>Променлива</b>		<b>Променлива</b>	
<b>Пол</b>		<b>Успех в училище</b>	
Мъж	83 (56,1%)	Слаб	5 (3,4%)
Жена	65 (43,9%)	Среден	18 (12,2%)
		Добър	53 (35,8%)
		Много добър	43 (28,4%)
		Отличен	30 (20,3%)
<b>Променлива</b>		<b>Променлива</b>	
<b>Възраст</b>		<b>Семеен доход</b>	
< 12	11 (7,6%)	Нисък	6 (4,1%)
12 – 16	112 (78,4%)	Среден	32 (21,6%)
> 16	20 (14%)	Добър	60 (40,5%)
<i>5 ученици не са посочили възрастта си</i>		Много добър	30 (20,3%)
		Отличен	20 (13,5%)
<b>Променлива</b>			
<b>Време за игра (Седмично)</b>			
< 7 часа	38 (37,6%)		
7 – 14 часа	17 (16,9%)		
15 – 21 часа	10 (9,9%)		
> 21 часа	8 (7,9%)		
Много (Учениците не са посочили точен брой)	28 (27,7%)		
<i>47 ученици не са посочили седмичното си време за игри</i>			

Тъй като за това изследване беше конструирана скалата за проблемен онлайн гейминг, бяха направени някои предварителни статистически анализи, за да се гарантира нейната валидност и надеждност. За да се тества конструктивната валидност на инструмента, беше проведен експлораторен факторен анализ с Promax ротация. Резултатите от факторния анализ подкрепят идеята, че всичките 18 елемента са част от един фактор, който измерва една и съща латентна променлива – проблемен онлайн гейминг. Вътрешната консистентност на скалата за проблемен онлайн гейминг е изключително висока, както се вижда от алфа на Кронбах от 0,966. Тази стойност показва, че елементите в скалата са силно корелирани и измерват един и същ основен конструкт – проблемен онлайн гейминг – със забележителна надеждност.

Честотното разпределение на резултатите по скалата за проблемен онлайн гейминг показва, че повече от половината (52,7%) от извадката имат средни (между 42 и 66 точки) или високи (между 66 и 90 точки) резултати за проблемен онлайн гейминг.

За да се анализира връзката между пола и проблемния онлайн гейминг, беше проведен независим t-тест за извадки. Резултатите показаха статистически значим резултат на ниво 0,001 ( $p < 0,001$ ), което показва силна разлика между участниците от мъжки и женски пол. По-конкретно, мъжете отчитат значително по-високи резултати по скалата за проблемен онлайн гейминг в сравнение с жените, което предполага, че те са по-склонни да участват в прекомерно или вредно игрово поведение (средно резултатите на мъжете по скалата за проблемни онлайн игри са с 10 точки по-високи от тези на жените). Друг независим t-тест за извадки беше проведен, за да се анализира връзката между пола и седмичното време, прекарано в игри. Резултатите от втория тест също са статистически значими ( $p < 0,01$ ) и подкрепят хипотезата, че мъжете са по-склонни да прекарват прекомерно време във видеоигри (момчетата са прекарвали около 6-7 часа повече във видеоигри, отколкото момичетата). Изключително ниските p-стойности предоставят убедителни доказателства, че наблюдаваните разлики е малко вероятно да се дължат на случайност.

Тези резултати подкрепят предишни проучвания в областта, които показват, че момчетата обикновено прекарват повече време във видеоигри и са по-склонни да развият проблемни онлайн игри и пристрастяване към тях. Тези открития подчертават необходимостта от подходи, чувствителни към пола, при разработването на стратегии за превенция и интервенция на проблемния гейминг и могат да помогнат на специалистите по психично здраве и преподавателите да се справят по-ефективно със специфичните нужди на рисковите групи.

Използван е дисперсионен анализ (ANOVA), за да се анализира връзката между проблемния онлайн гейминг, седмичните часове, прекарани в игри, и условията на живот. Данните показват липса на статистически значими резултати за проблемните онлайн игри. Що се отнася до седмичните часове, прекарани в игри, резултатите показват, че учениците, които живеят с друг роднина, който не е техен родител, прекарват 3,5 пъти повече часове седмично във видеоигри. Но тъй като в нашата извадка тази категория включва само двама ученици, не е препоръчително да се правят каквито и да било заключения, без да се съберат повече данни.



Корелационният анализ е използван за определяне на връзката между проблемния онлайн гейминг, академичните постижения и доходите на семейството. Резултатите показват, че проблемните онлайн игри са обратнопропорционални както с академичните постижения ( $R=-0,47$ ,  $p < 0,001$ ), така и с доходите на семейството ( $R=-0,384$ ,  $p < 0,001$ ). Тези резултати показват, че учениците с по-ниски оценки и от по-бедни семейства са по-склонни да имат проблемен онлайн гейминг, въпреки че този анализ не може да определи причинно-следствената връзка. С други думи, не можем да заключим дали лошите оценки карат учениците да играят прекомерно и да развиват пристрастяващо поведение, или обратното – проблемните онлайн игри карат учениците да прекарват по-малко време в училище. На пръв поглед причинно-следствената връзка между процента на играта и доходите на семейството изглежда по-ясна, тъй като изглежда малко вероятно проблемните онлайн игри да намалят доходите на семейството. Но като се замисля, ако семейства с вече ограничени доходи харчат пари за видеоигри за детето си, това със сигурност ще намали допълнително доходите им. Много е вероятно всички тези променливи да са взаимосвързани и да работят заедно – учениците, които вече са разочаровани от училище, ще са по-склонни да играят, за да регулират емоционалното си състояние, което ще доведе до по-малко време за училище, по-ниски оценки и дори повече негативни емоции. Същата взаимовръзка важи и за семейните доходи – децата от бедни семейства ще играят повече, за да избягат от трудностите на реалния живот, а ако родителите им харчат пари, за да им купуват артикули в играта, това допълнително ще намали семейните доходи и ще влоши икономическото положение на семейството.

Резултатите от корелационния анализ също показват отрицателна връзка между проблемния онлайн гейминг и възрастта ( $R=-0,368$ ,  $p < 0,001$ ). Това предполага, че с увеличаване на възрастта вероятността или тежестта на проблемния онлайн гейминг намалява. Тези резултати показват, че стратегиите за превенция и интервенция трябва да са насочени особено към по-младите ученици, които са изложени на по-висок риск от развитие на проблемен онлайн гейминг, тъй като те имат по-нисък контрол на импулсите и емоционална регулация. Родителите, учителите и специалистите по психично здраве трябва да са наясно, че възрастта е защитен фактор за разстройства, свързани с игрите, тъй като по-големите ученици имат повишен капацитет за саморегулиране на поведението си.



Що се отнася до характеристиките на личността, резултатите от нашия анализ показват, че проблемните онлайн игри са положително свързани с невротизъм ( $R=0,285$ ,  $p < 0,001$ ) и отрицателно с отвореност към преживявания ( $R=-0,269$ ,  $p=0,001$ ) и съвестност ( $R=-0,263$ ,  $p=0,001$ ). Невротизмът се характеризира с емоционална нестабилност, тревожност, промяна в настроението и склонност към изпитване на негативни емоции. Хората с висок невротизъм могат да се обърнат към онлайн игрите като механизъм за справяне, за да избягат от стреса, да управляват тревожността или да избегнат проблеми от реалния живот. Игрите могат да осигурят незабавно емоционално облекчение или разсейване, което ги прави по-привлекателни за тези, склонни към емоционален стрес. Това заключение се подкрепя от прозренията, получени от интервютата със ученици, които споделиха, че една от основните причини за игра на видеоигри е да се отпуснат и да се облекчи стресът. Изследванията върху пристрастяващото поведение обикновено свързват по-високата отвореност към преживяванията с повишена вероятност за пристрастяващо поведение. Нашите резултати показват, че учениците с по-висока отвореност към преживяванията са малко по-малко склонни да се занимават с проблемни онлайн игри. Възможно обяснение е, че отвореността към преживяванията включва любопитство, въображение и предпочитание към разнообразие и нови преживявания. Хората с висока степен на отвореност може да са по-склонни към разнообразни интереси и изследователско поведение – като изкуство, спорт или интелектуални занимания – което намалява вероятността да се потопят прекомерно в игрите. Това предполага, че по-ниската отвореност към преживяванията вероятно води до проблемен онлайн гейминг, вероятно поради потесен кръг от интереси или по-голяма зависимост от рутинни познати дейности като игрите. Нашите резултати за съвестност са в съответствие с предишни изследвания, показващи, че по-съвестните ученици са по-малко склонни да имат проблеми с онлайн игрите. Съвестността е свързана със самодисциплина, отговорност и целенасочено поведение. Хората с висока съвестност като цяло са по-добри в управлението на времето и саморегулацията, което помага за предотвратяване на прекомерно или компулсивно играене. Те могат да дадат приоритет на реалните отговорности (напр. училище) пред дейностите в свободното време, включително игрите.

В заключение, резултатите от нашето изследване показват, че фактори като пол, възраст, академични постижения и семеен доход са по-силно свързани с проблемните онлайн игри, отколкото личностните характеристики. Но макар корелациите между проблемните онлайн игри и личностните характеристики да са слаби, те са статистически значими, което показва, че личностните фактори, макар и да не са детерминистични, допринасят за риска от проблемен гейминг – вероятно в комбинация с фактори на околната среда, социални и когнитивно-поведенчески фактори.



## Анкета сред учители

Проведено е друго проучване, за да се събере информация от учители относно потенциалното въздействие на проблемния онлайн гейминг върху учениците. Целта на това проучване е да се съберат наблюденията и опита на учителите с ученици, които може да имат проблемен онлайн гейминг. Деветдесет и пет учители са участвали в това проучване. Техните отговори са обобщени в следната таблица:

Въпрос	Отговори				
	Да	Не	Понякога	Никога	Не мога да отговоря
Ученикът прекарва ли повече от 2 часа на ден в игра на видеоигри?	68	2	13	0	12
Забелязвате ли, че ученикът често говори за игри и ги играе дори по време на уроци?	51	12	30	2	0
Ученикът използва ли често мобилен телефон за игра по време на часовете?	26	25	27	11	6
Ученикът често ли използва мобилен телефон за игри по време на уроци?	69	2	20	0	4
Ученикът често ли закъснява за час поради игри?	17	32	22	5	19
Забелязвате ли, че признаците на пристрастяване към игрите се проявяват у ученика чрез емоционални колебания (напр. раздразнителност, тревожност)?	63	6	25	1	0
Затруднява ли игрите концентрацията на ученика по време на уроци?	59	5	23	1	7
Ученикът спрял ли е да участва в други дейности (напр. спорт, социални събития) поради игри?	32	17	24	2	20
Ученикът често ли забравя да си напише домашните, защото прекарва твърде много време в игри?	43	7	28	2	15
Забелязали ли сте, че ученикът изпитва затруднения да спре да играе игри?	61	3	21	2	8
Забелязали ли сте, че ученикът постоянно иска да се върне към игрите, дори след като е играл дълго време?	63	1	16	1	14
Пречат ли игрите на ученика на социализацията му с връстниците му (напр. избягва ли приятели, за да играе игри)?	45	15	23	2	10
Често ли ученикът избира игрите като основна дейност в свободното си време?	74	1	12	0	8
Забелязвате ли, че учениците, които играят много игри, са по-склонни към депресия или тъга?	48	9	23	1	14
Става ли ученикът тревожен или раздразнителен, ако не може да играе игри?	57	3	26	1	8
Затруднява ли се ученикът да прави здравословни избори поради игрите (напр. нездравословна диета, липса на активност)?	49	8	19	0	19
Сблъсквали ли сте се със ситуации, в които ученикът ляже за времето си, прекарано в игри?	60	9	15	1	10

Ученикът често ли търси възможности да играе игри, дори когато това е неподходящо или не е позволено (напр. по време на уроци)?	59	13	15	4	4
Оказало ли е играта на игри негативно влияние върху академичните постижения на ученика?	64	4	17	1	9
Забелязали ли сте, че ученикът е по-малко мотивиран и ангажиран с ученето поради играта?	57	5	27	2	4
Ученикът проявява ли интерес само към игрите, а не и към други дейности (напр. четене, спорт)?	45	12	27	0	11
Учениците с игрална зависимост често ли имат конфликти със семействата си заради игрите?	52	1	23	0	19
Запознати ли сте с хазартната зависимост на ученика чрез сведения от родители или други учители?	46	18	25	3	3
Може ли хазартната зависимост да е една от причините, поради които ученик се оттегля от училищни дейности?	62	3	21	3	6
Смятате ли, че хазартната зависимост влияе върху развитието на социалните умения на ученика?	75	4	16	0	0
Забелязвате ли, че ученикът се опитва да скрие времето си за игра?	62	12	15	0	6
Може ли пристрастяването към игри да доведе до дистанциране на ученика от училищната общност?	73	3	16	2	1
Проявява ли ученикът агресия или пасивност поради невъзможността си да играе игри?	53	8	24	1	9
Като учител, смятате ли, че в училище трябва да се предприемат действия за предотвратяване на пристрастяването към игри?	85	2	6	0	2

В обобщение, тези данни категорично показват, че учителите широко възприемат проблемният онлайн гейминг като сериозен и нарастващ проблем. Те засягат поведението на учениците, академичните им постижения, емоционалното здраве и социалното им развитие. Учителите са свидетели на модел на академичен спад, емоционални затруднения и социално отдръпване, свързани с проблемните онлайн игри.

Повечето учители (~72%) съобщават, че учениците, които показват признаци на проблемен онлайн гейминг, обикновено прекарват повече от 2 часа дневно във видеоигри. Това показва висока честота на игри, което подкрепя опасенията за потенциална прекомерна употреба. Учителите също така смятат, че тази обсебеност от видеоигри влияе върху поведението на учениците в училище. Докато само около половината от анкетираните учители казват, че учениците използват мобилни телефони за игри в час (вероятно поради факта, че повечето училища или учители са забранили използването на мобилни телефони по време на час), около 86% съобщават, че децата често обсъждат видеоигри в час. Учителите също така са забелязали, че игрите могат да пречат на ежедневието и отговорностите. Те съобщават, че учениците с потенциални ПОГ са нарушили съня, са правили нездравословни житейски избори, са пренебрегвали домашните си и са ограничили дейностите си. Това показва, че игрите нарушават рутината и намаляват участието в основни житейски и училищни роли.

Повечето учители също така съобщават, че учениците, които показват признаци на проблемен онлайн гейминг, показват и традиционните признаци на пристрастяване – емоционална нестабилност, емоционална зависимост, загуба на контрол над поведението си, нечестно поведение, симптоми на абстиненция и агресия и раздразнителност. Учителите свързват тези

признаци с академичен и когнитивен спад при учениците. Повечето от тях съобщават, че учениците с пристрастяващо игрово поведение също така трудно се концентрират, губят мотивация за учене и показват спад в академичните си постижения. Социалните взаимоотношения са друга област от живота на учениците, за която учителите съобщават, че е засегната от проблемния онлайн гейминг. По-голямата част от учителите забелязват социално отдръпване, семейни конфликти и нарушени социални умения при учениците с пост-орбитални огнища (ПОГ). Тези ученици също така показват признаци на психични разстройства като тревожност и депресия.

По-голямата част от учителите подкрепят мерки за превенция и интервенция, които трябва да се прилагат в училищна среда, което предполага спешна нужда от програми за повишаване на осведомеността, участие на родителите и структурирани насоки за работа с ученици с проблемен онлайн гейминг. Училищата трябва да включат дигиталната грамотност и здравословните игрови навици в учебната програма, да обучават учителите да забелязват ранни признаци на дигитална зависимост и да провеждат родителско-учителски семинари за разпознаване и управление на проблемите с онлайн игрите. Те трябва да въведат инструменти за проследяване на времето пред екрана в училищните мрежи, да ограничат използването на мобилни устройства по време на учебни часове, освен за академични задачи, и да наблюдават и филтрират необразователно игрово съдържание в училищните мрежи. Училищата също така трябва да разширят достъпа до спорт, изкуства, социални клубове и други алтернативни занимания през свободното време.





## ПРЕВЕНЦИЯ

Живеем в дигитална епоха, в която видеоигрите са престанали да бъдат просто инструменти за забавление и са се превърнали в преобладаваща форма на свободно време сред по-младото население. Тяхната интерактивна, състезателна и силно стимулираща природа ги прави особено привлекателни за подрастващите, които са в критичен етап от развитието си, белязан от търсене на идентичност, нужда от принадлежност и изследване на нови стимули. В този контекст прекомерната или проблемна употреба на видеоигри се превърна в нововъзникващ проблем в образователната, здравната и социалната среда. Световната здравна организация, чрез МКБ-11, признава разстройството, свързано с употребата на видеоигри, като клинично състояние, което може да причини значително увреждане. Въпреки че само малцинство от учениците отговарят на клиничните критерии, проблемният онлайн гейминг може сериозно да повлияе на психоемоционалното, академичното и социалното им развитие. Научните доказателства и резултатите, получени в нашето международно проучване, засилват тази загриженост.

Общият преглед на научната литература, потвърден от нашите собствени изследвания, разкрива няколко групи, които са изложени на повишен риск от развитие на проблемен онлайн гейминг. Тези групи включват момчета, по-млади ученици, ученици с лоши или средни академични резултати, ученици от семейства с ниски доходи и ученици със специфичен личностен профил (ниска отвореност към преживявания, ниска осъзнатост и висок невротизъм).

Този проект предлага цялостен подход, който съчетава теоретични основи, емпирични резултати и практически инструменти, формулирани в три стълба: **превенция, интервенция и практическо приложение**. Целта не е да се патологизира употребата на видеоигри, а да се насърчи отговорната и балансирана употреба и да се предоставят на образователната общност ефективни и достъпни ресурси. Защото, както показват нашите данни, учителите често се чувстват способни да разпознаят признаците и поведението на проблемните онлайн игри, но често не се чувстват способни да

се справят с проблема и да помогнат на своите ученици. Ето защо ние потвърждаваме нашите емпирични открития с насоки и практически инструменти за ефективна превенция и интервенция.

## Теоретична рамка за превенция

Превенцията на проблемните онлайн игри трябва да се подхожда от биопсихосоциална гледна точка, която отчита индивидуалните, семейните и училищните фактори. Могат да се разграничат различни нива на превенция:

### Универсална превенция:

насочена към всички ученици. Тя се стреми да повиши осведомеността за рисковете, да преподава социално-емоционални умения, да предлага здравословни алтернативи за свободното време и да насърчава критичната дигитална грамотност.

### Селективна превенция:

фокусирана върху рискови групи като ученици с ниски академични резултати, нисък социално-икономически статус и/или ниска съвестност, ниска отвореност към преживявания и висок невротизъм. Тя включва индивидуализирано обучение, програми за подсилване и стратегии за управление на времето.

### Индицирана превенция:

за ученици, които вече показват ясни признаци на проблемни онлайн игри, без да отговарят на клиничните критерии. Тя включва внимателно наблюдение, психо-образователна подкрепа и координация със семейства и външни специалисти. Ролята на различните участници е от съществено значение. Семейството трябва да постави ясни граници, да моделира балансирано използване и да поддържа открита комуникация. Училището трябва да интегрира дигиталното образование в учебната програма, да открива ранни признаци на риск и да предлага разнообразни извънкласни дейности. Връстниците играят важна превантивна роля, като насърчават здравословни мрежи за приятелство и алтернативни дейности за свободното време.

## Идентифицирани рискови профили

Резултатите от нашето емпирично изследване показват, че могат да бъдат идентифицирани няколко рискови профила. Тези профили трябва да се използват с повишено внимание, основната им роля е да служат като евристики, които ще помогнат на експертите лесно да идентифицират потенциални ученици с POG или с риск от неговото развитие, за по-нататъшно наблюдение и тестване. Учениците не трябва да се счита, че имат проблемен онлайн гейминг само поради принадлежност към един или повече от тези профили, без допълнително проучване!

Идентифицираните рискови профили включват:

### Профил 1. Момчета

те са по-склонни към прекомерни и проблемни онлайн игри. Данните от нашата извадка показват, че момчетата прекарват около 6-7 часа повече във видеоигри, отколкото момичетата, седмично. Като цяло, момичетата, дори когато играят игри, са по-склонни да упражняват по-добър контрол върху времето си пред екрана и игровото си поведение;

Момчета

**Профил 2. Личностни черти**

ниската отвореност към преживявания, ниската съвестност и високият невротизъм са свързани с по-висок риск от развитие на проблемен онлайн гейминг и обратно – високата отвореност към преживявания, високата съвестност и ниският невротизъм могат да се разглеждат като защитни фактори срещу прекомерни и проблемни онлайн игри. Забележка: Емоционални променливи като тревожност, тъга или раздразнителност не бяха измерени, но тъй като те са корелати на висок невротизъм и научната литература ги свързва с проблемния онлайн гейминг, те също могат да се разглеждат като част от този рисков профил;

**Профил 3. Възраст**

по-младите ученици са по-уязвими към проблемен онлайн гейминг поради по-ниската им поведенческа и емоционална регулация и по-слаб контрол на импулсите. Нашите резултати показват, че с увеличаване на възрастта вероятността или тежестта на проблемния онлайн гейминг намалява, тъй като учениците придобиват по-добри стратегии за контрол на импулсите, емоционална и поведенческа регулация;

**Профил 4. Академични постижения**

учениците със слаби или средни резултати са изложени на по-голям риск от тези с много добри или отлични резултати. Резултатите от нашите полуструктурирани интервюта със ученици показват, че много от тях виждат игрите като механизъм за емоционална регулация, което означава, че когато учениците изпитват негативни емоции поради ниски оценки и академични предизвикателства, те ще бъдат по-склонни да се обърнат към видеоигри, за да облекчат тези негативни емоции и да регулират настроението си;

**Профил 5. Социално-икономически статус**

учениците от семейства с по-ниски социално-икономически ресурси са склонни да имат по-високи резултати за проблемен онлайн гейминг. Икономически неравностойните семейства обикновено имат ограничени ресурси, за да си позволят извънкласни дейности или хобита за децата си. Това често превръща игрите в основна развлекателна дейност за учениците от семейства в неравностойно положение, тъй като електронните устройства (главно смартфони) са много по-достъпни. Също така, родителите от семейства с по-ниски социално-икономически ресурси са склонни да се ангажират по-малко с децата си, което допълнително изостря проблема.

## Превенция по рисков профил

Превантивните стратегии са организирани около училище, семейство и ученици, за да се улесни практическото им приложение. Тук сме очертали различни стратегии за превенция за всяка от основните заинтересовани страни – училища, семейства и самите ученици:

### Профил 1. Момчета

#### Училище

насърчаване на състезателни и/или кооперативни офлайн дейности като спорт, вътрешни лиги или стратегически настолни игри; насърчаване на уроци, които оспорват стереотипите за „геймърите“ и засилват баланса между игрите и други области на живота.

#### Семейство

установяване на договорени времена и зони без екрани у дома; признаване и оценяване на постиженията в недигитални дейности; опит за определяне на причината за прекомерното играене (регулиране на емоциите, социализация и др.) и предлагане на алтернативи.

#### Ученици

поставяне на седмични цели за алтернативни дейности за свободното време; намиране на офлайн дейности, които ще насърчат самоутвърждаването, самочувствието и чувството за майсторство.

### Профил 2. Личностни черти

*(Ниска отвореност към опит, ниска съвестност, висок невротизъм)*

#### Училище

осигуряване на обучение за социално-емоционални умения и програми за контрол на импулсите; специфични дейности за планиране и отговорност; насърчаване на съвместно поведение; предлагане на алтернативни офлайн дейности.

#### Семейство

ясна и ефективна комуникация; установяване на ежедневни рутини и подкрепа за спазване на графици; насърчаване на интересни офлайн дейности като алтернативи на времето пред екрана.

#### Ученици

дейности за изграждане на самосъзнание и самочувствие; опростено планиране на учебното и свободното време.

### Профил 3. Възраст

#### Училище

раннадигитална грамотност; пространство за съвместна и творческа игра; предлагане и насърчаване на интереса към алтернативни дейности извън екрана.

#### Семейство

родителски контрол чрез диалог и повишаване на осведомеността за негативните страни на прекомерното играене; създаване на зони без устройства у дома и свободно време от устройства в ежедневните им графици, за максимална ефективност включване на децата в създаването на правилата и графичите; ежедневни организационни ритуали („първо домашни, след това свободно време“).

#### Ученици

участие в ежедневни физически и социални дейности извън дигиталната среда.

**Профил 4. Академични постижения****Училище**

академично подсилване с техники за учене; признание и подсилване на усилията, а не на резултатите, уроци за управление на времето и мотивационни програми.

**Семейство**

помощ с домашните; положително подсилване на академичните постижения и насърчаване на интересите далеч от екраните; признание и подсилване на академичните усилия, а не на резултатите.

**Ученици**

използване на видими планери за организиране на учебното време, почивката и свободното време.

**Профил 5. Социално-икономически статус****Училище**

осигуряване на безплатен или субсидиран достъп до извънкласни дейности и обществени пространства; насърчаване на евтини алтернативни хобита далеч от екраните; повишаване на осведомеността за негативните последици от прекомерното играене на игри.

**Семейство**

предоставяне на материали на достъпен език с предложения за безплатни занимания за свободното време.

**Ученици**

участие в предизвикателства за „дигитално откъсване“ с достъпни алтернативи като спорт, четене или обществени дейности.



## Основен практически инструмент за превенция: Стая за бягство „Свързване с реалността“



# Свързване с реалността

**Обща цел:** да се повиши осведомеността за рисковете от проблемния онлайн гейминг и да се насърчат социалните умения, вземането на решения, емоционалната саморегулация и критичното мислене. Този инструмент може да се използва от учители в класната стая или от семейства у дома.

**Формат:** кратка геймифицирана стая за бягство (30–40 минути). Адаптируема към традиционни класни стаи, цифрови бели дъски, имерсивни пространства или домашна обстановка.

### Развитие:

#### Фаза 1. Въведение и обстановка

5 мин

Въведение и обстановка (5 мин): учителят представя предизвикателството: играчите са „погълнати“ от своя аватар; за да избягат, те трябва да преминат пет съвместни теста, които ги свързват отново с реалността.

#### Фаза 2. Основна дейност

25-30 мин

### Видност

**Цел:** да се идентифицират признаци, че игрите изместват основните дейности.

**Развитие:** сортиране на карти с ежедневни дейности, класифициране на тези, които са основни, и тези, които са били изместени от игрите.

**Оценка:** рубрика за индивидуална рефлексия.

### Въздържание

**Цел:** симулиране на емоции при спиране на играта.

**Развитие:** ролева игра без достъп до игри; Размисъл върху емоционалното управление.

**Оценка:** емоционална самооценка.

### Балансиран живот

**Цел:** изграждане на балансиран житейски профил.

**Развитие:** създаване на дигитален колаж (Canva или Genially) или колаж с химикал и хартия, който представлява балансиран график между игри, учене, взаимоотношения и почивка.

**Оценка:** кратка презентация пред групата.

### Социална подкрепа

**Цел:** упражняване на искане за помощ и емпатична комуникация.

**Развитие:** ролеви игри с карти, изобразяващи реални ситуации.

**Оценка:** насочено наблюдение с рубрика.

### Договор за съзнателна игра

**Цел:** предлагане на специфични превантивни действия.

**Развитие:** групово изграждане на декалог с кратки фрази и визуализации на дигитална бяла дъска или бяла хартия.

**Оценка:** съвместна презентация.

#### Фаза 3. Завършване и ангажираност

5 мин

символично подписване на „Договор за съзнателна игра“ и ръководена групова рефлексия.

## Обучение на учители за превенция



**Цел:** да се обучат учителите да разпознават предупредителни знаци, да се намесват и да насърчават превенцията в класната стая.

**Структура на обучението:** 2 сесии по 60 минути.

### Сесия 1. Осъзнаване и анализ

представяне на данни и кратки препоръки; гледане и ръководено обсъждане на аудио-визуални материали; адаптиран казус.

**Инструменти:**

ръководство с предупредителни знаци; формуляр за първоначално наблюдение.

### Сесия 2. Превенция в класната стая

разработване на насоки, подходящи за класа и възрастовата група на учениците; разработване на алтернативни дейности, които учителите могат да предложат на учениците.

**Инструменти:**

контролен списък за действия на учителя; рубрика за последващи действия; банка с дейности.

**Практически дейности в уроците:** дебати на тема „здравословна игра“, разработване на правила и насоки за класната стая, заедно с учениците; динамика за идентифициране на знаци и микро-работилници за обучение по саморегулация и управление на времето.

## Инструменти за превенция за семейства



**Цел:** Да се предоставят практически ресурси за обучение относно отговорната употреба, определянето на ограничения и подобряването на семейната комуникация относно видеоигрите.

**Структура на семейната работилница:** 3 сесии по 60 минути всяка.

### Сесия 1. Разбиране на проблемите с онлайн игрите чрез случая на „Алфонсо“

#### Цел:

Да се помогне на семействата да идентифицират ранните признаци на проблемния онлайн гейминг и да се замислят върху семейните правила и навици.

#### Развитие:

Семействата работят върху кратък казус, вдъхновен от реалния живот: Алфонсо, 15-годишен ученик, който постепенно е заменил спортните и социалните си дейности с късни нощни сесии за игри. Оценките му са се влошили и комуникацията у дома е станала напрегната. Семействата анализират какво може да е довело до тази ситуация, обсъждат възможни предупредителни знаци и предлагат малки промени за предотвратяване на ескалация.

#### Дейности:

- Разглеждане и обсъждане на инфографика с ключови данни и митове за проблемите с онлайн игрите;
- Насочено групово размишление върху семейните правила, ограничения и споделен опит;
- Анализ на казуса и колективно брейнсторминг на превантивни мерки за ситуацията на Алфонсо.

#### Инструменти:

обобщаващ лист и въпросник за самооценка на семейството.

### Сесия 2. Поставяне на ефективни граници: работилница за дигитална рутина „Преди да играем, първо...“

#### Цел:

Да се насърчат отговорни навици и чувство за ред в ежедневните семейни рутини.

#### Развитие:

Семействата заедно проектират визуална табла с рутини, наречена „Преди да играем, първо...“, където децата изброяват или илюстрират задачите, които трябва да изпълнят преди да играят, първо... (напр. домашна работа, разходка с кучето, подреджане на масата, почивка без екрани).

Те могат да използват рисунки, пиктограми или отпечатани снимки, за да направят таблото ангажиращо и видимо у дома. След това родителите преглеждат полезни приложения за родителски контрол и съвместно създават „Семеен договор за ползване на видеоигри“.

#### Инструменти:

редактируем шаблон за договор; визуална табла с рутини; таблица с награди и последствия.

**Сесия 3. Комуникация и разрешаване на конфликти: „Чувствам, мисля, предлагам“****Цел:**

Да се подобри семейният диалог и да се намалят конфликтите, свързани с видеоигрите.

**Развитие:**

Семействата се учат да използват комуникационната техника **„Чувствам, мисля, предлагам“**, която насърчава изразяването на емоции без обвинения:

- *Чувствам...* (как се чувства човекът по отношение на ситуацията);
- *Мисля...* (неговото тълкуване или загриженост);
- *Предлагам...* (конструктивно решение).

Пример: „Притеснявам се, когато оставаш буден твърде късно, играейки игри; мисля, че това се отразява на почивката ти; предлагам да си поставим лимит и да поговорим за това заедно.“ Сесията включва кратки ролеви упражнения и завършва със **семеино предизвикателство: „24 часа без екрани и какво научихме.“**

**Инструменти:**

ръководство за стилове на комуникация; шаблон за семейно планиране.

**Оценка:**

анкета за удовлетвореност; по избор дневник за изпълнение на договора; писмена обратна връзка в края.

**Оценка на превенцията**

За да се оцени дали превенцията е ефективна или поведението на ученика се насочва към проблемни онлайн игри, учителите, родителите и/или експертите трябва периодично да проверяват няколко показателя.

**Показатели за успех:** намаляване на времето, прекарано във видеоигри; повишено участие в алтернативни дейности; подобрение на вниманието и представянето в училище; повишаване на положителното възприятие на инструментите от семействата и учителите.





## ИНТЕРВЕНЦИЯ

Когато използването на видеоигри се превърне от хоби в рисков модел или проблемен онлайн гейминг (POG), превантивните стратегии не винаги са достатъчни. В тези случаи е необходим интервенционен подход, който комбинира психо-образователни и семейни действия, а в по-сериозни ситуации - насочване към специалисти по психично здраве. Интервенцията трябва да бъде гъвкава, поетапна и адаптирана към нивото на увреждане, представено от ученика, като винаги се зачита неговият контекст и се избягва стигматизация.

### Модели и подходи за интервенция

#### Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ)

Това е подходът с най-много научни доказателства при поведенчески зависимости.

**Основни техники:** самонаблюдение (време за игра, емоции и тригери); контрол на стимулите (намаляване на достъпа в критични моменти, установяване на зони и графици); когнитивно реструктуриране (идентифициране и поставяне под въпрос на дисфункционални убеждения, свързани с игрите); подсилване на алтернативи (възнаграждаване на здравословни заместващи поведения); обучение за решаване на проблеми и социални умения; предотвратяване на рецидиви (план за действие за признаци на риск).

#### Семейна интервенция

Семейството е основен стълб.

**Цели:** установяване на последователни и договорени граници; придружаване на децата по време на сън, учене и свободно време; насърчаване на семейните развлекателни дейности далеч от екраните; участвайте в консултации или терапевтични сесии, когато е необходимо; учете комуникационни стратегии без обвиняване.

**Интервенция в училищната среда**

Училището действа като пространство за подкрепа: персонализирани уроци за наблюдение на напредъка; временни корекции на академичното натоварване, ако POG (поведенчески групи) влияе върху представянето; групова динамика по отношение на социалните умения и разрешаването на конфликти; координация със семейства и външни служби за съвместен план за грижи.

**Специализирани програми**

В упорити случаи или случаи със значително влошаване, насочвайте се към услуги за психично здраве на деца и юноши или интегрирани програми (напр. модели като PIPATIC, с индивидуална, семейна и групова работа). Обществените ресурси и групите за подкрепа помагат за намаляване на изолацията и поддържане на мотивацията.

**Интервенция по рискови профили****Училище**

менторство с положителни модели за подражание; ограничаване на достъпа до устройства и време пред екрана в училище; семинари за идентичност и цел извън игрите; състезателни дейности извън екрана (напр. спортни турнири, малки лиги, конкурси за изкуство и др.).

**Семейство**

прост и визуален поведенчески договор; наблюдение и затвърждаване на недигиталните постижения; специфични области и часове от деня, когато екраните са забранени (напр. в кухнята, преди лягане и др.).

**Здраве/външни фактори**

КПТ, фокусирана върху управление на времето, контрол на стимулите и поставяне на алтернативни цели.

**Училище**

специфично обучение по организация и планиране; практически упражнения за отговорност; предлагане на разнообразен спектър от алтернативни дейности извън екрана.

**Семейство**

тясна подкрепа в ежедневието; моделиране на организационни навици; предлагане на разнообразен набор от хобита и дейности, от които детето да избира.

**Здравеопазване/външни фактори**

КПТ, фокусирана върху контрол на импулсите и когнитивно реструктуриране.



## ИНТЕРВЕНЦИЯ

Профил 3. **Възраст****Училище**

затвърждаване на ясни правила в класната стая; подходящи за възрастта програми за самоконтрол; засилване на хобитата и дейностите извън екрана в класната стая.

**Семейство**

пряк надзор, зони без устройства у дома и часове без устройства в дневния график; кратка семейна терапия, ако е уместно.

**Здравеопазване/външни фактори**

семейно психообучение; обучение за здравословни навици (сън, упражнения).



## ИНТЕРВЕНЦИЯ

Профил 4. **Академични постижения****Училище**

интегриран академично-поведенчески план; съвместно наблюдение от преподавател и консултант; индивидуализирана помощ с конкретни класове.

**Семейство**

свързване на времето за игра с постигането на академичните цели чрез ясни споразумения.

**Здравеопазване/външни дейности**

оценка на евентуални обучителни затруднения; интервенция при отлагане и управление на времето.



## ИНТЕРВЕНЦИЯ

Профил 5. **Социално-икономически статус****Училище/общност**

координация със социалните служби; улесняване на достъпа до безплатни и субсидирани ресурси, като например алтернативни дейности извън екрана в училище.

**Семейство**

подкрепа при достъпа до обществени ресурси; помощ с документи и насочване.

**Здравеопазване/външни дейности**

приоритетизиране на обществените услуги и телетерапията, когато е необходимо.

## Практически насоки за учители

**Откриване на предупредителни знаци:** отсъствия, внезапно незадоволително представяне, социална изолация, нестабилно настроение, сънливост или раздразнителност в час.

**Процедура за действие:** систематично наблюдение, POG въпросник от EDI, въпросник за учителя от EDI, структурирано семейно интервю, насочване към консултация, ако е уместно.

**Инструменти:** насоки за откриване на ранни предупредителни знаци, въпросници за ученици и учители, ръководства за разговори с ученика и семейството, контролен списък със стъпки, ролеви игри за практикуване на трудни разговори.

**Подкрепящи дейности:** сесии за прогресивна реинтеграция с ясни академични и социални цели; последващи уроци с измерими цели.

## Практически стратегии за семейства

**Прост език и конкретни действия:** проектиране на ясни семейни рутини и споразумения (графици, зони без екрани, награди и последствия).

**Позитивна комуникация:** използване на фрази като „Чувствам – мисля – предлагам“, за да се справите с конфликтите без ескалация.

**Споделени дейности:** хобита, настолни игри или други дейности, в които може да участва цялото семейство; Представете дейностите извън екрана като предизвикателства, за да бъдат по-ангажиращи и забавни (напр. турнир по настолни игри, конкурс по рисуване, състезание с велосипед и др.) и се съсредоточете върху последващото размишление след дейностите – какво му хареса на детето, какво беше трудно и предизвикателно, как можете да подобрите дейността и др.

**Гъвкав надзор:** използвайте приложения за родителски контрол като подкрепа, винаги с диалог и обяснения; избягвайте изключителния контрол чрез шпиониране, приоритизирайте доверието и прозрачността.

**Емоционална подкрепа:** подкрепяйте детето без да обвинявате, насърчавайте малките стъпки напред, хвалете усилията, а не резултата, и улеснявайте достъпа до професионална помощ, когато е необходимо.

## Оценка на интервенцията

Задамогат учителите, родителите и/или експертите да проследяват напредъка на интервенцията, тук предлагаме няколко индикатора, които заинтересованите страни да проследяват периодично.

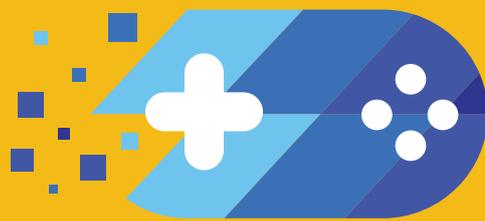
**Индикатори:** намаляване на проблемното време за игри; подобрение в постигането на училищните цели; намаляване на разрушителното поведение; увеличаване на алтернативните дейности; усещане за подобрение от семейството и училището.

**Процедура за последващи действия:** периодични прегледи (напр. на 1, 3 и 6 месеца) и коригиране на плана според реакцията; насочване към външни ресурси, ако няма подобрение или ако има влошаване.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Превенцията и интервенцията при проблемен онлайн гейминг изискват координиран, многокомпонентен отговор, включващ училището, семейството и здравните служби. Стратегиите трябва да бъдат съобразени с рисковите профили, идентифицирани с методологична предпазливост. Превантивните действия (дигитална грамотност, алтернативи за свободното време, социално-емоционални програми, психообразование) се допълват от интервенции (компютърно-поведенческа терапия, семейна терапия, специализирани програми), когато се появят признаци на влошаване. Непрекъснатата оценка и контекстуалната адаптация са от съществено значение за осигуряване на ефективността на мерките.



game  
**OVER**

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Финансиран от Европейския съюз. Изразените виждания и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Националната агенция. Нито Европейският съюз, нито Националната агенция могат да носят отговорност за тях.