



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников во  
внеурочной деятельности**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01. Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры  
«Педагогика и методика начального образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

79 % авторского текста

Работа рекомендована защите

« 10 » февраля 2020г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

 Волчегорская Евгения Юрьевна

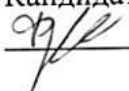
Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308/214-2-1

Трубина Ксения Александровна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент

 Фролова Елена Владимировна

Челябинск

2020

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности.....	8
1.1 Компьютерная зависимость как вид девиантного поведения.....	8
1.2 Понятие внеурочной деятельности.....	14
1.3 Профилактика компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности.....	18
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование по проблеме профилактики компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности.....	23
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы. Методики исследования. Анализ и интерпретация констатирующего этапа исследования.....	23
2.2 Разработка программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности.....	34
ГЛАВА 3. Оценка результативности практической части исследования.....	45
3.1 Анализ контрольного этапа. Сравнение полученных результатов...	45
Заключение.....	53
Список использованных источников.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

В век развития современных технологий компьютер и Интернет являются важной составляющей в жизни взрослых и детей. Ежедневно количество людей, активно применяющих информационные технологии в повседневной жизни растет. Интернет может приносить несомненную пользу. Это связано во многом с тем, что в открытом доступе в Сети находятся разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие программы, игры. С другой стороны, у отдельных людей появляются проблемы, связанные с тем, что они слишком много времени проводят в Интернете. Это может способствовать формированию и развитию зависимости, а также росту и других негативных последствий.

Актуальность нашего исследования обусловлена: на практическом уровне тем, что жизнь современного человека сложно представить без Интернета. Глобальная сеть открывает перед человеком огромные возможности, но, к сожалению, не все умеют пользоваться ими. Младших школьников необходимо научить рационально использовать Интернет-ресурсы, чтобы исключить бесцельное путешествие на просторах огромной сети.

На социальном уровне актуальность обусловлена тем, что зачастую виртуальная жизнь людей, в особенности детей, тесно переплетается с реальной жизнью и оказывает на нее огромное влияние. Возникает проблема социализации подрастающего поколения. Коммуникативные навыки теряют свою актуальность, так как детям легче и удобнее общаться на расстоянии посредством социальных сетей. Возникает необходимость говорить с детьми о безопасном использовании компьютера, освещать риски и угрозы, с которыми можно столкнуться, находясь на просторах глобальной сети и учить овладевать правилами поведения, позволяющими избежать возникновения неприятных или опасных ситуаций.

На научном уровне актуальность темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время отмечается рост научных исследований в

области проблемы компьютерной зависимости. Однако большая часть исследований посвящена изучению проблемы и поиску путей решения в группах более старшего возраста: подростки, студенты, молодежь. Необходимо развивать и совершенствовать систему профилактической работы интернет-зависимости именно у младших школьников, так как именно в этом возрасте закладываются основы поведения, фундамент нравственных качеств, формируются интересы.

Методологической основой нашей работы являются теоретические положения, отраженные в работах ряда ученых, занимающихся изучением проблемы компьютерной зависимости. Социальные сети и их влияние на человека изучали: Шаталина М. А., Янг К.; вопросы безопасного поведения рассматривались в работах: Богатенкова С. А., Петрова С. В.; исследованием психологических характеристик младших школьников, способствующих развитию у них зависимого поведения занимались Абрамова Г. С., Волков Б. С. В качестве теоретических источников были также использованы электронные сайты, посвященные данной проблеме.

Проблема организации свободного времяпрепровождения детей во все времена была насущной для общества. Воспитание младших школьников – это многогранный педагогический процесс, который происходит в любой момент их деятельности, однако наиболее эффективным является осуществление воспитательного процесса в свободное от обучения время. Следовательно, внеурочная деятельность младших школьников может способствовать развитию культурно-творческой деятельности, формирование высокого уровня самосознания, развития нравственных и личных качеств [31]. И именно внеурочная деятельность является огромным ресурсом для профилактики аддитивного поведения (в том числе и компьютерной зависимости) младших школьников.

Кроме того, актуальность темы исследования обусловлена существующим противоречием: несмотря на то, что проблема

компьютерной зависимости вызывает острый научный и практический интерес и тревогу психолого-педагогического сообщества, для группы младших школьников эти вопросы недостаточно разработаны и освещены. Вопросы профилактики компьютерной зависимости в научных и исследовательских работах в основном рассматриваются и освещаются для групп более старшего возраста (подростки, молодежь).

Необходимость разрешения сложившегося противоречия обусловила постановку проблемы нашего исследования, которая определяется изучением особенностей профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность работы по профилактике компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности.

Объектом исследования является профилактика компьютерной зависимости младших школьников. В качестве предмета исследования: выступает профилактика компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности.

В основу магистерского исследования положена гипотеза, согласно которой разработка и внедрение программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности, будет способствовать снижению риска формирования зависимости у детей.

Необходимость достижения поставленной цели и подтверждения выдвинутой гипотезы исследования предопределило постановку следующих задач:

- 1) изучить компьютерную зависимость как вид девиантного поведения;
- 2) раскрыть понятие внеурочная деятельность; определить её роль в профилактике аддиктивного поведения;
- 3) исследовать состояние проблемы компьютерной зависимости у младших школьников на базе одной из школ города Челябинска;

4) разработать и опробировать программу профилактики компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности;

5) оценить результативность программы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме;

2) эмпирические: анкетирование, тестирование, эксперимент;

3) методы обработки и интерпретации данных: количественный и качественный.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составили:

1. Личностно ориентированный подход, в основе которого лежит идея необходимости организации и осуществления всех видов психолого-педагогического воздействия на ребенка, исходя из его индивидуально-личностных особенностей.

2. Личностно-деятельностный подход, который выражается в стимулировании активности личности посредством организации и развития социально и личностно значимой деятельности.

3. Комплексный, интерсоциальный подход, позволяющий производить всестороннее изучение процессов, явлений, свойств.

Экспериментальной базой нашего исследования является одна из школ города Челябинска. В эксперименте принимали участие младшие школьники в возрасте 10 лет в количестве 51 человек.

На первом этапе исследования рассматривалась степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

На третьем этапе в рамках формирующего эксперимента была разработана и апробирована программа внеурочной деятельности; проводился контрольный этап экспериментальной работы.

На четвертом этапе проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.1 Компьютерная зависимость как вид девиантного поведения  
Девиантное поведение представляет собой особую форму поведения субъекта, которая не соответствует общепризнанным нормам поведения [18]. Аддиктивное (зависимое) поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Решение проблемы аддиктивного поведения в современном обществе является одной из первостепенных и трудноразрешимых задач. Различным видам зависимости подвержено большое количество людей. Одни подвержены алкогольной, никотиновой и наркотической зависимости, другие не представляют своей жизни без компьютерной игры, а третьи имеют травмирующий опыт пищевой зависимости. Так что же включает в себя понятие аддиктивное поведение? Наиболее точным, на наш взгляд, является определение Ц. П. Короленко: аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к избеганию реальности путем изменения человеком своего психического состояния (посредством приема определенных веществ или устойчивой фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [24].

Таким образом, аддиктивное поведение является своеобразным способом ухода от реальности [12]. Каждый человек на определенном этапе своей жизни сталкивался с трудностями, и люди по-разному реагируют на любое травмирующее событие. Аддиктивным вариантом считается использование тех способов поведения, которые не решают проблему, а позволяют человеку просто отвлечься от нее на неопределенное время.



Различные виды зависимого поведения обладают специфическими особенностями и проявлениями. Они не равнозначны и по степени проявления последствий.

В настоящее время одной из наиболее полных и исчерпывающих является классификация, предложенная Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой в книге «Психосоциальная аддиктология». Данная схема представлена на рисунке 1. Все аддикции, согласно предложенной классификации делятся на две большие группы: химические и нехимические, выделяется небольшая промежуточная группа, объединяющая в себе свойства первой и второй.

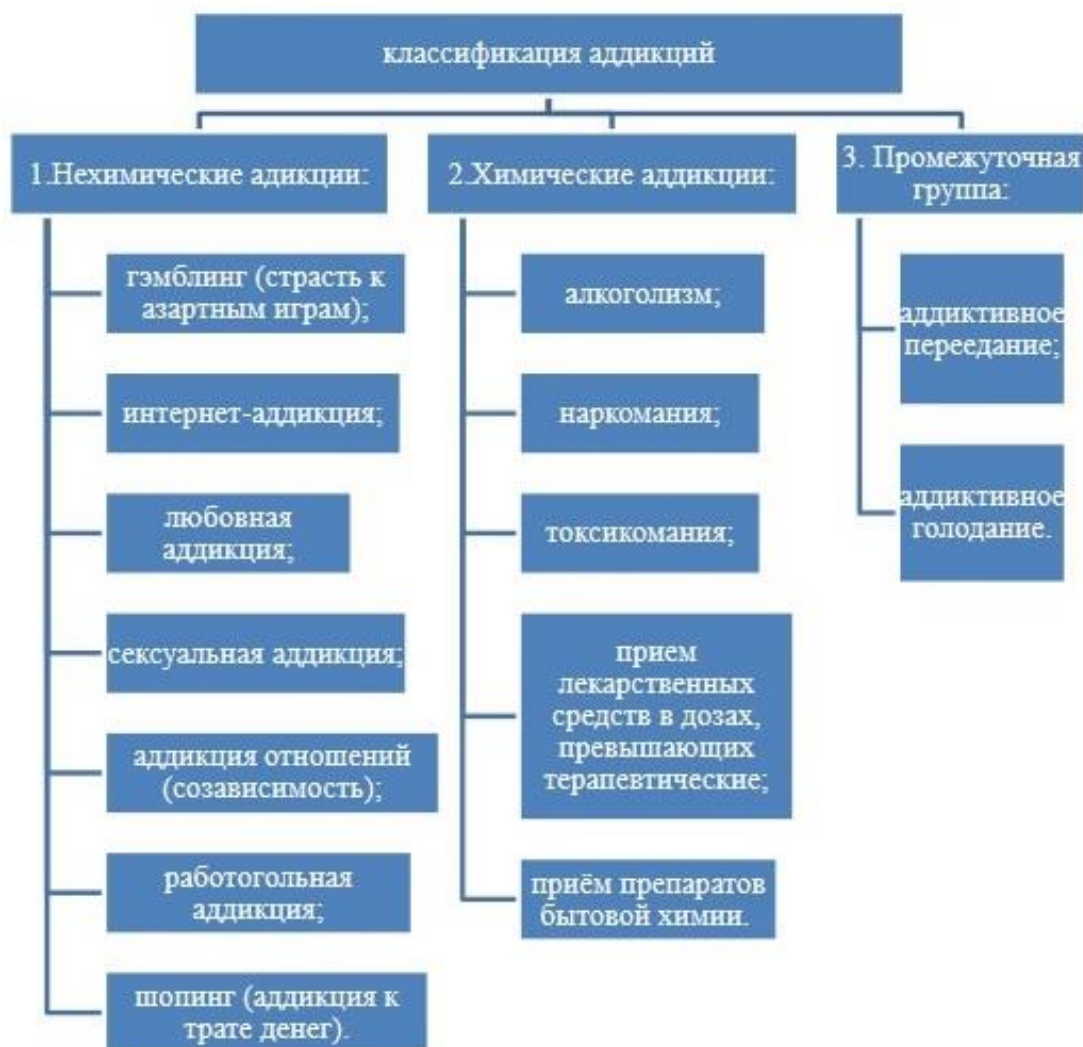


Рисунок 1 – Классификация аддикций

С каждым днем количество пользователей сети Интернет увеличивается. В век развития информационных технологий компьютер

стал неотъемлемой частью жизни взрослых и детей. Все более широко компьютерные технологии внедряются в школьный учебный процесс. Федеральный государственный образовательный стандарт одним из значимых направлений ставит повышение цифровой, информационной компетентности, в том числе у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в настоящее время становится все актуальнее проблема компьютерной зависимости младших школьников. С раннего возраста у детей есть доступ к электронной технике: можно смотреть мультфильмы, играть в виртуальные игры; современное обучение требует выполнения домашнего задания при помощи компьютера (часть заданий необходимо выполнять в электронном виде: доклады, презентации, рефераты и т. д.), школьникам приходится искать материал в Интернете.

Использование компьютера и Интернета влечет за собой как позитивные, так и отрицательные последствия. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы, с помощью интернета можно осуществлять общение с далекими родственниками и друзьями. С точки зрения положительного влияния – работа за компьютером помогает развивать интеллектуальные способности, повышать уровень эрудиции, способствует развитию памяти. Пользование социальными сетями способствует формированию более широкого круга общения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста. К младшему школьному возрасту относятся дети в возрасте от 6-7 лет до 10-11 лет. В этот период дети приступают к обучению в 5 классе, и их психология значительно меняется. Младший школьный возраст – это достаточно сложный период для ребенка. У детей происходит смена ведущего типа деятельности от игровой к учебной, что обуславливает изменения в психическом развитии.

Появление термина компьютерная зависимость относят к девяностым годам двадцатого столетия. Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, интересов ограничению общения с другими людьми. Основными видами компьютерной зависимости являются: игровая зависимость, компульсивная навигация по Интернету, зависимость от социальных сетей, общения в чатах [5]. Подменяя непосредственное живое общение виртуальным, младшие школьники утрачивают возможность выражать и проявлять свои чувства и эмоции, а также понимать чувства и эмоции других, а компьютерные игры постепенно вытесняют другие интересы [12].

К основным факторам, способствующим развитию компьютерной аддикции можно отнести следующие:

– отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. В том случае, когда родители (или другие значимые взрослые) не проявляют внимания, достаточного для выражения участия в жизни ребенка, не способны прочувствовать его душевное состояние, мало интересуются тем, что волнует и тревожит ребенка, не слышат его, не понимают его мысли и чувства – то возрастает вероятность развития зависимого поведения (в том числе компьютерной аддикции), а также других форм отклоняющегося поведения [6];

– отсутствие увлечений, интересов, хобби, не связанных с компьютером. В таком случае свободного времени у ребенка достаточно много, а занять его нечем. Использование компьютера открывает большие возможности для проведения досуга: можно сидя дома, не утруждая себя, провести весь день за увлекательной игрой; найти собеседника, с которым в любой момент можно начать и прекратить общение; скачать реферат, который задали подготовить в школе,

– личностные особенности. К личностным качествам, способствующим формированию компьютерной зависимости можно отнести замкнутость, обидчивость, агрессивность, застенчивость, эмоциональную неустойчивость и другие. Таким детям требуется прилагать больше усилий, чтобы проявить себя в коллективе, установить желательные контакты, найти новых друзей. Высок риск того, что эти качества могут спровоцировать падение самооценки и другие внутриличностные проблемы, от которых можно уйти в «виртуальный мир», где можно почувствовать себя совсем другим человеком,

– склонность детей к быстрому «поглощению» всего нового, интересного.

Признаком аддикции (зависимости) является не то, сколько времени, посвящает ребенок занятиям, связанным с компьютером, а концентрация всех его интересов на этом виде деятельности, отказ от других. Младшие школьники зачастую путь к формированию зависимости начинают с увлечения незатейливыми играми, где ребёнок уподобляет себя значимому персонажу, либо «коротает время». Преобладающими психическими и поведенческими признаками компьютерной зависимости являются: потеря контроля над временем, проведенным за компьютером, снижение интереса к социальной жизни и своему внешнему виду. Наиболее распространенными симптомами компьютерной зависимости являются: смешанное чувство восторга и неловкости во время работы за компьютером, а также необоснованная вспыльчивость, раздражение, которое проявляется, в случае снижения длительности использования компьютера по независящим от ребенка причинам [30].

А. Е. Войскунский называет следующие характеристики компьютерной аддикции:

– потеря интереса к проведению досуга за пределами виртуальной реальности; игнорирование домашних и рабочих поручений,

– утрата контроля над количеством времени, проведенным за компьютером,

– проявление раздражительности при высказывании близкими или друзьями негативные отзывы о бесконтрольном и бесцельном времяпрепровождении в сети [7].

Особенности в поведении младшего школьника, свидетельствующие о наличии компьютерной зависимости, связаны в первую очередь с приоритетами в общении ребенка, уклонением от выполнения домашних дел, потерей контроля времени, снижением успеваемости и мотивации к достижению успеха. Большое количество исследователей устанавливают в качестве критериев диагностики компьютерной зависимости у младших школьников, развивающиеся отрицательные черты (агрессия, замкнутость, нескритичность к способам поведения и высказываниям) и поведенческие особенности, которые способствуют меньшей успешности в процессе социализации (игнорирование, домашних обязанностей и норм личной гигиены, пренебрежение учебой) [42]. При определении у ребенка нескольких признаков, можно совершить предположение о имеющейся компьютерной зависимости.

Существует и обратный эффект от компьютерной аддикции: происходит негативное воздействие на социальные качества младшего школьника, такие как доброта, целеустремленность, желание общаться, милосердие и сострадание. При выраженной компьютерной зависимости отмечается утрата социальных связей личности и развитие социальной дезадаптации ребенка. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности проявляется необъяснимая агрессия и формируются различные виды антисоциального поведения.

Таким образом, можно отметить, что информационные технологии приносят в жизнь людей (в частности младших школьников), как положительное, так и отрицательное. Излишнее увлечение компьютером влечет за собой изменения во всех сферах: эмоционально-чувственной,

поведенческой, когнитивной и мотивационной, негативно отражается на физическом и психическом здоровье.

В заключение хочется отметить, что, хотя основной группой риска для развития компьютерной аддикции (как игровой, так и непосредственно сетевой) многие исследователи выделяют подростков, тем не менее, требует внимания профилактика риска возникновения компьютерной зависимости среди младших школьников.

## 1.2 Понятие внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность является одним из средств реализации начального образования (согласно федеральному государственному стандарту начального общего образования). Внеурочная деятельность представляет собой внеклассную работу, которая заключается в организации образовательной деятельности, отличающейся от классно-урочной и ориентированной на достижение определенных образовательно-воспитательных целей.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом во всех общеобразовательных учреждениях проведение занятий по направлениям внеурочной деятельности является важной составляющей образовательного процесса в начальной школе [38]. Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня и рассматривается как дополнительная возможность для развития разнообразных способностей обучающихся, их самовыражения и самореализации. Внеурочные занятия обладают большим воспитательным потенциалом и не являются продолжением или углублением традиционного содержания школьного образования.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» является методическим руководством и определяет цели, содержание и алгоритмы организации и

реализации внеурочной деятельности. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» определяет количество часов, отводимых на внеурочную деятельность на уровне начального образования в размере до 1350 часов. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» определяют максимально допустимую недельную нагрузку [35].

Цель реализации внеурочной деятельности – создание условий для свободного выражения и развития младшими школьниками их интересов на основе самостоятельного выбора, принятия духовно-нравственных ценностей и культурного наследия; организация пространства для физического, интеллектуального и эмоционального отдыха детей.

Основные задачи:

- снижение учебной нагрузки на обучающихся,
- создание условий для повышения успешности и эффективности развития ребёнка,
- знакомство обучающихся с культурным наследием, традициями и обычаями различных поколений,
- развитие творческого потенциала обучающихся посредством использования активных, интересных форм воспитательной работы,
- формирование кружков, секций с учетом интересов и потребностей обучающихся,
- демонстрация достижений учащихся,
- формирование нравственных качеств,
- воспитание силы воли, терпения при достижении поставленной цели,

- выявление интересов, склонностей, предрасположенности обучающихся к различным видам деятельности,
- создание условий для всестороннего развития ребенка в выбранном направлении внеурочной деятельности,
- формирование системы знаний, умений, навыков в выбранном направлении деятельности,
- совершенствование навыков неформального общения в коллективе, взаимодействия, сотрудничества.

Решение поставленных задач по формированию всесторонне развитой личности младшего школьника, осуществление комплексного подхода к организации процесса воспитания требуют, чтобы внеурочная деятельность представляла собой целостную, целенаправленную систему.

Основными направлениям во внеурочной деятельности могут быть следующие:

- организация спортивной активности детей,
- интеллектуальное развитие,
- социализация детей,
- адаптация младших школьников,
- духовное и эстетическое развитие.

В качестве форм работы могут быть выбраны:

- кружки по интересам,
- спортивные секции,
- олимпиады,
- соревнования,
- общественно-полезный труд,
- другие формы работы.

За конкретным общеобразовательным учреждением сохраняется право самостоятельно выбирать те направления, по которым будет реализована внеурочная деятельность, определять количество часов, выделенных на определённый вид деятельности. Содержание занятий,



предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей).

Внеурочная деятельность позволяет объединить основные виды деятельности младших школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая,
- 2) познавательная,
- 3) проблемно-ценностное общение,
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- 5) художественное творчество,
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность),
- 7) трудовая (производственная) деятельность,
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность,
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

В процессе реализации внеурочной деятельности необходимо чередовать различные виды деятельности. Обучение должно сопровождаться положительными эмоциями. Педагогу важно заинтересовать себя предметом изучения, а также детей для повышения эффективности от проводимых занятий.

Внеурочная деятельность имеет большой потенциал. В процессе ее осуществления может быть решен ряд важных задач: дополнительное интеллектуальное развитие, нравственное, творческое и другие; повышение самооценки, уровня коммуникабельности, состояния благополучия младших школьников; решение проблем адаптации и социализации; и другие. Характеристика задач, достигаемых реализацией внеурочной деятельности дает право предполагать, что внеурочная

деятельность актуальна для решения проблем аддиктивного поведения младших школьников и для предотвращения формирования девиантных форм поведения.

Результаты освоения внеурочной деятельности не подлежат обязательному систематическому контролю. В этой связи оценка результатов внеурочных занятий не фиксируется в журнале. В первую очередь, выполнение программ развития обучающихся нацелено на достижение трёх ступеней, на которые ориентирует ФГОС НОО.

Первая ступень предусматривает овладение детьми знаниями о допустимых нормах социального поведения, структуре общества, формирование понимания учащимися повседневной действительности и окружающего мира социальных отношений между людьми. На данном этапе учителю необходимо установить положительные взаимоотношения с обучающимися, пользоваться уважением, стать для них авторитетным источником социальных знаний. Исключительно в таких условиях возможно усвоение ребенком жизненного опыта педагога.

Вторая ступень определяет уровень понимания значимости базовых нравственных и духовных ценностей, которые являются смысловым стержнем жизни общества, таких как семья; ценность человеческой жизни, мира и стабильности; любовь к Отечеству; уважение труда; бережное отношение к природе и т. д. На этапе достижения обучающимися уровня второй ступени необходимо сформировать положительное социальное окружение, построенное на принципах взаимопонимания, приоритета демократических отношений, уважения интересов ребёнка. В начальной школе ребёнок получает первый опыт социальной адаптации, в этом возрасте формируется его самооценка и картина мира, поэтому чрезвычайно важно, чтобы он получил полноценный опыт, позволяющий понять значимость базовых ценностей.

Третья ступень поднимает на уровень самостоятельного и ответственного социального действия. Ребёнок выходит за пределы

школьной жизни в огромный социальный мир, сталкиваясь с новыми вызовами, обучаясь преодолевать новые проблемы, решать задачи самореализации и самоопределения, поиска своего места в обществе на основе полученных и усвоенных знаний, норм, ценностей.

### 1.3 Профилактика компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности

Профилактика – это совокупность мероприятий, направленных на предотвращение возникновения и развития негативных процессов на ранних стадиях [43]. Профилактика способствует снижению остроты социальной проблемы и дает возможность повернуть процесс в более благоприятную сторону. Социальная профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении.

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику. Основная направленность первичной профилактики заключается в том, чтобы устранять неблагоприятные факторы, способные спровоцировать появление зависимости, а также в том, чтобы повышать индивидуальную устойчивость личности ребенка к влиянию этих факторов.

В задачи вторичной профилактики входит раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений личности, работа непосредственно с «группой риска», то есть с теми детьми, которые имеют выраженную склонность к формированию аддиктивного поведения без проявления такового в настоящее время.

Третичная профилактика призвана решать такие специфические задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушением поведения.

В младшем школьном возрасте начинают формироваться значимые качества личности, такие как: интроспекция, развитие самосознания, интерес к своей личности и ее возможностям. В этот же период формируется способность к рефлексии, а также складывается система нравственных убеждений. Младшие школьники начинают осознавать себя частью общества, приобретают новый опыт, происходят первые попытки в самоидентификации. Делая вывод, можно сказать, что профилактика аддиктивного поведения является необходимой и эффективной в младшем школьном возрасте. Именно в этот период начинают формироваться важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции.

Применительно к детям младшего школьного возраста проводится первичная профилактика. Это обусловлено тем, что у младших школьников зачастую зависимость в тяжелой форме еще отсутствует, но предпосылки для ее формирования уже заложены.

Профилактика компьютерной зависимости среди младших школьников должна быть построена на принципах системности и непрерывности профилактической деятельности, должна быть направлена на совершенствование эмоционально-личностной сферы, формирование навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции, обучение детей эффективным моделям использования компьютера [20]. Большую значимость для профилактической деятельности имеет информационно-просветительская работа с учителями и родителями, направленная на обсуждение вопросов негативного влияния компьютера на детей, а также необходимых мер по предотвращению формирования компьютерной аддикции.

Одной из наиболее важных задач для педагога является совместный с родителями (другими значимыми для ребенка взрослыми) поиск эффективных способов предупреждения формирования компьютерной зависимости, поскольку аддикция не только приводит к деформации

личности, но и нарушает связи родителей с детьми. Родителям необходимо научиться сохранять баланс между требовательностью в отношении поведения ребенка (в том числе регламентации времени работы с компьютером) и включенностью в жизнь ребенка (проявлением участия, заботы) [6]. Учитывая, что школа занимает значительное место в жизни младших школьников, на нее также возлагаются значительные функции: обучение, воспитание, адаптация, социальное развитие, личностный рост детей, следовательно, и решение проблемы аддиктивного поведения в том числе.

Следует подчеркнуть, что стратегия работы по профилактике аддиктивного поведения младших школьников предполагает целенаправленное всестороннее развитие личности и социальных навыков ребенка, а также разрешение специфических возрастных проблем, характерных для детей данного возраста. Работая с детьми, следует помнить, что в данном возрасте они наиболее восприимчивы, внушаемы, любознательны, податливы и впечатлительны.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования одной из приоритетных целей ставит формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, осознание и принятие младшим школьником ценности жизни, развитие способности противодействовать в рамках своих возможностей воздействиям и событиям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности [39].

Работа по профилактике аддиктивного поведения, по мнению некоторых исследователей, наиболее эффективно реализуется в рамках внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность способствует расширению образовательного пространства; создаёт дополнительные условия для развития учащихся; происходит выстраивание сети, обеспечивающей детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации,

способность базовые знания осознанно применять в ситуациях, отличных от учебных. Наиболее эффективно процесс профилактики аддиктивного поведения может осуществляться в спортивно-оздоровительном, духовно-нравственном, социальном направлениях, в видах игровой, добровольческой и спортивно-оздоровительной деятельности, практически во всех формах внеурочной деятельности.

Выводы по 1 главе

Таким образом, теоретический анализ изученной литературы, позволяет сделать следующие выводы.

Аддиктивное поведение как одна из форм деструктивного поведения, выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема определенных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается выражением интенсивных эмоций. Компьютерная аддикция – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Основные причины, способствующие формированию и развитию компьютерной зависимости: отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие увлечений, интересов, хобби, не связанных с компьютером; личностные особенности; склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного. Главным признаком, по которому можно определить наличие компьютерной зависимости у ребенка – сосредоточение всех его интересов в сфере использования компьютера, отказ от других видов деятельности.

Далее мы представим программу внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости «Компьютер «за» или «против», целью которой будет осуществление комплексного воздействия, направленного на развитие и стабилизацию факторов устойчивости к компьютерной зависимости младших школьников.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы. Методики исследования. Анализ и интерпретация констатирующего этапа исследования

Цель экспериментальной работы: установить взаимосвязь между риском формирования компьютерной зависимости у младших школьников и обладанием определенным набором личностных качеств, разработать и апробировать программу внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции «Компьютер: «за» и «против» и оценить ее результативность.

Гипотеза исследования заключается в том, что профилактика компьютерной аддикции будет осуществляться эффективно, если разработать и внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на коррекцию личностных качеств обучающихся и формирование положительных форм проведения досуга.

Задачи:

- 1) подобрать методики, подходящие для реализации нашей цели;
- 2) провести диагностику;
- 3) проанализировать результаты эксперимента;
- 4) на основе полученных результатов разработать программу внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения и внедрить ее;
- 5) провести контрольный этап эксперимента, сравнить полученные результаты исследования.

Исследование проводилось в четыре этапа:

На первом этапе исследования (сентябрь 2017 – май 2018 гг.) изучалась степень разработанности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, подбирались методический инструментарий. Было проведено предварительное исследование с целью выявить актуальность данного направления в работе.

На втором этапе (сентябрь 2018 г.) был проведен констатирующий этап эксперимента, а также обработка и анализ полученных данных, была разработана программа внеурочной деятельности.

На третьем этапе (октябрь 2018 – май 2019 г.) – проводился формирующий этап эксперимента. Была внедрена программа внеурочной деятельности.

На четвертом этапе (сентябрь 2019 – декабрь 2019 г.) проводился контрольный этап эксперимента (обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования).

Характеристика выборки: в исследовании принимали участие обучающиеся одной из школ г. Челябинска. В нашем исследовании приняли участие 51 человек (младшие школьники в возрасте 10 лет), из них: контрольную группу составили 28 респондентов, экспериментальную – 23 респондента.

На этапе обработки полученных данных результаты проведенной диагностики будут сравниваться между членами контрольной группы и экспериментальной, так как для внедрения и оказания воздействия на экспериментальную группу будет разработана программа внеурочной деятельности. Участники контрольной группы также будут посещать занятия внеурочной деятельности, но по другому направлению.

Психолого-педагогическая работа строилась нами на основе ряда подходов: лично ориентированного (Бондаревская Е. В, Леонтьев А. Н., Рубинштейн С. Л., и др.), предполагающего организацию психолого-педагогической профилактики, исходя из индивидуально-личностных



особенностей ребенка; личностно-деятельностного (Ананьев Б. Г., Выготский Л. С., Леонтьев А. Н., Рубинштейн С. Л.), выражающегося в стимулировании активности самих детей посредством организации и развитию социально и личностно значимой деятельности; комплексного, интерсоциального (Березин С. В., Змановская Е. В, Лисецкий К. С., Рожков М. И. и др.), позволяющего интегрировать усилия различных специалистов и учреждений в профилактике аддиктивного поведения.

Для проведения исследования нами были выбраны 2 методики: «Большая пятерка личностных качеств» А. Б. Хромова и русскоязычный вариант теста на определение компьютерной зависимости К. Янг, адаптированный В. А. Лоскутовой (Буровой).

Ведущие теоретики личности Г. Олпорт, Д. Гилфорд, Р. Кэттелл, Г. Айзенк, Р. МакКрэй, П. Коста и другие рассматривали личность как сложную иерархическую структуру, в основе которой заложены многочисленные, взаимосвязанные поведенческие проявления – черты, группирующиеся на основе психолингвистического, а затем статистического метода факторного анализа в обобщенные характеристики – факторы, являющиеся общими особенностями в структуре личности.

Количество данных характеристик личности, полученных в результате проведения различных независимых исследований, находится в диапазоне от трех до девяти, но чаще всего выделяют пять факторов.

Пятифакторный личностный опросник или тест Большая пятёрка был разработан американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста в 1983-1985 гг. Позднее данную методику дорабатывали, адаптировали многие исследователи. В настоящее время тест-опросник «Большая пятерка» стал популярным и приобрел большое практическое значение как за рубежом, так и в России. Методика была адаптирована Анатолием Борисовичем Хромовым в 2000 г. Полный тест методики представлен в приложении 1.

В теоретической части нашей работы мы рассматривали различные аспекты взаимосвязи интернет аддикции с набором определенных личностных качеств, поэтому мы использовали в исследовании данную методику.

Вторая методика, используемая в данной исследовательской работе, представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету – тест Интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг. Данная методика была разработана и апробирована профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг в 1995 году.

Использованный в нашей работе опросник является переведенной и модифицированной версией Теста К.Янг, выполненной Виталиной Александровной Лоскутовой (Буровой). Данная методика не может быть использована для постановки серьёзного диагноза. В нашем случае она может служить скрининговым инструментом для отбора тех, кому необходима консультация или помощь специалиста по профилактике или предотвращению развития более серьезной степени интернет-зависимости. Проведение данного тестирования в динамике можно использовать для оценки эффективности проводимых мероприятий по коррекции Интернет аддикции.

### **Тестовая методика на определение Интернет-зависимости Кимберли Янг (адаптированная В. А. Лоскутовой)**

Инструкция.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к Интернету. Полное тестирование занимает 10 – 15 минут.

Необходимо пройти тест, отвечая на вопросы предельно честно.

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале и занесите в таблицу 1.

Таблица 1 – Бланк ответов

Вопросы	Нико гда	Ино гда	Регуля рно	Часто	Все гда
1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?					
2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?					
4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?					
5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?					
6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?					
7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?					
8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?					
9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?					
10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?					
11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?					
12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?					
13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?					
14. Как часто ты не спишь, потому что допоздна сидел в Сети?					
15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?					
16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?					
17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?					
18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?					

## Продолжение таблицы 1

19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?					
20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет?					

### Обработка результатов:

Посчитайте количество баллов. За каждый вариант ответа проставьте баллы: никогда – 1балл, редко – 2 балла, регулярно – 3 балла, часто – 4 балла, постоянно – 5 баллов.

20-49 баллов – обычный пользователь Интернета

50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80-100 баллов – есть серьезные признаки Интернет-зависимости.

В ходе экспериментальной работы нами была выдвинута гипотеза, что у детей, обладающих низким (ниже среднего) или высоким (выше среднего) уровнем проявления личных качеств по методике «Большая пятерка личностных качеств» предрасположенность к развитию Интернет-зависимости выше, чем у обучающихся, имеющих средние значения.

### Анализ и интерпретация результатов:

На первом этапе мы занесли все полученные результаты в таблицы. С целью сохранения персональных данных участников исследования, зашифровали их имена под номерами. Для удобства произведения корреляционных расчетов в форме Excel полученные данные по номерам объединим в группы:

В таблице 2 представлены результаты участников опроса по методике «Большая пятерка личностных качеств».

0 – 3 – низкий уровень выраженности (0);

4 – 6 – ниже среднего (1);

7 – 9 – средний уровень выраженности (2);

10 – 12 – выше среднего (3);

13 – 16 – высокий уровень выраженности (4);

Таблица 2 – Результаты диагностики

	Коммуни- кабельность	Нейрогизм	Открытость новому	Сознатель-ность	Доброжела- тельность
Ученик 1	3	2	3	1	2
Ученик 2	4	1	3	3	2
<b>Ученик 3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Ученик 5	2	3	4	2	4
<b>Ученик 6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Ученик 7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Ученик 8	3	2	2	2	4
Ученик 9	2	4	3	3	2
Ученик 10	4	3	4	2	2
Ученик 11	3	2	2	3	3
<b>Ученик 12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 14</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ученик 15	2	2	3	2	2
Ученик 16	3	2	2	3	2
<b>Ученик 17</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Ученик 18	3	2	3	2	2
Ученик 19	3	2	2	3	3
<b>Ученик 20</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Ученик 21</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Ученик 22</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Ученик 23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ученик 24	2	2	3	3	3
Ученик 25	4	2	4	3	2
Ученик 26	3	3	2	2	2
Ученик 27	3	4	2	4	4
Ученик 28	2	2	3	2	3
<b>Ученик 29</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ученик 30	3	3	3	2	2
<b>Ученик 31</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 32</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Ученик 33	3	2	2	3	3
<b>Ученик 34</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Ученик 35	3	4	4	3	4
Ученик 36	2	1	2	1	2
Ученик 37	4	2	2	4	2
Ученик 38	3	4	3	4	4
<b>Ученик 39</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Ученик 40	4	2	3	3	4
<b>Ученик 41</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Ученик 42	2	2	2	2	2
Ученик 43	3	2	3	2	2
Ученик 44	4	3	2	4	4
Ученик 45	3	3	3	2	3
<b>Ученик 46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Ученик 47	2	4	4	4	2

Продолжение таблицы 2

Ученик 48	2	3	4	0	4
Ученик 49	1	2	1	2	1
Ученик 50	3	2	2	2	2
Ученик 51	2	3	3	2	1

На рисунке 2 представлены полученные результаты: соотношение уровня выраженности личного качества с количеством респондентов.

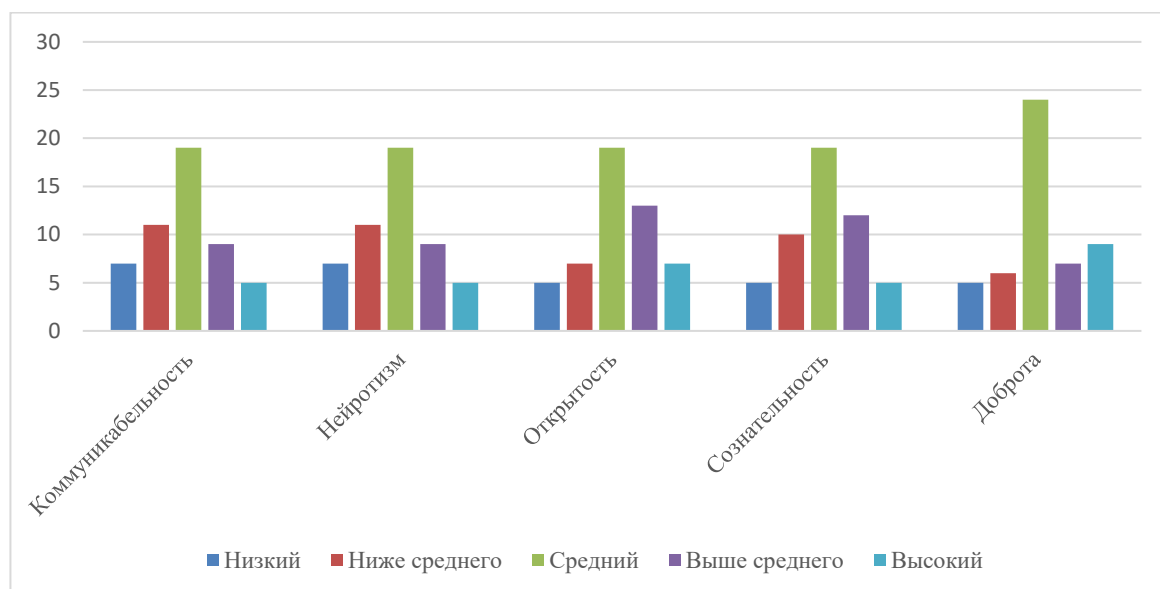


Рисунок 2 – Распределение ответов испытуемых по методике «Большая пятерка»

Как видно, по всем представленным в опросе качествам преобладает средний уровень выраженности. Если сравнить значения низких и высоких показателей, мы видим, что в некоторых случаях преобладает низкий уровень проявления (коммуникабельность, нейротизм). Можно предположить, что именно над этими качествами необходимо работать в первую очередь. В остальных случаях преобладает высокая степень проявления (открытость, сознательность, доброта).

Результаты диагностики по методике К. Янг всех участников исследования представлены в таблице 3. Для того, чтобы разброс числовых значений был меньше, а построение корреляционных взаимосвязей было более удобно осуществлять, объединим возможные результаты диагностики в группы:

20-49 баллов – обычный пользователь Интернета (1);

50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом (2);

80-100 баллов – ярко выраженные признаки сформированной интернет-зависимости (3).

Таблица 3 – Результаты диагностики на определение Интернет-зависимости

Участник	Результат	Участник	Результат	Участник	Результат
Ученик 1	2	Ученик 18	1	Ученик 35	1
Ученик 2	1	Ученик 19	2	Ученик 36	3
Ученик 3	2	Ученик 20	3	Ученик 37	1
Ученик 4	1	Ученик 21	2	Ученик 38	3
Ученик 5	3	Ученик 22	1	Ученик 39	2
Ученик 6	1	Ученик 23	1	Ученик 40	1
Ученик 7	1	Ученик 24	3	Ученик 41	1
Ученик 8	2	Ученик 25	1	Ученик 42	1
Ученик 9	1	Ученик 26	1	Ученик 43	1
Ученик 10	1	Ученик 27	2	Ученик 44	3
Ученик 11	2	Ученик 28	3	Ученик 45	2
Ученик 12	1	Ученик 29	1	Ученик 46	1
Ученик 13	3	Ученик 30	2	Ученик 47	1
Ученик 14	1	Ученик 31	1	Ученик 48	1
Ученик 15	3	Ученик 32	3	Ученик 49	3
Ученик 16	2	Ученик 33	1	Ученик 50	2
Ученик 17	3	Ученик 34	2	Ученик 51	3

Как видим, ответы учеников распределились следующим образом:

1) обычными пользователями Интернета являются 25 человек из числа опрошенных (49,04 %);

2) есть некоторые проблемы в связи с использованием Интернета у 13 школьников (25,48 %)

3) согласно проведенной диагностике, столько же обучающихся – 13 (25,48 %) имеют ярко выраженные признаки Интернет-зависимости.

Наглядные данные, представленные в форме диаграммы можно увидеть на рисунке 3.

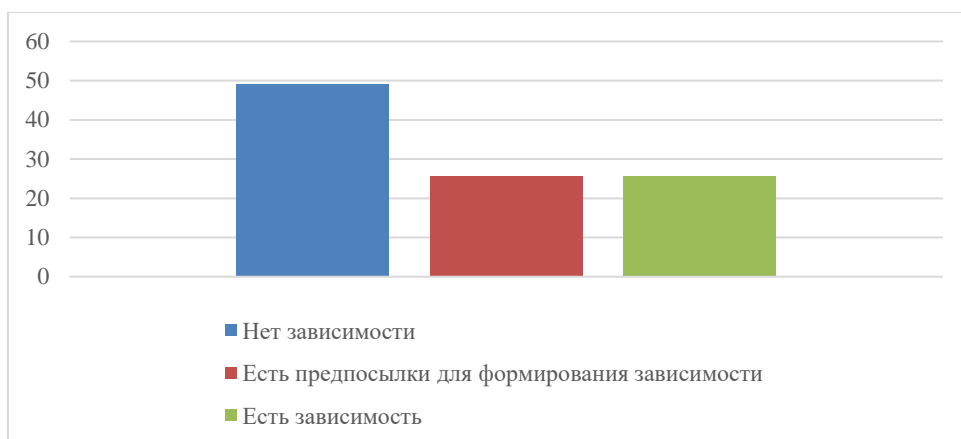


Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов по методике «Тест на выявление Интернет-зависимости»

Для подтверждения или опровержения нашей гипотезы о взаимосвязи двух характеристик (личностные качества и уровень интернет зависимости) нам необходимо произвести анализ полученных данных. Для этого установим зависимость между:

1) ответами респондентов, набравших в качестве результата низкий и ниже среднего показатель выраженности личностных качеств и уровень зависимости, у соответствующего обучающегося;

2) ответами респондентов, набравших в качестве результата высокий и выше среднего показатель выраженности личностных качеств и уровень зависимости, у соответствующего обучающегося.

Для установления взаимосвязи между двумя свойствами нами будет использован метод математической статистики. Тесноту корреляционной связи будем определять с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Расчет производится по формуле, представленной на рисунке 1.

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \times \sum (y_i - \bar{y})^2}} \quad (1).$$

Рисунок 4 – Формула расчета коэффициента корреляции Пирсона.

где  $x_i$  – значения, принимаемые переменной X,



$y_i$ - значения, принимаемые переменной Y,

$x$  – среднее значение по X,

$y$  – среднее значение по Y.

Программа Microsoft Excel позволяет считать корреляционную зависимость автоматически. Нам необходимо занести данные в таблицу и произвести расчет с помощью формулы.

Пример расчета показан на рисунке 5.

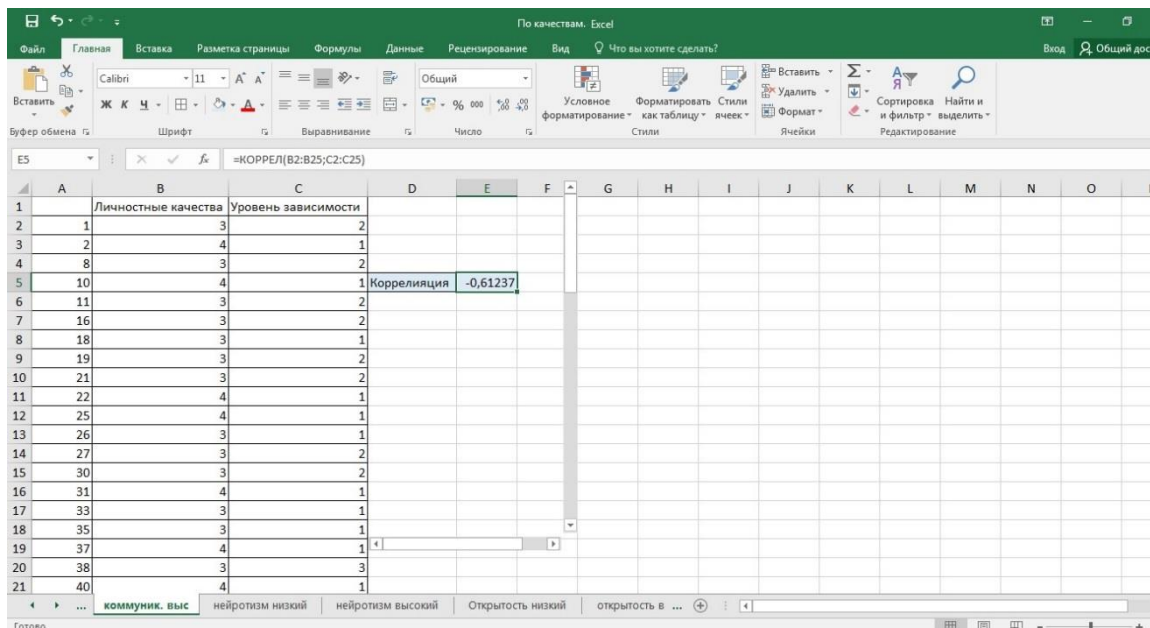


Рисунок 5 – Пример расчета коэффициента корреляции Пирсона.

Рассчитав значения по каждому параметру, мы занесли полученные результаты в таблицу 4.

Таблица 4 – Результаты расчетов корреляционной взаимосвязи между уровнем проявления личностного качества и уровнем развития Интернет-зависимости

	Коммуникабельность	Нейротизм	Открытость	Сознательность	Доброжелательность
Низкий и ниже среднего	0,666392	0,686244	0,729293	0,790569	0,886405
Высокий и выше среднего	-0,61237	-0,72856	-0,83045	0,842075	-0,77922

Как видим, коэффициент во всех случаях больше 0,5 (стремится к единице), что свидетельствует о наличии сильной корреляционной взаимосвязи между характеристиками. Мы видим, что в первом случае

(взаимосвязь Интернет-зависимости и низких значений уровня проявления личных качеств), имеет положительный коэффициент корреляции. Это свидетельствует о тесной положительной связи этих показателей. На основании полученных данных можно сделать вывод: чем ниже значение проявления личностных качеств, тем выше риск развития компьютерной зависимости. В нашей экспериментальной работе обучающихся с такими результатами мы включим в экспериментальную группу. Таким образом наша экспериментальная группа составила 23 человека.

Взаимосвязь высоких показателей проявления личностных качеств с уровнем пристрастия к Интернету также имеет высокую корреляционную зависимость, но уже отрицательную. Следовательно, чем выше уровень проявления личностных качеств, тем ниже риск развития компьютерной аддикции. По качеству сознательность мы получили положительное значение. Это может свидетельствовать о некоторых исключениях в нашей гипотезе.

Таким образом, корреляционный анализ помог установить высокую взаимосвязь между личностными качествами младших школьников и уровнем Интернет-зависимости. Анализируя полученные данные, следует отметить, что учащиеся с низким уровнем выраженности личностных качеств (коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, открытость, сознательность, доброжелательность), находятся в «зоне риска». Также корреляционный анализ помог определить выборку контрольной и экспериментальной групп. На наш взгляд необходимо осуществлять коррекционное воздействие на детей, относящихся к «группе риска». Сравнение полученных результатов контрольной и экспериментальной группы до процесса внедрения программы внеурочной деятельности и после будет свидетельствовать о ее высокой или низкой эффективности.

2.2 Фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости.

В связи с развитием и распространением информационных технологий, особое значение приобретает защита детей от их негативного влияния: обеспечение информационной безопасности в сети Интернет, предотвращение риска формирования компьютерной зависимости, сохранение физического и психологического здоровья.

Использование компьютерных технологий младшими школьниками не только в учебных, познавательных, но и в личных целях может привести к негативным последствиям. Так, например, в социальных сетях возникает опасность найти друзей, которые не всегда являются теми, за кого себя выдают; происходит утрата конфиденциальности и распространение личных данных; высока вероятность попасть под влияние манипулятора. Ребенок, обладающий высокой степенью доверчивости в такой ситуации может оказаться в настоящей беде.

Чрезмерное количество времени, проведенное за компьютером, влечет за собой нарушение здоровья. Немногие школьники самостоятельно и без напоминаний делают регулярно гимнастику для глаз и физминутки, работая с компьютером. Порой, невозможно пошевелиться несколько часов, пока не закончится игра или другое интересное занятие.

К негативным последствиям можно отнести также: потерю интереса к другим видам деятельности, социальную дезадаптацию (как следствие снижения коммуникативных навыков) и другие.

Таким образом, необходимо обучать младших школьников навыкам эффективного и безопасного использования компьютерных технологий, способствовать предотвращению риска развития компьютерной зависимости.

В связи с этим, нами была разработана программа профилактики компьютерной зависимости во внеурочной деятельности «Компьютер: «за» или «против».

Цель программы: осуществление комплексного воздействия, направленного на развитие и стабилизацию факторов устойчивости к компьютерной зависимости младших школьников.

Задачи программы:

1. Развитие личностных качеств у младших школьников: формирование позитивной самооценки; позитивного отношения к окружающему миру, к сверстникам; развитие коммуникативных навыков, умения говорить «нет».

2. Организация социально-значимой деятельности детей младшего школьного возраста, поиск альтернативных компьютеру форм проведения досуга. Развитие интереса к учебной, «научной» деятельности, искусству, культуре, спорту.

3. Познакомить обучающихся с теми возможностями, которые открывает использование таких технических средств как компьютер и Интернет и опасностей, подстерегающих в Сети.

Достижение поставленных задач становится реальным при соблюдении следующих условий:

- на первом этапе необходимо изучение интересов и потребностей младших школьников, имеющих склонность к компьютерной зависимости,
- все проводимые мероприятия должны иметь методическое сопровождение,
- с целью развития личностных качеств для младших школьников должны проводиться занятия с элементами тренинга,
- необходимо разрабатывать и внедрять обучающие занятия по эффективному использованию компьютера и Интернета;
- для удовлетворения интересов и потребностей детей необходимо осуществить расширение видов творческой деятельности.

Эффективность внедрения программы определяется на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также по

результатам диагностики до и после проведенных коррекционных мероприятий.

Одной из отличительных особенностей данной программы является использование различных видов деятельности: взаимодействие в группе, включение младших школьников в специально создаваемые ситуации выбора, исследовательская деятельность, коллективные творческие дела (КТД), проблемно – ценностное общение, проектная деятельность, спортивные соревнования, экскурсии. Также отличительной особенностью данной программы является то, что при ее разработке была создана попытка интегрировать основные направления внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС НОО: спортивно-оздоровительное; общекультурное направление; общеинтеллектуальное направление; духовно-нравственное направление; социальное. Это делает программу насыщенной, интересной и полезной как для младших школьников, так и для педагогов, которые задействованы в ее реализации.

Данная программа предназначена для реализации в 4 классе. Программа рассчитана на 34 часа.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- конкретное планирование деятельности,
- кадровое обеспечение программы,
- методическое обеспечение программы,
- педагогические условия,
- материально-техническое обеспечение (подбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий, материалы для творчества детей, наличие канцелярских принадлежностей, аудиоматериалы и видеотехника, наличие компьютеров и мультимедийного проектора),
- телевизор,

- мультимедийный проектор,
- экран и др..

#### Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения данной программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные универсальные учебные действия: умение соотносить свое поведение и поведение окружающих с нормами, принятыми в обществе; адекватная мотивация к учебной, общественно-полезной деятельности; сформированная внутренняя позиция обучающегося.

Регулятивные универсальные учебные действия, которыми должны овладеть обучающиеся включают: формирование навыка целеполагания; планирования; прогнозирования; контроля; коррекции; оценки; волевой саморегуляции (умение мобилизовать силы и энергию; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Познавательные учебные универсальные действия, формируемые у младших школьников в процессе реализации программы внеурочной деятельности включают общеучебные УУД: осуществление поиска информации доступными средствами, преобразование информации из одной формы в другую, формулировка выводов в результате совместной работы класса и учителя; самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера и логические УУД, направленные на развитие у детей аналитических качеств: умение сравнивать, выявлять закономерности, объединять (синтезировать) разрозненные факты, которые являются частью целого, устанавливать причинно-следственные связи, формировать логические цепочки, выделять проблемы, а также доказывать общенаучные гипотезы.

Формируемые коммуникативные универсальные учебные действия: умение слушать и вступать в диалог; интегрироваться в группу

сверстников и строить продуктивное взаимодействие (сотрудничество) со сверстниками и взрослыми; определять способ взаимодействия и учитывать позицию собеседника (партнёра); организовывать и осуществлять инициативное сотрудничество со сверстниками и учителями; адекватно воспринимать и передавать информацию; умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В соответствии с задачами, тематическое планирование программы внеурочной деятельности включает 3 раздела:

- 1) блок 1: формирование личностных качеств младшего школьника;
- 2) блок 2: расширение возможных форм проведения досуга;
- 3) блок 3: обучение навыкам эффективного использования компьютера.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Компьютер: «за» или «против»

№	Кол-во часов	Тема урока	Цели, задачи
1	1 ч.	Диагностирование обучающихся.	Выявление целесообразности внедрения данной программы внеурочной деятельности в конкретном классном коллективе.
Блок 1			
2	1 ч.	Тренинговое занятие «Мы вместе».	Цель – развитие коммуникативных навыков, сплочение и укрепление межличностных отношений в коллективе.
3	1 ч.	Тренинговое занятие "Я - неповторимый человек".	Цель – показать уникальность каждого человека, учить младших школьников внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя; формировать позитивное отношение к другим людям.
4	1 ч.	Тренинговое занятие "Секреты общения".	Цель – обучение навыкам управления эмоциями и стрессом, развитие навыков общения. Обучение умению договариваться и приходиться к общему мнению.

Продолжение таблицы 5

5	1 ч.	Тренинговое занятие "Учусь находить новых друзей и интересные занятия".	Цель – развитие ценностного отношения обучающихся к своим увлечениям и увлечениям товарищей.
6	1 ч.	Тренинговое занятие "Мой характер".	Цель – знакомство младших школьников с понятиями характер, темперамент; показать зависимость поступков человека от его внутренних качеств. Выявление в классном коллективе лидеров, организаторов, генераторов идей, критиков и т. д.
7	1 ч.	Тренинговое занятие "Учусь оценивать себя".	Цель – обучение навыкам адекватного оценивания себя, своих поступков; формирование стремления к самосовершенствованию.
8	1 ч.	Тренинговое занятие «Учусь настаивать на своем».	Цель – формирование навыка неагрессивного отстаивания своей позиции. Дать представление младшим школьникам о возможности дать отказ в ситуации давления.
9	1 ч.	Тренинговое занятие «Я становлюсь увереннее».	Цель – поиск причин неуверенности в себе, способов преодоления неуверенности в поведении.
10	1 ч.	Тренинговое занятие «Эмоции и чувства».	Цель – формирование навыков общения, самоконтроля, управления эмоциями и стрессом.
Блок 2			
11	3 ч.	Социальный театр	Цель – формирование группы младших школьников для разработки и постановки мини-спектакля на социально-значимые темы.
12	3 ч.	Мероприятие «Театр-школа-семья»	Цель - осуществление совместного похода в театр на постановку; приобщение детей к одному из направлений искусства – театру/ организация творческой постановки мини-спектакля в школе.
13	1 ч.	Творческий конкурс «Моё любимое занятие». Представление и защита работ.	Цель - развитие творческого потенциала младших школьников средствами изобразительного искусства и творчества; пропаганда возможностей дополнительного развития детей.
14	1 ч.	Конкурсно - игровая программа «День дружбы»	Цель - активизация детей к совместной деятельности, создание позитивного настроения.
15	1 ч.	Спортивное мероприятие «Вместе мы непобедимы!»	Цель – повышение интереса младших школьников к физической культуре и здоровому образу жизни; вовлечь детей в активную физкультурную и спортивную деятельность.



Продолжение таблицы 5

16	1 ч.	Совместная исследовательская работа "Детские передачи и современные школьники"	Цель – обсуждение телепрограмм, адресованных детям; мотивация младших школьников к просмотру полезных телевизионных передач.
17	1 ч.	Творческое занятие с элементами игры «Музыкальный калейдоскоп»	Цель - формирование личности ребёнка, развитие воображения, фантазии, пробуждение стремления к творчеству.
18	1 ч.	Конкурсно-игровая программа «В мире игр»	Цель – развитие интереса к новым играм (викторина, подвижные игры); формирование позитивной обстановки. Закрепление навыка взаимодействовать с коллективом, договариваться и приходить к общему мнению.
Блок 3			
19	1 ч.	Дискуссия «Роль компьютера в жизни людей. Что компьютер значит лично для меня?»	Цель – обсудить с детьми важность эффективного использования цифровых средств в повседневной жизни, а также для достижения образовательных целей.
20	1 ч.	Беседа «И опасный, и полезный Интернет всем нам известный!»	Цель – обсудить с обучающимися опасные и безопасные ситуации, связанные с использованием компьютера.
21	1 ч.	Дебаты «Компьютер: «за» и «против»»	Цель - обсудить с ребятами пользу от использования компьютеров в жизни людей и вред, наносимый здоровью; познакомить с приёмами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.
22	2 ч.	Сказка на новый лад «Петушок — золотой гребешок и правила безопасности в Интернете».	Цель – используя творческий потенциал обучающихся в игровой форме представить правила безопасного поведения в Сети Интернет.
23	1 ч.	Дискуссия «Мои виртуальные друзья и степень доверия»	Цель – обсудить с обучающимися какие опасности могут подстерегать в безграничных просторах Интернет, в чем может быть угроза при размещении личных данных на страницах социальных сетей, какие правила должны соблюдаться при выборе виртуальных друзей.
24	1 ч.	Исследовательский мини-проект «Интернет и его влияние на здоровье».	Цель - содействовать осознанию учащимися необходимости здорового образа жизни, способствовать формированию понимания школьниками опасности "заболевания" компьютером, доказать пагубность влияния на здоровье человека чрезмерного "общения" с компьютером; обучить навыкам снятия напряжения при работе с компьютером.

Продолжение таблицы 5

25	1 ч.	Дискуссия с элементами игры «Как жил человек в эпоху, свободную от компьютера?»	Цель - познакомить с историей появления и развития компьютерных технологий, совместно поразмышлять об альтернативных формах досуга.
26	1 ч.	Диалог с учащимися «Какие полезные программы для компьютера я знаю»	Цель – обмен информацией с обучающимися о наличии полезных компьютерных программ, стимулирование ухода от чрезмерного использования социальных сетей и компьютерных игр.
27	1 ч.	Беседа «Пароль – иллюзия или защита»	Цель - обеспечение информационной безопасности детей путём привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде.
28	1 ч.	«Скажи «вирусам» нет!»	Цель – проведение конкурса творческих работ/комиксов, стихотворений и т.п. иллюстрирующих положительные и отрицательные стороны использования компьютера, а также важность навыков безопасной работы в Сети
29	1 ч.	Диагностирование обучающихся.	Выявление результативности данной программы внеурочной деятельности, сопоставление начальных и итоговых данных в контрольной и экспериментальной группе.

Предполагаемые результаты и возможные риски программы.

Данная программа позволит младшим школьникам получить положительные результаты:

- сформировать компетенции цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и использования сети Интернет в личных, учебных целях,
- повысить социально-психологическую устойчивость к чрезмерной увлеченности Интернетом, киберугрозам,
- повысить коммуникативные навыки общения, самооценку,
- сформировать адекватное отношение к Интернету,
- изменить ценностное отношение к здоровью, повысить стремление к физическому совершенствованию,

– найти интересные формы проведения досуга, которые не связаны с использованием компьютера.

Возможные риски:

- негативная, агрессивная реакция со стороны обучающихся по данной проблеме,
- недостаточная мотивация обучающихся, родителей, педагогов к взаимодействию, совершенствованию,
- форс-мажорные обстоятельства (ликвидация образовательной организации, смена руководства, увольнение специалистов).

Основная цель внеурочного обучения младших школьников в данной работе основана на формировании необходимых форм проведения досуга, подкрепляется формированием таких личностных качеств у младших школьников, которые позволят в дальнейшем исключить развитие не только различного рода компьютерной зависимости, но и других аддиктивных форм поведения.

Выводы по 2 главе

Целью экспериментальной работы явилось установление взаимосвязи между риском формирования компьютерной зависимости у младших школьников и обладанием определенным набором личностных качеств, разработка и апробирование программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции «Компьютер: «за» и «против» и оценить ее результативность.

Вторая глава нашей работы была посвящена исследованию взаимосвязи выраженности личных качеств и уровня Интернет-зависимости. Диагностика испытуемых осуществлялась с помощью 2 методик: «Большая пятерка личностных качеств» адаптированная А. Б. Хромовым и «тест на определение Интернет-зависимости К.Янг», модифицированный В. А. Лоскутовой. Тест на определение Интернет зависимости показал, что практически половина опрошенных (49,04 %) является обычными пользователями, признаков зависимости у них не

выявлено. Результаты оставшихся участников исследования разделились поровну между двумя возможными вариантами: 25,48% респондентов имеет некоторые проблемы, в связи с использованием Интернета и 25,48 % испытуемых имеют ярко выраженные признаки Интернет-зависимости.

Анализ результаты исследования по методике «Большая пятерка личностных качеств» показал, что по всем диагностируемым с помощью опроса качествам преобладает средний уровень выраженности. Если сравнить значения низких и высоких показателей, мы видим, что в некоторых случаях преобладает низкий уровень проявления (коммуникабельность, нейротизм). Можно предположить, что именно над этими качествами необходимо работать в первую очередь. В остальных случаях преобладает высокая степень проявления (открытость, сознательность, доброта).

В соответствии с результатами диагностики из числа испытуемых была сформирована контрольная группа и экспериментальная. На экспериментальную группу было оказано коррекционное воздействие (была разработана и внедрена программа внеурочной деятельности), участники контрольной группы занимались по другим направлениям внеурочной деятельности.

Для подтверждения или опровержения гипотезы, описанной в теоретической части нашей работы нам необходимо провести контрольное исследование и сравнить полученные результаты. Таким образом можно будет оценить эффективность проводимых мероприятий.

## ГЛАВА 3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1 Анализ контрольного этапа. Сравнение полученных результатов

На контрольном этапе нашего исследования необходимо было провести повторную диагностику. Для осуществления сравнительного анализа на констатирующем и контрольном этапе респонденты экспериментальной и контрольной группы остались прежними. Были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе. Полученные данные по методике «большая пятерка личностных качеств» представлены в таблице 6. Жирным шрифтом выделим ячейки тех участников исследования, которые составляли экспериментальную группу. Таблица 6 – Результаты контрольного этапа опроса по методике «Большая пятерка личностных качеств»

	Коммуни- кабельность	Нейротизм	Открытость новому	Сознатель- ность	Доброжела- тельность
Ученик 1	2	3	3	1	2
Ученик 2	4	3	3	1	2
<b>Ученик 3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Ученик 5	2	3	4	2	4
<b>Ученик 6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Ученик 7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Ученик 8	2	2	2	3	4
Ученик 9	2	4	3	3	2
Ученик 10	3	4	4	2	2
Ученик 11	3	2	2	3	3
<b>Ученик 12</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 14</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Ученик 15	2	2	3	2	2
Ученик 16	3	2	2	2	2
<b>Ученик 17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Ученик 18	3	3	3	2	2
Ученик 19	3	2	2	3	3
<b>Ученик 20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 21</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Ученик 23</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Ученик 24	2	3	2	3	3
Ученик 25	4	2	3	2	4
Ученик 26	3	2	2	3	2

Продолжение таблицы 6

Ученик 27	3	4	2	4	4
Ученик 28	2	3	2	2	3
<b>Ученик 29</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ученик 30	3	3	3	2	2
<b>Ученик 31</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 32</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Ученик 33	3	2	2	3	3
<b>Ученик 34</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Ученик 35	3	4	3	4	4
<b>Ученик 36</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Ученик 37	2	4	2	4	2
Ученик 38	3	4	3	4	4
<b>Ученик 39</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Ученик 40	4	3	2	3	4
<b>Ученик 41</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Ученик 42	2	2	2	2	2
Ученик 43	3	2	3	2	2
Ученик 44	3	4	2	4	4
Ученик 45	3	3	3	2	3
<b>Ученик 46</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Ученик 47	2	4	4	4	2
<b>Ученик 48</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Ученик 49</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Ученик 50	3	2	2	2	2
<b>Ученик 51</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Сравним данные, полученные в результате констатирующего и контрольного этапа исследования по каждому качеству. Результаты, отразим в таблицах 7-11.

Таблица 7 – Результаты по качеству «коммуникабельность»

	Коммуникабельность									
	Низкий		ниже среднего		Средний		выше среднего		высокий	
	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . гр	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.
Констатирующий этап	0	7	0	8	7	5	15	1	6	2
Контрольный этап	0	4	0	6	7	9	15	2	6	2

Как видим, у детей, состоящих в контрольной группе изменений не произошло. В экспериментальной группе на 13,04 % снизился уровень обучающихся, проявляющий низкий уровень выраженности коммуникабельности; на 8,7 % меньше стало младших школьников,

проявляющих уровень «ниже среднего»; на 17,38 % увеличилось количество детей со средним уровнем выраженности; больше на 4,35 % стало детей с уровнем выраженности коммуникабельности выше среднего.

Таблица 8 – Результаты по качеству «нейротизм»

	Нейротизм									
	Низкий		ниже среднего		Средний		выше среднего		Высокий	
	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . гр	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.
Констатирующий этап	0	7	1	10	16	3	6	3	5	0
Контрольный этап	0	5	2	8	15	5	6	5	5	0

Среди участников контрольной группы на 4,35 % уменьшилось количество детей со средним уровнем выраженности эмоциональной устойчивости и увеличилось количество детей с уровнем ниже среднего.

Среди участников экспериментальной группы можно отметить положительные изменения: на 8,7 % снизилось количество респондентов с низким и ниже среднего уровнем проявления нейротизма; на 8,7 % увеличилось число испытуемых с высоким и выше среднего уровнем проявления данного качества.

Таблица 9 – Результаты по качеству «открытость»

	Открытость									
	низкий		ниже среднего		Средний		выше среднего		высокий	
	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . гр	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.
Констатирующий этап	0	7	0	5	11	8	12	1	5	2
Контрольный этап	0	3	1	4	11	11	11	2	5	3

В контрольной группе один респондент (4,35 %) из группы с высоким уровнем проявления открытости перешел в группу с уровнем ниже среднего. Это может быть связано с возрастными изменениями. В экспериментальной группе среди испытуемых с низким уровнем выраженности стало на 17,38 % меньше, с уровнем ниже среднего на

13,04 % меньше, со средним уровнем на 13,04 % респондентов стало больше; на 4,34 % увеличилось количество испытуемых с уровнем выше среднего и высоким.

Таблица 10 – Результаты по качеству «сознательность»

	сознательность									
	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . гр	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.
Констатирующий этап	0	7	1	7	12	7	10	2	5	0
Контрольный этап	0	4	0	6	13	10	11	3	4	0

Ответы респондентов по качеству сознательность изменились следующим образом: на 4,34 % меньше стало респондентов с уровнем ниже среднего и высоким; и на 4,34 % больше стало обучающихся со средним и выше среднего уровнем. Среди участников экспериментальной группы изменения более существенны: с уровнем выше среднего число младших школьников увеличилось на 4,34 %, со средним уровнем увеличилось на 13,04 %; снизилось на 4,34 % количество респондентов с уровнем ниже среднего и на 13,04 % с низким уровнем.

Таблица 11 – Результаты по качеству «доброжелательность»

	доброжелательность									
	низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		Высокий	
	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.	Конт р. Гр.	Эксп . гр	Конт р. Гр.	Эксп . Гр.
Констатирующий этап	0	4	0	7	15	9	6	1	7	2
Контрольный этап	0	1	0	6	16	12	5	2	7	2

Уровень доброжелательности в экспериментальной группе в целом повысился на 17,38 % (на 13,04 % стало больше детей со средним уровнем выраженности доброжелательности и на 4,34 % с уровнем выше среднего). Меньше стало детей с низким уровнем (на 5,88 %) и ниже среднего на 4,34 %.



Сравнив результаты, полученные в ходе проведения диагностики на констатирующем и контрольном этапе, можно сделать вывод, что положительные изменения произошли по всем качествам. В экспериментальной группе дети стали более коммуникабельны, эмоционально устойчивы, доброжелательны и открыты, а также усердны, пунктуальны, целеустремлены, надежнее, так как уровень сознательности стал выше. В контрольной группе изменения были незначительны, но результаты первой и второй диагностики немного отличаются. Это может быть связано с тем, что с течением времени характер ребенка может немного меняться. Либо с некоторым желанием младшего школьника выдать желаемое за реальное (иногда в виду возрастных особенностей дети младшего школьного возраста могут давать не совсем честные ответы).

Проанализируем как изменились ответы респондентов в контрольной и экспериментальной группе по второй методике (тест на определение уровня Интернет-зависимости). Результаты отразим в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты диагностики на выявление Интернет-зависимости на контрольном этапе

Участник	Результат	Участник	Результат	Участник	Результат
Ученик 1	1	Ученик 18	1	Ученик 35	2
Ученик 2	3	Ученик 19	1	<b>Ученик 36</b>	<b>3</b>
<b>Ученик 3</b>	<b>2</b>	<b>Ученик 20</b>	<b>1</b>	Ученик 37	1
<b>Ученик 4</b>	<b>2</b>	<b>Ученик 21</b>	<b>1</b>	Ученик 38	3
Ученик 5	1	<b>Ученик 22</b>	<b>1</b>	<b>Ученик 39</b>	<b>2</b>
<b>Ученик 6</b>	<b>1</b>	<b>Ученик 23</b>	<b>1</b>	Ученик 40	1
<b>Ученик 7</b>	<b>2</b>	Ученик 24	3	<b>Ученик 41</b>	<b>1</b>
Ученик 8	1	Ученик 25	1	Ученик 42	1
Ученик 9	1	Ученик 26	2	Ученик 43	2
Ученик 10	1	Ученик 27	2	Ученик 44	3
Ученик 11	2	Ученик 28	2	Ученик 45	2

Продолжение таблицы 12

Ученик 12	1	Ученик 29	1	Ученик 46	1
Ученик 13	1	Ученик 30	2	Ученик 47	1
Ученик 14	2	Ученик 31	1	Ученик 48	1
Ученик 15	3	Ученик 32	3	Ученик 49	3
Ученик 16	3	Ученик 33	1	Ученик 50	3
Ученик 17	2	Ученик 34	1	Ученик 51	1

Для наглядности и удобства проведения сравнительного анализа представим полученные результаты на рисунке 6.

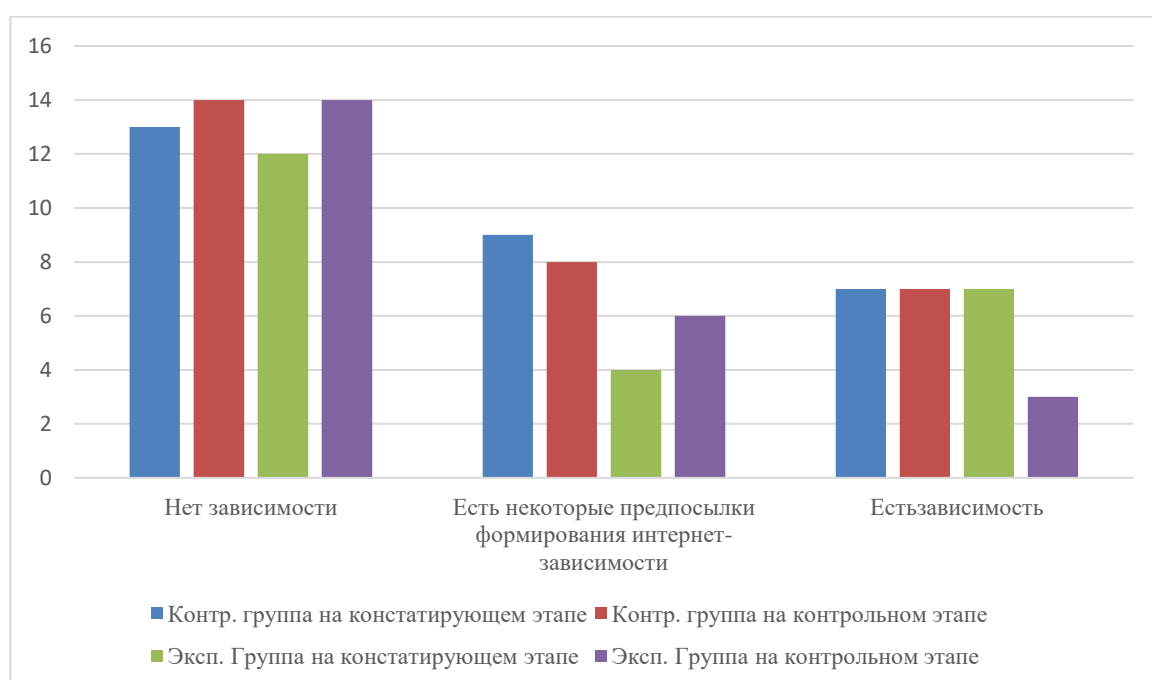


Рисунок 6 – Сравнение результатов диагностики на выявление Интернет-зависимости на констатирующем этапе и контрольном

Делая выводы по результатам экспериментальной работы в целом, можно сказать, что показатели у детей, составляющих контрольную группу изменились не существенно. В экспериментальной группе можно отметить следующие положительные тенденции в результате внедрения программы внеурочной деятельности:

1) в результате проделанной работы обучающиеся стали более коммуникабельны, открыты и эмоционально устойчивы, повысился уровень сознательности и доброжелательности;

2) риск формирования компьютерной зависимости снизился.

Профилактика компьютерной зависимости среди младших школьников – это сложный процесс, который должен включать не только работу школьных специалистов, но и участие родителей. Нельзя сказать, что средствами внеурочной деятельности можно полностью решить проблему профилактики. Важно и дома контролировать: чем занят ребенок, сколько времени он уделяет компьютеру, поглощают ли его внимание социальные сети. Необходимо показывать младшему школьнику положительный личный пример; проявлять участие и заботу; способствовать формированию гармоничной эмоциональной составляющей; интересно и полезно проводить свободное время.

Выводы по 3 главе

В третьей главе нами был описан результат контрольного этапа исследования. В ходе проделанной работы, были реализованы следующие исследовательские задачи: выявлены психологические предпосылки формирования компьютерной аддикции у младших школьников, разработана и внедрена программа внеурочной деятельности «Компьютер «за» или против» для детей младшего школьного возраста.

В начале нашего исследования, была выдвинута гипотеза, согласно которой разработка и внедрение программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности, будет способствовать снижению риска формирования зависимости у детей. Предложенная нами программа основывалась на теоретических положениях, описанных в первой главе нашей работы. Участники контрольной группы работали в рамках других направлений внеурочной деятельности. Коррекционная работа по профилактике компьютерной аддикции на данной группе не осуществлялась. При проведении

сравнительного анализа между результатами диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, в контрольной группе существенные изменения не выявлены, в экспериментальной группе показатели улучшились. Испытуемые стали более коммуникабельны, доброжелательны, открыты, у них повысился уровень эмоциональной устойчивости и сознательности. Среди опрошенных увеличилось количество обучающихся, с результатами «обычный пользователь Интернета», уменьшилось количество респондентов «группы риска». Данный факт может свидетельствовать подтверждением гипотезы, выдвинутой нами в начале работы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Компьютерная зависимость во всех возможных формах ее проявления: игровая, сетевая – является острой социальной проблемой, требующей незамедлительного решения. Число детей, имеющих зависимость неуклонно растет, а возраст, в котором возрастает риск формирования зависимости снижается. Данный факт может быть обусловлен личностными и возрастными особенностями детей. Именно поэтому, на наш взгляд, профилактика всех видов аддикции должна осуществляться с младшего школьного возраста.

В рамках проведения исследовательской работы нами была поставлена цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность работы по профилактике компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности. Цель достигалась посредством поэтапного решения поставленных задач.

На первом этапе необходимо было изучить теоретические аспекты проблемы Интернет-аддикции, изучить феномен компьютерной зависимости как одного из видов девиантного поведения. Данная задача была решена посредством анализа литературы. Затем мы рассмотрели понятие внеурочной деятельности, особенности ее организации, определили её роль в профилактике аддиктивного поведения. На следующем этапе нами было проведено исследование состояние проблемы на базе одной из школ города Челябинска. В соответствии с результатами проведенного исследования, нами была разработана программа внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости младших школьников «Компьютер «за» или «против» и апробирована на участниках экспериментальной группы. На завершающем этапе нам необходимо было оценить результативность программы. С этой целью мы повторно провели диагностику и сравнили полученные результаты. Подводя итог нашей работе можно сказать, что реализованная программа внеурочной деятельности способствовала снижению риска возникновения

компьютерной аддикции, а также помогла обучающимся развить качества, необходимые для успешной социализации и предотвращения негативных воздействий на личность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры [Текст] / А. А. Аветисова / Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4.
2. Аменд, А.Ф. Состояние здоровья детей и молодежи и меры по его сохранению [Текст] / А. Ф. Аменд, М. В. Жукова, Е. В. Фролова / Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Серия 3: Управление качеством профессионального образования. – 2003. – № 16. – С. 11-23.
3. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика [Текст] : учеб.пособие / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – СПб.: Изд-во Речь, 2013. – 365 с.
4. Бугаева, М. В. Влияние рекламы на детей [Текст] / М. В. Бугаева, К. А. Красюкова / Альманах современной науки и образования. – 2009. – № 3. – С. 39–41.
5. Винтерхофф-Шпурк, П. Медиапсихология. Основные принципы [Текст] : учеб. пособие / П. Винтерхофф-Шпурк. – М.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 288 с.
6. Влияние семьи на формирование аддиктивных механизмов поведения [Электронный ресурс] / Материалы Всероссийской научно-практической конференции 22-24 апреля 2011г. : [сайт]. [2017]. URL.: [http://psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/45952\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45952_full.shtml).
7. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета [Текст] / А. Е. Войскуновский / Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 25.
8. Волик, М. В. Использование информационных технологий в образовании [Текст] / М. В. Волик, С. В. Козаева / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 4. – С. 97-99.
9. Гишинский, Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» [Текст] /

Я. И. Гишинский. – СПб.: Изд-во «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с.

10. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Че ро, 2014. – 215 с.

11. Глазков, А. А. Вовлеченность в виртуальную среду поколения Z [Текст] / А. А. Глазков, В. В. Ермолаев, Е. Б. Пучков, Ю. В. Суховершина / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10. – С. 361-368.

12. Долгополов, В. Н. Методологические основы изучения влияния современных информационных технологий на ценностно-смысловую сферу личности [Текст] / В. Н. Долгополов // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/3. – С. 5-9.

13. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников [Текст] / Елкина А. Е. / Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 23-25.

14. Жукова, М. В. Направления деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / М. В. Жукова, Е. Л. Бараш, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина / Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 5. – С. 75-90.

15. Жукова, М. В. Педагогические условия эффективной подготовки будущего учителя к работе с семьей младшего школьника с отклоняющимся поведением [Текст] / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №4. С.64-68.

16. Жукова, М. В. Профилактика аддиктивного поведения: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками [Текст]: учебно-методическое пособие / М. В. Жукова, К. И. Шишкина, Е. В. Фролова. – Челябинск, 2017.



17. Жукова, М. В. Предупреждение зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина [Электронный ресурс] // [сайт]. [2015] URL.: [http://genproedu.com/paper/2012-01/full\\_061\\_-070.pdf](http://genproedu.com/paper/2012-01/full_061_-070.pdf).
18. Змановская, Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
19. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Е. И. Изотова, Е. Никифорова. – М.: Изд-во Академия, 2015. – 288 с.
20. Керделлан К. Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых [Текст] / К. Керделлан, Г. Грезийон. – Екатеринбург: У-Фактория, 2015 – 269 с.
21. Колесов, Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников [Текст] / Д. В. Колесов. – М.: Изд-во УРАО, 1999. – 140 с.
22. Коломиец, В. П. Медиасреда и медиапотребление в современном Российском обществе [Текст] / В. П. Коломиец // Социологические исследования. – 2010. – № 1. – С. 58-66.
23. Комарова, И. А. Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт [Текст] / И. А. Комарова / [Электронный ресурс] // [сайт]. [2011] URL.: [http://psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/46016\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46016_full.shtml).
24. Короленко, Е. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц. П. Короленко / Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1991. – № 1 – С. 8-15.
25. Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Екатеринбург: Изд-во Академический Проект, 2000. – 460 с.

26. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С. В. Краснова. – М.: ЭКСМО, 2012 – 89 с.
27. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Текст] : учебное пособие для ВУЗов / В. Д. Менделевич. – Москва: Издательство Речь, 2008. – 445 с.
28. Михеева, Л. С. Роль телевизионной рекламы в процессе социализации детей и подростков [Текст] / Л. С. Михеева / Реклама: теория и практика. – 2009. – № 2. – С. 112-121.
29. Назаров, М. М. Российская информационная среда: тренды использования ТВ и интернета в контексте зарубежных сравнений [Текст] / М. М. Назаров, П. А. Ковалев / Информационное общество. – 2014. – № 1. – С. 38-48.
30. Панина, Г. Профилактика вредных зависимостей у детей: психолого-педагогический подход [Текст] / Г. Панина, К. Пиликян, В. Штукатурова // Воспитание школьников. – 2001. – № 9. – С. 54-60.
31. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» [Электронный ресурс] // [сайт]. [2015] URL.: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190>.
32. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А. А. Реан. – СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2010. – 428 с.
33. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 2012. – 438 с.
34. Рыжов, В. В. Информационное пространство Интернета как аддиктивный фактор воздействия на личность [Текст] / В. В. Рыжов, Н. Н. Телепова / Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–2. – С. 530.
35. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] // [сайт]. [2015] URL.: <http://docs.cntd.ru/document/902256369>.

36. Сельченко, К. В. Психология зависимости [Текст]: Хрестоматия / К. В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2004. – 592 с.
37. Сережкина, А. Е. Отношение к компьютеру и информационным технологиям как психолого-педагогическая проблема [Текст] / А. Е. Сережкина / Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – № 23. – С. 231-236
38. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования [Текст] / Вестник образования, 2004. – №8. – С.14-16.
39. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // [сайт]. [2009] URL.: [https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO\\_23\\_10\\_09\\_Minjust\\_3.1\\_.pdf](https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO_23_10_09_Minjust_3.1_.pdf).
40. Хазиева Р. К, Я всего добьюсь! Как воспитать успешного человека [Текст] / Р. К. Хазиева. – СПб.: Издательский Лом «Литера», 2016. – 96 с. : ил.
41. Шабалина, В. В. Психология зависимого поведения [Текст] / В. В. Шабалина. – СПб.: Издательство СПб государственного университета, 2010. – 174 с.
42. Шумских, Т. Ю. Влияние сети интернет на процессы социальной адаптации школьников и студентов [Текст] / Т. Ю. Шумских, Н. А. Гладских, М. В. Буданова / Центральный научный вестник. – 2017. – № 9 (26). – С. 3-6.
43. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст] : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Изд-во Пороги, 2006. – 196 с.

44. Яковлева, Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е. Л. Яковлева / Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – 20-27

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика «Большая пятерка личностных качеств»

(А.Б. Хромов)

Инструкция: оцените применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. Свои ответы обозначьте одной из трех цифр:

0 – нет, это не обо мне;

1 – иногда это обо мне, иногда – нет;

2 – да, это точно обо мне.

Ответы необходимо занести в бланк, приведенный ниже.

#### Текст опросника

1. Для меня лучший отдых пообщаться в веселой компании.
2. Я иногда чувствую себя веселым или печальным даже без серьезной причины.
3. Меня очень интересует все новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица «все новое – это хорошо забытое старое», неверна.
9. Я умею рассчитывать свое время так, что успеваю сделать все запланированное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.
13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня очень ответственным человеком.

15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям.
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и в делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения с ровесниками, а не из книг.
22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречие с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристика «спокойный» – точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю, что назвать меня ленивым нельзя.
30. Предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.
35. Думаю, что я человек щедрый.
36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.

37. Меня легко развеселить, или расстроить.
38. Мне нравится узнавать все новое – даже когда это идет вразрез с моими знаниями и убеждениями.
39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.
40. Мне доставляет удовольствие помогать другим людям.

#### Бланк ответов

I	II	III	IV	V
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	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

#### Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов в каждом из столбцов. Полученная сумма свидетельствует о выраженности соответствующих личностных качеств, входящих в «большую пятерку».

0 – 3 – низкий уровень выраженности;

4 – 6 – ниже среднего;

7 – 9 – средний уровень выраженности;

10 – 12 – выше среднего;

13 – 16 – высокий уровень выраженности;

Интерпретация («большая пятерка» качеств личности)

(I) Экстраверсия – интроверсия. Это направленность личности на внешний либо на внутренний мир. В первом случае человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно

выполняющий свою работу в компании, чем в одиночестве. Во втором – сдержанный, трезво мыслящий, отчужденный, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. Чем выше показатель, тем ярче выражена экстраверсия.

(II) Нейротизм – эмоциональная устойчивость (повышенная эмоциональность реакций). Это показатель эмоциональной стабильности. Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному излиянию чувств. У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряженных ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но в то же время — это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. Высокие баллы свидетельствуют о нейротизме.

(III) Открытость – закрытость к новому опыту. В первом случае, человек легко воспринимает все то новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонен к творчеству. Но это может оборачиваться некоторой «поверхностью», неустойчивостью убеждений и интересов. Во втором случае человек настороженно относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему тяжело ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить ее в своей жизни. Высокие баллы свидетельствуют об открытости к новому опыту.

(IV) Сознательность – несобранность. Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные, честлюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и все контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих



реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс – беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но в то же время такие люди более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности. Чем выше показатель, тем ярче выражена сознательность.

(V) Доброжелательность – враждебность. В первом случае человек доброжелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают располагать к себе окружающих, хотя иногда окружающие начинают злоупотреблять бескорыстностью такого человека. Во втором случае человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов. Не дает злоупотреблять своим доверием, нередко отталкивает от себя окружающих, своими бесконечными подозрениями. Высокие показатели свидетельствуют о преобладании доброжелательности.