УДК 159.9

**Е.М. Раклова,** кандидат психологических наук, доцент

**А.Б.Уайканова**, студентка Пх-402

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)

E-mail: uaykanova01@mail.ru

**Влияние игровой компьютерной деятельности на эмоционально-поведенческую сферу детей младшего школьного возраста.**

**Аннотация**

В век компьютерных технологий, компьютер является неотъемлемой частью жизни. Развитие и становление современной теории игры находится в русле социально-педагогических изменений, происходящих в образовании и воспитании человека на различных этапах развития человеческого общества. Известно, что отношение ребенка к окружающему миру складывается под влиянием оценок взрослых и их эмоционально-выразительного отношения к событиям, явлениям, людям. Актуальность выбора темы определяется увеличением ПК на одного человека, увеличением числа школьников, которые увлекаются компьютерными играми, негативного воздействия на психоэмоциональную сферу школьника (при нарушении норм пользования ПК).

**Ключевые слова:** эмоционально-поведенческая сфера детей, компьютерные технологии, теории игры, положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на детей.

**Введение.**

В наше время компьютер глубоко вошли в нашу жизнь, и существование без этой умной машины сложно себе представить. Компьютер дал нам большие возможности: подготовка к урокам, общение через сайты, хранение информации, развлечения в виде компьютерных игр.

Современные дети проводят много времени за компьютером, в основном, играя в компьютерные игры. Существует много мнений о том, что компьютерные игры оказывают влияние, в том числе и отрицательное, на детей.

Отношение взрослого, его пример, во многом определяют развитие потребностей ребенка, его ценностных ориентаций, его стремлений и желаний, а также умения откликаться на положение окружающих людей, сопереживать им. И это определяет содержание его внутреннего мира и содержание игровой деятельности. Велико влияние компьютерной игры на чувства детей.

Данная исследовательская работа предполагает выявить положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на детей. В процессе исследования использовались методы: изучение литературы (энциклопедии, посмотреть в сети Интернет), анализ, обобщение, анкетирование учащихся и родителей.

В результате нашего исследования мы узнали, что компьютерные игры могут приносить и пользу, и вред. Однако, игры оказываются больше вредными для здоровья. Дети, которые играют в жестокие компьютерные игры, имеют более высокий уровень агрессии.

Таким образом, компьютерные игры негативно влияют на поведение младших школьников. Значит, наша гипотеза подтвердилась.

**Цель работы**: определить позитивное и негативное влияние компьютерных игр на эмоциональное состояние и поведение школьника и разработать рекомендации по безопасному использованию компьютерных игр младшим школьником.

**Объект исследования:** Эмоционально-поведенческая сфера младшего школьника.

**Предмет исследования:** Влияние игровой компьютерной деятельности на эмоционально-поведенческую сферу детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза.** Влияние компьютерных игр на общую тревожность подростка зависит от вида игр и количества времени, затраченного на игру. Игровая деятельность приносит больше вреда, чем пользы.

**Практическое значение**: на основании результатов нашего исследования учащиеся, родители и классный руководитель смогут:

• оценивать полезность компьютерных игр;

• выбирать игры, которые развивают мышление, логику, усидчивость;

• выполнять гимнастику для мышц и глаз, следить за временем, проведенным у компьютера;

• рассказывать о необходимости соблюдения правил безопасного поведения за компьютером своим близким, знакомым.

**Основная часть**

Интернет - зависимость– это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти, то есть зависимость от интернета является одной из серьезных проблем, которая способствует ухудшению школьной успеваемости, нару­шений отношений внутри семьи и в макросоциуме.

Впервые феномен Интернет-зависимости был исследован американскими учеными: клинический психолог KimberlyYoung и психиатр IvanGoldberg в 1994 г. Ими был разработан специальный опросник по изучению Интернет поведения. Данный опрос был размещен на Интернет-сайте и был заполнен «он-лайн». Так были собраны данные по изучению поведения в сети Интернет, и была выявлена проблема Интернет-зависимости. По итогам проведенного опроса в 1996 г. I. Goldberg предложил термин «Интернет-зависимость», который означал непреодолимое желание пользоваться Интернетом, что приводит к негативным последствиям в общении, работе, учебе и других сторонах реальной жизни человека.

Затем возникло много наименований для описания проблемы увлечения Интернетом: Интернет-зависимость, нетаголизм, Интернет-поведенческая аддикция, виртуальная аддикция, Интернет аддикция – InternetAddiction, патологическое использование Интернета – PathologicalInternetUse. Большую популярность получил термин Интерент-аддикция («Интернет-зависимость»). А.Ю. Егоров, систематизируя новые виды зависимого поведения, Интернет-аддикцию относит к выделяемым им «технологическим аддикциям».

А.Е. Войскунский и Y. Barach отметили, что у Интернет-зависимости могут быть различные последствия, такие как отчуждение и чувство одиночества, отлынивание от рабочих обязанностей, уход в себя, отказ от реального общения, нарушения связи с внешним миром. То есть виртуальное общение стало заменять реальное, что приводит к тому, что человек уходит от реальности, закрывается. Это конечно же сказывается негативно на всех сферах его жизни.

Обобщив различные проявления, которые характерны для зависимых людей. Можно выделить, что младшие школьники не могут контролировать время, проведенное в сети, не могут оторваться от сети, не могут себя заставить делать дела из реальной жизни, будь то учеба или домашние дела; могут забывать о питании, не реагируют на критику родителей, отдаляются от реального общения. То есть происходит уход от реальности в выдуманный мир виртуальной реальности. И, конечно, это в итоге негативно сказывается на всех сферах деятельности школьника: учебе, общении с близкими и друзьями, в работе и помощи по дому.

Влияние игровой деятельности на неокрепшую психику младших школьников очень велико. У детей в этом возрасте, помимо психики, плохо развито чувство самоконтроля. Если ребенку не запретить сидеть больше положенного за той или иной игрой, он может провести так целый день, даже без перерывов на еду.

Был случай, когда, в следствии увлечения компьютерной игрой, мальчик забывал есть и спать. Родители задумались над тем, что не все в норме, когда у ребенка пошли отклонения со сном и приемом пищи, что привело школьника к психиатрической больнице. Данный феномен-прямое доказательство того, к чему может привести бесконтрольное времяпрепровождение ребенка за компьютером.

Помимо физических отклонений, нередко появляются и психологические. Галлюцинации, агрессия, депрессия, это малый перечень последствий.

Персонажи из компьютерных игр могут мерещиться детям наяву, ломать их психику, и, даже управлять ими. Вспомнить только популярную когда-то игру “Синий кит”, бродившую на просторах интернета, и сколько последствий она за собой понесла. Проникнув в сознание детей, персонаж велел исполнять различного рода задания, последним из которых был суицид.

По мнению А.Е. Войскунского, Интернет неоднозначно влияет на развитие личности, потому что можно выделить как негативные, так и позитивные последствия. С одной стороны, Интернет приводит к отчуждению детей от реальности, с другой стороны, Интернет может помочь в формировании новых позитивных навыков. Он считает, что в цепочке "человек - компьютер - Интернет" возможно два варианта развития их взаимосвязи: "положительный" и "отрицательный". При отрицательном развитии событий излишнее увлечение Интернетом может привести к зависимости, которая приведет к уходу от реальности и меньшей социализации.

Младший школьный возраст можно отнести к критическому периоду психического развития. В этом время происходит перелом личности, ее переход в то состояние, при котором влияние Интернет-зависимости не может не сказаться на поведении и неоднозначных реакциях на внешние факторы.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, школьник вместо стремления подумать и выучить, предпочитает поискать, поиграть.

Казалось бы, играет себе ребенок в компьютерные игры, и что? Дома тишина и спокойствие. Однако современные психологи говорят о том, что сегодня все больше детей становятся зависимыми от компьютера. Ребенок может с нетерпением ждать часа, когда же ему разрешат родители сесть за компьютер. В это время дитя чаще всего не находит себе места, не может ничем иным заняться, мается по дому или квартире.

Польза компьютерных игр

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что споры относительно пользы и вреда от компьютерных игр ведутся на всех социальных уровнях, учёные постоянно проводят исследования о влиянии компьютерных игр на детей.

С помощью компьютерных игр можно ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, пазлы.
Полученные, при игре навыки и умение быстро принимать решение, когда на экране появляется совсем не то, что ребенок ожидал, помогут при возникновении более сложных задач, ситуаций.

Именно поэтому прямая обязанность взрослых – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером. Лучше подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить план занятий по ним, позволить играть в игры на компьютере определенное количество времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном.

Интеллектуальные игры: головоломки, ребусы, стратегии, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размеренны и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть убитым или съеденным. Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 5 до 7 лет. Они научат ребенка буквам и цифрам, познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, поспособствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), развитию зрительной памяти, музыкального слуха.

Множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.
Наименее опасны, так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком.

Вред компьютерных игр

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких. Ребенок, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка «отлучаясь» в оф-лайн. Крайняя степень игровой зависимости – когда у игрока пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает «завоевывать миры и убивать врагов»). Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью у детей младшего школьного возраста.

Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют младшие школьники, дошкольники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

1. Самый опасный вид игр – игры-стрелялки, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрым человеком.

2. Воздействовать пагубно на психику могут «бродилки» и «авиасимуляторы». Это преимущественно динамические игры, от них очень тяжело оторваться ввиду их безостановочного сюжета. Смысл их подавляющего большинства заключается в том, чтобы как можно быстрее и больше убить или взорвать. В этих игрушках кровь льётся вёдрами, а информационной начинки практически никакой. По мнению специалистов, участие в таких играх приводит к тому, что игроки начинают использовать подобные методы решения проблем в реальной жизни.

3. Вредны также леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться. Конечно, совершенно невозможным для игрока представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта.

4. Меньше воздействуют на психику «гонки» и «спортивные» игры. Эти игрушки по психическому воздействию примерно нейтральны – вреда не приносят, но и пользы от них тоже никакой, только напрасная трата времени. Такое положение может привести к тому, что дети идут дальше и готовы просить и тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх. Стать за несколько минут самым сильным и крутым, не «прокачивая» своего героя в течение нескольких месяцев. Вам скажет любой ребенок: – Ну, кто об этом не мечтает?

В исследовании принимали участие 50 учащихся 6-9 лет. Было проведено анкетирование с целью выявления количества школьников, увлекающихся компьютерными играми. Учащимся было предложено выбрать из списка занятие, которому они отдают предпочтение в свободное время. 7% школьников в свободное время предпочитают общение с природой; 9% - занятия музыкой или просмотр музыкальных телепередач; 10% школьников отдают предпочтение книгам; 10% учащихся в свободное время общаются с друзьями; 17% - занимаются спортом; 47% школьников в свободное время играют в компьютерные игры.

Вывод: 47% школьников 6-9 лет увлекаются компьютерными играми.

2.Влияние компьютерных игр на эмоциональное состояние школьника. В исследовании принимали участие 22 человека. Это школьник 6-9 лет, которые в свободное время предпочитают играть в компьютерные игры.

Для проверки гипотезы использовался опросник школьной тревожности Филлипса. Тест состоит из 58 вопросов, которые были предложены школьникам в письменном виде. На каждый вопрос требовалось ответить однозначно ответить «Да» или «Нет». Общее число совпадений по всему тесту или по отдельному показателю больше 50%, что позволяет говорить о повышенной общей тревожности подростков.

В выборке из 22 школьников проводилось анкетирование, которое позволило выявить количество времени, затраченного отдельными школьниками на работу с ПК. Результаты анкетирования: минимальное количество времени за неделю проводят за ПК 18% школьников, среднее – 18%, максимальное – 64%.

Рекомендации взрослым и детям «Правила работы за компьютером**»**

1. Монитор должен располагаться так, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона – до 150˚

2.Источник света должен быть дневным и находиться слева.

3. Следует соблюдать правильную осанку, сидеть прямо (не сутулясь, не наклоняясь).

4. Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.

5. Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти, это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.

6. Колени - на уровне бедер или немного ниже.

7. Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу – это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.

8. Малоподвижный образ жизни вредит организму. В перерывах необходимо делать физические упражнения.

9. Обязательно нужна гимнастика для глаз.

Взрослым необходимо объяснить своим детям что, не соблюдая правила и ограничения, играя на компьютере, зрение может начать резко снижаться.
Как сохранить здоровье школьника:

1. Правильно организовать рабочее место.

2. Обеспечить хорошее освещение.

3. Установить защитный экран.

4. Использовать защитные очки во время работы за компьютером.

Рекомендуемое время игры:

Для дошкольников – 10 мин.

Для обучающихся 1-4 классов – 15 мин.

**Заключение**

Таким образом, ни для кого не является секретом, что играют все или почти все! Компьютерные игры стали чем-то вроде детской «инфекции». Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это «наркотики». Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Не каждый осознает, что такие игры очень вредны.

Если раньше, как рассказывают наши родители, вернувшись со школы, дети сразу бежали на улицу играть в футбол, то сейчас все бегут к мониторам, в компьютерные клубы играть в футбол, но уже по сети. В детские подвижные игры на свежем воздухе во дворе, которые укрепляют и поддерживают здоровье, почти никто не играет. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности с личным общением.

Что же мы имеем в итоге? Играть можно, но только в меру и учитывая разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время младшего школьника, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спортом, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями.

**Литература**

1. Ахрямкина Т.А., Матасова И.Л. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп. - Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов. Самара 2015. С. 17-23.

2. Будунов Г.М. Компьютерные технологии в образовательной среде: «за» и «против».- М.: АРКТИ, 2016. С.192.

3. Бурлаков И.В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр. – М.: Класс, 2010.

4. Варашкевич С.А. История конверсии компьютерной игры. М.: ИП РАН, 2011., с. 206

5. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2014. – Т. 25, № 1. – 90-100с.

6. Войскунский А.Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде. // А.Е. Войскунский, Режим доступа: URL: http:// web.psychology.ru/internet/ecjlogy/01.stm. (дата обращения: 18.02.2012).

7. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) [Электронный ресурс] / А.Ю. Егоров. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>

**References**

1. Akhryamkina T.A., Matasova I.L. Osobennosti proyavleniya i faktory` formirovaniya komp`yuternoj zavisimosti razlichny`kh vozrastny`kh grupp. - Metodicheskoe posobie dlya studentov psikhologicheskogo fakul`teta i praktikuyushhikh psikhologov. Samara 2015. S. 17-23.

2. Budunov G.M. Komp`yuterny`e tekhnologii v obrazovatel`noj srede: «za» i «protiv».- M.: ARKTI, 2016. S.192.

3. Burlakov I.V. Homo Gamer: Psikhologiya komp`yuterny`kh igr. – M.: Klass, 2010.

4. Varashkevich S.A. Istoriya konversii komp`yuternoj igry`. M.: IP RAN, 2011., s. 206

5. Vojskunskij A.E. Aktual`ny`e problemy` zavisimosti ot Interneta // Psikhologicheskij zhurnal. – 2014. – T. 25, # 1. – 90-100s.

6. Vojskunskij A.E. Psikhologicheskie aspekty` deyatel`nosti cheloveka v Internet-srede. // A.E. Vojskunskij, Rezhim dostupa: URL: http:// web.psychology.ru/internet/ecjlogy/01.stm. (data obrashheniya: 18.02.2012).

7. Egorov, A.Yu. Nekhimicheskie (povedencheskie) addikczii (obzor) [E`lektronny`j resurs] / A.Yu. Egorov. – Rezhim dostupa: http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html

UDC 159.9

EAT. Raklova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

A.B.Uaykanova, student Ph-402

Innovative Eurasian University (Pavlodar)

Email: uaykanova01@mail.ru

**Influence of gaming computer activity on the emotional and behavioral sphere of children of primary school age.**

**Annotation**

In the age of computer technology, the computer is an integral part of life. The development and formation of modern game theory is in line with the socio-pedagogical changes taking place in the education and upbringing of a person at various stages of the development of human society. It is known that the child's attitude to the world around him is formed under the influence of adults' assessments and their emotionally expressive attitude to events, phenomena, people. The relevance of the choice of topic is determined by the increase in PC per person, the increase in the number of schoolchildren who are fond of computer games, the negative impact on the psycho-emotional sphere of the student (in violation of the rules for using the PC).

**Keywords**: emotional-behavioral sphere of children, computer technologies, game theory, positive and negative aspects of the influence of computer games on children.

УДК 159.9

Е. м. Ракова, психология ғылымдарының кандидаты, доцент

А. Б. Уайканова, Пх-402 студенті

Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)

E-mail: uaykanova01@mail.ru

**Ойын Компьютерлік іс-әрекетінің бастауыш мектеп жасындағы балалардың эмоционалды-мінез-құлық саласына әсері.**

**Аннотация**

Жылы компьютерлік технологиялар дәуірі, компьютер өмірдің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі заманғы ойын теориясының дамуы мен қалыптасуы адам қоғамының дамуының әртүрлі кезеңдерінде адамның білімі мен тәрбиесінде болып жатқан әлеуметтік-педагогикалық өзгерістерге сәйкес келеді. Баланың қоршаған әлемге қатынасы ересектердің бағалауы мен олардың оқиғаларға, құбылыстарға, адамдарға эмоционалды-экспрессивті қатынасының әсерінен дамитыны белгілі. Тақырыпты таңдаудың өзектілігі бір адамға шаққандағы ДК-нің ұлғаюымен, компьютерлік ойындармен айналысатын оқушылар санының артуымен, оқушының психоэмоционалды саласына теріс әсер етуімен (ДК пайдалану нормалары бұзылған жағдайда) анықталады.

**Түйінді сөздер**: балалардың эмоционалды-мінез-құлық саласы, компьютерлік технологиялар, ойын теориялары, компьютерлік ойындардың балаларға әсер етуінің жағымды және жағымсыз жақтары.