

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### PREVENTION OF DEPENDENCE ON COMPUTER GAMES AMONG PRIMARY SCHOOL CHILDREN

#### Марина Жукова

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»  
факультет подготовки учителей начальных классов  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69  
e-mail: zhukova\_mv@mail.ru

#### Елена Фролова

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»  
факультет подготовки учителей начальных классов  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69  
e-mail: frol\_e@list.ru

#### Ксения Шишкина

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»  
факультет подготовки учителей начальных классов  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69  
e-mail: shishkinaki@mail.ru

**Abstract:** The paper focuses on computer games addiction and its prevention. Types of addiction are shown. The relevance of addictive behavior prevention is revealed. Forms of addictive behavior are discussed. Computer games classification is presented. Positive and negative effects of computerization of primary schools are described. RPG - role playing games are analyzed as the most dangerous from the point of view of addiction. Characteristics of gambling addiction beginning (game addiction) among primary school children are considered. Attention to the computer games effect on children's personality development is paid in the article. Symptoms of computer games addiction are described. Addiction levels are shown. Recommendations concerning addiction prevention are given.

**Keywords:** addiction, addictive behavior, prevention, computer games, game addiction (gambling addiction), prevention of computer addiction.

#### Введение

На современном этапе развития общества происходит компьютеризация всех сфер общественной жизни, компьютер стал неотъемлемой частью жизни современного человека, в том числе и младшего школьника. Ребенок растет в среде, в которой компьютер стал вполне обыденной вещью. Информатизация начальной школы имеет множество позитивных аспектов:

игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предполагает формирование

информационной компетентности учащихся, как условия реализации центральной идеи – научить ребенка учиться. Ориентировка младших школьников в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность) являются важным элементом формирования универсальных учебных действий обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность.

Применение компьютера распространяется на все виды человеческой деятельности, однако наиболее активно он включен в коммуникацию (общение), развлечение (игра) и получение информации (познание). Бурное развитие компьютерных технологий повлекло за собой широкое распространение компьютерных игр, что оказывает большое влияние на формирование воспитательного пространства. Существенно изменяется структура досуга младших школьников, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, игровой приставки, музыкального центра, книги и т.д.

Наряду с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье младших школьников. Одним из самых серьезных и опасных последствий этого процесса является формирование аддиктивного поведения.

### Виды аддиктивного поведения

Аддикция и аддиктивное поведение – относительно новые понятия, и на данный момент существует множество разногласий в их определении. Аддикция (в разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть от лат. *addictus* – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому-либо). В русском языке синонимичным словом является «пристрастие» (сильная склонность к чему-либо [1, с. 600], страсть к чему-либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтенье чего-либо [2, с. 532]).

В отечественной научной литературе понятие «аддиктивное поведение» было предложено Ц.П. Короленко, вслед за

зарубежными авторами W. Muller (1984) и M. Landry (1987). Под аддиктивным поведением понималось злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака до того, как от них сформируется зависимость [3]. Позднее аддиктивное поведение стало рассматриваться в качестве одной из форм саморазрушающего поведения (Ю.В. Попов, 1991).

На сегодняшний день достаточно полно изучена проблема химических аддикций (потребление веществ, способных вызвать изменение психического состояния – алкоголя, наркотиков, токсических веществ и др.).

Менее известны нехимические аддикции, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не ПАВ (психоактивное вещество – любое химическое вещество, способное при однократном приеме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение и восприятие окружающего, поведение либо другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приеме – психическую и физическую зависимость).

К таким аддикциям А.Ю. Егоров относит [4]:

- азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений, сексуальная, любовная аддикции, аддикция избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные аддикции, например, аддикция к еде (Ц.П. Короленко, 2001);
- аддикция упражнений (спортивная) (Murphy, 1994; Griffiths, 1997; Kjelsas et al., 2003);
- духовный поиск (В.В. Постнов, В.А. Дереча, 2004);
- «состояние перманентной войны» (В.В. Постнов и др., 2004);
- синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependence) (McBride, 2000);
- фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, спортивный, национальный) (В.Д. Менделевич, 2003);
- многообразные компьютерные зависимости или интернет-зависимости (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм,

виртуальная аддикция) (А.В. Гоголева, 2002; А.Е. Войскунский, 2004; Young, 1998).

В рамках данной аддикции можно выделить информационную преступность: хакерство (ярко выраженное увлечение познанием в сфере информационных компьютерных технологий, выходящее за рамки профессиональной или учебной деятельности); крякерство (взлом и изменение программ на свое усмотрение или на заказ); кардинг (получение денег, благодаря использованию информации с чужой банковской карточки); киберхулиганство (хулиганские выходки в виртуальном пространстве); кибертерроризм (преднамеренные политически мотивированные атаки на информационные, компьютерные системы, компьютерные программы и данные, выраженные в применении насилия по отношению к гражданским целям).

В последнее время большое внимание психологов и педагогов привлекает игровая аддикция («кибернетическая лудомания» (от лат. *ludus* – игра), патологическое геймерство (от англ. *game* – игра), «гэмблинг» (увлечение компьютерными играми как одним из видов азартных игр, не связанным с денежным риском или риском для жизни), «гейм-аддикция» (зависимость от компьютерных игр).

По данным исследователей примерно дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» от 4 до 6 лет. Практически каждый ребенок уже с раннего возраста имеет доступ к компьютеру. Исследователи констатируют, что нижняя возрастная планка использования развивающих компьютерных и DVD-программ «...опустилась до рекордной отметки – фильмы маркированы отметкой «0+», рекомендованы для развития детей с момента рождения» [5, с. 147]. По данным компании IDC, количество геймеров (людей, играющих в компьютерные игры) в мире перевалило за 300 млн. человек и продолжает увеличиваться [6].

### Виды компьютерных игр

На сегодняшний день, по весьма грубым подсчетам, в мире существует более двадцати миллионов компьютерных игр. Предпринимались неоднократные попытки их систематизировать, однако общепризнанной систематизации не существует.

Компьютерные игры были классифицированы впервые в 1988 году А.Г. Шмелёвым [7]. Согласно его классификации выделяется 7 классов игр.

1. Стимулирующие формально-логическое, 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 доминирующего психического свойства, которое необходимо включено в игровой процесс.

Но, поскольку возможности компьютера постоянно возрастают, появляется большое количество игр, которые нельзя отнести ни к одному из вышеназванных типов, поскольку они носят комбинированный характер.

На сегодняшний день наиболее полной классификацией компьютерных игр, на наш взгляд, является следующая [8]:

- адвентурные (приключенческие) игры, оформленные как мультипликационные фильмы, с возможностью управления ходом событий. Способствуют развитию сообразительности и логического мышления;

- стратегии, предполагающие управление войсками, какими-либо ресурсами, завоевание поселений. Способствуют развитию мышления, способности к планированию, усидчивости;
- аркадные, предполагающие поуровневое прохождение игры, сопровождающееся набором бонусов или очков. В процессе аркадной игры развиваются глазомер, внимание, скорость реакции;
- ролевые, целью которых является 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;
- 3D – Action, выполнены с использованием трехмерной графики и спецэффектов, что обуславливает их высокую реалистичность. Целью таких игр является уничтожение врагов. Способствуют только частичному развитию моторных функций;
- логические, представляющие собой игры-головоломки, способствующие развитию логического мышления, или игры, имеющие целью обучение счету, письму, чтению;
- симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов и пр.), для которых характерна реалистичность и соблюдение мельчайших технических показателей. Такие игры дают ребенку возможность «примерить» взрослые виды деятельности.

Наиболее опасными, с точки зрения формирования устойчивой психологической зависимости, психологи считают ролевые игры (RPG - role playing games).

Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, отождествляет себя с ним, т.е. человек выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя, «входит» в сюжет.

В литературе выделяют следующие типы ролевых игр [9]:

- игры от первого лица (с видом из глаз компьютерного персонажа) – шутеры (first – personal shooter). Опасность этого вида игр заключается в том, что игрок

полностью входя в роль, теряет связь с реальностью, у него появляется мотивационная включенность в сюжет игры, полная концентрация на процессе;

- игры от третьего лица (с видом «извне» на своего компьютерного персонажа) – RPG, action – симуляторы. Иногда их называют «квесты» (от англ. Quest – поиски). Отождествление себя с ролью в таких играх выражено значительно меньше, поскольку геймер «водит» героя, совершая те или иные действия и преодолевая препятствия в виде фигурки игрока;
- стратегические игры (или «руководительские»). Героя на экране нет, изначально роль в такой игре не задается, а геймер сам придумывает ее себе, воображает. Опасность таких игр тем более, чем лучше развито воображение игрока. Кроме того, психические ресурсы человека исчерпываются ранее, чем игра успевает наскучить.

Таким образом, критериями принадлежности компьютерных игр к ролевым являются следующие:

- провоцирование играющего к «вхождению» в роль компьютерного персонажа и «атмосферу» игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей;
- построение игры таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте – накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д.

### **Воздействие компьютерных игр на здоровье**

Можно выделить ряд факторов, вызывающих нарушения на психофизическом уровне у детей, злоупотребляющих компьютерными играми: длительное сидение в однообразной позе, мерцание монитора, использование компьютерной мыши.

Последствиями воздействия данных факторов являются:

- компьютерный зрительный синдром, который проявляется в ощущении дискомфорта в области глаз, резь, жжении, затуманивании зрения, головной боли при движении глаз, поскольку изображение на экране как правило,

находится на неадекватном расстоянии от глаз, светится более ярко, чем естественные объекты. Особенности экранного изображения монитора существенно осложняют течение нормального зрительного акта, аккомодации. Самым безопасным для глаз является на сегодняшний день монитор на жидких кристаллах;

- карпальный туннельный синдром (синдром запястного канала), суть которого состоит в возникновении неприятных ощущений в области запястья, ладони и пальцев руки, управляющей мышью, провоцирующих в дальнейшем ослабление пальцев, слабость ладони, онемение и тяжесть в руке;
- позвоночный синдром. В сидячем положении нагрузка на нижнюю часть спины на 40% выше, чем в стоячем. В положении сидя позвоночник утрачивает свой естественный изгиб, что повышает риск сдавливания позвонков. Очевидно, что подобные нагрузки и возможное не правильное положение позвоночника из-за внешних неудобств может привести к таким нарушениям как: сколиоз – искривление позвоночника влево или вправо, кифоз или лордоз – искривление назад и вперед соответственно;
- дыхательный синдром вызывается сдавливанием грудной клетки вследствие длительного сидения и заключается в постоянной нехватке кислорода вследствие недостаточной вентиляции легких;
- застойный, венозный синдром представляет собой постепенное развитие дефицита венозного оттока в нижних конечностях, приводящее к болям вследствие голодания мышечных тканей.

Такие последствия, как снижение иммунитета (защитных свойств организма), неврологические нарушения, нейровегетативные изменения (колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли), сосудистые нарушения, ухудшение зрения, эндокринные нарушения позволят предотвратить соблюдение несложных рекомендаций.

1. Время работы на компьютере для дошкольника должно быть ограничено 10-15 минутами не чаще трех раз в неделю. Детям

до трех лет за компьютером находиться не рекомендуется вообще.

2. Ребенок, у которого ослаблено зрение, должен садиться за компьютер только в очках.

3. Освещение должно быть достаточным, недопустима работа в темноте.

4. Расстояние монитора от глаз ребенка должно быть не менее 50-70 см.

5. Компьютерный стол должен быть таким, чтобы ребенок мог принять правильную рабочую позу.

6. Работу за компьютером необходимо чередовать с выполнением гимнастики для глаз и снятия общего утомления.

### **Влияние компьютерных игр на личностное развитие ребенка**

Прежде всего следует отметить, что наряду с ведущей деятельностью – учебной – сюжетно-ролевая игра, представляющая собой способ моделирования внешнего, взрослого мира, его взаимоотношений, в процессе которого ребенок вырабатывает схему взаимодействий со сверстниками, остается важным видом деятельности ребенка младшего школьного возраста. Отличительной особенностью компьютерной ролевой игры, в отличие от реальной, является невозможность самостоятельно выстраивать ее сюжет, правила и рисунок роли, которые уже запрограммированы создателем игры. Компьютерные игры организованы, сконструированы, нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, зачастую не учитывающими ни возрастных особенностей психики дошкольника, ни его потребностей.

Таким образом, происходит нарушение процесса усвоения социальных ролей ребенком, что впоследствии может привести к несформированности таких качеств, как дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания, повышенной агрессивности и асоциальному поведению.

Существует мнение, что компьютерная игра может спровоцировать формирование агрессивного поведения, однако единой точки зрения на данную проблему нет. Так, в играх типа «action» на насилие уходит 91 процент времени, причем в 27 процентах игр насилие приводит к смерти. С одной стороны, склонность к агрессии может быть

связана с агрессивным содержанием компьютерных игр, с другой стороны, дети склонные к агрессивному поведению, могут отдавать предпочтение соответствующим играм. Достоверной связи между компьютерными играми и агрессивностью не выявлено, однако исследования подтвердили, что наиболее подвержены такому влиянию дети 6-9 лет.

Компьютерная игра, подменя реальную действительность виртуальной, где игрок становится ведомым, препятствует формированию активной социальной позиции. Кроме того, дети берут на себя роли взрослых и в обобщенной форме в специально создаваемых игровых условиях воспроизводят деятельность и искаженные отношения между людьми, поскольку чаще всего другой человек присутствует в качестве противника, врага, а не партнера.

Компьютерные игры искажают представление ребенка о жизни и смерти. Психологические особенности ребенка младшего школьного возраста таковы, что он идентифицирует себя в игре с ее героем, управляя его поведением и «отвечая» за его жизнь. С одной стороны, у ребенка возникают достаточно сильные переживания по поводу гибели героя, а с другой стороны, в течение игры можно иметь несколько жизней, потеряв которые есть возможность начать с начала. Наряду с незрелостью представлений о смерти этот факт может повлечь за собой перенос виртуальных возможностей в реальную действительность. Четырехлетний ребенок, слушая сказку, заявил: «Нет, мама, лиса не съест Колобка, он НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ПЕРЕСКОЧИТ!».

Сторонники компьютерных игр часто отмечают их большое значение в развитии психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия) и личностных качеств (усидчивости, терпения, адекватного реагирования на неопределенность, способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды, требованиям общества, навыков управления ресурсами в стрессовых ситуациях, жизнестойкости, способности к быстрому восприятию новых идей и перемен, коммуникативных способностей).

Однако компьютерные игры имеют определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется в отличие

от реальных, где участники самостоятельно придумывают сюжет, условия и правила игры, следовательно, они не могут обеспечить развития гибкости мышления, коммуникативных навыков, креативности.

Часто формирование аддиктивного поведения, связанного с увлечением компьютерными играми, происходит у социально неадаптированных детей, имеющих нестабильные и конфликтные семейные отношения и проблемы коммуникативного характера. Такие дети комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности, виртуальный мир игры позволяет им абстрагироваться от существующих трудностей, однако выход из игрового пространства вновь возвращает ребенка к прежним проблемам, становясь стрессогенным фактором.

В ряде исследований отмечаются следующие особенности компьютерных игр, которые могут послужить причиной формирования аддиктивного поведения у младших школьников: возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Исследователи отмечают зависимость частоты формирования компьютерной аддикции от времени начала обучения. Более предрасположенными к возникновению компьютерной зависимости являются дети, начинающие обучение с шестилетнего возраста. Это может объясняться следующими причинами:

- более яркой выраженностью игровой деятельности по сравнению с учебной, являющейся ведущей для семилетнего ребенка, в связи с чем у шестилетнего ребенка компьютер выступает как элемент игры;
- более частым использованием компьютера в образовательных целях ребенком семилетнего возраста.

## **Факторы риска возникновения игровой зависимости**

Будущего аддикта привлекает в игре: наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток; возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Существуют три группы факторов риска формирования гэмблинг-зависимости у детей.

1. Социальные факторы: влияние семьи (патогенными выступают не столько состав и структура семьи, уровень ее материального обеспечения, сколько сформировавшийся в ней психологический климат); вовлеченность окружающих ребенка сверстников и взрослых в компьютерные игры; отсутствие альтернативного досуга; недостаточный контроль взрослых над использованием компьютера.

2. Наследственно-биологические факторы (наследственно обусловленная предрасположенность к развитию определенного типа высшей нервной деятельности. В геноме человека расшифрован 31 ген, отвечающий за выработку «гормонов настроения» - нейромедиаторов (дофамина, серотонина, норадреналина, ГАМК). Индивидуальные особенности психики во многом зависят от скорости выработки и передачи этих веществ в центральной нервной системе человека. Пре-, пери- и постнатальные вредности (вредности периода новорожденности), нейроинфекции, черепно-мозговые травмы, интоксикации, тяжелые заболевания способствуют развитию органической неполноценности головного мозга и формируют определенные характерологические свойства личности [10].

3. Психологические (тревожность; конформизм; постоянное ощущение неуверенности в себе, отказ от деятельности; поддержание самооценки на высоком уровне за счет понижения оценки других; навязчивые притязания на признание; желание заслужить симпатию другого человека вне зависимости от своего

отношения к нему; постоянная потребность в высокой оценке в процессе выполнения задания; достижение результата любой ценой с целью заслужить похвалу; зависть к успехам других людей). В игре такие дети чувствуют себя наиболее комфортно, поскольку чувствуют себя сильными, смелыми, вооруженными, успешными. Возвращаясь в реальный мир человек ощущает себя слабым, маленьким и беззащитным в агрессивной среде.

## **Симптомы игровой зависимости**

Опасностью зависимости от компьютерных игр является то, что проявления синдрома компьютерной зависимости нарастают постепенно и не сразу становятся заметными окружающими, которые начинают осознавать опасность значительно раньше, чем сам аддикт.

К основным относят следующие [4]:

- поглощенность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование будущих);
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры;
- нежелание отвлекаться от игры с компьютером;
- переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру;
- использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;
- попытки отыгаться, исправить ситуацию;
- ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в школе, с родителями, с друзьями;
- одалживание денег у других лиц, чтобы приобрести новую игру;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- пренебрежение едой или принятие пищи за компьютером.

### Динамика формирования игровой зависимости

Выделяют ряд стадий формирования игровой зависимости [11]:

1. Стадия увлеченности (игра носит ситуационный характер). Человек, случайно поиграв в компьютерную игру, испытал положительные эмоции, получил удовольствие. Впоследствии он стремится повторить данный вид деятельности для достижения эмоционального комфорта. Однако игра на данном этапе не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности (игра носит систематический характер). Происходит изменение иерархии потребностей, появляется потребность игры в компьютерные игры, которая детерминируется желанием убежать от реальности. В том случае, если возникают препятствия (отсутствие доступа к компьютеру, запреты и пр.), геймер стремится устранить данное фрустрирующее обстоятельство.

3. Стадия зависимости (игра становится доминирующим видом деятельности). Потребность в игре сдвигается в основание пирамиды потребностей. Зависимость может проявляться в социализированной (совместные игры в компьютерной сети) или индивидуализированной (игра в одиночку) формах. Наиболее опасной с точки зрения возникновения серьезных нарушений в психической и соматической сферах является индивидуализированная форма, которая приводит к «уходу в себя», и отрыву от реальности. По данным А.Г. Шмелева [7] у геймеров в стадии зависимости происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания.

4. Стадия привязанности (игра вновь приобретает ситуационный характер). Происходит угасание игровой активности, сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы, однако полностью избавиться от игровой зависимости человек не может.

Наиболее безопасным сценарием развития событий является тот, когда геймер останавливается на второй, или самом начале третьей стадии, тогда динамика развития игровой зависимости может быть представлена тремя периодами.

*Ознакомление с возможностями компьютерных игр.* На данной стадии человек выбирает для себя наиболее приемлемый с точки зрения достижения эмоционального комфорта вид компьютерных игр. Игра присутствует в его жизни периодически, реальный мир остается для геймера более важным, но он все чаще возвращается в игру для достижения положительного эмоционального состояния. *Начало формирования зависимости.* Время игры, ее частота возрастают, а выбор игр ограничивается, поскольку человек определился с жанром игры, приносящим максимальное удовольствие, конкретные желанные эмоции. *Стабилизация.* Постепенно игровая деятельность угасает, поскольку пространство игры осваивается и перестает «затягивать» человека. Однако зависимость остается на умеренном уровне, активизируясь в периоды кризисов и стрессов, когда геймер пытается найти новые, интересные для себя игры.

### Способы предупреждения формирования зависимости от компьютерных игр

Важно, чтобы в процессе организации взаимодействия ребенка с компьютером взрослые обратили внимание на следующее:

- при выборе игры необходимо учитывать личностные особенности ребенка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребенку-меланхолику лучше предложить игры с элементом соревнований, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвника полезны будут игры-конструкторы;
- предпочтение следует отдавать играм с исследовательской направленностью, которые формируют у ребенка познавательную активность, являющуюся залогом успешности обучения;
- уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребенка, поскольку «прохождение» слишком легкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведет к возникновению удовольствия от хорошо выполненной задачи (что является важным для формирования учебной мотивации в



- будущем), а сложная вызовет потерю интереса;
- необходимо соблюдение баланса ритма и продолжительности игры: чем выше уровень напряженности игры, тем меньше ее продолжительность;
  - нельзя требовать от ребенка немедленного, по распоряжению родителей, прекращения игры. Необходимо дать возможность завершить игровой эпизод, иначе у него возникнет состояние эмоционального дискомфорта;
  - регламентировать время общения ребенка с компьютером ни в коем случае нельзя в резкой, безапелляционной форме (Запретный плод сладок!);
  - поскольку для детей младшего школьного возраста рекомендуются ограничения по времени игры, необходимо объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, что существует множество интересных развлечений помимо компьютера;
  - использование других, отличных от игры возможностей компьютера (программирование и веб-дизайн, компьютерная графика и анимация, общение, поиск информации);
  - использование контролирующих программ (Time Boss, Access Boss, Kids Control, КИД ГИД, Контроль игр, Naomi 2.7), предназначенных как для управления временем работы пользователей, зарегистрированных в системе Windows, способных запрещать запуск отдельных

указанных программ или программ, расположенных в определенных папках или дисках, вести учет работы пользователей, так и для ограничения доступа детей к ряду нежелательных ресурсов путем контролирования информации, загружаемой из Интернета.

### Заключение

Сегодня ученые еще не пришли к однозначному мнению о том, следует ли проявлять столь повышенное внимание к проблемам игровой аддикции. С одной стороны, увлечение компьютерными играми поглощает ребенка, заставляя его погружаться в виртуальный мир в ущерб общению, учебе, спорту. С другой, – данные исследований свидетельствуют о том, что наступает момент пресыщения, снижения игровой активности в отличие от других форм аддиктивной реализации. Однако в детском возрасте развитие происходит настолько динамично, что возникает опасность личностных деформаций.

В заключение следует отметить, что необходимость овладения компьютерными технологиями на современном этапе развития общества не вызывает сомнений, однако требует повышенного внимания проблема профилактики вредных последствий увлечения виртуальными играми.

### Библиографический список

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений [Текст] / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова – 4-е изд., дополненное. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
2. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия [Текст] / В.И. Даль. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 736 с.
3. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 – 251с.
4. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) [Электронный ресурс] / А.Ю. Егоров. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>
5. Соколова, М.В. О развивающих видеопрограммах для младенцев. Другое детство. Сборник тезисов участников II Всерос. научно-практ. конфер. по психологии развития [Текст] / М.В. Соколова. – М.: МГППУ, 2009. – 327 с.
6. Лучшие компьютерные игры минувшего года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mirnov.ru/arhiv/mn840/mn/32-1.php>
7. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок [Текст] / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. – 1988. – № 3. Компьютерные игры. – С. 16-84.

8. Попов, О.А. Новая классификация компьютерных игр [Электронный ресурс] / О.А. Попов. – Режим доступа: <http://psystat.at.ua/publ/4-1-0-30>
9. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Текст] / М.С. Иванов // Психологический журнал. – 1999. – Том 20. – № 1. – С. 94-102
10. Компьютерный синдром [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bfmap.ru/content/kompsin>
11. Фетискин, Н.П. Психология аддиктивного поведения [Текст] /Н.П. Фетискин. – Кострома: КГУ, 2005. – 272 с