




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Профилактика игровой зависимости у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика образования личности»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
80,22% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«18» января 2022 г.  
Зав. кафедрой ПППО и ПМ  
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-309-187-2-1  
Удинцева Диана Александровна

Научный руководитель:  
к.п.н, доцент  
Корнеева Наталья Юрьевна



Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников в отечественной и зарубежной литературе .....</b>	<b>8</b>
1.1. Игровая зависимость у младших школьников как вид аддиктивного поведения .....	8
1.2. Психологические особенности младших школьников с риском игровой зависимости .....	18
1.3. Подбор методов профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	23
<b>Выводы по первой главе.....</b>	<b>333</b>
<b>ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по организации профилактики игровой зависимости у младших школьников .....</b>	<b>377</b>
2.1. Анализ исследования игровой зависимости у младших школьников на базе образовательной организации города Радужный, МБОУ СОШ №5 .....	377
2.2. Реализация программы профилактики игровой зависимости у младших школьников .....	454
2.3. Анализ результатов апробации программы профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	521
2.4. Практические рекомендации по профилактике игровой зависимости у младших школьников .....	544
<b>Выводы по второй главе.....</b>	<b>655</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>6868</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>7070</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>7878</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Современное общество нацелено на развитие цифровых технологий. Множество сфер жизни человека заполняют различные гаджеты, компьютеры, роботы. Без сомнения, цифровые технологии приносят в жизнь человека множество положительных аспектов. А с развитием технологий, ранее не возможные события и действия становятся возможными. Но не стоит забывать и об отрицательных аспектах цифровых технологий. Сокращаются временные промежутки живого общения между людьми. Увеличивается количество заболеваний, связанных с функциями организма. В настоящее время появились «профессиональные» заболевания, связанные с работой за компьютером [35].

В связи с введением в детских образовательных учреждениях, таких как детские сады и школы инновационных технологий, взаимодействие детей с гаджетами и компьютерами увеличивается в разы. Также подобный образ жизни поддерживают и родители маленьких детей, вручая им гаджеты и неограниченное время на их использование. Но также существуют родители-исключения, которые ограничивают своих детей в гаджетах и проводят с детьми больше времени в играх и общении.

Исследования, проведенные в 2014 году CEO агентства Insight ONE, показывают, что 58% жителей России играют в различные игры на своих компьютерах и смартфонах, из них 32% – дети и подростки до 18 лет. При этом в игры вместе со своими детьми играют около 89% родителей.

Яркость картинки, динамичность сюжетов видеоигр, громкость звуков, азарт и т. д. захватывают внимание детей, что приводит к необходимости осуществления профилактической работы уже в начальной школе [68, с. 433-436].

Существуют определенные противоречия, обществу необходимо здоровое поколение, как физически, так и ментально, но в образовательных учреждениях ведется активная работа по увеличению использования инновационных технологий. Также активно создаются и пропагандируются

различные компьютерные и мобильные игры, использование которых никак не ограничивается обществом. Данная халатность в будущем может привести детей к огромной проблеме – к игровой зависимости.

Актуальность работы обусловлена тем, что развитие цифровых технологий подвергает опасное воздействие компьютерных и мобильных игр на физическое и ментальное здоровье детей. Также недостаточно разработаны практические методы предупреждения и профилактики игровой зависимости у детей.

Таким образом, выявлена явная необходимость предупреждения и профилактики игровой зависимости у детей, создании и апробации методов, направленных на профилактику данного вида аддикции.

Ряд авторов (С.В. Краснова, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, М.О. Носатова) утверждают, что игровой зависимости больше всего подвержены дети, в семьях которых нарушены детско-родительские отношения. В данных семьях также замечено отсутствие духовного единения родителей со своими детьми [3]. Дети чувствуют недостаток общения и внимания со стороны своих родителей, также детям не хватает взаимопонимания и чувства собственной ценности для родителей [4]. Зачастую родители сами способствуют формированию игровой зависимости у ребенка. Это обусловлено тем, что они выбирают легкую стратегию воспитания своего ребенка и полностью предоставляют ему свободу в общении с гаджетами и компьютером, тем самым освобождая себя от необходимости воспитывать собственных детей. Таким образом, дети, не получая нужной им ласки, внимания и заботы от родителей, компенсируют их с помощью компьютерных и мобильных игр. Игры дают детям положительные эмоции и позволяют чувствовать себя чем-то занятыми [64].

Компьютеры составляют неотъемлемую часть повседневной жизни любого человека, поэтому целесообразно проводить мероприятия по профилактике и предупреждению игровой зависимости с младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование, разработка и апробация программы профилактики игровой зависимости у младших школьников.

**Объект исследования:** игровая зависимость у младших школьников.

**Предмет исследования:** профилактика игровой зависимости у младших школьников.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что: профилактика игровой зависимости у младших школьников будет проходить более эффективно, если разработать и активно использовать программу ее профилактики в образовательном учреждении.

Для реализации поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть проблему игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе;
2. Проанализировать особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
3. Определить методы и формы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
4. Разработать и апробировать программу профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
5. Разработать практические рекомендации по профилактике игровой зависимости у младших школьников.

**Методы исследования:**

1. Теоретические (анализ литературы по теме исследования, обобщение);
2. Эмпирическое (наблюдение, исследование, эксперимент, оценка результатов, обработка полученной информации);
3. Методы обработки исследовательских данных: использование печатных и электронных материалов, изучение результатов исследования и сведение их в таблицы.

### **Теоретико-методологическая база исследования:**

- исследование психологических причин игровой компьютерной зависимости (Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров);
- положения отечественной психологии о причинах аддиктивного поведения (В.Ю. Завьялов, В.Я. Семке, Н.А. Бохан, А.И. Мандель, Ц.П. Короленко, Н.Л. Бочкарёва, Т.А. Донских, Е.П. Ильин);
- концепция психологической зависимости от Интернета (К. Янг);
- системно-деятельностный подход (В.Г. Афанасьев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, Л. С. Выготский, Л.В. Занков, А.Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, В.В. Давыдов);
- личностно-ориентированный подход (Е.В., Бондаревская, О. С. Газман, Э.Н. Гусинский, В.В. Сериков, Ю.И. Турчанинова, И.С. Якиманская);
- тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной;
- опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Использование программы профилактики игровой зависимости у младших школьников, созданной с учетом особенностей данного вида аддикции и психологических особенностей детей данного возраста с риском возникновения аддикции имеет положительную тенденцию.
2. По результатам исследования, использование программы профилактики игровой зависимости у младших школьников в течении одного года, значительно снижает риск возникновения игровой зависимости.
3. Проблема игровой зависимости у младших школьников может быть решена в значительной степени за счет использования программы профилактики игровой зависимости у младших школьников в образовательных учреждениях.

**Научная новизна** и прикладная ценность работы состоят в том, что в эмпирической проверке гипотезы исследования, профилактика игровой зависимости у младших школьников будет проходить более эффективно, если разработать и активно использовать программу ее профилактики в образовательном учреждении. Подтверждение этой гипотезы может значительно уменьшить количество детей младшего школьного возраста с игровой зависимостью в будущем.

**Теоретическая значимость:** заключается в обосновании и апробации программы «Профилактики игровой зависимости у младших школьников».

**Практическая значимость:** показывает, что разработанная программа «Профилактики игровой зависимости у младших школьников», может быть использована в подобных образовательных учреждениях.

**Структура и объем работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы насчитывает 70 наименований, 2 приложения. В тексте работы представлено 2 таблицы, 4 рисунка.

**База исследования:** МБОУ СОШ №5 – «Школа здоровья и развития» города Радужный.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1. Игровая зависимость у младших школьников как вид аддиктивного поведения

Впервые термин «аддиктивное поведение» появился в зарубежной литературе. Этот термин описали ученые В. Миллер и М. Ландри, которые вложили в него смысл, как период злоупотребления различными пагубными веществами, которые оказывают влияние на психическое состояние человека, до того, как от них сформируется зависимость. Позже значение этого термина конкретизировал С.А. Кулаков, а более широко его стали применять после его указания в работах А.Е. Личко и В.С. Битенского [42].

А также этим вопросом занимались Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. Они считали, что «аддиктивное поведение» – это один из типов отклоняющегося поведения с формированием у человека стремления к уходу от реально происходящих вещей, возникающих проблем, с помощью изменения своего психического состояния через прием различных психотропных веществ или постоянной заикленности на определенных видах деятельности с целью постоянного получения интенсивных эмоций. Крайне сильно на жизнь человека влияет аддиктивное поведение. Такое поведение лишает человека самоконтроля перед возникшей у него аддикции [40].

Для аддиктивного типа поведения характерен процесс отключения от большинства сфер жизни, кроме тех, на которых человек зафиксирован эмоционально. Существует четыре способа отключения: «бегство в тело», «бегство в работу», бегство в общество или в одиночество», «бегство в фантазии». При этом у младших школьников наблюдается «бегство в фантазии» - компьютерные игры. В основном в компьютерные игры, которые формируют компьютерную зависимость.



Как правило, термин «компьютерная зависимость» подразумевает под собой привыкание человека к работе или проведению большей части времени за компьютером. О компьютерной зависимости, впервые заявили американские ученые на рубеже 80-х годов прошлого века. По сей день понятие «компьютерная зависимость» не воспринимается большим количеством исследователей, занимающихся проблемами психических расстройств, все же сама патологическая связь между человеком и компьютером стала очевидной и приобретает все большие обороты.

С точки зрения компьютерной зависимости, существует несколько близких видов зависимостей: «интернет-зависимость» и «игромания», связанные с длительным пребыванием за компьютером. В младшем школьном возрасте компьютерная зависимость представлена одним из двух видов: зависимость от социальных сетей или зависимость от компьютерных игр [41].

В настоящее время компьютерная зависимость у детей достаточно большая проблема. Родители и психологи давно обратили на это внимание, наблюдая, как младшие школьники все чаще и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от возникающих в реальной жизни проблем или ради недостающих им развлечений.

Психологи и педагоги привлекают внимание к игровой аддикции, а также к патологическому геймерству. В настоящее время существует огромное количество компьютерных игр. Много раз предпринимались попытки их систематизировать и даже сделать классификацию, но это так и не было сделано так, чтобы это была единая система. Первые компьютерные игры появились в 1988 году А.Г. Шмелёвым. По его классификации, выделяют 7 классов игр [6].

1. Стимулирующие формально-логические, комбинаторное мышление.

2. Азартные игры, требующие от игрока интуитивного, иррационального мышления («компьютерный» покер, игры с тотализатором).

3. Спортивные игры, требующие ловкости, проворства, сенсомоторной координации, концентрации внимания.

4. Военные игры и игры-единоборства. Содержат реалистичные картины разрушений, а также элементы жестокого единоборства или насилия, могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к неудачам, настойчивости в реализации собственных целей, а также служить в качестве социально приемлемого инструмента разрядки агрессивных импульсов.

5. Игры типа преследование-избегание. Для них характерно включенность в игровой процесс интуитивного компонента мышления и эмоционально-чувственного восприятия.

6. Авантюрные игры (игры-приключения, или «Аркады») являются неоднородным классом с психологической точки зрения, требуют от игрока наглядно-действенного мышления, локомоторных навыков, либо напротив, абстрактного моделирования недостающих элементов зрительного поля, оперативной памяти.

7. Игры-тренажеры трудно описать с точки зрения какого-либо преобладающего психического свойства, которое необходимо включено в игровой процесс [52].

На данный момент возможности компьютера постоянно увеличиваются и появляются все новые игры, которые невозможно отнести ни к одному их перечисленных типов, так как они имеют комбинированный характер. Сейчас наиболее полной классификацией компьютерных игр считается следующая:

1. Аркадные игры. Подразумевают поуровневое прохождение игры, сопровождающееся набором бонусов или очков. В процессе аркадной игры развиваются глазомер, внимание, скорость реакции;

2. Ролевые игры. Их цель - выполнение поставленной задачи силами героев, каждый из которых выполняет отдельную роль или функцию. Способствуют развитию аналитического мышления, умения в зависимости от ситуации использовать качества персонажей игры;

3. Приключенческие (адаптивные) игры. При этом их оформление напоминает анимационные фильмы с возможностью управления сюжетом и передвижения по нему. Такие игры способствуют развитию сообразительности и логического мышления;

4. 3D – Action, выполнены с использованием трехмерной графики и спецэффектов, что способствует их высокой реалистичности. Целью таких игр является уничтожение врагов. Способствуют только частичному развитию моторных функций;

5. Набор логических игр. Игры-головоломки, развивающие логическое мышление, или игры, имеющие целью обучение счету, письму, чтению;

6. Игры симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов и пр.), для них характерна реалистичность и соблюдение мельчайших технических показателей. Такие игры предоставляют ребенку возможность «примерить» взрослые виды деятельности [30].

Наиболее «коварными» для формирования устойчивой психологической зависимости у людей, по мнению психологов, являются ролевые игры (RPG – role playing games). Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых игрок становится компьютерным героем и соотносит себя с ним. Таким образом человек принимает на себя роль несуществующего в реальности человека, является виртуальным или вымышленным персонажем. Многие авторы выделяют следующие типы ролевых игр:

1. игры от первого лица (игрок видит происходящее в игре глазами персонажа) шутеры. Из-за того, что игрок полностью входит в роль и теряет

связь с реальностью, у него возникает мотивация к игре. Он полностью сосредоточен на процессе;

2. игры от третьего лица (игрок со стороны может наблюдать и регулировать то, что происходит с его персонажем) – симуляторы. Приравнивание себя к герою игры происходит гораздо меньше, чем в других играх. В данном виде игры игроку приходится совершать определенные действия и преодолевать препятствия в виде фигурки игрока на экране;

3. стратегические игры (или «руководительские»). Герой на экране отсутствует, изначально роль в такой игре не ставится, а игрок сам создает ее себе, фантазирует. Как правило, такие игры имеют большую опасность для воображения игрока. Психические ресурсы человека иссякают раньше, чем игра надоедает [38].

Существуют две группы факторов риска развития игровой зависимости у детей:

1. Социальные факторы: то, как влияет на ребенка его семья; пример поведения взрослого окружения ребенка и его сверстников, связанного с вовлеченностью в компьютерные игры; отсутствие возможности у ребенка развлекаться как-то иначе; недостаточный или отсутствующий контроль взрослых над использованием гаджетов и компьютера ребенком.

2. Психологические факторы: постоянная тревожность; сопутствующее постоянное ощущение неуверенности в себе; отсутствие желания принимать участие в какой-либо деятельности; необходимость привлечь к себе внимание другого человека вне зависимости от своего отношения к нему; постоянное желание получать высокую оценку своей проделанной работы; в случае успеха другого человека проявляется зависть. В компьютерных играх такие дети чувствуют себя наиболее комфортно, поскольку в игре они сильные, смелые, успешные. Возвращаясь же в реальный мир, находящийся за пределами компьютерной игры, ребенок

ощущает себя слабым и незащищенным в этом тяжелом и проблемном мире [57].

Чем больше зависимость от компьютерных игр, тем более она опасна в том плане, что проявления ее возрастают постепенно и не сразу становятся заметными окружающим, которые осознают ее намного позже, сам же аддикт не замечает ее вовсе.

Основными являются следующие:

- увлеченность играми (напоминая о прошлых играх и планируя будущие);
- ощущение эмоционального подъема во время игры за компьютером;
- отсутствие желания сменить вид деятельности от игры с компьютером к другой менее интересной;
- волнения, тревоги или раздражения при необходимости прекратить игру;
- использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;
- в случае проигрыша в игре возникают попытки отыграться, чтобы не чувствовать огорчение;
- ложь, попытка рационального объяснения своего поведения с целью скрыть свою вовлеченность в игру;
- забывчивость в домашних делах, обязанностях и учебе – ухудшение отношений с одноклассниками и родителями, с друзьями;
- постоянное взятие денег у других людей, чтобы приобрести новую игру;
- халатное отношение к собственному здоровью, гигиене и сну в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- халатное отношение к еде или принятию пищи за компьютером, что также не есть «хорошо» [69].

Если рассматривать данную зависимость в качестве болезни, то можно выделить несколько стадий её развития. На первой стадии игрок постепенно увлекается игрой после того как попробовал ее несколько раз. Становится интересно все, но только в случае, если игра действительно увлекает своей компьютерной графикой, звуком, интересными сюжетами и т.д. Можно сказать, что в игре человек может воплотить многие свои мечты, например, стать миллионером и купить крутую машину или стать золотоискателем. Такой игрок обязательно почувствует себя в «своей тарелке». Если этот игрок еще ребенок, то он обязательно осознает необходимость снова принять участие в игре, проиграть какую-либо роль из игры. Игра приносит ребенку все больше радости и впечатлений, и он с каждым разом испытывает большее желание снова погрузиться в виртуальный мир. С одной стороны, это стремление человека к повторению действий, которые доставляют ему удовольствие; с другой – это удовлетворение душевных потребностей. В результате ребенок начинает чаще играть в любимую игру и соответственно взаимодействовать с компьютером. Но на первой стадии это еще не входит в систему зависимости, поскольку устойчивая потребность в игре еще не сформирована.

На второй стадии развития игровой зависимости у человека возникает новая необходимость – потребность в игре. Основа необходимости кроется глубоко в индивидуальных особенностях личности. Человек стремится к компьютерной игре, чтобы избежать каких-то проблем в реальной жизни путем принятия другой позиции. На этой стадии игроки начинают играть в компьютерные игры постоянно. В случае отсутствия возможности воспользоваться компьютером возникает отрицательная эмоция такой силы, что это может заставить человека на совершение достаточно активных действий. Найти компьютер и запустить необходимую ему игру.

На третьей стадии происходит зависимость. Компьютерная игра уже является потребностью и влияет на жизненные ценности человека в целом.

Самооценка и самосознание человека меняются. На данной стадии зависимость может принять социализированную форму или индивидуализированную.

Для того чтобы стать социализированной формой игровой зависимости, игроку необходимо поддерживать социальные контакты с теми людьми, которые также являются поклонниками игры, как и он сам. В основном он любит играть вместе и общаться с помощью компьютера с другими людьми. В таких играх игровая мотивация строится на соревновании друг с другом. Такой вариант зависимости не столь опасен для психики игрока, как индивидуализированный вариант. При таком варианте люди остаются наедине с собой, но они не уходят полностью в себя. Не смотря на то что вокруг множество людей, и они все такие же фанаты, человек не может уйти от реальности. Индивидуальная форма зависимости – это психические и соматические нарушения. Эта самая крайняя форма зависимости, при которой человек теряет способность к самостоятельному мышлению, а также к взаимодействию с окружающим миром. Не только психика, но и сознание начинают отражать влияние не реального, а виртуального, придуманного машиной мира. Эти люди могут играть в одиночестве по 15–20 часов, а то и дольше. При этом игра является одним из основных физиологических потребностей. Для многих людей компьютерная игра становится настоящим наркотиком. После перерыва в течение некоторого времени возникает чувство неудовлетворенности, раздражение и злость. Этот образ жизни ведёт к формированию у человека психической патологии.

Человек, который находится на четвертой стадии, играя в компьютерные игры, становится полностью зависимым от них. В это время игровая активность значительно падает. В психике человека происходят сдвиги в сторону нормы. В этот момент человек начинает отдаляться от компьютера, но полностью отказаться от его использования не может. Но он все равно проводит за компьютером намного меньше времени, чем его

сверстники, от 4 до 5 ч, и все же играет регулярно. Этот период длится довольно долго и даже может быть продлен до самой смерти. При этом, в большинстве случаев, зависимость не пропадает полностью. Если человек дошел до стадии зависимости, он никогда полностью ее не покинет.

В этом случае у человека, который увлекается компьютерными играми, наблюдается нарушение психического состояния в эмоциональной сфере его жизни. Для того чтобы их заметить, они должны быть заметны всем окружающим, а также самим игрокам. Неустойчивыми отклонениями от нормы у участников игры становятся: ухудшение настроения, самочувствия, снижение активности. Кроме того, у них часто возникает чувство тревоги. Такое состояние говорит о недостаточной приспособленности человека к окружающей среде и неадекватном восприятии самого себе и мира. На данный момент тревога связана с увеличением различия в я-виртуальном (которое бессмертно и может практически всё) и я-реальном (которое является простым смертным человеком), а также с ростом разницы между я-реальным (которое не имеет возможности быть ни кем иным, кроме).

Однако стоит отметить и о влиянии компьютерных игр на зависимых от них людей: игровые аддикты испытывают постоянную потребность в игре, но в тоже время не могут избавиться от постоянного желания играть, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность полностью. Проблема заключается в том, что аддикты часто пребывают в состоянии фрустрации и пониженного настроения в реальном мире, что подтверждает высокую тревожность и депрессию. При наступлении времени для игры их настроение поднимается, а наблюдения показывают, что в ходе игры у зависимого человека проявляются положительные эмоции. По словам самих аддиктов положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения – это тоже своего рода предрасположенность к игре на компьютере. После игры,



т.е. после того, как игрок вышел из виртуального мира, настроение его опять падает, и он остается таким до следующего «вхождения». [64].

На сегодняшний день компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что споры относительно пользы и вреда от компьютерных игр ведутся на всех социальных уровнях, ученые постоянно проводят исследования о влиянии компьютерных игр на человека.

Ниже приведена таблица положительного и отрицательного влияния компьютерных игр на развитие психики ребёнка.

Таблица 1 – Влияние компьютерных игр на развитие личности младшего школьника

Вред	Польза
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уход от действительности;</li> <li>– Абсолютное вникание в роль, погружение в виртуальную реальность;</li> <li>– Гибель или разрушение "своего" персонажа испытывается, почти как личная (квесты);</li> <li>– Уход в игру "с головой", сопровождается враждебностью, озлобленностью (стратегические, активные игры);</li> <li>– Игры просят высокого интереса, затягивают, от них сложно оторваться (аркадные, симуляторы);</li> <li>– Формирование игровой зависимости.</li> </ul>	<p>Формируют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– скорость реакции;</li> <li>– мелкую моторику рук;</li> <li>– визуальное восприятие предметов; – память и внимание;</li> <li>– логическое осознание;</li> <li>– зрительно-моторную координацию.</li> </ul> <p>Учат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизировать и подводить итоги;</li> <li>– аналитически размышлять в необычной ситуации;</li> <li>– добиваться собственной цели;</li> <li>– совершенствовать интеллектуальные умения.</li> </ul>

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что компьютерные игры могут быть как полезным устройством для человека, так и вредным – всё зависит от того как долго ребенок проводит времени за компьютером. Если ребенок будет пользоваться компьютером, то он станет для него полноценным товарищем, который сможет очень тонко реагировать на все его действия или запросы. С одной стороны, компьютер - терпеливый

учитель; помощник в учебе и в работе, а с другой стороны он создатель сказочных миров и отважных персонажей, товарищ, с которым весело.

При разумном подходе компьютер для ребенка не нанесет никакого вреда, а польза будет значимой и неоценимой. Постепенно ребенок научится быстро находить нужную информацию, создавать целые проекты и быть успешным.

## **1.2. Психологические особенности младших школьников с риском игровой зависимости**

В современном мире, в эпоху развития технологий идет компьютерная обработка всего спектра сфер жизни человека: коммуникативной, трудовой, познавательной, творческой, а также затрагиваются практически все сферы жизнедеятельности человека. Без компьютерных технологий сегодня уже никто не представляет свою жизнь. Компьютер стал неотъемлемым атрибутом современной жизни. Также и молодое поколение активно приобщается к данному виду технологий.

Это произошло благодаря развитию компьютерных технологий. Уже в раннем возрасте дети имеют доступ к гаджету и компьютеру. Современное развитие технологий позволяет детям получать все необходимое для их развития и обучения, а также развлекать себя различными компьютерными играми. И компьютерные игры, и игры на приставке привлекают яркими реалистичными сюжетами, звуковыми сопровождениями, а также оказывают большое влияние на мировосприятие подрастающего поколения. Сейчас в продаже можно найти множество компьютерных игр, которые постоянно совершенствуются и обновляются.

В настоящее время психологам все чаще приходится работать с проблемой повышенного интереса детей и подростков к компьютерным играм (КИ) – игровой компьютерной зависимости (ИКЗ). Игровая зависимость является новой формой зависимости, которая отличается от

других химических зависимостей выходом на безграничные пределы виртуального мира.

Ряд авторов М.О. Носатова, О.Е. Чапова и другие, утверждают, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Также наблюдается нарушение и подмена нравственных ориентиров, отсутствие духовной связи между родителями и их детьми [3]. Дети испытывают недостаток общения, и нехватку тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями [4]. Однако, родители часто сами способствуют формированию игровой зависимости у своего ребенка. Это объясняется тем, что они выбирают неправильную стратегию воспитания и предоставляют ребенку свободный доступ к гаджетам и компьютерам, тем самым освобождая себя от необходимости воспитывать своих детей. Не получая должного внимания, заботы и ласки от родителей дети компенсируют их с помощью компьютерных игр. В играх они получают эмоции и позволяют чувствовать себя кому-либо нужным [64].

Сейчас главное внимание исследователей при изучении различных аспектов игровой зависимости сосредоточено на поиске причин и путей решения игровой компьютерной зависимости. Проблемой определяющих факторов предрасположенности личности к игровой компьютерной зависимости занимаются такие ученые как: М.С. Киселева и Ю. В. Староверова. А проблемой психологических последствий уже выявленной игровой зависимости занимаются такие ученые как: М.С. Иванов А.Е. Войскунский [5].

При покупке компьютера многие родители стремятся обеспечить своему чаду досуг на основе игр и развлечений, которые имеются в наличии у них дома. Поэтому, играя за компьютером, ребенок не просто сидит, он учится быстро и правильно нажимать на клавиши, строить в своей голове логические цепочки, без них невозможно добиться успеха в современной реальной жизни. [27].

Компьютер может помочь детям развить определенные навыки. Развивающие компьютерные игры помогут детям развить навыки принятия самостоятельных решений, а также быстро переключаться с одной задачи на другую. Хорошее влияние оказывает компьютер и на развитие творческих способностей детей.

А что касается компьютеров – они используются сегодня в самых разных областях науки, техники и даже искусства, так что умение с ними обращаться стало просто необходимым для того, чтоб ребенок в будущем овладел какой-нибудь серьезной профессией. Однако, сидя за компьютером, ребенок не только теряет здоровье, но и перестает общаться с друзьями, заниматься спортом, он просто не хочет бегать во дворе на свежем воздухе. В реальности так происходит, что на компьютерные игры подсажены и младшие школьники, и даже дети дошкольного возраста. Исследование показало, что среди детей в возрасте 5–6 лет таких 8%. При этом их количество увеличивается с каждым годом: к девяти годам их уже 32%.

Большое количество школьников используют компьютер для обучения, ведь в современном мире даже домашнее задания иногда присылают через Интернет. Однако в 80% случаев компьютер используется для игр. Чаще всего в играх участвуют мальчики, потому что им свойственна азартность, любопытство и желание побеждать. Из-за этого третьему геймеру сложно отвлечься от монитора из-за сосредоточения на игре. По мнению психологов, это уже опасный симптом. Непросто избавиться от компьютерной зависимости, как от любой иной. [2].

А что может быть интересного и привлекательного в виртуальном мире для ребенка, нежели в реальном мире? И почему именно в компьютерные игры он играет вместо того, чтобы играть со своими машинками или же шашками? Потому что в виртуальном пространстве можно все. Можно самому придумать сюжет и правила, драться и стрелять, воскреснуть, если тебя убили, ведь у тебя есть еще семь жизней. Это неудивительно, что именно в компьютер «сбегают» самые неуверенные,

робкие дети, которые не могут справиться с нашей реальной жизнью. В школе эти дети не блистали способностями, с их мнением не считались ни родители, ни учителя, поэтому игра для них – это единственный способ самоутверждения: «Я перешел в новую школу!» Одновременно с этим она становится отговоркой, дает возможность забыть на время о своих проблемах и проблемах семейных.

Если в реальной жизни ребенок столкнется с какими-либо проблемами или разочарованиями, то скорее всего он будет прятаться в виртуальном мире - только там ребенок может чувствовать себя хорошо, без груза проблем реальности. Но это никак не решает серьезной проблемы: отношения со сверстниками не ладятся, непонимание и недовольство родителей только усиливаются. Однако вместо того чтобы преодолевать эти трудности и приобретать необходимый жизненный опыт, ребёнок всякий раз идёт в этот вымышленный, нереальный мир, каким бы он ни был ярким. Человек не развивается как личность. Однако для него самой главной целью является именно этот последний этап или завершение игры (чтобы начать следующую) [11].

По сути, все компьютерные игры написаны взрослыми людьми, и они не учитывают особенности детской психики. Но если учесть, что в этих играх постоянно кого-то убивают, то становится ясно, почему ребенок после такой игры впадает в ярость. Помимо этого, в его понимании это норма, ведь его любимые электронные персонажи ведут «расслабленный» образ жизни. Чем чаще ребенок «расслабляется» подобным образом, тем выше поднимается его агрессивность. Производители сейчас стараются сделать так, чтобы дети не имели возможности приобрести продукцию с насилием. Не исключено, что в будущем маленькие геймеры смогут найти способ добыть желанный диск, но это уже не остановит их, и можно не сомневаться: они будут искать способы раздобыть вожаделенный диск. [22].

Наиболее опасными компьютерными играми, по мнению психологов, являются ролевые, в них «играют» большая масса людей: дети погружаются

в мир своего персонажа, они с головой уходят в его мир и начинают на все происходящее вокруг смотреть его глазами. Но даже если это онлайн-игра, то ребенок вполне может придумать и своего персонажа, и свои правила поведения, которые никак не связаны с правилами поведения в реальной жизни, и затем взять все это и перенести в реальный мир [34].

Из-за того, что зависимость возникает не только от игр, но и из-за интернета: дети часами сидят в различных чатах и социальных сетях. Какой результат можно получить? Компьютер заменит ребенку настоящую жизнь: вместо того чтобы строить отношения со сверстниками, он общается с виртуальными и даже не знает, что они из себя представляют. В реальной жизни симпатичная девушка может оказаться пожилым мужчиной, который таким образом развлекается в Интернете, а парень с милым лицом – преступником. Однако ребёнок о своих виртуальных друзьях ничего не знает.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером приводит к ухудшению зрения, сколиозу, гастриту, физическому перенапряжению, бессоннице. Известны случаи страшных последствий. Некоторые игры, как считают психологи, провоцируют детей на суицид. Не случайно во многих государствах мира компьютерная зависимость поставлена под государственный контроль [45].

В случае если ребенок достаточно хорошо «увяз» в компьютерных играх, то стоит выяснить, почему это произошло. Возможно, родители изначально не возражали против подобного времяпрепровождения и не ставили перед ребенком никакие временные рамки. Любая зависимость не возникает просто так, на игры или интернет ребёнок подсаживается из-за каких-то своих проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно, нужно его понять и помочь ему справиться с ними. Нет смысла родителям полностью убирать компьютер, так как он уже давно стал частью окружающей нас среды. Да и в случае, если ребенок не может жить без компьютера, почему бы не записаться на курсы программирования или

компьютерной графики. Запретить компьютер и игры – это все равно что запретить плохую погоду. Только достойная замена может решить проблему. [58].

### **1.3. Подбор методов профилактики игровой зависимости у младших школьников**

Очень часто игровую зависимость, сравнивают с другими формами зависимости – например, с зависимостью от алкоголя или наркотиков. В работе К. Ю. Зальмунина, сравнивая компьютерную зависимость с остальными видами аддикций, он выделяет общие признаки аддиктивных расстройств: отсутствие желания видеть свое расстройство; способность осознавать падает, возникают трудности с выражением собственных эмоций и чувств; патологическое влечение; трудности с контролем своего поведения. Исследование К. Ю. Зальмунина показало сходство патопсихологической predispositions, психопатологических проявлений и единства механизмов этиопатогенеза у людей с различными типами аддиктивных нарушений [32].

На сегодняшний день, в связи с высокой степенью распространения информации и ее малой проработанностью с точки зрения личностной реализации, остро стоит вопрос эффективной профилактики игровой зависимости. Существуют разные методы и программы по предотвращению игровой зависимости, но по сути они не являются эффективными. Существующие методы и программы по большей части подходят для других видов аддикций. В психологии под профилактикой аддиктивной деятельности принято понимать ряд социально – просветительско – медико – психологических мероприятий, целью которых является недопущение распространения разных видов аддикций [15].

Профилактика как система мер по предотвращению заболеваний и сохранению здоровья может быть реализована как в индивидуальной, так и в общественной форме. В соответствии с Всемирной организацией

здравоохранения выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику. Первичная профилактика – это система целенаправленных мер, работающих над сокращением воздействия факторов риска и профилактикой возникновения зависимости.

Первичная профилактика проводится как в индивидуальной, так и в общественной форме. При этом профилактика направлена на предотвращение формирования аддикции и сглаживание выраженных факторов рисков, которые в будущем могут привести к формированию зависимости.

Вторичная профилактика направлена на лиц, имеющих признаки развивающейся зависимости, т.е. людей, находящихся в группе риска возникновения зависимости, либо же на начальной стадии развития зависимого поведения.

Третичная профилактика направлена на лечение и реабилитацию аддиктов, а также предотвращения рецидивов заболеваний. Также она направлена на социальную адаптацию (социально – трудовая и психологическая), которая направлена на формирование уверенности в социальной приемлемости, восстановление функций всех систем организма, повышение уровня поведенческой активности и трудовых навыков у аддиктов.

В зависимости от направления профилактических мероприятий по предупреждению аддиктивного поведения выделяют стратегии эффективной профилактической деятельности, включающей профилактику в образовательных учреждениях, семьях и группах риска и подготовку квалифицированных специалистов и т.п.

Важным аспектом профилактической деятельности в области предотвращения зависимого поведения является выделение факторов риска. В настоящее время факторы риска как условия, провоцирующие зависимое поведение, разделяются на социальные и психологические. К социальным относят средовые микро и макросоциальные факторы.



Под микросоциальными факторами риска выступают: семейные отношения; пребывание ребенка в классе, группе сверстников и т. д. Макроуровень включает в себя: социально – экономическую и политическую ситуацию в стране и т.д. Психологическими факторами выступает - личность.

В некоторых случаях риск связан с конкретной социальной средой, этнической группой и может зависеть от вида зависимости. Например, у аддикта может быть специфическая коморбидная природа, которая обусловлена проблемами физического и психического здоровья, низким уровнем интеллекта и т.д.

В отличие от факторов риска в профилактике также выделяют и факторы защиты от риска возникновения зависимости – это с детства, в первую очередь, хорошее семейное воспитание, физическая и психическая безопасность человека, высокий уровень интеллекта, устойчивая самооценка, способность контролировать свое поведение и др.

Факторы защиты могут значительно снижать риск возникновения разных видов зависимости. Вся профилактика опирается на ряд принципов, которые позволяют ей быть более эффективной. К таким принципам относят: универсальность, подходит для разных видов зависимостей, причем связанных между собой; единение профилактики и диагностики, включает в себя комплекс мероприятий, контроля и динамики изменений; конструктивность, построение личности без зависимостей; личная заинтересованность.

В зависимости от поставленных задач профилактического характера выделяются следующие принципы работы над профилактикой: добровольность, непрерывность и периодичность, комплексность, максимальную индивидуализацию и отказ от игр на время лечения.

Также необходимо упомянуть и основные модели профилактической работы. Практика выделяет три основных модели профилактической деятельности:

– медицинская модель, основанная на последствиях зависимости, информационную поддержку, физическое состояние пациента и его психическое здоровье;

– образовательная модель, которая направлена на обеспечение верной информацией в вопросах негативного воздействия разных видов зависимостей, а также о последствиях зависимости и обеспечение свободы выбора после максимальной информированности;

– психосоциальная модель, которая направлена на умение сделать правильный выбор, разрешение внутренней конфликтной ситуации.

В профилактической деятельности существует ряд подходов, которые включают в себя: информирование о здоровом образе жизни; формирование жизненных навыков; нормы поведения; коммуникативная модель [50]. Научный интерес представляют различающиеся между собой подходы, которые обычно применяются в области профилактической деятельности зависимого поведения. На сегодняшний день существуют пять подходов проведения профилактической деятельности:

1. Информационный подход. Данный подход ориентирован на распространение достоверной информации, касательно разных видов аддикций. Информационный подход включает в себя информирование о вреде и последствиях возникновения разных видов аддикции. В данном подходе используют определенные стратегии: запугивание, частичное статистическое информирование, распространение информации об изменении личности зависимого лица. Согласно данным стратегиям, это поможет человеку принять правильное решение и позволит изменить свою деятельность, а также избежать зависимость.

2. Эмоциональный подход. Данный подход предполагает, что зависимость возникает вследствие индивидуальных особенностей человека, которые обусловлены трудностями в определении и выражении эмоций, а также навыками эффективного принятия решений и т.п., поэтому риск возникновения зависимости снижается путем развития навыков общения,

распознавания эмоциональных реакций и умения эффективно их выражать. Основным недостатком – односторонняя ограниченность определения причин возникновения зависимостей.

3. Социальный подход. Ведущая роль в формировании разных видов аддикций принадлежит социальным факторам. Следовательно, что и в снижении уровня зависимости они принимают активное участие. Использование программ социально ориентированной интервенции (социально-ориентированных технологий) и техник устойчивого поведения (техники адаптации к социальным нормам) позволило бы избежать или в значительной степени снизить риск возникновения зависимости.

4. Навыковый подход. На основе этого подхода можно сделать вывод о том, на необходимость повышения психологической устойчивости к социальным воздействиям, а также развития индивидуальной компетенции обучения лично – социальным навыкам существует программа развития жизненных навыков. Такие программы сегодня широко распространены, они охватывают развитие лично – поведенческих навыков.

5. Поведенческий подход. Основывается на предположении о снижении частоты возникновения зависимости при наличии значимой деятельности альтернативного зависимому поведению.

Программы поведенческого подхода включает: предложение активной деятельности, которая способна вызвать в человеке сильные эмоции и способствуют преодолению зависимости; сочетание специфичных и личных потребностей с позитивно-активной деятельностью; участие в группах поддержки, способствующих формированию позитивно-активной жизненной позиции. Есть попытки использования в качестве альтернативной работы ИКТ технологий и применение компьютера для профилактических и коррекционных целей, а также для помощи в предотвращении и коррекции кибераддиктов.

Такие программы деятельности альтернативной зависимому поведению распространены в группах повышенного риска возникновения аддитивного поведения и находят свое отражение в творческих, спортивных и других общественных организациях, поскольку такая активность сама по себе несет профилактический характер.

Существует подход, который основан на укреплении здоровья. Под укреплением здоровья принято считать процесс улучшения по средством усиления контроля за определёнными сферами своей жизни. На сегодняшний день здоровье – это личный выбор, навеянный социальной ответственностью и примирения человека с окружающей средой. С этой точки зрения, данный подход базируется на развитии жизненных навыков и компетенций с целью регуляции факторов, которые определяют здоровье и благоприятно влияют на него. Это понятие включает в себя личный выбор и социальную ответственность, благодаря которым улучшается здоровье в будущем, что проявляется в максимально доступном и здоровом решении. В основе идеи лежит развитие у каждого человека жизненных навыков и компетентностей, позволяющих регулировать факторы, влияющий их здоровье.

Однако подход в большей степени ориентирован на учащихся – это обусловлено тем, что систематическое обучение навыкам легче осуществить в контексте образования и ближайшего окружения. Проект укрепления здоровья, объединяя образовательную среду и ее участников, рассчитан на долговременный позитивный эффект. Также справедливо будет заметить и то обстоятельство, что интегративный подход включает в себя несколько различных комбинаций превентивных стратегий, которые были предложены выше.

Многокомпонентная программа дает объединенный положительный эффект от применения различных профилактических стратегий и позволяет исключить некоторые недостатки отдельно взятого подхода. Современный подход к профилактике зависимостей базируется преимущественно на

химических видах аддикций и поэтому скрывает необходимость разработки новых концептуальных стратегически важных методов профилактики зависимостей технического характера.

В отечественной и зарубежной практике профилактическая деятельность аддиктивного поведения также осуществляется методами психотропной терапии, однако отсутствие химической составляющей в не химических формах зависимостей практически исключает возможность применения фармакологического метода реабилитационного лечения, но в связи с идентичностью механизма и факторов возникновения различных видов аддикции предполагает использование наработанных подходов, применяющихся в реабилитации.

При этом профилактическая работа в области компьютерной игровой зависимости предполагает комплексную, системную, работу по предупреждению возникновения не химических аддикций, формированию информационной грамотности и безопасного поведения человека с компьютером.

Основными социально-психологическими особенностями возникновения игровой зависимости у детей младшего школьного возраста являются детско-родительские отношения и характер взаимодействия со сверстниками. Целью превентивной работы в младшем школьном возрасте является создание благоприятных условий для развития, здорового образа жизни, восстановления эмоционального фона, навыков саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтную ситуацию, выработку адекватной самооценки.

Профилактика зависимости у детей младшего школьного возраста включает работу с детьми (тренинговые занятия, дискуссии, игры, и т.п.), работу с педагогом, направленную на информирование и умение, в области выявления и предупреждения игровой зависимости среди учащихся и работу с родителями. Основной целью профилактической работы на начальном этапе является заполнение информационного вакуума, путем

вскрытия основных психических и физических симптомов привыкания, стадий и способов выявления зависимости еще в ее зачатке. Эффективная программа профилактики игровой зависимости может включать несколько последовательных этапов:

- первым этапом является диагностика детей младшего школьного возраста, которые находятся в группе риска, поскольку приоритетным направлением является работа именно с группами риска;

- вторым этапом является информационно-просветительская работа, в целях профилактики нужно проводить постоянное информирование детей младшего школьного возраста (родителей и педагогов) на индивидуальном и общественном уровне, посредством проведения просветительских бесед, диспута и дискуссии, часов медиабезопасности;

- третьим этапом является усиление факторов личностной защиты с помощью духовно – нравственного, культурного и физкультурного развития, формирования ценностных ориентаций и установки на здоровый образ жизни и т.д.;

- четвертым этапом является развитие сильных сторон личности, обеспечивающих саморазвитие и самореализацию в конструктивных формах деятельности и компенсацию психологических особенностей, способствующих развитию игровой зависимости;

- пятым этапом является создание конструктивных отношений между подростком и его ближайшим окружением, так как именно первичная среда является основным фактором защиты от формирования зависимости;

- шестым этапом является оптимизация социальной среды ребенка младшего школьного возраста, которая позволяет компенсировать дефицит социализации, минимизировать воздействие факторов риска, предотвратить возникновение игровой зависимости [51].

Однако, профилактическая работа не ограничивается перечисленными этапами. В рамках профилактической работы необходимо проводить постоянную психологическую диагностику, на начальных

этапах, срединных (отслеживание динамики), конечных этапах работы. Диагностика проводится с целью оценки эффективности профилактики.

Также с целью профилактики игровой зависимости в структуре современных детских учебных заведений необходимо проводить обучающую программу, в которую будет включен блок по информированию детей младшего школьного возраста об игровой зависимости и обучению безопасной работе с компьютером.

Важным пунктом в профилактической работе по отношению к игровой зависимости среди учащихся образовательных учреждений является постоянное психологическое сопровождение ребенка специалистами, которое выражается в психологической помощи ребенку, постоянной диагностике и регулярных занятиях.

В связи с малым уровнем информированности родителей и нежеланием заниматься самостоятельным поиском информации в книгах или интернете, на плечи образовательных учреждений ложится задача по развитию программы обучения родителей конструктивным способам взаимоотношений с их детьми. В данной программе следует отразить важность личного положительного примера, выстраивания временных границ, предоставить ребенку другие интересные виды деятельности, применять компьютер в качестве эффективного элемента воспитательного процесса, знать и проявлять интерес к компьютеру.

Конечно же, это далеко не все меры, которые необходимо принять для снижения рисков возникновения зависимости. Нужно понимать, что проблема игровой зависимости имеет сложную структуру, преодолеть которую возможно только совместными действиями ребенка, семьи и педагогического сообщества.

На сегодняшний день, накоплен колоссальный опыт в области профилактики различных видов зависимости. В результате научных изысканий были выявлены принципы, формы и модели профилактики,

разработан и апробирован основной подход профилактической деятельности.

Для того чтобы избежать возникновения аддикций в младшем школьном возрасте, в работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо задействовать комплексную интегральную, системную, работу со всеми его участниками. Целью профилактической работы в младшем школьном возрасте является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностного эмоционального переживания, восстанавливающих психическую энергию, а также формирование адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм.



## Выводы по первой главе

Впервые термин «аддиктивное поведение» появился в зарубежной литературе. Этот термин описали ученые В. Миллер и М. Ландри, которые вложили в него смысл, как период злоупотребления различными пагубными веществами, которые оказывают влияние на психическое состояние человека, до того, как от них сформируется зависимость.

Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. Они считали, что «аддиктивное поведение» – это один из типов отклоняющегося поведения с формированием у человека стремления к уходу от реально происходящих вещей, возникающих проблем, с помощью изменения своего психического состояния через прием различных психотропных веществ или постоянной заикленности на определенных видах деятельности с целью постоянного получения интенсивных эмоций. Крайне сильно на жизнь человека влияет аддиктивное поведение. Такое поведение лишает человека самоконтроля перед возникшей у него аддикции

Для аддиктивного типа поведения характерен процесс отключения от большинства сфер жизни, кроме тех, на которых человек зафиксирован эмоционально. Существует четыре способа отключения: «бегство в тело», «бегство в работу», бегство в общество или в одиночество», «бегство в фантазии». При этом у младших школьников наблюдается «бегство в фантазии» - компьютерные игры. В основном в компьютерные игры, которые формируют компьютерную зависимость.

Существуют две группы факторов риска развития игровой зависимости у детей:

1. Социальные факторы: то, как влияет на ребенка его семья; пример поведения взрослого окружения ребенка и его сверстников, связанного с вовлеченностью в компьютерные игры; отсутствие возможности у ребенка развлекаться как-то иначе; недостаточный или отсутствующий контроль взрослых над использованием гаджетов и компьютера ребенком.

2. Психологические факторы: постоянная тревожность; сопутствующее постоянное ощущение неуверенности в себе; отсутствие желания принимать участие в какой-либо деятельности; необходимость привлечь к себе внимание другого человека вне зависимости от своего отношения к нему; постоянное желание получать высокую оценку своей проделанной работы; в случае успеха другого человека проявляется зависть. В компьютерных играх такие дети чувствуют себя наиболее комфортно, поскольку в игре они сильные, смелые, успешные. Возвращаясь же в реальный мир, находящийся за пределами компьютерной игры, ребенок ощущает себя слабым и незащищенным в этом тяжелом и проблемном мире.

А что может быть интересного и привлекательного в виртуальном мире для ребенка, нежели в реальном мире? И почему именно в компьютерные игры он играет вместо того, чтобы играть со своими машинками или же шашками? Потому что в виртуальном пространстве можно все. Можно самому придумать сюжет и правила, драться и стрелять, воскреснуть, если тебя убили, ведь у тебя есть еще семь жизней. Это неудивительно, что именно в компьютер «сбегают» самые неуверенные, робкие дети, которые не могут справиться с нашей реальной жизнью. В школе эти дети не блистали способностями, с их мнением не считались ни родители, ни учителя, поэтому игра для них – это единственный способ самоутверждения: «Я перешел в новую школу!» Одновременно с этим она становится отговоркой, дает возможность забыть на время о своих проблемах и проблемах семейных.

Очень часто игровую зависимость, сравнивают с другими формами зависимости – например, с зависимостью от алкоголя или наркотиков. В работе К. Ю. Зальмунина, сравнивая компьютерную зависимость с остальными видами аддикций, он выделяет общие признаки аддиктивных расстройств: отсутствие желания видеть свое расстройство; способность осознавать падает, возникают трудности с выражением собственных эмоций и чувств; патологическое влечение; трудности с контролем своего

поведения. Исследование К. Ю. Зальмунина показало сходство патопсихологической predispositions, психопатологических проявлений и единства механизмов этиопатогенеза у людей с различными типами аддиктивных нарушений.

На сегодняшний день, в связи с высокой степенью распространения информации и ее малой проработанностью с точки зрения личностной реализации, остро стоит вопрос эффективной профилактики игровой зависимости. Существуют разные методы и программы по предотвращению игровой зависимости, но по сути они не являются эффективными. Существующие методы и программы по большей части подходят для других видов аддикций. В психологии под профилактикой аддиктивной деятельности принято понимать ряд социально – просветительско – медико – психологических мероприятий, целью которых является недопущение распространения разных видов аддикций

В рамках профилактической работы необходимо проводить постоянную психологическую диагностику, на начальных этапах, срединных (отслеживание динамики), конечных этапах работы. Диагностика проводится с целью оценки эффективности профилактики.

Также с целью профилактики игровой зависимости в структуре современных детских учебных заведений необходимо проводить обучающую программу, в которую будет включен блок по информированию детей младшего школьного возраста об игровой зависимости и обучение безопасной работе с компьютером.

Важным пунктом в профилактической работе по отношению к игровой зависимости среди учащихся образовательных учреждений является постоянное психологическое сопровождение ребенка специалистами, которое выражается в психологической помощи ребенку, постоянной диагностике и регулярных занятиях.

В связи с малым уровнем информированности родителей и нежеланием заниматься самостоятельным поиском информации в книгах

или интернете, на плечи образовательных учреждений ложится задача по развитию программы обучения родителей конструктивным способам взаимоотношений с их детьми. В данной программе следует отразить важность личного положительного примера, выстраивания временных границ, предоставить ребенку другие интересные виды деятельности, применять компьютер в качестве эффективного элемента воспитательного процесса, знать и проявлять интерес к компьютеру.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Анализ исследования игровой зависимости у младших школьников**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №5 – «Школа здоровья и развития» г. Радужный. В исследовании принимали участие обучающиеся четвертых классов в возрасте 10–11 лет. Общее число респондентов составило 40 человек.

В экспериментальной группе приняли участие 20 человек из них 9 мальчиков и 11 девочек, в контрольной группе - 20 человек из них 12 мальчиков и 8 девочек. По социальным характеристикам группы не различаются. Группы сформированы формально. В экспериментальную группу внедрялась программа деятельности учителя, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников, в контрольной группе были проведены классные часы, направленные на профилактику данной зависимости.

Целью данного исследования являлось исследование игровой зависимости у младших школьников.

Для достижения данной цели были решены следующие задачи:

- определить методы и формы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте;
- определить уровень развития игровой зависимости у младших школьников.

Для выявления склонности младших школьников к игровой зависимости были использованы следующие методики:

1. Методика «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной (Приложение 1).

2. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной; опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой (Приложение 2).

Методика «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной (Приложение 1):

Целью методики является оценка количественной выраженности степени увлеченности школьников компьютерными играми. Данный опросник разработан на основе методики К. Янг по определению зависимости от интернета.

В опроснике содержится 22 вопроса, которые определяют пять основных шкал:

1. Эмоциональное отношение к компьютерным играм (КИ). В случае высокого уровня показателя по данной шкале свидетельствует о высокой эмоциональной привлекательности КИ для ребёнка. При этом игра является средством для разрядки психоэмоционального стресса, также является средством компенсации неудовлетворенных потребностей ребенка (в общении, родительской заботе и т.д.). Во время проведения за компьютерными играми, у ребенка возникает чувство эмоционального подъема. Низкий показатель свидетельствует о недостаточной эмоциональной привлекательности компьютерных игр для ребёнка. Соответственно, можно сделать вывод, что одним из досуговых занятий для ребенка является компьютерная игра.

2. Шкала самоконтроля в КИ. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о низком уровне самоконтроля ребенка в КИ. В большинстве случаев ребенок не желает прерывать КИ, ребенок раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен самостоятельно спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо, а также может запланировать завершение игры

3. Шкала целевой направленности на КИ. Высокий показатель — является свидетельством азартной вовлеченности ребенка в компьютерные игры, у ребенка наблюдается режим постоянного стремления к достижению все больших результатов в игре. Низкий показатель говорит об умеренном желании к достижению высоких результатов в компьютерной игре. Компьютерная игра выступает как средство досуга и не является конечной целью.

4. Шкала родительского отношения к КИ. В случае негативного отношения родителей к компьютерным играм, показатель по данной шкале будет высоким. В данной ситуации родители ограничивают время, проведенное за компьютерными играми или, категорически запрещают играть в компьютерные игры. Низкий показатель по данной шкале свидетельствует о положительном отношении родителей к компьютерным играм. Родители сами призывают детей к данному виду активности, связанную с компьютерными играми: покупают новинки в сети, довольны занятостью ребенка дома.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в компьютерных играх реальному общению. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о том, что компьютерные игры выступают способом коммуникации и самовыражения ребёнка, при этом заменяя собой процесс реального взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Низкий показатель по данной шкале сообщает нам о том, что компьютерные игры не заменяют реального общения ребенка с другими детьми и взрослыми и являются дополнительным средством коммуникации.

Для того чтобы получить количественный показатель уровня увлеченности младших школьников компьютерными играми, согласно ключу, подсчитывается количество баллов по каждой из шкал опросника. Затем полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии:  $I_{кз} = 0.21 \times I_{э} + 0.43 \times I_{с} + 0.08 \times I_{р} + 0.34 \times I_{о} + 0.3$ . Данная

методика поможет узнать актуальную степень увлеченности компьютерными играми у младших школьников.

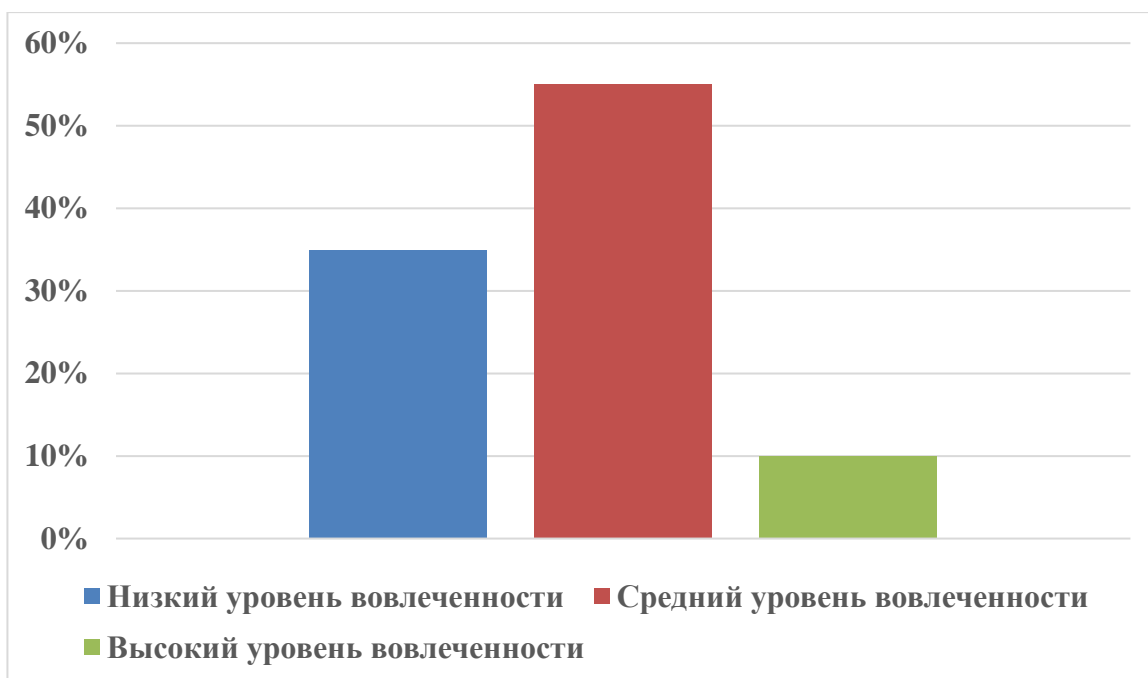


Рисунок 1 – Результаты теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной (констатирующий эксперимент)

В результате диагностики по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А.В. Гришиной получились следующие данные: среди общего числа обучающихся в экспериментальной и контрольной группах у 35% детей наблюдается естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры, при этом компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеется у 55% опрошенных детей. Компьютерные игры являются важной частью их жизни, их внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом они не теряют контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру. В этом случае компьютерные игры выполняют компенсаторные функции.



У 10% школьников имеется сформированная зависимость. Компьютерные игры занимают все свободное время, младший школьник постоянно думает об игре, о результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

При этом следует отметить тот факт, что многие из опрошенных младших школьников играли в компьютерные игры с целью разрядки психоэмоционального напряжения, либо компенсировали неудовлетворенные потребности своей личности, например, потребность в коммуникации и активном взаимодействии с другими людьми. Дети, опрошенные по данной методике, которые не могут контролировать процесс игры, испытывают раздражение, когда их отвлекают от игры. Более половины младших школьников стремятся к более высоким результатам в игре.

Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой (Приложение 2):

Целью методики является выявление наличия компьютерной игровой зависимости, а также выраженность основных компонентов игровой зависимости и её механизмов. В опроснике содержится 27 утверждений, раскрывающих суть пяти шкал, соответствующих одному из компонентов феномена компьютерной игровой зависимости:

1. Уход от реальности – оценивается в 7 утверждениях (от 0 до 28 баллов). В высоких показателях (от 16) выражается сильная склонность избегать собственных проблем в виртуальном мире, а в низких (до 10) – о слабой тенденции.

2. В оценке социальной дезадаптации участвуют 5 утверждений (от 0 до 20 баллов). В данном случае высокие показатели (от 8) говорят о высоком уровне напряженности в общении и стремлении переноса социальных потребностей в виртуальную реальность. Низкие баллы (до 4), отражающие уверенность в способности к установлению социальных связей.

3. Отыгрывание эмоций – содержит 7 утверждений (от 0 до 28 баллов). Высокий показатель (от 16) свидетельствует о том, что игровая реальность является основным источником положительных эмоций для испытуемого. Низкие показатели (до 10) свидетельствуют о том, что данная возможность не является основной для испытуемого.

4. Стремление к учению в игре – содержит 6 утверждений (от 0 до 24 баллов). Высокий показатель (от 14) свидетельствует о том, что игра является основным источником для удовлетворения познавательных и культурных потребностей. Низкие показатели (до 8) свидетельствуют о слабой заинтересованности в развитии навыков, способностей через игру.

5. Зависимость от компьютерных игр – это 11 утверждений (от 0 до 44 баллов). Для данной шкалы утверждений характерны признаки зависимого поведения. Высокий показатель (от 22) свидетельствует о выраженности зависимого поведения испытуемого, низкий (до 11) – поведение в пределах психологической нормы. Такой же результат дает суммарный показатель (от 0 до 106): высокий - свыше 55, низкий - менее 35. Каждое утверждение требует ответа, который оценивается от 0 до 4 баллов. При этом, для получения количественного показателя в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой из шкал опросника. С помощью данной методики можно выявить у младших школьников выраженность основных компонент игровой зависимости и их формирования.

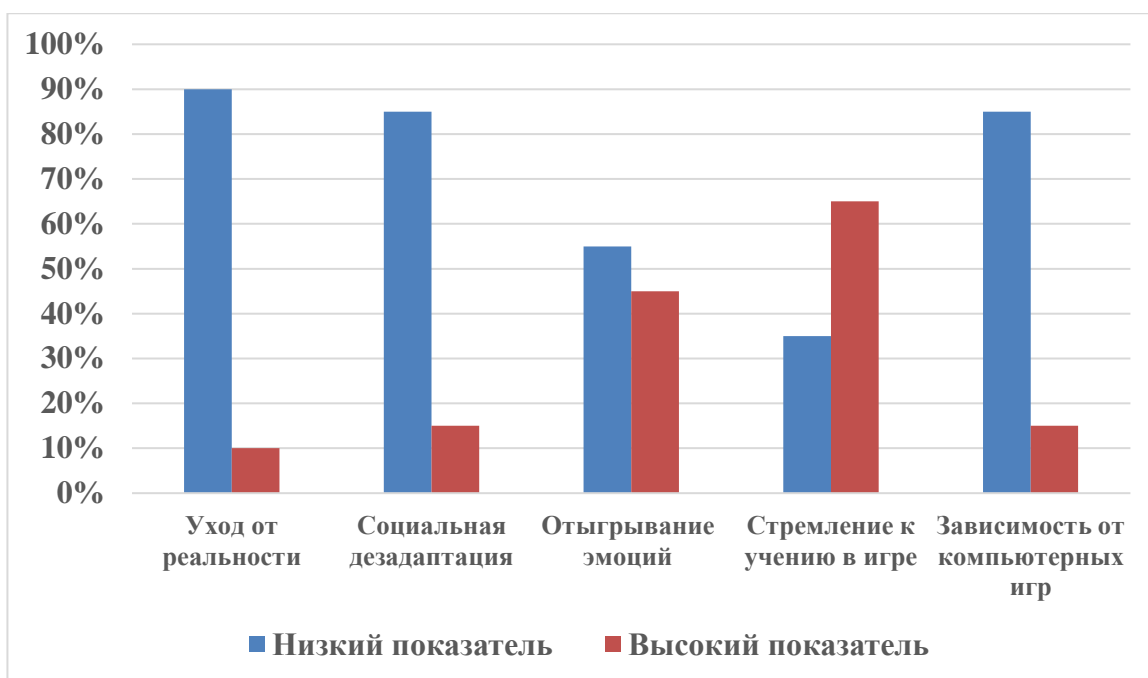


Рисунок 2 – Результаты опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой (констатирующий эксперимент)

По результатам диагностики по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой были получены следующие данные:

- шкала «Уход от реальности» отражает силу работы механизмов развития игровой зависимости. Среди респондентов 10% показывают высокие показатели выраженной склонности к избеганию проблем реальной жизни в виртуальном мире, 90% детей показывают слабую тенденцию к такой склонности;

- шкала «Социальной дезадаптации» отражает наличие проблем с социальными контактами в обыденной жизни, а также указывает на наличие проблем у ребенка в процессах коммуникации. Высокий показатель по шкале дезадаптации выявлен у 15% детей, это может говорить о высоком уровне напряженности в общении не только со сверстниками, но и с другими возрастными категориями, а также указывает на стремление переноса социальных потребностей в виртуальную реальность. У 85% учащихся выявили низкий показатель по данной шкале, это говорит о том,

что дети уверены в своих способностях к установлению социальных контактов.

- шкала «Отыгрывания эмоций» отражает предпочтение выражения накопленных эмоций в виртуальной реальности, а также безопасному выражению агрессии и других неодобряемых обществом чувств. Высокий показатель был выявлен у 45% детей, это может говорить о том, что данная категория детей выбирает игровую реальность в качестве основного источника положительных эмоций. Низкий показатель по данной шкале был выявлен у 55% детей, это говорит о том, что возможность отыгрывания эмоций в виртуальном мире не рассматривается как основная.

- шкала «Стремления к учению в игре» отражает необходимость удовлетворения познавательным и культурным навыкам, а также навыкам самореализации через игру. По данной шкале высокий показатель был выявлен у 65% респондентов, для которых игры – это основной источник для удовлетворения потребности в самореализации, познавательных и культурных потребностей. Низкий показатель данной шкалы выявлен у 35% детей, это говорит о слабой заинтересованности этой группы детей в развитии навыков и способностей через игру.

- шкала «Зависимости от компьютерных игр» отражает зависимое поведение, бесконтрольность времени, чувство вины, невозможность остановить самого себя. По данной шкале высокий показатель был выявлен у 15% детей, данная группа детей демонстрирует зависимое поведение от компьютерных игр. Низкий показатель по данной шкале был выявлен у 85% детей, это говорит о том, что поведение данной группы детей находится в рамках психологической нормы.

После проведения первичной диагностики уровня увлеченности компьютерными играми была разработана программа по профилактике игровой зависимости у младших школьников. Программа включает разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания»,

которые дети выполняли особенно охотно. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать детей, они проявляли интерес к происходящему, активно вовлеклись в предложенные мероприятия. Также в программу по профилактике игровой зависимости входит работа со смежными специалистами и с родителями учащихся.

## **2.2. Реализация программы профилактики игровой зависимости у младших школьников**

Практически каждый ребенок с самого раннего возраста имеет возможность пользоваться компьютером. При этом информатизация имеет множество позитивных моментов: игровая форма обучения, ее образность, более широкие перспективы стимулирования познавательной активности, индивидуализированное обучения, легкость моделирования ситуаций, которые не возможны в повседневной жизни.

Все больше людей предпочитают общаться с помощью компьютера, а не живое общение. Это происходит из-за того, что компьютерные технологии позволяют человеку получить всю информацию, которая его интересует, и при этом он не нуждается в общении. Как правило, компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте является одним из двух видов: зависимость от социальных сетей или зависимость от игр за компьютером.

Сегодня компьютерная зависимость у детей – очень распространенная проблема. Родители и психологи взволнованы происходящим, наблюдая за тем, как дети все больше погружаются в мир виртуального общения, чтобы уйти от проблем реальной жизни или ради сопутствующего развлечения.

Согласно исследованиям ученых, существует острая потребность во внедрении профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников в широкой психолого-педагогической деятельности вовсе образовательные учреждения где работают с детьми.

По результатам опроса, проведенного среди российских школьников, 50% девочек из России проводят за компьютером более 5 часов в сутки. В среднем мальчики проводят в играх около 7 часов в день, а их число составляет около 80% (по данным исследования) [13]. Исследование текущей ситуации в профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников показало, что в настоящее время разрабатываются и применяются программы профилактики компьютерной зависимости, рассчитанные на работу со старшими школьниками (подростковый возраст). Проанализированные программы преследуют, в основном, одно направление: изменение системы ценностей, а также отношения детей к этой проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение, а также формирование навыка общения со сверстниками и взрослыми.

Разработчики программ профилактики для подросткового возраста предлагают строить работу по профилактике компьютерной зависимости по следующим направлениям: привлечение подростков к здоровому образу жизни с помощью различных видов деятельности, формирование навыков межличностного общения, умений совместного социального взаимодействия, развитие мыслительных и творческих способностей школьников. Программ, предназначенных для младших школьников, не было обнаружено.

Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы профилактики зависимости от компьютерных игр младших школьников, была разработана программа деятельности учителя начальных классов, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников «Профилактика игровой зависимости у младших школьников».

Программа построена на основе двух методологических подходов:

– системно-деятельностный подход, позволивший раскрыть целостность феномена зависимость от компьютерных игр у младших

школьников и рассмотреть и проанализировать его как психосоциальное явление современного общества;

–лично-ориентированный подход, который позволил определить возможность разработки основных направлений профилактической деятельности с учетом личностных особенностей младших школьников.

Целью программы является создание условий для профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Главной особенностью программы является то, что она базируется на трех основных направлениях: профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников, работа с родителями и работа со смежными специалистами по данной проблеме.

Задачи программы:

– организовать классные часы, а также внеклассные мероприятия, с целью информирования обучающихся о существующей проблеме игровой зависимости;

– сформировать культуру общения родителей и ребенка в отношении компьютерных игр;

– сформировать у учащихся «правильное» отношение к компьютеру и компьютерным играм.

Программа рассчитана на 34 часа, 3 часа в неделю.

Ожидаемые результаты:

- в процессе обучения, учащиеся получают первоначальные представления о здоровье человека, об абсолютной ценности каждого человека, о физическом и духовном здоровье;

- в процессе обучения, учащиеся получают первоначальные представления о положительных и отрицательных аспектах компьютера;

- в процессе обучения, учащиеся и их родители получают первоначальные представления влияния компьютерных игр на структуру досуга, в том числе на социально-психологическое здоровье.

- в процессе обучения, у учащихся повысится интерес к различным видам досуговой деятельности.

В основу программы положены следующие принципы:

– принцип организации активной деятельности и активного взаимодействия между участниками;

– принцип сотрудничества, а также личностно-ориентированного взаимодействия;

– принцип систематичности.

Программа предусматривает использование следующих форм и методов организации деятельности: упражнения, игры, беседы, творческий блок.

Тематическое планирование программы представлено ниже.

Таблица 2 – Тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель(и) занятия	Кол-во часов
<b>Работа с детьми</b>			
1	Теоретическое занятие: «Я и компьютер»	- подробное знакомство с компьютерной техникой и её составными частями; - изучение правил работы за компьютерной техникой.	2
2	Теоретическое занятие: «Моё здоровье и компьютер»	- подробное знакомство с компьютерными играми, их видами и воздействием на наш организм.	3
3	Арт-терапевтическое занятие: «Я и компьютерные игры»	- общее знакомство с эмоциями, вызванными компьютерными играми.	2
4	Теоретическое занятие: «Играя в компьютерные игры, сохрани зрение и осанку»	- изучение правил и упражнений для поддержания правильной осанки и сохранения хорошего зрения.	3
5	Письменное задание: «Компьютер друг мне или враг?»	- развитие творческой активности учащихся; - развитие умения изложения собственных мыслей; - развитие умений аргументации и отстаивания своего мнения; - развитие навыка осознания.	2
6	Практическое занятие: «Настольные игры – это весело»	- расширение кругозора младших школьников, связанного с настольными играми.	3



7	Практическое занятие: «Добрый интернет»	- развитие умения пользования интернетом; - обучение младших школьников правилам пользования интернета.	4
8	Практическое занятие: «У меня есть друг, мы с ним разговариваем»	- формирование навыков межличностного общения.	3
9	Творческое задание: «Я и мой компьютер»	- развитие творческой активности учащихся; - развитие навыка воображения.	1
10	Практическое занятие: «Общее обсуждение: мы и компьютеры»	- развитие умения слушать своего партнера и анализировать сказанные им слова; - развитие умения изложения собственных мыслей; - развитие умений аргументации и отстаивания своего мнения; - развитие навыка осознания.	2
11	Творческое занятие: «Влияние компьютерной техники на нас»	- развитие творческой активности учащихся; - развитие навыка коммуникации и умения договариваться с другими людьми.	2
12	Итоговое занятие: «Что я помню? Что я буду применять?»	- актуализация полученных знаний; - развитие умения слушать своего партнера и анализировать сказанные им слова.	1
<b>Работа с родителями</b>			
1	Родительское собрание на платформе Zoom: «Допустимые границы между ребенком и компьютером»	- информирование родителей о роли компьютера в жизни младшего школьника; - совместное обсуждение о пользе и вреде компьютера и компьютерных игр; - совместное обсуждение времяпровождения родителей со своим ребенком- младшим школьником.	1
2	Родительское собрание на платформе Zoom: «Компьютерные игры»	- информирование родителей о видах компьютерных игр; - информирование родителей о влиянии каждого вида компьютерной игры на младшего школьника.	1
3	Родительское собрание на платформе Zoom: «Компьютерная зависимость»	- информирование родителей о повышении интереса у младших школьников к компьютерам и компьютерным играм; - общее обсуждение проблем, связанных с компьютерными играми; - совместное нахождение путей предотвращения возникновения компьютерной игровой зависимости у младших школьников.	1
<b>Работа со смежными специалистами</b>			
1	Встреча с учителями начального звена на тему: «Влияние компьютеров на наших школьников»	- информирование о правилах нахождения за компьютером; - общее обсуждение проблем, связанных с компьютерами, которые встречаются у учителей в классах;	2

		- нахождение путей решения сложившихся проблем.	
2	Встреча с психологом на тему: «Диагностические методы и пути предотвращения игровой зависимости у младших школьников»	- совместное обсуждение методов раннего выявления риска игровой зависимости у младших школьников.	1

Программа деятельности учителя начальных классов по профилактике игровой зависимости у младших школьников была реализована в МБОУ СОШ №5 – «Школа здоровья и развития» города Радужный. Участие принимали 40 детей с 3 по 4 классы в возрасте 9-10 лет. В экспериментальной группе проводились занятия по трем направлениям:

1. Работа с детьми.
2. Работа с родителями.
3. Работа смежных специалистов.

В контрольной группе классные часы не проводились.

Программа рассчитана на 34 часа, 3 часа в неделю для проведения занятий в рамках дополнительных классных часов в 3 и 4 классах.

Деятельность учителя начальных классов (классного руководителя) осуществлялась по направлениям:

– работа с детьми путем развития осознания возможности возникновения зависимости от компьютерных игр. Для этого на классных часах использовались такие формы работы, как: беседа, дискуссия, просмотр, инсценировка, рисование, придумывание, размышление;

– работа с родителями путем тематических родительских собраний на платформе Zoom по темам, связанным с возможностью возникновения компьютерной зависимости;

– работа смежных специалистов по вопросам влияния компьютерных игр на детей младшего школьного возраста и важности проведения диагностик, с целью раннего выявления детей с риском игровой зависимости в младшем школьном возрасте.

Было проведено 12 дополнительных классных часов. Каждое занятие отвечало определенной теме и начиналось с беседы на заданную тему. Целью каждого занятия было получить знания о правилах взаимодействия с компьютерами, о компьютерных играх, о пользе и вреде компьютерных игр, сформировать понятие у детей об интернете, что интернет может быть полезным и нужным.

Классные часы проводились в виде игр, творческих заданий, ролевых игр. На каждую тему мы подобрали игры и упражнения, проблемные ситуации и задания, которые давали детям возможность самостоятельно осознавать, в игровой форме, сущность компьютерных игр, а также применить правила работы с компьютером теоретически в школе и практически дома.

При работе с родителями, была выбрана платформа Zoom, в связи с невозможностью провести в образовательном учреждении очные родительские собрания. Родительские собрания в офлайн имели следующую структуру: вводная часть, теоретическая часть (признаки игровой зависимости, причины возникновения игровой зависимости, стадии психологической зависимости от компьютерных игр), практическая часть, (правила техники безопасности при работе с компьютером), обсуждение, личные консультации.

Встречи со смежными специалистами проводились в очном формате. Встреча с учителями младшего звена проводилась в форме беседы, учителей интересовали конкретные пути решения уже имеющихся в их практике проблем. Постепенно форма беседы перерос в дискуссию, а затем в форму консультации. После первой встречи была назначена вторая встреча, где учителя поделились результатами проделанной работы.

На встрече с психологом была определена необходимость ежегодного тестирования учеников на наличие риска возникновения игровой зависимости. Также была согласована необходимость профилактики

игровой зависимости в младшем школьном возрасте. Была получена всесторонняя поддержка от данного специалиста.

### **2.3. Анализ результатов апробации программы профилактики игровой зависимости у младших школьников**

Для установления эффективности программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента.

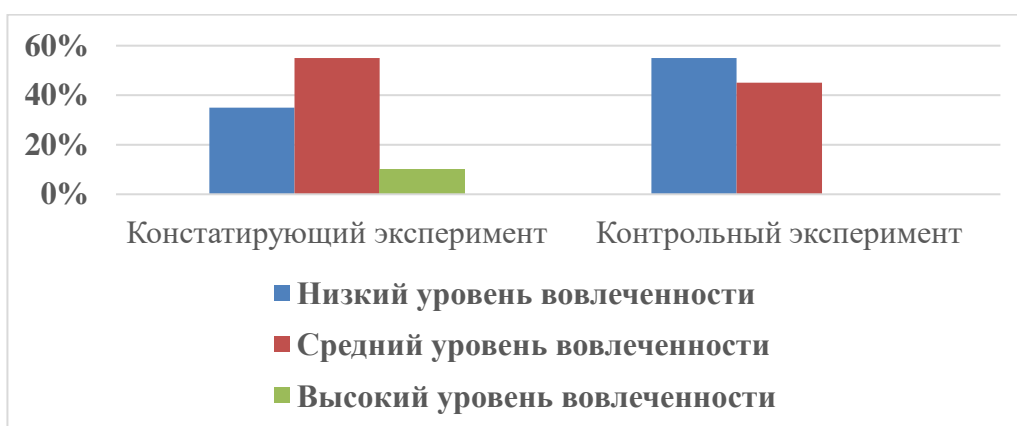


Рисунок 3 – Результаты теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной (контрольный эксперимент)

По данным исследования методом теста-опросника, выявляющим степень увлеченности компьютерными играми следует, что количество школьников, которые имеют низкий уровень вовлеченности в компьютерные игры, увеличилось с 35% на 20% и составляет 55%. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 45% детей экспериментальной группы. При повторной диагностике детей с высоким уровнем вовлеченности в компьютерные игры не было выявлено.

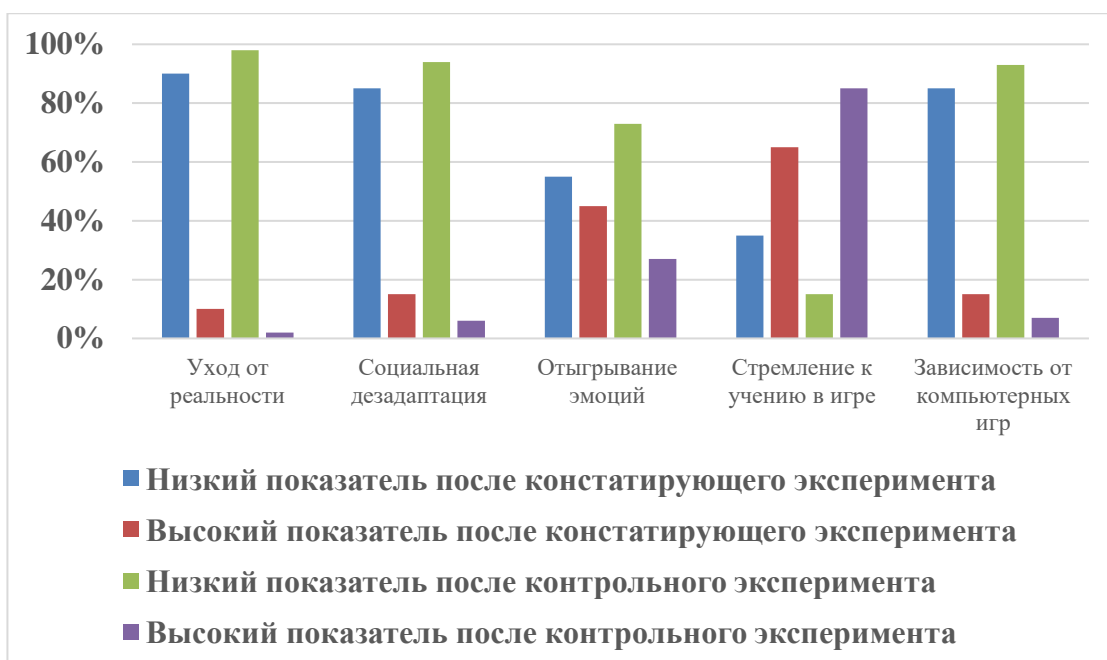


Рисунок 4 – Результаты опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой (контрольный эксперимент)

Также рассмотрим разницу между первичной и повторной диагностикой по каждой из шкал по результатам опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» О. М. Видовой.

После повторной диагностики были выявлены изменения по шкале «Ухода от реальности». Высокие показатели данной шкалы при первичной диагностике были выявлены у 10% детей, а низкие у 90%. При повторной диагностике высокие показатели были выявлены у 2% детей, низкие – у 98%.

По шкале «Социальной дезадаптации» высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 6% детей, низкий – у 94%.

По шкале «Отыгрывания эмоций» высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 27% детей, низкий – у 73%.

По шкале «Стремления к учению в игре» высокий показатель был выявлен у 46% детей, низкий у 54%.

По шкале «Зависимости от компьютерных игр» высокий показатель после повторной диагностики был выявлен у 7% детей, низкий – у 93%.

В ходе проведенного эмпирического исследования было выявлено, что разработанная программа «Профилактики игровой зависимости у детей младшего школьного возраста» оказывает положительное влияние на снижение риска формирования игровой зависимости у детей указанного возраста.

Таким образом, сущность профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте состоит в комплексе профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости. Для успешной профилактики необходимо включать деятельность по развитию адекватной самооценки, эмпатии, мотивации достижения успеха, навыков общения, оптимизации уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и т. д. Также необходимо иметь в виду, что важную роль в профилактике игровой зависимости детей занимает семья. Ведь в основном причина возникновения компьютерной, игровой зависимости кроется во взаимоотношениях детей с родителями.

#### **2.4. Практические рекомендации по профилактике игровой зависимости у младших школьников**

При исследовании различных сфер использования компьютера детьми, было выявлено, что ведущую роль в компьютерной социализации детей играют родители ребенка и его близкое окружение.

В настоящее время компьютеры занимают важное место в обыденной жизни школьников, прежде всего в области досуга и образования. Многие дети имеют достаточно большой опыт взаимодействия с различными гаджетами, в том числе и с компьютером, прежде всего, благодаря своим родителям, данная деятельность слабо регулируется ими или регулируется строго.

Для профилактики игровой зависимости и работы с детьми, зависимыми от компьютерных игр психологи рекомендуют родителям следующее:

1. Демонстрация личного примера ребенку. Важно, что если родитель сообщает ребенку, сколько времени он может потратить на компьютерную игру, то и сам родитель не тратит больше указанного им времени на данную деятельность;

2. Ограничения работы за компьютером временными интервалами. Ребенок должен понимать, что компьютер не является его собственностью и он не может проводить за ним все свое свободное время. Необходимо сообщить ребенку, что компьютер является привилегией, и что все, связанное с компьютером передается контролю родителей;

3. Подсказать другие варианты проведения досуга. Создать список дел, которые можно сделать в свободное время. Также, чтобы в списке были совместные занятия (кинотеатр, батуты, бассейн, игра в мемо, выезд на природу, игра в шахматы и др.);

4. Использовать компьютер как поощрение, в случае выполнения какого-то задания;

5. Быть внимательнее по отношению к компьютерным играм, в которые играет ребенок. Многие игры имеют страшный сюжет, это может повлиять на психологическое состояние ребенка.

6. Совместное обсуждение компьютерных игр родителя и ребенка. Важно показать ребенку, что жизнь не замыкается на компьютерных играх, что помимо компьютерных игр есть масса чего другого важного и интересного. Что живое общение крайне важно для человека.

7. Если родитель самостоятельно не может справиться с ребенком и его компьютерной зависимостью, то ему обязательно нужно обратиться за помощью к психологу.

Помимо игровой зависимости, ребенок, взаимодействуя с компьютером, также может посещать интернет. Интернет также несет в себе

массу опасностей. Ниже приведены рекомендации по более безопасному использованию интернета.

1. Начните изучать интернет вместе с ребенком, покажите, что он может полезного там найти. Хвалите, когда ребенок делится с вами полезной информацией, полученной из интернета. А также, когда делится удачами и неудачами, во время освоения интернета.

2. Научите детей сообщать вам о своих чувствах, во время освоения интернета, о своих страхах и тревогах.

3. При регистрации в каких-либо онлайн-играх, в социальных сетях, помогите ребенку создать аккаунт с вымышленными данными и объясните, что сообщать свои личные данные в интернете запрещено.

4. Объясните ребенку, что нельзя сообщать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Научите ребенка уважению к своим собеседникам в интернете. А также правилам хорошего тона, поскольку они одинаковы как при общении в интернете, так и в обыденной жизни.

6. Сообщите своему ребенку, что встречаться с «друзьями» из интернета запрещено, это может быть опасно. Что очень часто люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

7. Расскажите своему ребенку, что не все, что пишут в интернете правда. Что необходимо уточнять информацию у родителей.

9. Не забывайте о безопасности ребенка в интернете. Установите родительский контроль и закройте вредоносный контент, наблюдайте за тем, что ребенок делает в интернете.

Также стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету.



Оставайтесь вовлеченными и спокойными, напоминайте детям, что важно рассказывать вам о своих переживаниях и тревогах.

Как правило, к этому возрасту дети уже имеют представление о том, что такое Интернет и какую информацию там можно найти. Нормально, что дети они хотят на это посмотреть, прочитать. Необходимо помнить, что доступ к нежелательным ресурсам можно легко заблокировать при помощи средств программ по родительскому контролю.

Как и в реальном мире виртуальная среда имеет свои законы и определенные правила. Но перед тем как дать ребенку возможность самостоятельно и безгранично пользоваться компьютером и интернетом необходимо научить его основам безопасного и правильного использования компьютера и сети интернет. К сожалению, невозможно закрыть все ресурсы, содержащие отрицательный контент, и полностью оградить ребенка-дошкольника от угрозы, но можно научить его всегда обращаться за помощью к взрослым.

На первой стадии игрок постепенно увлекается игрой после того как попробовал ее несколько раз. Становится интересно все, но только в случае, если игра действительно увлекает своей компьютерной графикой, звуком, интересным сюжетом и т.д. Можно сказать, что в игре человек может воплотить многие свои мечты, например, стать миллионером и купить крутую машину или стать золотоискателем.

Такой игрок обязательно почувствует себя в «своей тарелке». Если этот игрок еще ребенок, то он обязательно осознает необходимость снова принять участие в игре, проиграть какую-либо роль из игры. Игра приносит ребенку все больше радости и впечатлений, и он с каждым разом испытывает большее желание снова погрузиться в виртуальный мир.

С одной стороны, это стремление человека к повторению действий, которые доставляют ему удовольствие; с другой – это удовлетворение душевных потребностей. В результате ребенок начинает чаще играть в любимую игру и соответственно взаимодействовать с компьютером. Но на

первой стадии это еще не входит в систему зависимости, поскольку устойчивая потребность в игре еще не сформирована.

На второй стадии развития игровой зависимости у человека возникает новая необходимость – потребность в игре. Основа необходимости кроется глубоко в индивидуальных особенностях личности. Человек стремится к компьютерной игре, чтобы избежать каких-то проблем в реальной жизни путем принятия другой позиции.

На этой стадии игроки начинают играть в компьютерные игры постоянно. В случае отсутствия возможности воспользоваться компьютером возникает отрицательная эмоция такой силы, что это может заставить человека на совершение достаточно активных действий. Найти компьютер и запустить необходимую ему игру.

На третьей стадии происходит зависимость. Компьютерная игра уже является потребностью и влияет на жизненные ценности человека в целом. Самооценка и самосознание человека меняются. На данной стадии зависимость может принять социализированную форму или индивидуализированную.

Для того чтобы стать социализированной формой игровой зависимости, игроку необходимо поддерживать социальные контакты с теми людьми, которые также являются поклонниками игры, как и он сам. В основном он любит играть вместе и общаться с помощью компьютера с другими людьми. В таких играх игровая мотивация строится на соревновании друг с другом. Такой вариант зависимости не столь опасен для психики игрока, как индивидуализированный вариант. При таком варианте люди остаются наедине с собой, но они не уходят полностью в себя.

Не смотря на то что вокруг множество людей, и они все такие же фанаты, человек не может уйти от реальности. Индивидуальная форма зависимости – это психические и соматические нарушения. Эта самая крайняя форма зависимости, при которой человек теряет способность к

самостоятельному мышлению, а также к взаимодействию с окружающим миром. Не только психика, но и сознание начинают отражать влияние не реального, а виртуального, придуманного машиной мира. Эти люди могут играть в одиночестве по 15–20 часов, а то и дольше. При этом игра является одним из основных физиологических потребностей. Для многих людей компьютерная игра становится настоящим наркотиком. После перерыва в течение некоторого времени возникает чувство неудовлетворенности, раздражение и злость. Этот образ жизни ведёт к формированию у человека психической патологии.

Человек, который находится на четвертой стадии, играя в компьютерные игры, становится полностью зависимым от них. В это время игровая активность значительно падает. В психике человека происходят сдвиги в сторону нормы. В этот момент человек начинает отдаляться от компьютера, но полностью отказаться от его использования не может. Но он все равно проводит за компьютером намного меньше времени, чем его сверстники, от 4 до 5 ч, и все же играет регулярно. Этот период длится довольно долго и даже может быть продлен до самой смерти. При этом, в большинстве случаев, зависимость не пропадает полностью. Если человек дошел до стадии зависимости, он никогда полностью ее не покинет.

В этом случае у человека, который увлекается компьютерными играми, наблюдается нарушение психического состояния в эмоциональной сфере его жизни. Для того чтобы их заметить, они должны быть заметны всем окружающим, а также самим игрокам.

Неустойчивыми отклонениями от нормы у участников игры становятся: ухудшение настроения, самочувствия, снижение активности. Кроме того, у них часто возникает чувство тревоги. Такое состояние говорит о недостаточной приспособленности человека к окружающей среде и неадекватном восприятии самого себе и мира. На данный момент тревога связана с увеличением различия в я-виртуальном (которое бессмертно и может практически всё) и я-реальном (которое является простым смертным

человеком), а также с ростом разницы между я-реальным (которое не имеет возможности быть ни кем иным, кроме).

Есть простой способ определить, есть ли у ребенка трудности с игровой зависимостью в домашних условиях.

Обратитесь к ребенку с просьбой о помощи, например, «Помоги мне, пожалуйста, я рассыпала на пол пуговицы». Обратиться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он играет в компьютерные игры.

Реакции ребенка:

1. Ребенок легко реагирует на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься от компьютера – полная свобода от компьютерных игр. Нет повода для беспокойства.

2. Ребенок игнорирует просьбу о помощи и реагирует не с первого раза, неохотно выполняет просьбу, ребенок всячески демонстрирует свое недовольство, огрызается – это может быть 1-ая степень зависимости, если идет первый месяц овладения новой компьютерной игрой.

3. Ребенок не откликается на просьбу, игнорирует, игру не прерывает – это может быть зависимость 2-3 степени.

В том случае, если ребенок выдал реакцию под номером 2 или 3, то необходимо через какое-то время обратиться к нему вновь с развернутой, аргументированной просьбой, например, «Помоги мне, пожалуйста. Мне нужна твоя помощь. Я одна не справлюсь. Прерви, пожалуйста, свое занятие». Если реакция на просьбу будет такой же, под номером 2 или 3, то необходимо попробовать один из методов, указанных выше и ниже.

Для профилактики игровой зависимости, родителям необходимо выстроить четкие правила пользования компьютером.

Сначала нужно ввести четкий режим использования компьютера. Это должно быть свободное время, после всех сделанных уроков и помощи по дому, для младших школьников не более 30-40 минут в день. Главное быть спокойным и терпеливым, даже если ребенок через слезы пытается добиться желаемого.

Хвалите и поощряйте ребенка за хорошую работу или аккуратную одежду и дружелюбную игру с другими детьми. В компьютерных играх есть множество поощрений, которые дети не всегда могут услышать от родителей. В компьютерных играх ребёнок получает постоянную похвалу в свой адрес, игра подчёркивает его способности, ум, ловкость и оригинальность, а также позитивно реагирует в том числе и на проигрыш и ошибки.

Образцом для подражания являются родители. Не нарушайте правила, которые устанавливает для ребенка (с учетом своих норм). И если вы являетесь зависимым человеком, то проанализируйте, не является ли это поведение примером для ребенка? Работа над своей зависимостью - это самый лучший способ для того, чтобы предотвратить зависимость у вашего ребенка.

Следите за тем, чтобы ребенок имел возможность заниматься разными видами деятельности. Необходимо чтобы дети имели широкий кругозор, а также были увлечены различными кружками и секциями. Приучайте детей к домашней работе. Уделите внимание чтению в семье. Дети будут играть в настольные и спортивные игры, а также приобщать их к играм своего детства. Вам нужно будет придумать и организовать проведение мероприятия для всей семьи: поход в театр или киносеанс с семьей; поездка за город или турпоход; отдых на природе или в санатории.

По мере развития компьютерных технологий и расширения рынка игрового программного обеспечения все большее количество детей увлекаются компьютерными играми.

Игровой мир компьютерных игр, в которые играют младшие школьники – жестокий и беспощадный, он настроен враждебно к виртуальному герою. Герой противостоит этому миру, используя для этого все свои возможности: силу, ум, знания, вооружение, средства защиты и т.д., ему приходится «убивать» компьютерных «противников», а те, в свою очередь – «убивать» его. Ребенок находится в условиях среды обитания с

законами игры – чувствует себя неуязвимым; считает, что большинство людей не дружелюбны; мир в целом представляется более опасным, чем он есть на самом деле. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся чрезмерно раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследования ученых из Американской академии педиатрии и детского здоровья, досуг перед монитором влияет на способность детей к внутренней речи и ухудшает их когнитивные способности. Для маленьких детей компьютерная игра является очень быстрой, поскольку сюжет меняется постоянно и быстро. А реальная жизнь кажется слишком медленной, они скучают даже на уроках. Еще одна опасность чрезмерного погружения в виртуальную реальность – потеря способности различать вымысел и действительность. При этом в некоторых случаях это может привести к психическому расстройству.

От родителей требуется также уделить особое внимание тому факту, что их ребёнок смотрит телевизор. В возрасте до двух лет просмотр телепередач детям не рекомендован. Смена кадров на экране негативно влияет на развитие мозга, который в этот момент как раз учится создавать образы. Телевизор очень опасен: он лишает детей возможности выбирать из нескольких вариантов, а также избирательно направляет их внимание и память. Также специалисты-психологи связывают этот рост речевых расстройств у юных зрителей с тем, что они проводят перед экраном намного больше времени, чем это допустимо для их возраста.

Чтобы ребенок не стал зависим от игр, родителям следует делать следующее:

1. родителям необходимо познакомить и контролировать время, проведенное ребенком за компьютерными играми;
2. родителям необходимо разнообразить жизнь ребенка – спортивные секции, творческие кружки;

3. родителям необходимо давать ребенку определенные обязанности по дому;
4. родителям необходимо организовывать совместное чтение дома;
5. родителям необходимо находиться в курсе происходящего в жизни ребенка, постоянно общаться;
6. родителям необходимо организовывать встречи своего ребенка и его друзей у себя дома;
7. родителям необходимо быть в курсе, где находится его ребенок и чем он занят;
8. родителям необходимо научить своего ребенка нормам общения с другими людьми;
9. родителям необходимо научить своего ребенка избегать конфликтных ситуаций и другим образом решать появление негативных эмоций;
10. родителям необходимо установить родительский контроль на компьютер;
11. родителям необходимо научить ребенка играть в разные игры, как настольные, так и подвижные;
12. родителям необходимо контролировать контент, который может встретить его ребенок на просторах интернета;
13. родителям необходимо обсуждать с ребенком разные ситуации, научить ребенка правильно воспринимать положительные и отрицательные моменты, где добро, а где зло;
14. родитель обязан соблюдать все правила и требования, которые он прививает своему ребенку;
15. родителям необходимо проанализировать себя и избавиться от своих зависимостей.

В случае если родители относятся к компьютеру как к чему-то сверхужасному и не как ко спасительному средству для воспитания, то они

должны относиться к нему как к простому прибору, который призван находиться в семье, как пылесос или микроволновая печь.

Нет идеальных компьютерных игр. В этом заинтересованы их производители, поэтому они постоянно работают над тем, чтобы игры были всегда в моде, их покупали и постоянно меняли. Также необходима цензура для компьютерных игр, как и для интернета с помощью приложения родительского контроля. Каждая игра, которая попала в руки ребенка, должен быть проиграна кем-то из родителей. Нужно вникнуть в ее содержание, постараться ответить на вопросы: «Будет ли она полезна для моего ребенка?», «Какие навыки получит мой ребенок?», «Не нанесет ли данная игра вред моему ребенку?».

В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:

1. Развивать.
2. Использовать цензурную речь.
3. Формировать навыки культурного общения.
4. Содержать позитивную информацию.
5. Иметь большое количество позитивных моментов.
6. Учить правилам поведения.
7. Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют мало времени своему ребёнку на игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, музыкальной школе, кружке и т.д.



## **Выводы по второй главе**

Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы профилактики зависимости от компьютерных игр младших школьников, мы разработали программу деятельности учителя начальных классов, направленную на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников «Профилактика игровой зависимости у младших школьников».

Практически каждый ребенок с самого раннего возраста имеет возможность пользоваться компьютером. При этом информатизация имеет множество позитивных моментов: игровая форма обучения, ее образность, более широкие перспективы стимулирования познавательной активности, индивидуализированное обучения, легкость моделирования ситуаций, которые не возможны в повседневной жизни.

Все больше людей предпочитают общаться с помощью компьютера, а не живое общение. Это происходит из-за того, что компьютерные технологии позволяют человеку получить всю информацию, которая его интересует, и при этом он не нуждается в общении. Как правило, компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте является одним из двух видов: зависимость от социальных сетей или зависимость от игр за компьютером.

Сегодня, компьютерная зависимость у детей очень распространенная проблема. Родители и психологи взволнованы происходящим, наблюдая за тем, как дети все больше погружаются в мир виртуального общения, чтобы уйти от проблем реальной жизни или ради сопутствующего развлечения.

Согласно исследованиям ученых, существует острая потребность во внедрении профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников в широкой психолого-педагогической деятельности вовсе образовательные учреждения где работают с детьми.

Экспериментальная работа осуществлялась в период с 2020 по 2021г. на базе образовательной организации г. Радужный, МБОУ СОШ №5 с

целью исследования зависимости от компьютерных игр у младших школьников. В исследовании принимали участие 40 детей с 3 по 4 классы в возрасте 9-10 лет. В экспериментальной группе приняли участие 20 человек из них 9 мальчиков и 11 девочек, в контрольной группе - 20 человек из них 12 мальчиков и 8 девочек.

В экспериментальную группу внедрялась программа работы учителя начальных классов, направленная на профилактику игровой зависимости у младших школьников, а контрольная группа исследовалась без проведения программы профилактики. Нами было проведено констатирующее тестирование по методикам: тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной; опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой. В процессе исследования было выявлено, что уровень сформированности зависимости от компьютерных игр в обеих группах является высоким.

Для профилактики нами была предложена программа деятельности учителя «Профилактика игровой зависимости у младших школьников». На следующем этапе была реализована программа деятельности учителя, которая, согласно нашей гипотезе, должна способствовать снижению уровня сформированности игровой зависимости у младших школьников.

Программа деятельности рассчитана на 1 год обучения в начальной школе. Целью программы является создание условий для профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи программы:

- организовать классные часы, а также внеклассные мероприятия, с целью информирования обучающихся о существующей проблеме игровой зависимости;
- сформировать культуру общения родителей и ребенка в отношении компьютерных игр;

– сформировать у учащихся «правильное» отношение к компьютеру и компьютерным играм.

Главной особенностью нашей программы является то, что она базируется на трех основных направлениях: профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников, работа с родителями и работа со смежными специалистами по данной проблеме. Формы проведения занятий: упражнения, игры, беседы, творческий блок.

Для достижения цели и выполнения поставленных задач программы, занятия проводились в соответствии с возрастными и психологическими особенностями младших школьников. Активные формы и методы обучения, такие как игра, групповая и парная работа и использование практической деятельности позволяют формировать умение сравнивать, анализировать, выделять главное, сотрудничать, а также развивать творческие навыки.

Деятельность младших школьников, обучившихся в рамках данной программы, была направлена на профилактику игровой зависимости и взаимодействие со своими родителями, сверстниками, а также на расширение общего кругозора ребенка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа проблемы игровой зависимости у младших школьников и ее профилактики, мы выяснили, что игровая зависимость – это форма психической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своему выбору внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

Младший школьный возраст – это самый ранний возраст для развития игровой зависимости. Это связано с низким уровнем социально-психологической адаптации, затруднением в общении, межличностных отношениях, отсутствием навыков саморегуляции, а также из-за трудностей общения с родными людьми. Именно поэтому необходимо проводить профилактические мероприятия в отношении игровой зависимости с самого юного возраста.

Существующие технологии борьбы с игровой зависимостью пока не разработаны для детей младшего школьного возраста, чтобы предотвратить или снизить зависимость от игры. В основном применяются методики, которые были разработаны для других видов зависимости или других возрастов.

Во время проведения эксперимента были проведены тесты для определения степени увлеченности компьютерными играми и методики определения выраженности основных компонентов игровой зависимости и ее механизмов. По полученным результатам была разработана и апробирована программа по профилактике игровой зависимости у младших школьников. Также программа решала следующие задачи: информирования детей о наличии такой проблемы, как игровая зависимость; воспитания навыков коммуникации и межличностного общения; формирования адекватного восприятия себя; развития навыков саморегуляции и выражения эмоций; снижения агрессивных и враждебных реакций.

Результатом апробированной программы было снижение уровня увлеченности компьютерными играми детей младшего школьного возраста, контрольные замеры доказали эффективность данной программы. Поставленная цель исследования была достигнута.

Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников были выполнены. Была проведена диагностика и подобрана программа профилактики игровой зависимости у младших школьников, которая дала положительную динамику изменений.

Если создана эффективная программа по профилактике игровой зависимости, и она активно используется в работе с детьми младшего школьного возраста, то это приведет к снижению у них вероятности возникновения игровой зависимости. В ходе проведенного исследования гипотеза была доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2012. – 315 с.
2. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Журн. высш. школы экономики. – 2011. – Т. 8, № 4. – С. 35 – 58.
3. Агафонова Г.З. Духовно-нравственные позиции в философско-педагогической системе В.А. Сухомлинского // Идеи В.А. Сухомлинского в теории и практике (к 100-летию со дня рождения выдающегося педагога-гуманиста В.А. Сухомлинского) : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 10 сент. 2018 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 9-12. – ISBN 978-5-6041637-5-7.
4. Агафонова Г.З. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста / Г.З. Агафонова, И.И. Камалтдинова // Личность, общество, культура, образование: вызовы XXI века: сборник научных статей аспирантов, соискателей и преподавателей. 2016. – С. 3–7.
5. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции / А.Ю. Акопов. – СПб., 2015. – 203 с.
6. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры./ Берн Э –СПб.: Специальная литература, 2010. –50 с.
7. Боярова, К. В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2006. – С. 41-46.
8. Бубеев, Ю.А., Козлов, В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация [Текст] / Ю.А. Бубеев. – М.: Слово, 2018. – 312 с.

9. Бредихина, М. В. Программа профилактики игровых зависимостей у подростков [Текст] : метод. рек. к работе в образоват. учреждениях / М. В. Бредихина ; Владимир. гос. пед. ун-т. – Владимир, 2007. – 50 с.
10. Видова О.М. Психологическое измерение компьютерной зависимости [Текст] / О.М. Видова // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2016. - № 1(134). – С. 58-66.
11. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. — Т. 25. — № 1.
12. Войкуновский, А.Е. А.Е. Исследования Интернета в психологии [Текст] / А.Е. Войкуновский // Интернет и российское общество. – 2015. - № 4. – с. 235-250.
13. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского. М: Можайск –Терра 2012. – 432 с.
14. Волкова, Е Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. –№3. – С.4-10.
15. Воронов Д. И. Социально – психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции / Д. И. Воронов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт – Петербург. – 2016. – 266 с.
16. Ворошилин, С. И. Психогенетический и этологический подходы к классификации нехимических (поведенческих) зависимостей [Текст] / С. И. Ворошилин ; Урал. гос. пед. ун-т // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире : сб. науч. тр. / отв. ред. С. А. Минюрова. —Екатеринбург. – 2009. – № 2. — С. 59-76.

17. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6 т. [Текст] / Л.С. Выготский // том 2. - М.: Педагогика, 1983. – 562 с.
18. Галич, С.А. Социологический анализ игровой зависимости как формы культурной девиации [Текст] / С.А. Галич. – М., 2012. – 206 с.
19. Галяутдинова, С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями [Текст] / С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева // Вестн. Башкир. Ун-та. – 2013. – Т. 18. – № 1. – С. 232-235.
20. Гиппенрейдер, Ю.П. Введение в общую психологию [Текст] / Ю.П. Гиппенрейдер. – М.: ИсРО, 1996. – 280 с.
21. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 115 с.
22. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте / А.В.Гришина // Аспирантские тетради (Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена). СПб.: РГПУ. - 2009. - № 39. - С.237 – 243.
23. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми / А.В. Гришина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2014. – №4. – С. 131–141.
24. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты [Текст] / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии. – 2013. - № 3. – С. 5-9.
25. Друзин, В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции детей и подростков [Текст] / В.Н. Друзин // Педагогика. - 2012. - №8. – С 15.
26. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости [Текст] / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь. – 2007. – 190 с



27. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 20 (154). — С. 394-396. — URL: <https://moluch.ru/archive/154/43642/> (дата обращения: 08.10.2021).
28. Ельмикеева, О.Р. Педагогические условия применения компьютерных игр в обучении [Текст] О.Р. Ельмикеева // Диссертация. — Йошкар-Ола, 2014. — 238 с.
29. Жукова, М. В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений [Текст] // Современная высшая школа: инновационный аспект. — 2011. — № 4. — С. 56-62.
30. Жукова, М.В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте [Текст] / М.В.Жукова // Начальная школа плюс До и После. — 2010. № 10. — С. 32- 36.
31. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] /М.В. Жукова // Современная высшаяшкола: инновационный аспект. — 2011. — № 1. — С. 69-75.
32. Зальмуни К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с наркотической и игровой зависимостью / К. Ю. Зальмуни // Практическая медицина. — 2015. — № 5 (90). — С. 56 – 58.
33. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2
34. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. — Мн.: Харвест, 2004. — 435 с.
35. Исакова Е.В. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром // Вятский медицинский вестник. Кировская областная типография. — 2011. — Т. 33. — №3-4 — С. 33-35.

36. Калиниченко, О.Ю. К вопросу о психокоррекции, психопрофилактики и психотерапии аддиктивного поведения [Текст] / О.Ю. Калиниченко // Аддиктивное поведение обучающихся: профилактика, реабилитация и ресоциализация в условиях образовательной среды: Материалы Всероссийской конференции – Москва: Изд-во НИИ РЛ МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2013.–188 с
37. Комарова, И.И., Комарова, Т.С. Дети младшего возраста и информационные технологии [Текст] / И.И. Комарова // Педагогика. - 2015. - №8 – С 113.
38. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2016. - № 13.
39. Короленко, Ц.П. Аддиктология: настольная книга [Текст] / Ц.П. Короленко. – М., 2016. – 513 с.
40. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития //Короленко Ц. П .Обзор психиатрии и мед. психологии. – 2005. -№ 3. –15 с.
41. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С.В. Краснова. – М.: Эксмо, 2012. – 89 с.
42. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст] / С.А. Кулаков. – М. – 2006. – 79 с.
43. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с
44. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / В.В. Лебединский. – М.: Педагогика, 2017. – 213 с.
45. Липков, А. И. Ящик Пандоры: феномен компьютерных игр в мире и в России / А. И. Липков. – М. : ЛКИ, 2008. – 132 с.
46. Лобастова, Е. И., Быкова, С. С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников

[Текст] / Е.И. Лобастова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45.

47. Малиновский, Б. Феномен «Интернет-зависимость» [Текст] / Б. Малиновский. – М., 2009. – 213 с.

48. Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.

49. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования. 2006. № 6. С. 138–141

50. Матусевич А. М. Актуальные проблемы профилактики наркомании / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 826 – 827.

51. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. № 1(22). – С. 291 – 293.

52. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. – 2017. - № 9.

53. Панов, С. Интернет-зависимость: причины и последствия [Текст] / С.Панов // Учитель. 2007. № 5. С. 63- 66.

54. Подригало, Л.П. Компьютерные игры и их возможное влияние на детей и подростков [Текст] / Л.П. Подригало // ШСН. Психоневрологи. – 2011. - № 9. – С. 56-57.

55. Полат, Е.С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования [Текст] / под ред. Е.С. Полат. - 2000. – 113 с.

56. Прибылова, Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий [Текст] // Естествознание в школе. – 2015.- № 4. – С. 35-39.

57. Радионова, М.С. Характеристики личностной и эмоциональной сферы пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. / Радионова М.С., Спиркина Т.С. Ред.-сост. А.Е. Войскунский 2009. – 137с.

58. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя. // Основы социально генетической психологии. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 164 с. 8.

59. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2017. - 257 с.

60. Сидоренко А.А. Настоящее и будущее российского Интернета: существующее положение, региональная проекция, перспективы [Текст] / А.А. Сидоренко // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. 2010. – Т. 105. – № 3. – С. 46-52.

61. 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. – С. 42- 45.

62. Трафимчик, Ж.И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста [Текст] / Ж.И.Трафимчик // ЗОЖ. - 2011. - №1. - С.22 – 26.

63. Тришина, А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.

64. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014. – №6. – С. 56–58.

65. Фролов В.А. Концепции профилактики химической и нехимической аддикции среди подростков в зарубежной и отечественной

психолого- педагогической науке [Текст] / В.А. Фролов // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2009. – № 14. – С. 64-68.

66. Шавыркина, Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст] / Е. В. Шавыркина// Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.

67. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А.Шапкин // Психологический журнал. - 2016. - Т. 20. № 1. - С. 86 – 102.

68. Шишкина К.И., Кудинов В.В. Зависимость от компьютерных видеоигр у младших школьников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2019 №10(176). – С. 433-436.

69. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография./ Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот – Днепропетровск: Пороги, 2006. –196 с.

70. Янг К. Диагноз - интернет-зависимость//Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-36.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### **Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми**

##### **Содержание методики**

Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк для ответов.

##### **Инструкция:**

Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

##### **Содержание опросника:**

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?

11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?
16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?
17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?
18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?
19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?
20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?
21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?
22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

### **Обработка результатов**

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

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

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

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

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

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



## Приложение 2

### Опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости»

О.М. Видова

#### Инструкция:

Вам будут предложены 27 утверждений, касающихся Вашей компьютерной игровой активности в целом. Выберите один из предложенных вариантов: насколько каждое утверждение соответствует действительному положению дел в последние несколько месяцев вашей жизни. Не тратьте много времени на обдумывание ответов, давайте тот, который первым приходит в голову. Варианты ответов: Никогда, Редко, Иногда, Часто, Всегда.

1. Игра приносит мне удовольствие
2. Играя я полностью погружаюсь в виртуальный мир
3. Я злюсь, если по каким-то причинам игру нужно прекратить
4. В игре я делаю то, что не смог бы сделать в реальной жизни
5. В игре я учусь действовать нестандартно
6. Я испытываю сложности во взаимодействии с людьми в реальной жизни
7. Когда я играю, то не могу остановиться
8. Я стремлюсь оттачивать навык игры до совершенства
9. Играя я не слежу за временем
10. Я бываю раздражен, если меня отвлекают от игры
11. В игре я «выпускаю пар»
12. Общаться в виртуальном мире легче, чем в обычной жизни
13. Играя, я отстраняюсь от повседневных хлопот и проблем
14. Играя, я учусь стратегически мыслить, думать на 3 шага вперед
15. Мое желание играть настолько сильно, что я не в состоянии его контролировать.
16. Я получаю удовольствие взаимодействуя с другими игроками в виртуальном мире

17. В обычной жизни у меня возникают ассоциации с игрой (с действиями, событиями, образами и т.п.)

18. Мне не интересно в компании людей, не играющих в игры

19. Мне нравятся те силы или власть, которыми наделены игровые персонажи

20. Вне игры я продумываю будущие ходы, тактику поведения

21. В играх я чему-то учусь

22. Я испытываю сильные эмоции при победе или проигрыше

23. Играя, я переживаю так как будто я и мой персонаж одно целое

24. Я играю из чувства долга перед другими людьми в игровой реальности

25. Я расстраиваюсь, если долго не могу играть

26. В игре я могу выражать любые эмоции

27. Я думаю о том, что мне не стоит играть вообще или следует играть меньше.

**Ключ к методике:** Ответы оцениваются при совпадении с ключом: Никогда – 0, Редко – 1, Иногда – 2, Часто – 3, Всегда – 4.

#### Шкалы

1. Уход от реальности 2, 3, 9, 13, 19, 20, 23

2. Социальная дезадаптация 6, 12, 16, 18, 24

3. Отыгрывание эмоций 1, 4, 11, 16, 19, 22, 26 4.

Стремление к учению в игре 4, 5, 8, 14, 20, 21

5. Зависимость от компьютерных игр 1, 3, 7, 9, 10, 15, 17, 20, 23, 25, 27

6. Суммарный показатель 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