

*Агафонова Галина Зиновьевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме игровой и компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современности существует большая опасность воздействия компьютерных игр и сетевой коммуникации на психическое здоровье детей. На основе теоретического анализа научных исследований разных авторов по данной проблематике раскрыты особенности детской игровой зависимости, выявлены причины ее возникновения, формы, методы психолого-педагогической деятельности по профилактике игровой зависимости у детей указанного возраста.*

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, игровая зависимость, младший школьный возраст, психолого-педагогическая деятельность, профилактика.

В наше время, в эпоху технологий, происходит компьютеризация всех сфер жизни человека: познавательной, коммуникативной, творческой, трудовой, а также затрагиваются и другие сферы жизнедеятельности людей. Компьютер для современного человека является неотъемлемой ее частью, в том числе и подрастающее поколение без него не обходится. Бурное развитие информационных технологий привело к тому, что уже с раннего возраста практически каждый ребенок имеет доступ к компьютеру. Современные технологии затягивают детей своими широкими возможностями в доступности всей информации, которая интересует ребенка, в том числе и компьютерными играми. Компьютерные игры, в свою очередь, привлекают яркими реалистичными сюжетами, звуковым

сопровождением, графикой и оказывают большое влияние на мировосприятие подрастающего поколения.

Разнообразие компьютерных игр, их совершенствование и постоянное обновление влечет рост числа потребителей данной продукции. В настоящее время психологам все чаще приходится работать с проблемой повышенного интереса детей к компьютерным играм (КИ), с так называемой игровой компьютерной зависимостью (ИКЗ). Игровая зависимость представляет новую форму зависимости, которая отличается от других нехимических зависимостей выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Существуют противоречия и различия между потребностями общества в здоровом и физически, и психологически подрастающем поколении, и проблемой глобальной компьютеризации, которая кроме положительных аспектов, приносит в нашу жизнь и отрицательные. Современные технологии и, в частности, компьютер, могут стать причиной серьезных проблем у детей не только в плане здоровья, но и в психологическом плане, вызывая различные аддикции, в том числе и игровые зависимости.

Игровая зависимость – это форма психологической зависимости, которая проявляется в патологическом влечении к компьютерным играм, с целью замещения реальных жизненных потребностей и достижения прогресса в игре.

Ряд авторов (С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, О.Е. Чапова, М.О. Носатова) утверждают, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Также наблюдается искажение и подмена нравственных ориентиров и отсутствие духовного единения между родителями [1]. Дети чувствуют недостаток общения, им не хватает тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями [2]. Зачастую родители сами способствуют формированию игровой зависимости у ребенка. Это обусловлено тем, что они выбирают неверную стратегию воспитания и полностью предоставляют

---

ребенку свободу в общении с компьютером, тем самым освобождая себя от необходимости воспитывать своих детей. Дети, не получая нужного внимания, заботы и ласки от родителей, компенсируют их с помощью компьютерных игр. Игры дают им эмоции и позволяют чувствовать себя кому-то нужными [5].

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов игровой зависимости акцентируется на поисках причин и путей решения игровой компьютерной зависимости (А.Г. Шмелева, Ю.В. Фомичева).

Так, проблемами определяющих факторов личности и её предрасположенности к игровой компьютерной зависимости занимались такие ученые, как: О.Н. Арестова, Ю.В. Староверова, М. Коул, М.С. Киселева.

Психологические последствия игровой компьютерной зависимости для индивида выявили такие ученые, как И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, Г.М. А.Е. Войскунский [3].

Наиболее подвержены риску формирования игровой зависимости школьники, так как сейчас компьютеры составляют неотъемлемую часть учебной деятельности в целом, отсюда следует, что целесообразно проводить мероприятия по профилактике и предупреждению зависимости у детей уже с младшего школьного возраста [4].

В ходе эмпирического исследования была проведена диагностика на определение степени увлеченности компьютерными играми, также была проведена методика на определение выраженности основных компонентов игровой зависимости и её механизмов. В исследовании приняли участие обучающиеся младших классов в возрасте 10–11 лет. Общее число респондентов составило 42 человека.

Целью данного исследования являлась апробация программы профилактики игровой зависимости у младших школьников. Для достижения данной цели были решены следующие задачи:

– выявить актуальный уровень степени увлеченности компьютерными играми у младших школьников;

– на основе анализа полученных данных разработать и апробировать программу профилактики игровой зависимости у младших школьников и определить ее эффективность.

Для выявления склонности младших школьников к игровой зависимости были использованы следующие методики: тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной; опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой.

В результате диагностики по методике «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А.В. Гришиной получились следующие данные: среди общего числа обучающихся в экспериментальной группе 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 60% 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 5% школьников имеется сформированная зависимость. Компьютерные игры занимают все свободное время, младший школьник постоянно думает об игре, о результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

После проведения первичной диагностики уровня увлеченности компьютерными играми была реализована программа по профилактике игровой зависимости у детей указанного возраста. Программа включала разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания», которые дети выполняли особенно охотно.

Надо отметить, разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать детей, они проявляли интерес к происходящему, активно вовлеклись в предложенные мероприятия. Также в программу по профилактике ИКЗ входила работа со смежными специалистами и с родителями учащихся.

Для установления эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента. По данным исследования методом теста-опросника, выявляющим степень увлеченности компьютерными играми следует, что количество школьников, которые имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры, увеличилось и составляет 45%.

Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 55% детей экспериментальной группы. При повторной диагностике детей со сформированной игровой зависимостью не было выявлено.

Таблица 1

Сравнительный результат по тесту-опроснику степени увлеченности компьютерными играми (А.В. Гришина)

Уровень вовлеченности в компьютерные игры	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Естественный	42	35	20	45
Средний	42	60	20	55
Зависимость	42	5	20	-

Результаты повторной диагностики по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой имеют положительную динамику изменений.

Таблица 2

Сравнительный результат по опроснику «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой в экспериментальной группе

Название шкал	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Высокий	Низкий	Высокий	Низкий

	показатель	показатель	показатель	показатель
Уход от реальности	19%	69%	9%	78%
Социальная дезадаптация	19%	69%	9%	78%
Отыгрывание эмоций	31%	44%	25%	50%
Стремление к учению в игре	44%	50%	44%	50%
Зависимость от компьютерных игр	19%	50%	9%	62%

Таким образом, эмпирическое исследование показало, что у младших школьников проявляется средний уровень увлеченности компьютерными играми, они имеют целевую направленность на компьютерные игры (стремятся достичь высоких результатов в игре), имеют слабую саморегуляцию в отношении компьютерных игр и играют в основном для снятия психоэмоционального напряжения, либо используют компьютерную игру как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности.

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

По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности игровой зависимости у младших школьников. Всего один человек имеет устойчивый паттерн зависимого поведения в отношении компьютерных игр, остальные младшие школьники показали положительную динамику изменений.

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 надо

6 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

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.

### ***Список литературы***

1. Агафонова Г.З. Духовно-нравственные позиции в философско-педагогической системе В.А. Сухомлинского / Г.З. Агафонова // 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.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 9–12.
2. Агафонова Г.З. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста / Г.З. Агафонова, И.И. Камалдинова // Личность, общество, культура, образование: вызовы XXI века: сборник научных статей аспирантов, соискателей и преподавателей. – Чебоксары, 2016. – С. 3–7.
3. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции / А.Ю. Акопов. – СПб., 2015. – 203 с.
4. 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.
5. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экканным насилием» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014. – №6. – С. 56–58.