

Шер Марина Леонидовна

канд. экон. наук, доцент, доцент

Новикова Евгения Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-126549

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И СПЕЦИФИКА КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ

***Аннотация:** широкий выбор игровых жанров и форматов позволяет удовлетворить потребности различных категорий населения, что обуславливает масштабное распространение компьютерных игр, при этом создавая угрозу игровой компьютерной зависимости и лишение ценностей и ориентиров. Современные дети и подростки все больше подвержены воздействию интернета, который стал неотъемлемой частью их жизни. Влияние игрового увлечения детей и подростков на развитие их личности вызывает разнонаправленные оценки в научном сообществе. В работе использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы по теме исследование, синтез, конкретизация, обобщение, системный подход. Также проведен анализ эффективности программы, направленной на улучшение самопонимания, развитие умения управлять своими эмоциями и сокращение агрессивного поведения. Результаты исследования показали успешное снижение интереса детей к компьютерным играм в младшем возрасте, что было подтверждено последующими измерениями.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, младший школьник, психологические особенности личности, когнитивная сфера.*

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест-опросник, который включал 500 вопросов и был направлен на выявление зави-

симости. Большинство испытуемых, проходивших этот тест, были признаны зависимыми. Распространенность данного расстройства сопоставима с распространенностью патологической азартности, но именно в 1995 году Айвен Голдберг впервые описал игровую зависимость. Изначально ученый не планировал включать это расстройство в официальные психиатрические стандарты. Однако предложенная врачом трактовка стала первой в истории, которая базируется на описании расстройств, связанных с наркоманией. Голдберг был одним из первых, кто заметил сходство между игровой зависимостью и злоупотреблением психоактивными веществами [8].

В 1990 году было введено понятие «компьютерная зависимость». Эксперты считают, что эта форма зависимости является своеобразной эмоциональной «наркоманией», которая возникает из-за использования современных технологий [2].

В таблице 1 представлены причины компьютерной зависимости [7]. Все эти причины могут взаимно усиливать друг друга и способствовать возникновению зависимости от компьютера.

Таблица 1

Причины игровой зависимости

<i>ПРИЧИНА</i>	<i>ПОЯСНЕНИЕ</i>
Детская безнадзорность	Когда родители слишком заняты своими делами и не уделяют достаточно времени своим детям, последние могут чувствовать себя одинокими и заброшенными. В поисках внимания и эмоциональной поддержки дети могут обратиться к компьютерам и играм, чтобы заполнить пустоту
Постоянные ссоры между родителями	Конфликты в семье создают стрессовую атмосферу, и дети могут чувствовать себя незащищенными и беспомощными. Виртуальный мир становится для них убежищем, где они могут избежать реальных проблем и конфликтов
Физическое, эмоционально-психологическое насилие	Дети, подвергающиеся таким формам насилия со стороны сверстников, часто ищут спасение в виртуальной реальности, где они могут почувствовать себя безопаснее и более контролируемые. Игры дают возможность быть сильнее и более уверенными в себе, чем в реальной жизни
Развод родителей	Развод может стать эмоционально тяжёлым событием для ребенка. В поисках комфорта и нового чувства стабильности он может уйти в виртуальный мир, где проблем и конфликтов нет, и где он может создать свою собственную реальность
Жажда приключений	Многие дети ищут новые эмоции и впечатления. Компьютерные игры предлагают захватывающие сюжеты, приключения и возможность

	исследовать виртуальные миры, что может затмить интерес к реальной жизни. Это приводит к тому, что игровой процесс становится предпочтительным способом провести время
Недостаток общения	Отсутствие общения с родителями, друзьями или сверстниками может вызывать чувство одиночества. Компьютерные игры и интернет могут служить заменой реального общения, позволяя детям взаимодействовать с другими в виртуальной среде
Заниженная или завышенная самооценка	Дети с низкой самооценкой могут чувствовать себя неудачниками в реальной жизни и искать компенсацию в играх, где они могут стать героями. Напротив, дети с завышенной самооценкой могут быть разочарованы реальностью и искушаться игрой, где они могут достигать большего успеха без реальных усилий
Неприязнь к семейной обстановке	Если ребенку не нравится атмосфера в семье или он чувствует, что его не понимают, он может искать утешение в играх или интернете, где он может быть самим собой и не чувствовать давления

А.Е. Войскунский выделяет ряд признаков зависимости от интернета и компьютеров: отсутствие интереса к активностям вне виртуального мира, игнорирование домашних и рабочих обязанностей, трудности с управлением временем, проведенным за компьютером, а также нежелание воспринимать критику относительно чрезмерного времени, проводимого в сети, от друзей и родных [1].

В период начальной школы психическое состояние детей отличается высокой изменчивостью, что объясняется их возрастными особенностями. В этом возрасте детская психика особенно восприимчива к регулярным воздействиям, что может привести к формированию различных зависимостей, включая зависимость от игр.

С переходом в школу у детей происходит изменение основного вида деятельности: если в дошкольном возрасте главенствующей была игра, то в школе на первый план выходит учеба. Тем не менее, игра продолжает занимать важное место в жизни ребенка, даже после того как он начинает посещать школу.

В процессе игры на компьютере дети находят способы удовлетворить свои потребности. Это приводит к тому, что они все больше предпочитают взаимодействие с техникой, а не с окружающими. Исследования, проведенные такими авторами, как С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская, О.Е. Чапова и М.О. Носатова, показывают, что склонность к компьютерной за-

висимости наблюдается у детей, которые растут в семьях с проблемами в отношениях между родителями и детьми. Эти дети испытывают нехватку общения, что и подталкивает их к поиску взаимодействия в виртуальном мире [5].

На наш взгляд, увлечение младших школьников компьютерными играми связано с особенностями их социализации. Этот процесс часто сопровождается проблемами в общении с окружающими и узким кругом интересов и увлечений. Физиологически игровой зависимости способствует активация зоны удовольствия у детей. Кроме того, можно выделить два психологических аспекта, которые способствуют формированию зависимости от ролевых игр на компьютере: прежде всего, это желание уйти от реальности. У младших школьников признаки зависимости от игр могут проявляться в нежелании выполнять домашние задания, ухудшении успеваемости, нарушении контроля времени, игнорировании собственных достижений и изменении приоритетов в общении с окружающими [3].

В настоящее время вопрос предотвращения игровой зависимости у детей начальных классов только начинает приобретать актуальность, и тщательно продуманных программ, направленных на ее профилактику, практически не существует. В таблице 2 представлен анализ некоторых из программ профилактики игровой зависимости у обучающихся.

Таблица 2

Программы профилактики игровой зависимости у обучающихся

<i>Параметр</i>	<i>Программа «психолого-педагогической профилактики компьютерной игровой зависимости у обучающихся»</i>	<i>«Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди обучающихся учреждений образования»</i>
Авторы	А.А. Закаблукова, Т.А. Смирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова	Е.В. Нисенбаум
Цель	формирование условий для профилактики игровой зависимости и развития социально адаптированной гармоничной личности подростка	необходимо предотвратить возникновение зависимости от игр и компьютеров у школьников, активно продвигая идеи здорового образа жизни. Важно прививать «антизависимые» взгляды
Целевая аудитория	Дети в возрасте от 8 до 12 лет. Количество участников в группе от 6	Дети в возрасте от 8 до 14 лет

	до 12 человек	
Этапы	1. Первоначальная диагностика состояния психики; 2. Серия из 12 сессий для психологической коррекции; 3. Просветительские мероприятия и профилактические встречи с родителями; 4. Заключительное обследование для оценки психологического состояния.	1. Работа с несовершеннолетними; 2. Работа с родителями; 3. Работа с педагогами.

Подробнее о программе «Психолого-педагогической профилактики компьютерной игромании у обучающихся» можно сказать, что система психодиагностики включает в себя различные психологические методики, которые помогают исследовать индивидуальные особенности детской личности, предрасположенность к кибераддикции, уровень социальной и психологической адаптации, а также стратегии совладания, коммуникативные навыки и самооценку.

Для исследования степени увлеченности компьютерными играми были выбраны следующие методики: Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной и опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой. Целевая аудитория: обучающиеся 3 «А» и 3 «Г» классов школ города Краснодара.

Методы исследования были выбраны с учетом особенностей возрастной группы и возможностью проведения математической обработки полученных данных. Для определения достоверности различий в склонности к игровой зависимости между экспериментальной и контрольной группами применялся критерий U-Манна-Уитни. В рамках исследования использован критерий U для проверки наличия статистически значимой разницы между двумя независимыми выборками. Кроме того, для оценки изменений в склонности к игровой зависимости у младших школьников после реализации специальной программы мы применили критерий Т-Вилкоксона. Этот метод позволяет анализировать различия между экспериментальными данными, собранными в двух различных условиях.

Эмпирическое исследование, связанно с опытно-экспериментальной деятельностью, было организовано через ряд этапов. Первый из них – констатирующий этап, на котором ставилась задача выявить подходящие инструменты для анализа склонности младших школьников к игровой зависимости. Этот этап включал в себя начальную диагностику уровня данной склонности. Следующий этап – формирующий. Исходя из полученных на предыдущем этапе данных, был реализован формирующий эксперимент. Его основная цель заключалась в разработке и тестировании программы профилактики игровой зависимости. Изучение зависимостей среди детей младшего школьного возраста осуществлялось в рамках экспериментальной группы, в то время как контрольная группа не подвергалась анализу.

На заключительном этапе была проведена повторная диагностика, направленная на выявление изменений в уровне предрасположенности к игровой зависимости. Для этого использовались методики, выбранные на первом этапе исследования. Результаты подтвердили успешность проведенной профилактической работы.

В ходе проверки по методу «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми» А. В. Гришиной были представлены следующие данные: в 3 «А» классе из общего числа учеников 35% детей имеют естественный интерес к компьютерным играм, где игры воспринимаются как развлечение. 5% школьников уже имеют сформированную зависимость, негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, компьютерные игры являются важной частью их жизни. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры имеют 60% опрошенных детей, их внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом они не теряют контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру.

Изучение данных в 3 «Г» классе показало, что 37% учащихся этого класса увлечены компьютерными играми. 59% школьников имеют средний уровень вовлеченности в игры на компьютере. Доля детей с зависимостью от компьютерных игр в этом классе составляла 4% от общего числа учащихся.

В 3 «А» классе 80% детей проявили высокие показатели по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм, что может быть трактовано как показатель того, что в ходе игры у детей возникает ощущение эмоционального подъема, что позволяет им разрядить психоэмоциональное напряжение и компенсировать неудовлетворенные потребности, например, в общении и родительской заботе.

В 3 «Г» классе также были обнаружены высокие результаты по трем шкалам. 74% детей из опроса проявили высокий интерес к компьютерным играм эмоционально, а у 64% был высокий интерес к играм в целом. Эти результаты свидетельствуют о стремлении играющих детей к постоянному улучшению своих результатов в играх.

По результатам данной методики можно заключить, что большинство детей из обеих групп имеют средний уровень вовлеченности в компьютерные игры. Однако лишь два ученика, по одному из каждой категории, показали высокий уровень самоконтроля в компьютерных играх.

Подробное изучение школьников по О.М. Видовой по каждой шкале, которая отражает силу работы механизмов развития игровой зависимости, ухода от реальности и принятия роли. Среди респондентов 3 «А» класса, 19% показывают высокие показатели склонности к избеганию проблем в виртуальном мире, а 69% детей демонстрируют слабую тенденцию к этой склонности. В 3 «Г» классе у 24% детей обнаружены высокие показатели, а у 52% – низкие.

В 3 «Г» классе обнаружено высокое значение по шкале социальной дезадаптации, что указывает на потерю контактов в повседневной жизни и сложности в общении. У 19% детей в этом классе наблюдается высокий уровень напряженности в общении, что может привести к стремлению заменить реальные социальные взаимодействия виртуальной реальностью. В то же время, у 69% учеников 3 «А» класса наблюдается низкое значение на этой шкале, что показывает их уверенность в способности устанавливать социальные связи, а среди учащихся 16% обнаружили высокий показатель, а у 55% – низкий уровень.

Программа «Профилактики игровой зависимости у младших школьников» (Н.Г. Оськиной) была разработана на основе первичной диагностики и успешно протестирована. Ее цель заключается в предотвращении игровой зависимости у младших школьников путем устранения коренных причин этого явления.

Программа профилактики игровой зависимости для детей от 8 до 11 лет фокусируется на улучшении умения выражать чувства и снятии эмоционального напряжения, также ее цели направлены на уменьшение причин, вызывающих зависимость от игр.

В ходе проведения исследования было выявлено, что в основном дети демонстрируют потребность в развитии коммуникативных навыков, умений взаимодействия и формировании адекватной самооценки. Для удовлетворения этих потребностей были разработаны разнообразные игры, упражнения и тренинги, направленные на повышение групповой сплоченности в классе, формирование осознанного отношения к техническим ресурсам, снижение агрессивных проявлений и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Проведение повторной диагностики для оценки эффективности коррекционной программы включало использование того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента. Этот инструментарий включал в себя тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной и опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой.

После проведения программы по профилактике зависимости от компьютерных игр у учеников 3 «А» класса, которые являются частью экспериментальной группы, наблюдаются следующие изменения в результатах повторной диагностики. Количество учеников с натуральным уровнем увлечения компьютерными играми увеличилось до 45%, а средний уровень увлеченности теперь составляет 55% детей экспериментальной группы.

Используя критерий U-Манна-Уитни, была проведена проверка различий в уровнях увлеченности компьютерными играми и компьютерной игровой зависимости между группами. Результаты повторной диагностики 3 «А» класса по-

казали положительную динамику изменений. Статистический анализ данных позволяет сделать вывод о наличии различий между экспериментальной и контрольной группами в данном исследовании.

Результаты повторной диагностики 3 «Г» класса: уровень вовлеченности в компьютерные игры у одного ученика повысился после повторной диагностики, что является основным отличием между результатами первичного и вторичного обследований. Во второй диагностике по опроснику «Уровень оценки компьютерных игр» результаты оставались стабильными по всем шкалам. Отмечены высокие показатели по трем шкалам: эмоциональное отношение к играм – 74%, самоконтроль – 64%, целевая направленность – 60%. Шкалы взаимодействия родителей с играми и предпочтения виртуального общения также показали средние результаты. В 3 «Г» классе по компьютерной игровой зависимости, выявлены незначительные изменения в процентном отношении относительно предыдущих данных, подготовленных О.М. Видовой.

Особенно важно было составление программы, основанной на тренингах, учитывающей возрастные особенности. Таким образом, можно утверждать, что младшие ученики проявляют средний интерес к компьютерным играм, стремятся к достижению высоких результатов в играх, имеют слабую саморегуляцию в отношении игр, и чаще всего играют для релаксации или компенсации неудовлетворенных потребностей.

Проблема игровой зависимости в младшем школьном возрасте и ее предотвращение показало, что игровая зависимость представляет собой вид психологической зависимости, проявляющийся в увлечении компьютерными играми и стремлении к прогрессу в виртуальной реальности. Самым ранним периодом для развития игровой зависимости считается подростковый возраст, который связан с низким уровнем социально-психологической адаптации и проблемами в общении.

Важно начинать предупреждать игровую зависимость со школьного возраста, так как она часто связана с проблемами в семье, недостатком навыков саморегуляции и межличностных отношений. На данный момент отсутствуют

специализированные методы профилактики игровой зависимости, поэтому прибегают к приемам, применяемым для других видов зависимостей.

Список литературы

1. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема / А.Е. Войскунский // Журнал неврологии и психиатрии. – 2002. – №3.
2. Волкова Е.Н. Структура субъектности младших подростков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Е.Н. Волкова, А.В. Гришина // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. №2. – С. 20–31. EDN TTJZLL
3. Курганский С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2004. – №6. – С. 89–113.
4. Современный образовательный процесс: психолого-педагогическое сопровождение, воспитательные стратегии: материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 28 ноября 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – 460 с. – ISBN 978-5-907830-92-9. – DOI 10.31483/a-10658. – EDN GUEIER.
5. Трафимчик Ж.И. Игровая компьютерная зависимость: предпосылки, последствия, профилактика / Ж.И. Трафимчик // Народная асвета. – 2015. – №3. – С. 25–29. EDN IBYJHE
6. Шер М.Л. Социально-экономические процессы и их влияние на безопасное поведение обучающихся в цифровой образовательной среде профессионального образования / М.Л. Шер, Т.В. Юрченко // Экономическое развитие России: вызовы и возможности в меняющемся мире: материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 24–27 января 2023 года) / Кубанский государственный университет. – Т. 5. – Краснодар: ИПЦ Кубанского государственного университета, 2023. – С. 239–245. – EDN RPQGLM.
7. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 208 с.
8. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. С. 24–36.