

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор
по образовательной деятельности



А.А. Панфилов

« 18 » 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ»**

Специальность подготовки: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация подготовки: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед. / час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
10	3 / 108	10	20	-	78	Зачет
Итого	3 / 108	10	20	-	78	Зачет

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: сформировать у студентов научно-обоснованные, целостные представления о современном состоянии проблемы игровой зависимости личности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов понятия «аддиктивное (зависимое) поведение», игровая зависимость;
- выделить основные факторы, этапы, особенности развития игровой зависимости;
- обобщить практический опыт решения проблемы социально-педагогической профилактики игровой зависимости в современном обществе;
- познакомить с основными направлениями и методами профилактики игровой зависимости личности;
- представить модели и направления, формы, методы и средства работы по профилактике игровой зависимости детей и подростков;
- сформировать умение использовать основные профилактические методы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Социально-педагогическая профилактика игровой зависимости» является дисциплиной по выбору.

Пререквизиты дисциплины: «Психология развития и возрастная психология», «Психология личности», «Психология девиантного поведения», «Социальная педагогика», «Превентивная психология», «Социально-психологическая работа с детьми и подростками группы риска».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ПК-6	частичный	Знать: сущность, виды профилактики игровой зависимости детей и подростков, классификации и принципы построения профилактических программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения. Уметь: разрабатывать, реализовывать и оценивать эффективность программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения. Владеть: навыками разработки, реализации и оценки эффективности программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения.
ПСК-3.3	частичный	Знать: структурные компоненты, принципы построения программ, направленных на предупреждение игровой зависимости детей и подростков. Уметь: использовать в практической деятельности программы, направленные на предупреждение игровой зависимости детей и подростков Владеть: навыками применения программ, направленных на предупреждение игровой зависимости

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1.	Аддиктивное поведение как разновидность поведенческих девиаций	10	1-2	2	4		18	2,4 /40%	
2.	Игровая зависимость (гэмблинг) как вид аддиктивного поведения	10	3-4	2	4		20	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 1
3.	Зависимость от компьютерных игр	10	5-6	2	4		10	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 2
4.	Особенности субъекта аддикции (аддикта-игромана)	10	7-8	2	4		10	2,4 /40%	
5.	Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости	10	9-10	2	4		20	2,4 /40%	Рейтинг-контроль 3
Всего за 10 семестр				10	20		78	12 / 40%	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР							-		
Итого по дисциплине				10	20		78	12 / 40%	Зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Аддиктивное поведение как разновидность поведенческих девиаций.

Содержание темы. Поведение как психологическая категория. Психологическая классификация поведенческих девиаций. Зависимые (аддиктивные) формы отклоняющегося поведения, понятие и общая характеристика. Виды зависимости и формы зависимого поведения в соответствии с объектом зависимости. Общие признаки зависимого поведения. Концептуальные модели зависимых форм поведения. Факторы, способствующие развитию зависимых форм отклоняющегося поведения. Понятие *со*-зависимости, ее последствия.

Последствия зависимых форм поведения для развития психики и личности человека.

Тема 2. Игровая зависимость как вид аддиктивного поведения.

Содержание темы. Синонимичный ряд терминов, обозначающих игровую зависимость (гэмблинг, лудомания, игромания и др.). Сущность гэмблинга и его природа. Классификация игровой зависимости. Факторы формирования игровой

зависимости. Признаки, характерные для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения (Ц.П.Короленко, Т.А.Донских). Этапы формирования игровой зависимости. Психологические причины лудомании.

Тема 3. Зависимость от компьютерных игр.

Содержание темы. Зависимость от компьютерных игр как разновидность компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость: сущность, основные разновидности. Симптомы компьютерной зависимости. Классификация компьютерных игр. Противоречивый характер влияния компьютерной деятельности и компьютерных игр на развитие детей и подростков

Тема 4. Особенности субъекта аддикции (аддикта-игромана)

Содержание темы. Психологические особенности игроманов. Категории игроков и их характеристики. Мотивация лиц с игровой зависимостью. Эмоционально-волевая и когнитивная сфера у лиц с игровой зависимостью. Условия формирования игровой зависимости. Последствия формирования игровой зависимости. Особенности игровой и компьютерной зависимостей у младших школьников и подростков.

Тема 5. Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости.

Содержание темы. Структура и принципы профилактической деятельности. Первичная, вторичная, третичная социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости. Признаки эффективной профилактической работы. Характеристика основных моделей социально-педагогической профилактики гэмблинга: образовательной и психосоциальной. Методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде: информационный, представленный несколькими стратегиями (предоставление частичной информации о фактах влияния предметов и действий, провоцирующих зависимость на организм, поведение, а также о статистических данных об аддиктах; стратегия вызывания страха; предоставление информации об изменениях личности аддиктов и связанных с этим проблемах). Метод, связанный с формированием жизненных навыков. Метод «эмоционального научения». Метод альтернативной деятельности.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Аддиктивное поведение как разновидность поведенческих девиаций

Содержание темы.

1. Поведение как психологическая категория.
2. Психологическая классификация поведенческих девиаций.
3. Понятие и общая характеристика зависимых форм отклоняющегося поведения.
4. Виды зависимости и формы зависимого поведения в соответствии с объектом зависимости.
5. Концептуальные модели зависимых форм поведения.
6. Факторы, способствующие развитию зависимых форм отклоняющегося поведения.
7. Понятие *со*-зависимости, ее последствия.
8. Последствия зависимых форм поведения.

Тема 2. Игровая зависимость как вид аддиктивного поведения

Содержание темы.

1. Сущность гэмблинга и его природа.
2. Классификация игровой зависимости.
3. Факторы формирования игровой зависимости.

4. Признаки, характерные для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения (Ц.П.Короленко, Т.А.Донских).
5. Этапы формирования игровой зависимости.
6. Психологические причины лудомании.

Тема 3. Зависимость от компьютерных игр

Содержание темы.

1. Зависимость от компьютерных игр как разновидность компьютерной зависимости.
2. Компьютерная зависимость: сущность и основные характеристики.
3. Симптомы компьютерной зависимости.
4. Классификация компьютерных игр.
5. Противоречивый характер влияния компьютерной деятельности и компьютерных игр на развитие детей и подростков

Тема 4. Особенности субъекта аддикции (аддикта-игромана)

Содержание темы.

1. Психологические особенности игроманов.
2. Категории игроков и их характеристики.
3. Мотивация лиц с игровой зависимостью.
4. Эмоционально-волевая и когнитивная сфера у лиц с игровой зависимостью.
5. Условия формирования игровой зависимости.
6. Последствия формирования игровой зависимости.
7. Возрастные особенности игровой и компьютерной зависимости у младших школьников и подростков.

Тема 5. Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости

Содержание темы.

1. Структура и принципы профилактической деятельности.
2. Первичная, вторичная, третичная социально-педагогическая профилактика игровой зависимости.
3. Признаки эффективной профилактической работы.
4. Характеристика основных моделей социально-педагогической профилактики гэмблинга: образовательной и психосоциальной.
5. Методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде.
6. Информационный метод и стратегии его реализации.
7. Метод, связанный с формированием жизненных навыков.
8. Метод «эмоционального научения». Метод альтернативной деятельности.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Социально-педагогическая профилактика игровой зависимости» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Интерактивная лекция (тема № 3)

Групповая дискуссия (тема № 1-2)

Анализ ситуаций (тема № 4-5)

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости

Вопросы для рейтинг-контроля 1

1. Раскройте взаимосвязь аддиктивного поведения с другими видами девиантного поведения.
2. Укажите формы зависимого поведения в соответствии с объектом зависимости.
3. Назовите факторы, способствующие развитию зависимых форм отклоняющегося поведения.
4. Дайте определение понятия «со-зависимость»
5. Сформулируйте сущность гэмблинга.

Вопросы для рейтинг-контроля 2

1. Назовите признаки, характерные для азартных игр.
2. Перечислите и охарактеризуйте этапы формирования игровой зависимости.
3. Укажите психологические причины лудомании.
4. Сформулируйте сущность и основные характеристики компьютерной зависимости.
5. Раскройте противоречивый характер влияния компьютерной деятельности и компьютерных игр на развитие детей и подростков.

Вопросы для рейтинг-контроля 3

1. Опишите мотивацию лиц с игровой зависимостью
2. Дайте характеристику различным категориям игроков.
3. Раскройте психологические особенности игроманов.
4. Назовите признаки эффективной профилактической работы.
5. Перечислите методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Вопросы к зачету

1. Поведение как психологическая категория.
2. Психологическая классификация поведенческих девиаций.
3. Понятие и общая характеристика зависимых форм отклоняющегося поведения.
4. Виды зависимости и формы зависимого поведения в соответствии с объектом зависимости.
5. Концептуальные модели зависимых форм поведения.
6. Факторы, способствующие развитию зависимых форм отклоняющегося поведения.
7. Понятие *со-зависимости*, ее последствия.
8. Последствия зависимых форм поведения.
9. Сущность гэмблинга и его природа.
10. Классификация игровой зависимости.
11. Факторы формирования игровой зависимости.
12. Признаки, характерные для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения (Ц.П.Короленко, Т.А.Донских).
13. Этапы формирования игровой зависимости.
14. Психологические причины лудомании.

15. Зависимость от компьютерных игр как разновидность компьютерной зависимости.
16. Компьютерная зависимость: сущность и основные характеристики.
17. Симптомы компьютерной зависимости.
18. Классификация компьютерных игр.
19. Противоречивый характер влияния компьютерной деятельности и компьютерных игр на развитие детей и подростков
20. Психологические особенности игроманов.
21. Категории игроков и их характеристики.
22. Мотивация лиц с игровой зависимостью.
23. Эмоционально-волевая и когнитивная сфера у лиц с игровой зависимостью.
24. Условия формирования игровой зависимости.
25. Последствия формирования игровой зависимости.
26. Возрастные особенности игровой и компьютерной зависимости у младших школьников и подростков.
27. Структура и принципы профилактической деятельности.
28. Первичная, вторичная, третичная социально-педагогическая профилактика игровой зависимости.
29. Признаки эффективной профилактической работы.
30. Характеристика основных моделей социально-педагогической профилактики гэмблинга: образовательной и психосоциальной.
31. Методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде.
32. Информационный метод и стратегии его реализации.
33. Метод, связанный с формированием жизненных навыков.
34. Метод «эмоционального научения». Метод альтернативной деятельности.

Виды самостоятельной работы обучающегося

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Аддиктивное поведение как разновидность поведенческих девиаций	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конспектирование литературы с целью выделить социально приемлемые формы аддиктивного поведения, назвать их и дать характеристику. ➤ Составить терминологический словарь по теме» ➤ Составить графическую схему, отражающую причинно-следственные связи между различными видами аддиктивного поведения ➤ Провести самодиагностику степени готовности к риску, используя методику А.М.Шуберта, представить диагностический отчет 	Проверка конспекта, словаря, графической схемы, отчета	18

2.	Игровая зависимость (гэмблинг) как вид аддиктивного поведения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конспектирование литературы с целью выделить и охарактеризовать разновидности азартных игр ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить план-схему ответа на вопрос «Факторы формирования игровой зависимости» ➤ Провести самодиагностику с использованием опросника Басса-Дарки с целью оценки агрессивности и враждебности, представить отчет. 	Проверка конспекта, словаря, плана-схемы, диагностического отчета	20
3.	Зависимость от компьютерных игр	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конспектирование литературы с целью выделить сущность и основные характеристики зависимости от компьютерных игр. ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить план-схему ответа на вопрос «Противоречивый характер влияния компьютерной деятельности и компьютерных игр на развитие детей и подростков» 	Проверка конспекта, словаря, плана-схемы.	10
4.	Особенности субъекта аддикции (аддикта-игромана)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конспектирование литературы с целью выделить психологические особенности игрока. ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить план-схему ответа на вопрос: «Последствия формирования игровой зависимости». 	Проверка конспекта, словаря, плана-схемы	10
5.	Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Составить план-схему ответа на вопрос «Структура и принципы профилактической деятельности» ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Написать выборочный конспект на тему «Сущность и основные направления профилактики девиантного поведения», используя текст учебного пособия М.А.Ковальчук, И.Ю.Тархановой «Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация» (гл. 2, с. 77-88). ➤ Провести диагностику склонности к отклоняющемуся поведению школьника 14-17 лет с использованием методики СОП, представить отчет. 	Проверка плана-схемы, словаря, конспекта, диагностического отчета	20
		Всего часов:		78

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Гагай В.В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности [Электронный ресурс]: монография/ Гагай В.В., Быкова Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014.— 160 с.	2014		http://www.iprbookshop.ru/86997.html
2. Козлов В.В. Психология игровой зависимости [Электронный ресурс]/ Козлов В.В., Карпов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 218 с.	2014		http://www.iprbookshop.ru/18330.html
3. Мандель, Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология): Учебное пособие/ Б. Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 320 с. ISBN 978-5-9558-0406-4	2015		http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=464346
4. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Н. Мехтиханова - 3-е изд. стер. – М.: ФЛИНТА, 2014.- 158 с.	2014		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501553.html
5. Организация профилактики зависимого поведения молодежи в условиях модернизации системы образования: проблемы, перспективы, решения: материалы всероссийской заочной научно-практической конференции, 17 мая 2013 года, Владимир / Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ); отв. ред. В. А. Попов.— Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 123 с.	2014	5	
Дополнительная литература			
1. Актуальные проблемы девиантного поведения несовершеннолетних и молодежи: пособие / Минин А.Я., Краев О.Ю. - М.:Прометей, 2016. - 140 с. ISBN 978-5-9907452-6-1	2016		http://znanium.com/catalog/product/557102
2. Беличева, С.А., Белинская, А.Б. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Беличева, А.Б. Белинская. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 380 с.- (Высшее образование)	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222211182.html

3. Горбатюк В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Горбатюк В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 180 с.	2018		http://www.iprbookshop.ru/84886.html
4. Григорьев Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012.— 304 с.	2015		: http://www.iprbookshop.ru/22989.html
5. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учебное пособие для изучающих психологию, социальную работу и социальную педагогику / Е. В. Змановская .— 2-е изд., испр. — Москва : Академия, 2004 .— 288 с. : табл. — (Высшее профессиональное образование, Психология) .— ISBN 5-7695-1782-4	2004	14	
6. Ковальчук М.А., Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация: пособие /М.А. Ковальчук, И.Ю. Тарханова. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 286 с. (Библиотека психолога) - ISBN 978-5-691-01756-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт].			http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691017568.html
7. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник. Профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешеина.— Москва : Творческий Центр "Сфера", 2006 .— 190 с.: табл. — (Библиотека практического психолога).— Библиогр.: с. 187-188 .— ISBN 5-89144-640-5	2006	29	
8. Рождественская, Н.А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: Учебное пособие / Н.А Рождественская - 2-е изд. - М.: Генезис, 2016. - 216 с.: ISBN 978-5-98563-377- 1	2016		http://znanium.com/catalog/product/937383
9. Солдатова, Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность : [научное издание] / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик ; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова (МГУ), Факультет психологии.— Москва: Смысл, 2017 .— 375 с. : ил., табл. — (Психологические исследования).— Библиогр.: с. 348-374 .— ISBN 978-5-89357-363-3	2017	2	
10. Старшенбаум Г.В., Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Старшенбаум Г. В. - М.: Когито-Центр, 2006. - 367 с. (Клиническая психология.) - ISBN 5-89353-157-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт].	2006		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5893531574.html

7.2 Периодические издания

Журнал «Мир педагогики и психологии» - Режим доступа:

https://elibrary.ru/title_items.asp?id=59273

7.3 Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru/> - электронно-библиотечная система «IPR BOOKS@»

<http://www.studentlibrary.ru/> - электронно-библиотечная система «Консультант студента»

<https://elibrary.ru> - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://znanium.com/> - электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM

<https://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в учебном корпусе №7.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, Power Point.

Рабочую программу составил
старший преподаватель кафедры СПП А.В. Нефедова А.В. Нефедова

Рецензент:
(представитель работодателя)
заведующий отделом
по методической работе
МБУ ДО ДЮЦ «Клуб» М.В. Ерастова М.В.Ерастова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и
психологии, протокол № 11 от 19.06.2018 года.
Заведующий кафедрой М.В. Данилова М.В. Данилова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
специальности подготовки 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
протокол № 4 от 18.06.18 года.
Председатель комиссии М.В. Данилова М.В. Данилова