



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**Развитие самоконтроля у детей для снижения риска развития
аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

52,02 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 09 » 06 2022 г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

_____ Волчегорская Евгения

Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-1

Валиуллина Дария Рафилевна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор, зав. кафедрой ПП и ПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	3
1.1 Понятие самоконтроля в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Специфика самоконтроля у младших школьников	17
1.3 Особенности использования цифровых устройств младшими школьниками	24
Выводы по первой главе	32
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1 Организация и методы исследования.....	34
2.2 Результаты исследования и их анализ.....	36
2.3 Мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля у младших школьников	43
Выводы по второй главе	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	62

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире электронные устройства и интернет-пространство становятся одними из факторов, влияющих на формирование психологического развития ребёнка и восприятия мира в целом. Современный человек уже не может обойтись без смартфона, планшета, персонального компьютера и Интернета.

Однако не только взрослые ежедневно пользуются современными электронными устройствами. Дети также получили доступ к нескончаемому информационному потоку. Мы уже не удивляемся, как стремительно растёт число дошкольников и школьников, которые умеют работать с различными цифровыми устройствами. Дети нового поколения с лёгкостью справляются с управлением сложных девайсов: могут самостоятельно пользоваться ноутбуком, планшетом, смартфоном.

Эти дети обладают такими качествами как многозадачность, практичность, техническая и информационная грамотность.

Это естественный процесс, который происходит в постоянно меняющихся цифровых трансформациях. Однако негативным результатом этого процесса является цифровая зависимость. Это серьёзная угроза для физического и психического здоровья не только самих аддиктов, но и лиц, их окружающих.

Согласно результатам, полученным в ходе реализации исследовательского проекта Фонда Развития Интернет при поддержке РФФИ, проведённого в 2017-2019 гг., дошкольники и младшие школьники пользуются цифровыми устройствами на регулярной основе [29].

По будням две трети (62-64%) детей 5-11 лет проводят в интернете не более часа, остальные – не более трех часов. По выходным дням онлайн-активность в обеих возрастных группах увеличивается – 48% детей 5-11 лет проводят в интернете 1-3 часа, а 8% дошкольников и 18% младших

школьников – более 3 часов. Кроме того, увеличивается доля детей, которые проводят в интернете 4 часа и более. Дошкольники чаще используют планшеты (42%), младшие школьники – смартфоны (44%). Обе возрастные группы отдают предпочтение просмотру мультфильмов и видеороликов. Цифровые игры ребёнка эволюционируют от интереса к взаимодействию с предметами до предпочтения сюжетно-ролевых игр. Как правило, это происходит в младших классах. В этом возрасте дети уже имеют доступ к социальным сетям и используют интернет для обучения [29].

В настоящее время в социуме требуются качества, обеспечивающие выживание человека в сложных, быстроменяющихся условиях жизни. К таким качествам можно отнести: жизнеспособность, стрессоустойчивость, вариативность, гибкость, надситуативную активность, волевую саморегуляцию.

Одним из факторов, определяющих успешную социально-психологическую адаптацию, является самоконтроль в эмоциональной сфере как проявление эмоциональной саморегуляции личности. Самоконтроль человека к возникновению стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационно-смысловой ориентацией личности [23].

Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. В этом качестве самоконтроль оказывается включённым во все формы психических явлений, присущих человеку (процессы, состояния, свойства) [23].

Низкий самоконтроль развивается в раннем детстве и остаётся стабильным во взрослом возрасте. Высокий самоконтроль – стабильная индивидуальная склонность, позволяющая человеку избегать немедленных или моментальных действий и поведения, приводящих к негативным последствиям. Таким образом, индивиды с низким самоконтролем с большей

вероятностью совершают какие-либо девиантные или преступные действия [35].

Основной причиной аддиктивного поведения детей по отношению к цифровым устройствам является отсутствие навыков самоконтроля, неумение контролировать свои желания, стремление не упустить ни одной возможности удовлетворить их любым способом. Ребёнок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.

Упоминание о самоконтроле как психическом явлении можно найти в литературных источниках далёкого прошлого. Однако в течение очень долгого времени это явление оставалось вне научных интересов. Только на рубеже XIX-XX веков понятие самоконтроля начинает появляться на страницах психологической литературы.

В нашей стране вопросы, связанные с самоконтролем, начали широко обсуждаться со второй половины XX века, их рассматривали Л. С. Выготский, В. И. Иванников, А. Н. Леонтьев, В. И. Селиванов. Более глубоко и основательно вопросы развития самоконтроля были рассмотрены в трудах В. В. Давыдова, Л. Б. Ительсон, А. С. Лында, В. В. Чебышевой, Д. Б. Эльконина и др.

Проблемы самоконтроля и его формирования у младших школьников различными авторами трактуются по-разному. По мнению некоторых из них, представление о самоконтроле имеются уже у школьников 1-2 классов. Но при этом, у детей в этом возрасте отсутствует привычка к регулярному его проведению (Г. А. Собиева, И. Н. Марголин, А. К. Сердюк). Другие считают, что «собственно контроль становится возможен лишь к концу второго года обучения». В некоторых работах (С. П. Тищенко, К. П. Мальцева, Н. А. Романова и др.) отмечается, что у учащихся 1-2 класса самоконтроля нет совсем или же он крайне незначителен.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме, а также накопленный к настоящему времени опыт, проблема развития

самоконтроля для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников по-прежнему не до конца изучена.

Актуальность проблемы повлекла за собой выявление противоречия между потребностью в выявлении взаимосвязи между сформированностью самоконтроля и риском цифровой аддикции у детей и отсутствием такого рода исследований, посвященных детям младшего школьного возраста.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: существует ли взаимосвязь между развитием самоконтроля и риском развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников? Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Развитие самоконтроля у детей для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам».

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Развитие самоконтроля у детей для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам».

Цель исследования – теоретически обосновать и выявить взаимосвязь между развитием самоконтроля и риском развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников; подобрать мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – процесс развития самоконтроля младших школьников.

Предмет исследования – развитие самоконтроля у детей для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать сущность, структуру самоконтроля.
2. Выявить особенности развития самоконтроля у младших школьников.
3. Рассмотреть специфику использования цифровых устройств младшими школьниками.
4. Провести экспериментальное исследование уровня развития самоконтроля младших школьников, выявить его взаимосвязь с развитием аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам и проанализировать его результаты.
5. Подобрать мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля у младших школьников.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие **методы**:

- 1) теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- 2) практические методы: тестирование;
- 3) методы обработки и интерпретации данных.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение.

Практическая значимость исследования: подобранные нами мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля у младших школьников, могут быть использована в практике работы учителя начальных классов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Понятие самоконтроля в психолого-педагогической литературе

Самоконтроль – это осознание и оценка действий и отношения человека с точки зрения приверженности предварительным целям, поставленным групповым требованиям, правилам и социальным нормам. Самоконтроль предполагает наличие стандарта и способность получать информацию о контролируемых действиях и ситуациях. Благодаря самоконтролю человек способен управлять своими действиями и поведением, контролировать процесс реализации действий, которые были включены в план, исключать те действия, которые являются не нужными, а также неправильными [13].

Под самоконтролем подразумевается то, что является главным отличием между людьми и другими представителями животного мира. Ответственность за самоконтроль отводится префронтальной коре мозга. Это является определенным центром, где формируются планы, решаются проблемы и принимаются различные решения. Если сравнивать с животными, то люди принимают намного больше решений.

Возможность владеть функцией самоконтроля, как правило, называется «сила воли». Данный аспект способствует тому, что внимание акцентируется на тех или иных задачах, игнорируя другие стимулы. Данная способность находится в базе различных достижений в жизни каждого человека. Непосредственно возможность обладать самоконтролем оказывает прямое воздействие на то, насколько будет успешным человек в различных сферах своей жизни.

В большом количестве литературы по психологии и педагогики классификация термина «самоконтроль» осуществляется, базируясь на большом количестве всевозможных характеристик. По методам получения данных о процессе операции различные типы самоконтроля делятся на два типа. Первый тип реализуется благодаря либо в режиме самоконтроля прямого

типа. Вторые реализуются в процессе действий, которые применяются разными методами для контроля, либо в косвенном формате.

Если рассматривать прямые формы, то их характерная черта заключается в реализации действия для того, чтобы его скорректировать. Когда используют иной тип самоконтроля, то деятельность является прерывистой. В связи с этим они используются для того, чтобы организовать последующие действия. Если рассматривать первый случай, то самоконтроль будет зависеть от прямого наблюдения. В свою очередь, во втором случае саморегулирование применяется в комплексе с административными устройствами [15].

Вне зависимости от этапа реализации самоконтроля, он будет базироваться на восприятии определенного дефекта в процессе осуществления деятельности, либо на том, что является признаком будущего возникновения дефектов. Чтобы контроль деятельности личности был успешным, у неё должны присутствовать знания о том, какими характеристиками обладают дефекты деятельности, а также возможность отличать их друг от друга.

Итак, высокая развитость моторики, слуха или зрения имеют большую значимость в работе самоконтроля. Различные органы чувств принимают участие в предоставлении оценки различных функциональных показателей, а именно – зрительные, интегральные, мышечно-моторные, а также слуховые. Здесь говорится также о слуховом контроле, к примеру, в процессе выявления на слух особенностей работы различных устройств, применяемых инструментов, а также визуальный контроль [2].

Необходимо более подробно остановиться на различных типах самоконтроля по всем этапам технического процесса:

1. Подготовительная работа осуществляется непосредственно перед началом работы, а также в начале её реализации. Если рассматривать первый случай, то осуществляются различного рода профилактические действия. Во втором случае осуществляются проверки, чтобы проконтролировать, как именно работает устройство и исключить отклонения от нормального режима

работы.

2. Текущий самоконтроль реализуемых действий, а также последствий от данных действий. Данный самоконтроль может обладать как периодическим характером, так и повторяющимся, а также непрерывным.

3. Заключительные проверки, чтобы изучить, и в случае необходимости подкорректировать общий итог деятельности.

Как правило, различают друг от друга самоконтроль, который является текущим; а также самоконтроль, который реализуется для того, чтобы скорректировать действия. Процесс реализации самоконтроля проходит благодаря различным контрольным и измерительным оборудованию и инструментам. Это является значимой сферой, которая нуждается в том, чтобы обучающиеся полностью осознавали строение всевозможных измерительных инструментов, но также использовали их на практике. Данное требование является особенно актуальным в связи с тем, что существует кризис различных технических условий, а также ГОСТов. Самоконтроль, который является точным, реализуется благодаря аналитикам.

Кроме того, классификация самоконтроля также может быть основана на условиях деятельности. Согласно данной классификации самоконтроль делится на: индивидуальный, двусторонний, а также лицевой. А период первичной проверки осуществляется комплексное исследование точности упражнения, продукции, которая была произведена либо задачи. В период проверки ученик должен исследовать ошибки, а также причины их возникновения и пути их решения, выявить способы их решения. В процессе лицевого самоконтроля необходимо обсуждать, а также предоставлять оценку предложениям, которые исходят от коллег и направлены на решение ошибок. Данная форма считается наиболее простой, а также, в большинстве случаев применяется в виде первой инструкции для того, чтобы обучающиеся использовали её для изучения самоконтролю. Но в большом количестве литературы по педагогике недостаточный акцент сделан на различные специфические аспекты самоконтроля обучающихся различного возраста, когда

они исполняют различные задачи [9].

В свою очередь, двухсторонний контроль применяется в процессе написания различных работ, а также при осуществлении деятельности с различными данными, графикой и множеством других материалов. Ученики должны обмениваться друг с другом работами, а потом прибегнуть к методу контроль-обзор. Ученики должны понимать, какие ошибки совершают их ровесники, дать пояснения причинам данных ошибок, чтобы не допустить их, когда будут выполнять подобную работу. Благодаря общему контролю появляется возможность сделать навыки и знания студентов наиболее глубокими, сформировать наиболее ответственное отношение к собственной деятельности, при этом работая над развитием самоконтроля. Данная форма контроля является наиболее продвинутой и даёт возможность ученикам самостоятельно научиться самоконтролю. Он применяется в случае, когда ученик реализует различные типы деятельности. Но в тоже время в рамках исследований отсутствуют наиболее результативные методы организации различных возрастных групп студентов, основываясь на характеристике их образовательной деятельности.

Различные формы самоконтроля, которые реализуются на основании с различными стандартами деятельности, относятся к индивидуальному самоконтролю. Данная форма является как самой простой, так и самой сложной. Каждый из студентов самостоятельно выполняет различные пункты. В связи с этим, проверка входит в самостоятельную работу. Студенты должны получать знания о различных методах проверки своей работы [19].

В свою очередь, индивидуальный самоконтроль содержит оценку и контроль собственной работы, а также итогов данной работы. Кроме того, в него входит исследование состояния применяемых методов. В процессе самоанализа использованные способы, а также итоги деятельности должны быть сравнимы с планом действий, а также целью, с представлением верных способов реализации и итогов. После, базируясь на сравнении делаются те или иные выводы. Концепция обучения не будет достаточно результативной, если

не будет независимой. В связи с этим, индивидуальный самоконтроль – это основной аспект в процессе реализации различных типов деятельности.

Роль самоконтроля также усиливается благодаря тому, что личность стремится справляться с всё новыми задачами. Не обладая всё новыми умениями и навыками, нельзя добиться активного самоконтроля. Становление и развитие новых действий, а также из различных проявлений при обучении реализуется, базируясь на сравнении правил, действий, а также тех условий, в рамках которых они выполняются. Данные сравнения дают возможность предоставить оценку степени данных действий, и последствий, которые они принесли. Это происходит, базируясь на умении личности формировать выводы. Стоит заметить, что повторные упражнения нельзя считать формирующими блоками. До тех пор, пока упражнения не будут пользоваться с оценкой, а также самооценкой их нельзя считать таковыми. Итак, основную психологическую суть тренировочного способа можно увидеть в планомерном пояснении различных действий, которые реализуются на базе активного самоконтроля. Стоит также заметить, что самоконтроль является базой для будущего развития различных способностей и навыков. Кроме того, он относится к главным функциям процесса обучения. Увеличение уровня самоконтроля включает в себя наличие большого количества умений, знаний и навыков. В связи с этим, на нем необходимо сделать особенный акцент в процессе обучения [14].

Самоанализ содержит в себе как оценку, так и улучшение, и процесс организации собственной деятельности, а также формирование плана для будущей задачи для того, чтобы исключить ошибки в процессе своей деятельности. Однако, планирование – это очередной этап подготовки к будущей деятельности, а также автономным типом вовлечения студентов, в рамках которых и реализуется самоконтроль. Процесс реализации данного плана будет под контролем благодаря тому, что будут предоставлены доказательства улучшения деятельности. Итак, самоконтроль – это основной компонент, а также база для всего процесса формирования плана. Однако,

планирование деятельности – это метод формирования определенной структуры, чтобы гарантировать процесс саморегулирования личности.

Итак, планирование содержит в себе целый ряд аспектов: исследование учебного процесса; подбор способов, а также наиболее приемлемых практик для осуществления деятельности; выявление комплекса, а также поэтапности действий, которые необходимы для того, чтобы решить ту или иную ситуацию, базируясь при этом на подобранных способах и инструментах.

Те или иные характеристики, а также суть общего планирования отличны друг от друга, базируясь на типе деятельности [3].

В литературе по педагогике и в наше время отсутствует общее понимание о содержании, а также структуре планирования. Однако, основной принцип заключается в том, что процесс планирования учебной деятельности должны быть упорядоченным, а также осуществляется в комплексе с различными элементами данной деятельности. Ученики должны чётко осознавать цели, а также различные требования того или иного типа деятельности. Первый этап планирования – это исследование различных требований к осуществлению деятельности, а также первоначальной информации, предоставление оценки условий деятельности, а затем принимается решение.

В процессе планирования учебного задания необходимо выявить метод решения данной задачи, оборудование и средства управления, которые понадобятся для её решения, рабочее место. В процессе обучения организации деятельности, нужно делать акцент на следующих аспектах: стандартных методах деятельности; процессу организации собственного рабочего места; поддерживать рабочее время, а также состояние.

Планирование будущей деятельности осуществляется в три этапа. Первый шаг – комплексное планирование. На этом этапе происходит осознание, масштаб и оценка возможностей достижения цели. В этот момент идёт борьба за цель, размышления о не достижении цели. Только после того, как есть положительные цели, начинается промежуточное планирование, в

которое оценивают осуществимость определённого вида деятельности для достижения этой конкретной цели. Предварительное планирование всегда возникает, когда обучающийся сталкивается с новой задачей, и в целом рассматривается возможность её решения [7].

На втором этапе планирования учитываются условия и обстоятельства будущей деятельности. На третьем этапе осуществляется планирование внедрения, то есть мысленное представление системы, последовательности действий, в которых она реализовывается.

В психолого-педагогической литературе определяют планирование человеком будущей деятельности как мысленное представление о методах, приёмах выполнения определённых действий, которые решают конкретные задачи, что в конечном итоге приводит к достижению поставленной цели. Учёные сходятся во мнении, что планирование работы – это творческий процесс, потому что он предполагает развитие идей, поиск новых задач. Планирование тесно связано с организацией труда и является его наиболее важной частью.

Изучение культуры труда немислимо без обучения планированию своей деятельности. Работать осознанно, творчески, измерять время, уметь рассчитывать свои сильные стороны, бережно относиться к оборудованию, инструментам, расходным материалам, разумно использовать свои навыки для повышения производительности, качества и точности производимых товаров и т.д. – всего этого могут добиться только мастера логического планирования процесса своей работы.

Обучение навыкам выполнения работы по технологическому планированию является важной частью профессионального обучения. Для развития этих навыков в практические навыки обучения следует включить специальные упражнения по планированию.

Оптимальная скорость, организованность, гибкость, точность и независимость работы развиваются только на основе разумной структуры рабочего процесса. Практические исследования и практический опыт

подтверждают, что планирование работы учащихся естественным образом связано с самоконтролем. Способность контролировать точность своих действий, устанавливать временные изменения в плане, применять правила, улучшать свои действия и достигать этой конкретной цели с определенным качеством – все это входит в понятие самоконтроль [17].

Самосохранение является важной частью всех видов педагогической деятельности учащихся и осуществляется на каждом этапе её реализации. Он состоит из сенсорных, ментальных и двигательных компонентов, позволяющих учащемуся, основываясь на поставленной цели, запланированном плане и способах обучения, контролировать и сознательно организовывать результаты этих действий. При этом в ходе процесса оценивается выполнимость и эффективность самой задачи, план и уже реализованные правила.

Классификации самоконтроля включают: подготовительный, текущий и итоговый контроль. Литературный анализ позволяет выявить педагогические условия, которые помогают учащимся развивать самоконтроль. Учебные ситуации – это возможность для объективных целей, форм, методов повышения эффективности педагогического управления, обеспечивающих принятие решений или предсказуемую деятельность.

Одним из критериев успешного самоконтроля является выбор и использование методов обучения, а также соответствующих комбинаций. На выбор методов обучения учащемуся самоконтролю большое влияние оказывают характер и содержание самостоятельной работы, уровень техники выполнения и уровень развития самосознания.

Для учащихся важно научиться самоконтролю – понять цель задания и изучить модели, с помощью которых они могут сравнивать способы использования работы и получать результаты. Для успешного управления производственными методами обучения, рекомендуется пользоваться письменной инструкцией. На самоконтроль положительно влияет использование инструкций и технологических схем, демонстрирующих

средства контроля. Сосредоточив внимание на терминах и символах, описанных в инструкции, учащиеся могут отслеживать свои действия и приёмы, точность процесса и операционную точность [31].

Самоконтроль также очень важен при самостоятельной учебной работе, так как этапы его выполнения может контролировать только сам оператор. Не всякая самостоятельная работа обходится без самоконтроля. Учащиеся должны позаботиться о себе на разных уровнях самостоятельной работы. Один из способов узнать это – следовать инструкциям в процессе самооценки при выполнении задания, которое педагог даёт ученикам. Эти руководящие принципы должны объяснять, когда и как ученик должен контролировать свои действия и результаты. Эти объяснения также включают письменные инструкции, которые даются учащимся перед выполнением задания. Ещё одним условием успешной саморегуляции являются систематические указания педагога на каждом этапе самостоятельной работы.

Успешный самоконтроль учащихся зависит от точности учителя и его реакции на систематические потребности в самоконтроле. Для этого преподаватель регулярно ставит перед учениками конкретные задачи, создавая для урока правильные условия, требующие выполнения управляющих действий. Мотивация к самоконтролю – систематический обзор действий и оценок учащихся.

Чтобы обеспечить высокое качество самомониторинга, необходимо организовать подготовку учащихся. Эта подготовка включает в себя:

- 1) сбор теоретических и практических предметов, связанных с предстоящей работой;
- 2) анализ этой работы для выявления эмоциональных сигналов, которые служат сигналами самоконтроля;
- 3) приёмы прямого и косвенного самоконтроля и умения работать с элементами управления, инструментами и оборудованием;
- 4) способность разбираться в способах решения когнитивных проблем;

5) адаптацию упражнений для учащихся к изучению описанных симптомов и методов (сочетание упражнений и стимулов самоконтроля, обучение независимому наблюдению, активный поиск, другие способы поощрения активного движения и т.д.).

На качество самоконтроля учащихся влияют условия работы и системы отдыха. Начальный период обучения вызывает у учащихся особую озабоченность в связи с их низкой интеллектуальной или физической подготовкой. В этот период учащиеся отличаются низкой активностью и эмоциональностью. Поэтому в первый период обучения учащимся необходим особый режим работы и отдыха, а затем постепенно вводятся необходимые изменения [18].

Таким образом, можно сделать вывод, что в педагогической литературе раскрываются различные классификации самоконтроля. Поэтому мастерам в своей практической работе сложно ориентироваться в выборе видов самоконтроля, что затрудняет и его формирование. На успешное формирование самоконтроля большое влияние оказывает выбор и сочетание методов обучения.

1.2 Специфика самоконтроля у младших школьников

При изучении технологии выполнения самоконтроля у детей младшего школьного возраста следует учитывать не только объект контроля, но также методы, закономерности и этапы самоконтроля, ставить соответствующие цели обучения.

Процедура развития у младших школьников самоконтроля в учебной деятельности содержит 3 стадии:

- 1) формирование у учащихся необходимости в выработке у себя умения самоконтроля;
- 2) обучение учащихся концепцией познаний, которые показывают суть самоконтроля, пути его развития;
- 3) осуществление продолжительной тренировочной работы согласно

выработке умений самоконтроля [5].

Формирование умения самоконтроля у младших школьников имеет большую личностную значимость, поскольку:

- 1) содействует активизации их учебно-познавательной деятельности;
- 2) позволяет учащимся рационально организовать свою учебную деятельность, осознанно выполнять коррекцию всех составляющих её действий;
- 3) способствует формированию таких личностных качеств, как инициатива, самостоятельность, ответственность и т.п.

Следует отметить, что дети младшего школьного возраста затрудняются понять цель самоконтроля, конечный результат действия и методы его достижения. Например, многие ученики только с помощью преподавателя могут оценить рабочую ситуацию, успокоиться и понять причины, по которым были допущены ошибки.

Развитие самоконтроля у маленьких детей в школе не ограничивается учебным заведением, семья играет важную роль в развитии этого индивидуального характера. Большинство родителей сталкивались с проблемой не только в развитии самоконтроля младших школьников, но и в общей учебной деятельности. Родители, а также педагогические работники должны быть единомышленниками для достижения своих целей, а дети должны развивать самообладание и создавать необходимые условия [22].

В процессе изучения психолого-педагогической литературы были установлены этапы работы согласно формированию самоконтроля у младших школьников:

- 1) подготовка преподавателей к реализации преподавательских условий формирования самоконтроля;
- 2) организация взаимодействия средние учебные заведения и семьи с целью решения единой проблемы: формирования самоконтроля у ребёнка;
- 3) формирование позитивной мотивировки к самоконтролю у младших школьников.

В процессе обучения рассматриваются вопросы, влияющие на развитие самоконтроля, которые можно объединить в две группы: методологические и психолого-педагогические.

Методы определяются техникой и готовностью учителя решать задачу самоконтроля. Среди психологических проблем, как уже упоминалось ранее, необходимо отметить психологические особенности развития самоконтроля у детей раннего возраста в школе. Когда психические процессы развиты слабо, целесообразно совершенствовать процесс обучения, так как совершенствование способствует быстрому развитию самоконтроля, и в целом – успеху педагогической деятельности.

Подход саморегулирования позволяет достичь своей цели только тогда, когда учитель начинает рассматривать педагогические взаимодействия, а также сотрудничество, пошаговое проектирование ученика как часть работы, способной рассматриваться самостоятельно. Здесь состояние системы рассматривается, как способность учителя предоставлять ученикам приемы и методы тренерской работы, а также способность делать запросы в целях самозащиты.

Исходя из эмоциональной концепции работы, основная позиция, при которой и подготовка, и обучение происходит только в ходе курса учебной работы детей младшего школьного возраста, показывает требования к организации и развитию самоконтроля в образовательной системе. Контроль за процессом осуществляется постепенно. Каждый этап имеет свою цель, свои функции, свою структуру, свою сущность. Функции этапа контроля задают суть того или иного процесса самоконтроля. В педагогическом процессе необходимо использовать предельную дисциплину, функциональность, предсказуемость; самоконтроль с помощью множества понятных инструментов [1].

Необходимо использовать различные методы, чтобы контролировать себя. Следует отметить, что эти различия должны быть разумными. Методы саморегулирования снижают организованность и ответственность учеников за

свои интересы. Разнообразие огромно, но не всегда продуктивно. Учитель должен изменить использование методов самоконтроля. Требуется эффективная предварительная подготовка для учёта самоконтроля, поведения и обучаемости. Лучшим фактором развития самоконтроля является развитие самостоятельности детей. Понятно, что по мере роста уверенности в себе растёт и самоконтроль.

Акт самоконтроля не выполняется быстро, поэтому учитель должен управлять процессом сокращения, автоматизируя действия. Для этого можно постепенно разрешить ученику не читать вслух одну главу, правила, а только назвать номер главы и ответить на существующие вопросы. Также следует сократить ответы, ограничившись словами «да», «нет». Чтобы обеспечить успеваемость ученика в своей работе, учитель может спросить: что вы сейчас делаете? Все это помогает детям младшего школьного возраста передать процесс управления в свои руки [24].

Важно, чтобы учащиеся использовали средства самоконтроля при выполнении домашнего задания, и чтобы они переносили это действие на другие виды деятельности. Если суть самоконтроля школьника заключается в том, что практическая работа с новым материалом не требует много времени, потому что общая логика управления такая же, меняются только отдельные операции. Школьники, которые в полной мере владеют актом самоконтроля, значительно повышают продуктивность своей академической деятельности.

Существуют следующие этапы развития самоконтроля:

1. Первый этап – это оценка работы учителя, улучшение и поощрение учебной деятельности учеников. На этом этапе учащиеся знакомятся с методами управления деятельностью, благодаря которым в работе учителя приобретаются определённые закономерности. На первом этапе контрольные задания вместо ученика выполняет учитель, выполняя контрольно-оценочную часть. Затем учитель сосредотачивается на образцах, контролирует движения детей и помогает им контролировать свои движения.

2. На втором этапе происходит формирование управляемых

педагогических действий и условий коллективной педагогической деятельности. В процессе коллективных действий должны быть предприняты достаточные и значимые действия. В то же время возникают социальные нормы: обычаи, идеи, представления, отражающие личные и общие установки [6].

3. На третьем этапе осуществляются самоконтрольные действия посредством самостоятельного воспитания и познавательной деятельности. Начиная с первого дня обучения в школе обучающиеся проявляют навыки самоконтроля, но только во втором классе он становится полноценной частью их учебной деятельности. У младших школьников развивается желание не только представить результаты деятельности, но и процесс контрольной деятельности. В начале обучения саморегулирующее действие выполняется после определённого образца, затем после представления образца и на заключительном этапе на основе общего выражения изображений.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования определяет требования, обязательные при реализации основной образовательной программы начального образования образовательными учреждениями. В соответствии с ним на ступени начального общего образования осуществляется формирование основ умения учиться, к которым относится и умение осуществлять контроль собственной деятельности. Овладение умением контролировать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации является одним из результатов освоения образовательной программы [33].

В связи с этим все доступные учебные центры в начальной школе ориентированы на развитие системы универсальных педагогических практик, в том числе саморегулирующих действий.

Возможность комбинированного эффекта педагогического поведения в практике самоконтроля. Технология проблемной коммуникации может быть использована в любой школьной системе, но полностью реализована в системе образования «Школа 2100». В беседах с учителем ученики создают проблемы

и ищут решения. Способы поиска решений этой технологии учат не только планированию, но и контролю, потому что кривая обучения должна быть спланирована, а открытые знания должны быть проверены в руководстве.

Одна из важнейших составляющих данной технологии – развитие у младших школьников навыков самоконтроля с использованием алгоритма работы:

1. Что делать?
2. Удалось ли вам это сделать?
3. Все в порядке или есть недоработки?
4. Сам все делал или помогали?

Такой алгоритм можно выучить в первый год школы с помощью стандартных символов. Технология оценки успеваемости реализована в предметных педагогических структурах (тестовые тетради и тесты, таблица требований), школьных дневниках и справочнике по определению результатов [27].

Учебники в этой структуре обучения содержат сложные вопросы для обсуждения учащимися и выводы, чтобы гарантировать точность и эффективность действий, в зависимости от формата. Это позволяет детям научиться различать правильные и неправильные команды.

Учебники средней школы включают раздел «Учимся открывать новые знания и проверять», с помощью преподавателя можно корректировать работу по намеченному плану. В ходе беседы с учителем дети получают выводы, которые они сравнивают с выводами главы, чтобы убедиться в её правильности. В учебниках для третьего и четвертого классов предусмотрены проблемные ситуации, позволяющие учащимся совместно решить педагогическую задачу учителя и предъявить свой вариант.

Здесь ученики работают по плану, сверяя свои действия с целью, исправляя ошибки с помощью учителя. Раздел «Сравните выводы нашего автора» позволяет научить детей определять успехи или неудачи в работе. С помощью планов, алгоритмов действий, мероприятий по определению

последовательности действий, составления учебников школьники учатся планировать учебные действия и определять эффективные способы достижения результатов. Создание низкоуровневой культуры труда – один из сложных приоритетов. Он включает в себя доскональное знание важнейших компонентов педагогической деятельности, а также умение выполнять упражнения и контролировать.

Уже в первых учебниках первоклассников – «Букваре» и «Прописях» помещено достаточное количество заданий для развития действия самоконтроля.

Далее в книгах «Русский язык» публикуются разделы «Трудное задание», «Если ещё есть время», «Сравните свой ответ», «Найди ошибки». Все это можно использовать для развития навыков самоконтроля. Практика самоконтроля в литературном чтении книг осуществляется в разделах «Проверь себя», «Оцени себя». Работа по самооценке при чтении рабочих тетрадей проводится в разделах «Эрудит», «Рецензия», «Книжник», с помощью которых дети проверяют свою способность пользоваться словарём, высказывают литературные знания, идеи и замечания.

Учебники по математике состоят из разделов «Мышление», «Трудное задание», «Справочная карта», а также «Проверь себя», «Проверь свой ответ». Разработка заданий и рабочих тетрадей по разным уровням материалов также необходимо для развития практики самоконтроля. Они предоставляют школьникам структурированную помощь в увлекательных занятиях, когда они выполнили задание. В этой системе под самоконтролем понимается система действий ребёнка по точности и полноте выполнения операций как части процесса действия. Таким образом, самоконтроль – это прежде всего природа учебного процесса (оперативный контроль) [1].

Однако руководства по системе разработки полны мероприятий, направленных на развитие способности реализовывать другие формы самоконтроля. Раздел буклета «Самостоятельная проверка» также служит средством саморегулирования. Все образование способствует развитию

международной практики воспитания детей в сфере регулирования, особенно актов самоконтроля. Поскольку самоконтроль – одна из ведущих составляющих педагогического движения, на развитие мотивации к самодисциплине и самоконтролю влияют одни и те же факторы:

- 1) содержание учебных материалов для развития самоконтроля;
- 2) организация работы по совершенствованию самоконтроля;
- 3) коллективные формы педагогической деятельности;
- 4) педагогический подход учителя [27].

Таким образом, одним из важнейших факторов, влияющих на развитие самоконтроля у младших школьников, является методологический фактор. При правильной организации и систематическом, целенаправленном ведении методической работы у младших школьников возрастает самостоятельность. Содержание учебных материалов по самоконтролю для учащихся младших классов сначала является информацией, которую они получают от учителя или учебника. Но сама по себе информация не ведёт к самоконтролю ученика, поэтому учитель должен правильно выбирать учебные материалы.

1.3 Особенности использования цифровых устройств младшими школьниками

В современном обществе многие дети рано начинают знакомиться с цифровыми устройствами: телефонами, планшетами, персональными компьютерами; особенно ярко это проявляется в индустриально развитых зарубежных странах. Многие из детей осваивают цифровые устройства без всякой подготовки, быстро обучаются друг от друга и не боятся техники. Взаимодействие с компьютером – для них просто игра [12].

Остановимся подробнее на вопросе о психологическом развитии детей младшего школьного возраста и постараемся проследить влияние компьютерного обучения на психологическое развитие в этом возрасте. Младший школьный возраст – это один из первых этапов психологического развития ребёнка и поэтому очень ответственный. В это время закладываются

основы всех психологических черт и качеств, познавательных процессов и видов деятельности. Социальный контекст данного возраста трансформируется в следующие отношения: Ребёнок – субъект – взрослый. Эта потребность удовлетворяется новыми видами деятельности, разрабатываемыми школьником. Все виды этой деятельности объединяет их модельный характер. Основным направлением инноваций становится внутреннее пространство, новый уровень осознания своего места в системе социальных сетей.

Как и в любом другом возрасте, ребёнок хорошо знаком с различными видами деятельности – игрой, учебной деятельностью, повседневностью, общением. Это также делается на цифровых устройствах. Важно, чтобы компьютерное обучение через игры, даже если оно нормальное, не меняло ролевые игры, выполнение соответствующих возрасту занятий, а также различные виды производственной деятельности: искусство, дизайн, рабочая деятельность, общение, а дополняло их [26].

Ещё один дополнительный аспект раннего компьютерного обучения заключается в том, что оно может способствовать развитию эмоций через визуальные образы, поскольку визуальное восприятие становится необходимым условием при обучении. Он также способствует развитию произвольной памяти, связанной с положительными эмоциональными переживаниями, произвольными усилиями.

Младший школьный возраст начинается с 6-7 лет и заканчивается в 9-10 лет. Это определяется важной внешней ситуацией в жизни ребёнка – школой. Ребёнок, который ходит в школу, автоматически занимает новое место в поведении людей: он несёт ответственность. К концу школьного возраста ребёнок находится в состоянии самосознания, открывая новое место себя в социальном пространстве человеческих отношений. Младший школьный возраст сулит новые успехи в новой области человеческой деятельности – обучении. В начальной школе ребёнок изучает определённые психологические и психофизиологические функции, которые включают

письмо, математические упражнения, чтение, физическую активность, рисование, рисование и другие виды учебной деятельности. На основе педагогической деятельности в хороших условиях обучения и адекватного уровня умственного развития были созданы требования к осведомлённости и творческому мышлению. Процесс обучения требует от ребёнка особой рефлексии, связанной с деятельностью мозга. Общее представление о влиянии условий жизни в детстве на развитие адаптивных паттернов поведения, рефлексии и функции мозга [16].

По мнению А. Е. Войскунского включение учащихся 1-4 классов в процесс изучения элементов информатики является, по сути, стратегической задачей во всей системе обучения основам информатики. Автор пишет о том, что именно в младшем школьном возрасте происходит первое знакомство учащихся с изучением свойств и явлений окружающего мира. В математике они находят отражение в геометрических фигурах, в числовых характеристиках изучаемых величин и их отношениях. В других предметах – в категориях классификации, распознавания, уточнения т.д.

В основании обучения основам информатики автор опирается на современные психолого-педагогические теории развития младших школьников, особенности формирования понятий и способов деятельности в этом возрасте. Прежде всего, автор исходит из принципа деятельностного подхода в обучении, который показывает, что именно в процессе ведущей деятельности у ребенка складываются новые отношения с социальной средой, формируются новые знания и способы их получения. А. Е. Войскунский, давая новую характеристику периодизации, отмечает, что ведущей деятельностью младшего школьного возраста является учение, в процессе которого формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира [4].

Все это налагает серьёзные ограничения на использование цифровых устройств и выдвигает ряд требований на характеристические параметры цифровых устройств, на программное обеспечение, на организацию учебного

процесса. Так программное обеспечение должно обеспечивать формирование основ информационной культуры: использования цифровых устройств, как инструмента формализации знаний о предметном мире и устройства, как активного элемента предметного мира. При этом учебный процесс должен быть организован таким образом, чтобы включение учащихся в среду информационных технологий стало частью его предметной деятельности, способствовало бы развитию их логического и образного мышления, теоретического осмысления своей деятельности, решению разнообразных задач моделирования, конструирования [11].

Продолжая рассмотрение вопроса об использовании информационных технологий в учебном процессе, остановимся на физиологических аспектах и гигиенических нормах работы за компьютером детей младшего школьного возраста. В основу будут положены новые российские «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарные правила и нормы» (СанПин). По мнению составителей, основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. Во многих случаях утомляемость зависит от качества изображения на экране и от общей освещённости помещения. При этом важно, чтобы не было ни полутьмы, ни высокой освещённости экрана оптимальная освещённость поверхности стола и клавиатуры 300 люкс, а освещённость экрана – 100-250 люкс. Важно, чтобы свет падал слева; в качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы типа ЛБ [32].

Следующий аспект – это чистота, в которой содержится компьютер. Пыль, оседающая на экране, снижает его освещённость, ухудшает видимость изображения и способствует накоплению статического электричества. Также важным является соблюдение меры в работе, которая в гигиене и физиологии называется режимом труда и отдыха, поскольку незаметное ежедневное утомление имеет коварное свойство накапливаться и приводить к разнообразным негативным последствиям – от ухудшения зрения и снижения

настроения до учащения простуд и обострения хронических заболеваний.

Наиболее трудной является творческая работа в режиме диалога с цифровым устройством. Работа должна сочетаться с физиологической и психологической разгрузкой. Известно, что ребёнок постоянно растёт и развивается, что делает его более чувствительным и уязвимым к внешнему воздействию. Поэтому особое внимание требуется обращать на создании нормальных условий для их роста и развития. Ученикам школьникам младших классов рекомендуется не более одного занятия с ПЭВМ в неделю. Для детей младшего школьного возраста рекомендована продолжительность занятий 1 час. Особое значение имеет время непрерывных занятий с монитором. Для детей 5 лет она не должна превышать 7 минут, 6 лет – 10 минут, 7-10 лет – 15 минут. После таких занятий обязательно провести зарядку для глаз [30].

Особо отрицательные последствия для зрения детей имеют компьютерные игры с навязанным ритмом. Их длительность не должна превышать 10 мин. для детей 7-10 лет. Большое значение придают гигиенисты специальной зарядке для глаз, улучшения мозгового кровообращения, снятия усталости с мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног.

Приведённые рекомендации являются обязательными для учёта при компьютерном обучении. Необходимо регламентировать время работы и игры за компьютером, особенно в младших классах. Этот учёт должен осуществляться не только во время одного урока, но учитывал суммарную продолжительность компьютерных занятий в течение всего дня, недели. Полезными можно считать рекомендации касательно физических упражнений в промежутках между занятиями [10].

Без игры ребёнок не может развиваться, он познает себя и мир в игре. В последнее время, наряду с традиционными детскими играми, различающимися, в зависимости от возрастной категории появились игры на цифровых устройствах, которые, в свою очередь, можно подразделить на обучающе-развивающие и развлекательные [28].

По мнению, психолога В. Е. Курочкиной, несмотря на то, что

обучающие компьютерные игры, рассчитанные на детей от 3-х до 15-ти лет и старше, могут быть весьма полезными и эффективными при обучении иностранным языкам, математике и другим предметам, подавляющее большинство игр представляют собой крайне негативное для физического, психического и духовного здоровья явление.

Во-первых, электромагнитное излучение оказывает вредоносное воздействие на организм ребёнка, приводя к эндокринным заболеваниям, снижению иммунитета и пр.

Во-вторых, психическое напряжение, возникающее в процессе игр на цифровом устройстве, вызывает стрессовые состояния у ребёнка. Достаточно взглянуть на играющего практически в любую игру младшего школьника или подростка: Напряжённая поза, красное лицо, подёргивание конечностей, крики, порой слезы. Даже наблюдающие за игрой могут испытывать сильнейшее эмоциональное напряжение.

В-третьих, основной вред, связанный с компьютерными играми – это вред духовный – та перестройка сознания ребёнка в сторону искажённого мировоззрения. Уже сегодня игра на цифровом устройстве становится, наряду с телевидением, серьёзным фактором всеобъемлющего воздействия – своего рода телеэкранной социализацией современного ребёнка. Так автор указывает на нравственно-духовный вред, останавливаясь на аркадных играх, В. Е. Курочкина пишет о следствии этих игр: «Быстро формируется психологическая зависимость от игры, сродни наркотической, это сужает сферу совместной деятельности ребёнка и взрослого в семье. Компьютер вытесняет традиционную игру, в том числе коллективную игру со сверстниками, столь необходимую для психического становления» [20].

По мнению А. В. Шарикова при увлечённости ребёнка младшего школьного возраста цифровыми устройствами необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

1. Ограничение времени игр на цифровом устройстве: для 6-7 лет 10 минутами, для 8-10 лет – 15-20 минутами. Затем необходимо сделать перерыв,

сменить род деятельности. Это необходимые санитарные нормы. Объяснить ребёнку, что все игры на цифровом устройстве основаны на скорости и точности, а не на продолжительности. Помимо вреда для нервной системы подобное «упорство» может привести к ослаблению зрения.

2. Установить закон расстояния для игровых приставок не менее двух метров, для персональных компьютеров – 30-40 см, для других цифровых устройств на расстоянии вытянутой руки, при обязательном применении защитного экранного фильтра для снижения воздействия высокочастотных колебаний. Комнатные растения, свежий воздух, ионизатор помогут ослабить вредное воздействие.

3. Установить временной закон: не играть перед сном, сразу после еды и, конечно при несделанных уроках. Установить код для включения цифрового устройства и автоматический прерыватель сеанса игры.

4. Контролировать содержание игр, исключать сюжеты с насилием, жестокостью, элементами культовых ритуальных обрядов.

Тот факт, что цифровые технологии будут во все большей степени влиять на будущее стремительно возрастающего числа детей, не вызывает сомнений. Дети уже составляют значительный процент мировых пользователей сети, и в ближайшие годы он будет только увеличиваться благодаря дальнейшему проникновению интернета в регионы с наиболее быстро растущей долей детей и молодёжи. Количество доступных им цифровых устройств и онлайн-платформ также будет увеличиваться, а не уменьшаться. Хорошо это или плохо, но цифровые устройства будут и впредь оказывать влияние на жизнь детей, в то время как новые технологии будут содействовать преобразованию цифрового ландшафта в глобальном масштабе.

Цифровые устройства изменили способ установления и поддержания дружеских отношений, позволяя детям поддерживать регулярные контакты со своими сверстниками. Они также изменили то, как многие дети проводят своё свободное время, предоставив им мгновенный доступ к видео, которые

содержат последние новости в социальных сетях и весёлые игры. Многие взрослые опасаются, что все эти изменения бесполезны, и опасаются, что это занимает слишком много времени, что это отделяет детей от их семей и их окружения, способствует развитию депрессии и даже приводит к различным заболеваниям. Кроме того, когда дети используют развлечения, информацию или социальные сети с помощью подключённых устройств, а эти устройства также собирают информацию о детях [29].

Преимущества цифровых технологий для детей и масштабы таких преимуществ часто зависят от их исходных условий. В то время как дети с крепкими социальными и семейными отношениями часто используют Интернет, чтобы укрепить эти связи, которые улучшают их благополучие, одинокие дети могут обнаружить, что доступ в Интернет является одной из их проблем. В то же время детям, испытывающим трудности в социальной жизни, иногда удаётся найти друзей в Интернете и получить социальную поддержку из других источников.

Анализ этих тем может позволить нам сформулировать ряд основных принципов. Самый многообещающий способ создать среду, в которой дети могут максимально использовать преимущества цифровых устройств с низким уровнем риска, – это не ограничивать цифровое общение детей, а предоставлять более внимательных и отзывчивых родителей и педагогов и действовать в качестве посредника.

Необходимо обращать внимание на контент и деятельность детей в цифровой среде, то есть на то, что они делают в Интернете, а не просто отслеживать количество времени, проведённого перед экраном. Наконец, будущие исследования и стратегии должны учитывать все аспекты жизни ребёнка: возраст, пол, личные характеристики, условия жизни, социокультурную среду и другие факторы, чтобы понять взаимосвязь между здоровым использованием и вредным [21].

Таким образом, при обучении взаимодействию с цифровыми устройствами важно учитывать специфику младшего школьного возраста.

Необходимо, чтобы данный предмет способствовал гармоничному умственному, психическому и нравственному становлению личности ребёнка, а не тормозил его. Важно соблюдение таких важных требований, как правильное освещение, смена режимов труда и отдыха, чистота в помещении и др. Как отмечалось выше, особенно вредны игры с навязанным ритмом, длительность которых для детей данного возраста не должна превышать 10 минут. Возможно, компьютерные игры следует вообще свести до минимума, если будет отмечаться, что они вытесняют сюжетно-ролевую игру, отрицательно сказываются на учебной деятельности и вытесняют столь важное для развития ребёнка межличностное общение.

Выводы по первой главе

Самоконтроль – это осознание и оценка действий и отношения человека с точки зрения приверженности предварительным целям, поставленным групповым требованиям, правилам и социальным нормам [13].

Самоконтроль включает проверку и оценку собственных действий и их результатов. В содержание самоконтроля включается не только оценка, регулирование и усовершенствование человеком своей деятельности, но и планирование её, обдумывание предстоящей работы для предупреждения возможных ошибок. Самоконтроль является составной частью всех видов учебной деятельности учащихся и осуществляется на всех этапах её выполнения.

У младших школьников следует отметить трудности в понимании цели самоконтроля, первоначального ознакомления с конечным результатом действия и способами его получения, с которым они будут сравнивать свои методы работы и результат. Способ формирования самоконтроля позволит достигнуть собственной миссии только лишь в том случае, если педагог станет расценивать образовательное взаимодействие равно как партнёрство, шаг за шагом образует обучающегося как объект тренировочной работы, способной к самостоятельному обучению.

Для повышения степени благополучия детей важно придерживаться комплексного подхода и ориентироваться на другие факторы, такие как жизнь семьи, социальная динамика в школе и социально-экономические условия, которые, согласно имеющейся информации, оказывают более серьёзное воздействие на ситуацию, нежели количество времени, проведённого у экрана, и поощрять умеренное использование цифровых технологий.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование было проведено в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении с учащимися 3-ого класса в количестве 25 человек. Возраст участников эксперимента – 9-11 лет.

Цель исследования: изучение уровня развития самоконтроля младших школьников и склонности к цифровой аддикции.

Задачи исследования:

1. Определить диагностический инструментарий для исследования самоконтроля склонности к цифровой аддикции у младших школьников.
2. Провести диагностику уровня развития самоконтроля склонности к цифровой аддикции у младших школьников.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Подобрать мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля младших школьников.

Для оценки самоконтроля была использована методика «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка) [25].

Цель: выявление умения ребёнка осуществлять кодирование с помощью символов.

Оцениваемые универсальные учебные действия: знаково-символические действия – кодирование (замещение); регулятивное действие контроля.

Младшим школьникам предлагается в течение 2-х минут осуществить кодирование, поставив в соответствие определённому изображению условный символ. Задание предполагает тренировочный этап (введение инструкции и совместную пробу). Далее предлагается продолжить выполнение задания, не допуская ошибок и как можно быстрее.

Критерии оценивания: количество допущенных при кодировании ошибок, число дополненных знаками объектов.

Выделяют следующие уровни сформированности действия замещения:

1. Ребёнок не понимает или плохо понимает инструкции. Выполняет задание правильно на тренировочном этапе и фактически сразу же прекращает или делает много ошибок на этапе самостоятельного выполнения. Умение кодировать не сформировано.

2. Ребёнок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок (до 25% от выполненного объёма) либо работает крайне медленно.

3. Сформированность действия кодирования (замещения). Ребёнок быстро понимает инструкцию, действует адекватно. Количество ошибок незначительное.

В качестве дополнительной методики подобрана методика П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой «Проба на внимание» [8], из которой мы взяли общие критерии и уровни развития учебного самоконтроля младших школьников.

Цель: выявление уровня внимания и самоконтроля.

Оцениваемые универсальные учебные действия: регулятивные действия контроля (планирование).

Младшим школьникам необходимо прочитать текст, проверить его и исправить ошибки.

Критерии оценивания: подсчитывается количество пропущенных ошибок.

Необходимо обратить внимание на количество пропущенных ошибок: пропуск слов в предложении, букв в слове, подмена букв, слитное написание слова с предлогом, смысловые ошибки и т.п.

Уровни сформированности внимания:

– 0-2 пропущенные ошибки – высокий уровень внимания,

– 3-4 – средний уровень внимания,

– Более 5 – низкий уровень внимания.

Для оценки аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам была использована методика «Шкала цифровой аддикции», специально предназначенная для выявления склонности к использованию смартфонов детьми, начиная с 9-ти летнего возраста. Авторами данного опросника являются N. Hawi, M. Samaha и M.D. Griffiths.

Опросник содержит 25 вопросов, касающихся изменения настроения ребёнка при постоянном использовании смартфона, беспокойства в случае невозможности получить к нему доступ, проблем, возникающих из-за привязанности к устройству, конфликта с родителями и обмана взрослых (по поводу времени использования и доступа к цифровому контенту). Отвечая на анкету, ребёнок на каждый вопрос указывал ответ: никогда (1 балл), редко (2 балла), иногда (3 балла), часто (4 балла) и всегда (5 баллов). Таким образом, самые низкие показатели начинаются от 25 баллов, самые высокие могут достигнуть 125 баллов.

2.2 Результаты исследования и их анализ

Анализ результатов изучения уровня самоконтроля по методике «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка) позволил выявить следующие результаты (см. табл. 1).

Таблица 1 – Показатели уровня сформированности действия замещения учащихся 3-го класса

№п /п	Фамилия, имя испытуемого	«Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка)		
		Число дополненных знаками объектов	Кол-во допущенных ошибок	Уровень сформированности действия замещения
1	У. К.	50	1	Сформированность действий кодирования
2	Б. Д.	40	0	Сформированность действий кодирования
3	М. С.	49	2	Сформированность действий кодирования

Продолжение таблицы 1

4	Г. А.	35	6	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.
5	В. С.	51	0	Сформированность действий кодирования
6	А. К.	52	0	Сформированность действий кодирования
7	У. Ю.	43	1	Сформированность действий кодирования
8	Ф. В.	44	0	Сформированность действий кодирования
9	З. Д.	43	2	Сформированность действий кодирования
10	А. В.	36	0	Сформированность действий кодирования
11	М. Б.	54	0	Сформированность действий кодирования
12	Р. М.	48	1	Сформированность действий кодирования
13	С. С.	51	0	Сформированность действий кодирования
14	К. Д.	51	0	Сформированность действий кодирования
15	С. Л.	40	3	Сформированность действий кодирования
16	П. П.	49	0	Сформированность действий кодирования
17	М. М.	54	0	Сформированность действий кодирования
18	П. С.	25	7	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.
19	А. К.	52	0	Сформированность действий кодирования
20	Д. М.	38	0	Сформированность действий кодирования
21	К. Ю.	45	1	Сформированность действий кодирования
22	Д. Д.	47	3	Сформированность действий кодирования
23	Ш. В.	60	0	Сформированность действий кодирования
24	Я. А.	40	1	Сформированность действий кодирования
25	Щ. Д.	46	10	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.

Отообразим полученные данные с помощью диаграммы (рис. 1).

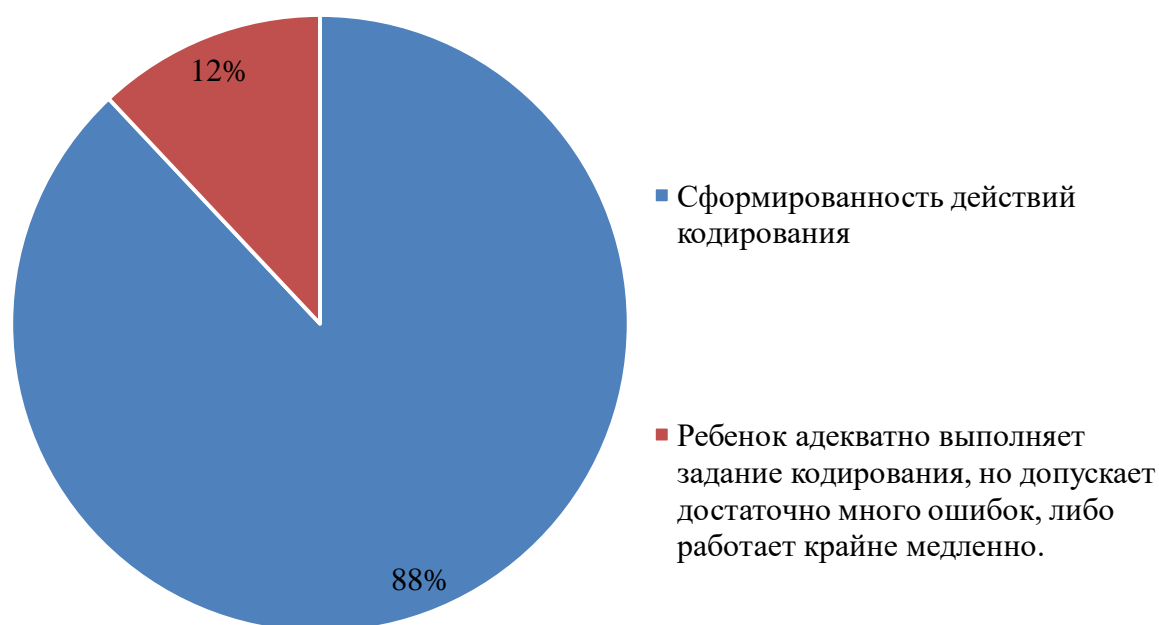


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма показателей уровня сформированности действий замещения учащихся 3-ого класса

Проанализировав полученные данные показателей уровня сформированности замещения учащихся 3-ого класса, можно сделать вывод о том, что сформированность действий замещения выявлена у 22 человек (88%); 3 человека адекватно выполняли задания кодирования, но допускали много ошибок, либо работали крайне медленно (12%).

Результаты изучения уровня самоконтроля по методике П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой «Проба на внимание» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня сформированности внимания учащихся 3-го класса

№ п/п	Фамилия, имя испытуемого	П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая «Проба на внимание»	
		Кол-во допущенных ошибок	Уровень сформированности внимания
1	У. К.	6	Низкий
2	Б. Д.	3	Средний
3	М. С.	4	Средний

Продолжение таблицы 2

4	Г. А.	5	Низкий
5	В. С.	2	Высокий
6	А. К.	1	Высокий
7	У. Ю.	4	Средний
8	Ф. В.	3	Средний
9	З. Д.	4	Средний
10	А. В.	4	Средний
11	М. Б.	2	Высокий
12	Р. М.	3	Средний
13	С. С.	0	Высокий
14	К. Д.	2	Высокий
15	С. Л.	4	Средний
16	П. П.	1	Высокий
17	М. М.	0	Высокий
18	П. С.	4	Средний
19	А. К.	2	Высокий
20	Д. М.	3	Средний
21	К. Ю.	3	Средний
22	Д. Д.	4	Средний
23	Ш. В.	0	Высокий
24	Я. А.	4	Средний
25	Щ. Д.	7	Низкий

Представленные на рис. 2 данные позволяют выявить особенности сформированности внимания учащихся 3-ого класса.

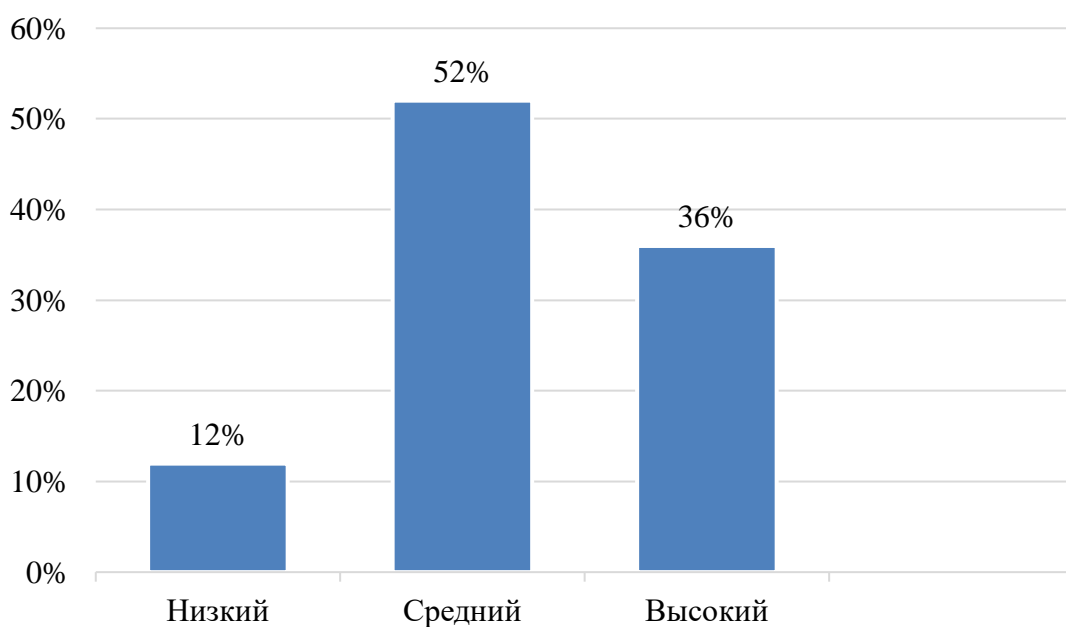


Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма показателей уровня сформированности внимания учащихся 3-ого класса

Низкий уровень сформированности внимания выявлен у 3 детей из 25, (12%); средний уровень у 13 детей (52%); высокий уровень у 9 детей (36%).

Результаты изучения оценки аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам по методике «Шкала цифровой аддикции» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели оценки аддиктивного поведения учащихся 3-ого класса

№ п/п	Фамилия, имя испытуемого	Оценка цифровой аддикции
1	У. К.	40
2	Б. Д.	72
3	М. С.	64
4	Г. А.	33
5	В. С.	40
6	А. К.	68
7	У. Ю.	43
8	Ф. В.	40
9	З. Д.	37

Продолжение таблицы 3

10	А. В.	44
11	М. Б.	49
12	Р. М.	36
13	С. С.	51
14	К. Д.	42
15	С. Л.	40
16	П. П.	121
17	М. М.	62
18	П. С.	31
19	А. К.	45
20	Д. М.	44
21	К. Ю.	34
22	Д. Д.	32
23	Ш. В.	69
24	Я. А.	36
25	Щ. Д.	26

Кроме рассмотренных выше методик в рамках данного исследования также был проведён корреляционный анализ полученных данных по методике Спирмена.

Коэффициент корреляции между оценкой цифровой аддикции и числом дополненных знаками объектов по методике «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка) равен 0,492, что является признаком наличия умеренной прямой корреляционной связи между факторами (см. рис. 3).

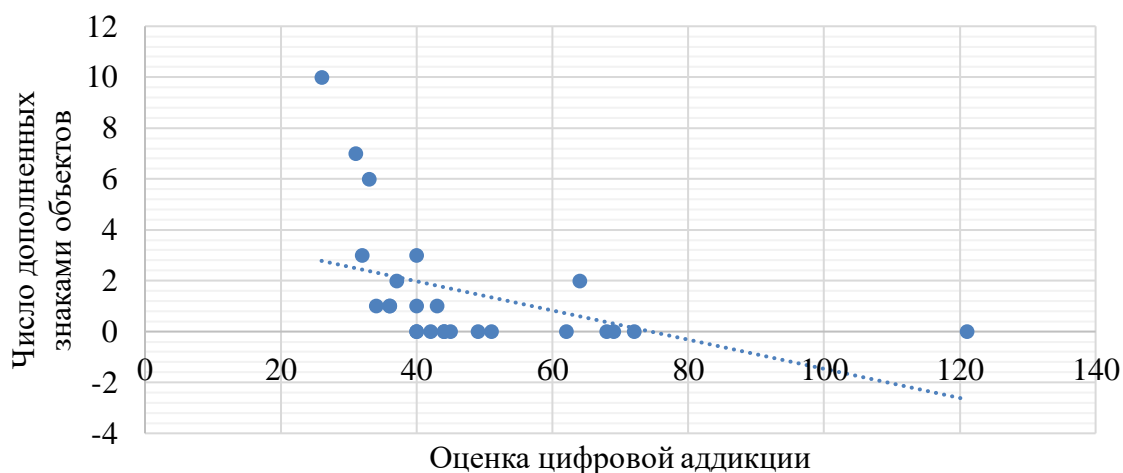


Рисунок 3 – Взаимосвязь между оценкой цифровой аддикции и числом дополненных знаками объектов

Коэффициент корреляции между оценкой цифровой аддикции и количеством допущенных ошибок по методике «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка) равен $-0,611$, что является признаком наличия умеренной обратной корреляции между факторами (см. рис. 4)

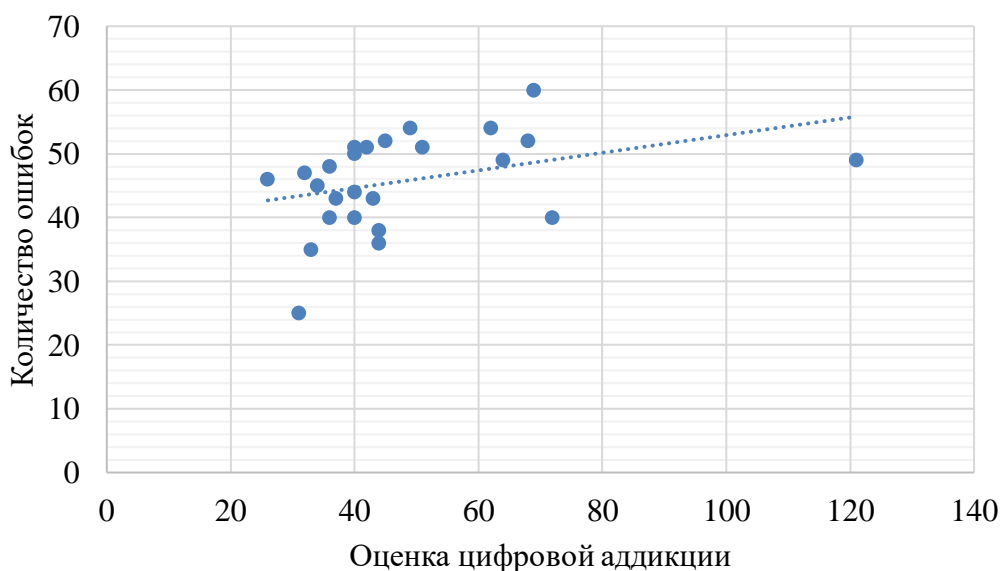


Рисунок 4 – Взаимосвязь между оценкой цифровой аддикции и количеством ошибок

Коэффициент корреляции между оценкой цифровой аддикции и количеством ошибок по методике П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой

«Проба на внимание» равен $-0,65$, что показывает наличие умеренной обратной корреляционной связи между факторами (см. рис. 5).

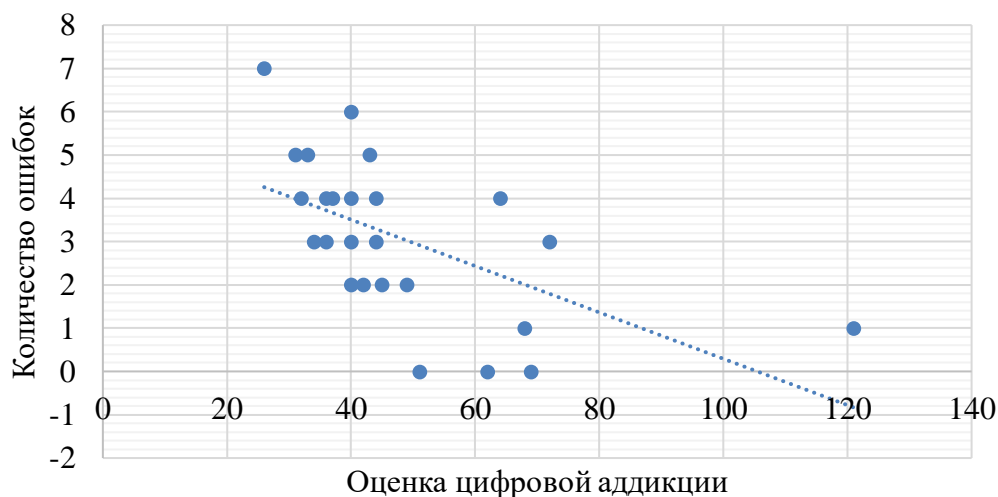


Рисунок 5 – Взаимосвязь между оценкой цифровой аддикции и количеством ошибок

Таким образом, проведённое исследование показало наличие обратной взаимосвязи между цифровой аддикцией и самоконтролем младших школьников

2.3 Мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля у младших школьников

В данном параграфе представлены мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля у младших школьников.

1. Forest

Forest – это приложение, цель которого мотивировать пользователя к работе или учёбе посредством отказа от использования смартфона на определённое время.

Когда младшему школьнику необходимо сфокусироваться на определённом деле, то ему достаточно завести таймер (рис. 6).



Рисунок 6 – Установка таймера в приложении «Forest»

Если ребёнок устанавливает таймер, приложение начнёт «выращивать» виртуальное дерево.

Вначале это небольшой росток, который позже и вовсе превращается во взрослое дерево. Выход из приложения или переключение с другой программы приводит к гибели дерева.

У младшего школьника есть возможность вырастить целый лес, ежедневно фокусируясь на выполнении своих задач (рис. 7). Виртуальный лес пользователя будет состоять как из выращенных, так и «погибших» растений. При этом, чем дольше ребёнок не притрагивается к своему устройству, тем ветвистее вырастает его дерево. В зависимости от количества выращенных деревьев, ребёнок получает внутреннюю валюту, которая может быть обменена на новые виды деревьев.

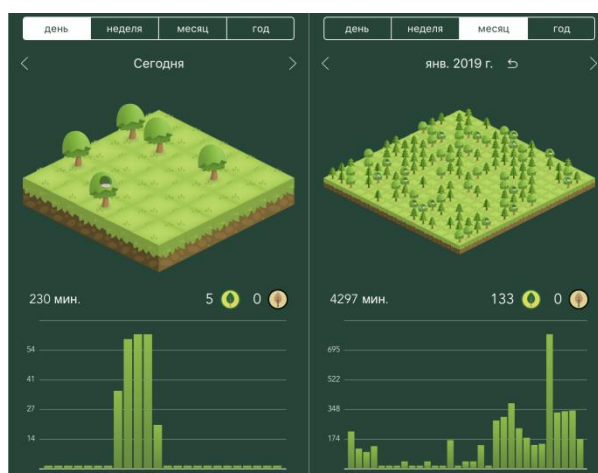


Рисунок 7 – «Виртуальный» лес пользователя в приложении «Forest»

2. Habitica

Это приложение превращает пользователя в героя ролевой фэнтези-игры.

При первом открытии приложения младшему школьнику предлагается создать своего виртуального персонажа (рис. 8). «Habitica» представляет собой органайзер дел, где каждая выполненная ребёнком задача – это «кристаллы опыта» созданного персонажа. С помощью кристаллов опыта младший школьник может улучшать виртуального героя: одевать его в новую броню и покупать снаряжение.

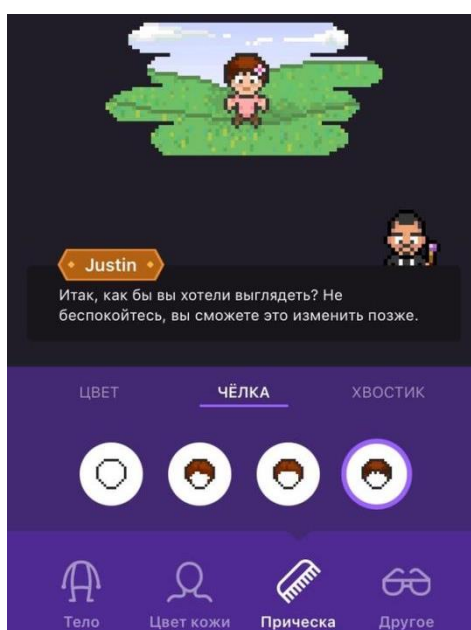


Рисунок 8 – Создание персонажа в приложении «Habitica»

Во время выполнения ребёнком повседневных дел (учёба или домашние дела), его виртуальный персонаж поднимает свой уровень, приобретает новую экипировку, заводит питомцев-помощников.

Задачи расставляются самостоятельно – это привычки (полезные и вредные), рутинные (например, прибраться в комнате) и т.п. Если пользователь выполнил поставленную задачу, то у его героя повышаются показатели «здоровья», в случае невыполнения – персонаж теряет «очки здоровья» (рис. 9).

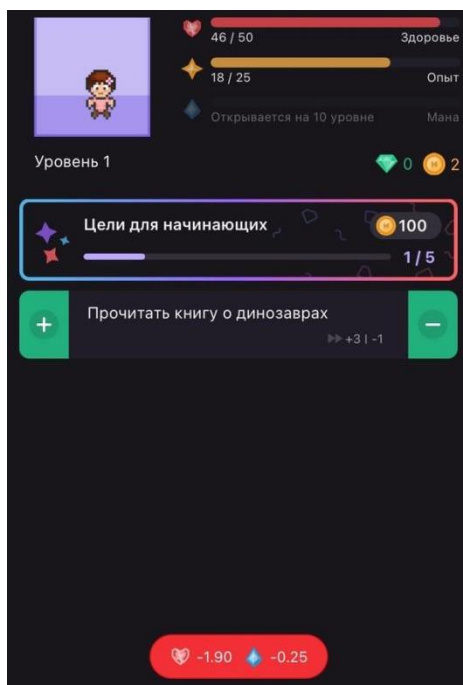


Рисунок 9 – Интерфейс приложения «Habitica»

Перед началом игры приложение проводит обучение, где младшего школьника познакомят с понятием «привычка», научат ставить задачи, получать награду, улучшать персонажа (рис. 10).



Рисунок 10 – Процесс обучения в приложении «Habitica»

«Habitica» предлагает и другие ролевые элементы: квесты (серии заданий), сезонные события, акции, питомцев, гильдии. В приложении также есть возможность добавления друзей, чтобы наблюдать за процессом друг друга.

3. Sleep Town

Приложение «Sleep Town» предназначено для борьбы с зависимостью от использования телефона, а также выработки привычки крепкого и здорового сна.

Для начала необходимо выставить желаемое время отхода ко сну и пробуждения (рис. 11).

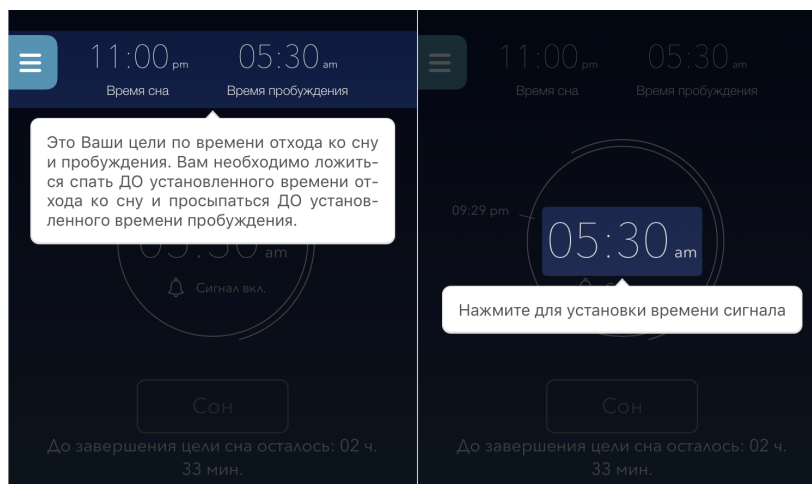


Рисунок 11 – Установка времени отхода ко сну и пробуждения в приложении «Sleep Town»

После выставления времени сна необходимо отложить телефон и лечь спать. В это время начинает строиться виртуальное здание. Если же посреди ночи воспользоваться телефоном, то сооружение рухнет. В случае если в заданный промежуток времени ребёнок не прикасается к мобильному телефону – на утро он увидит построенное здание (рис. 12).



Рисунок 12 – Выполнение поставленной цели в приложении «Sleep Town»

Постепенно появляется всё больше и больше новых зданий, младший школьник сможет построить целый виртуальный город (рис. 13).



Рисунок 13 – «Виртуальный» город пользователя в приложении «Sleep Town»

4. Медитация для детей

Приложение «Медитации для детей» представляет собой бесплатный курс детских медитаций на различные темы. Автор предлагает классические техники медитации вне какой-либо религии и эзотерики.

Приложение состоит из 9 медитаций длительностью 5 минут для детей от 3 до 12 лет (рис. 14).



Рисунок 14 – Главное меню приложения «Медитация для детей»

Для медитации ребёнку не потребуются предварительные подготовки. «Медитация для детей» содержит практические и понятные упражнения на концентрацию, спокойствие ума, дисциплину, силу воли и расслабление.

Кроме этого, младшие школьники могут научиться быть чуть более благодарными, добрыми и щедрыми по отношению к окружающим; поработают с непростыми эмоциями и чувствами.

При выборе урока открывается раздел с аудиозаписью медитации (рис. 15). Интерфейс урока состоит из полосы прокрутки, бегунка воспроизведения, кнопок воспроизведения и паузы.

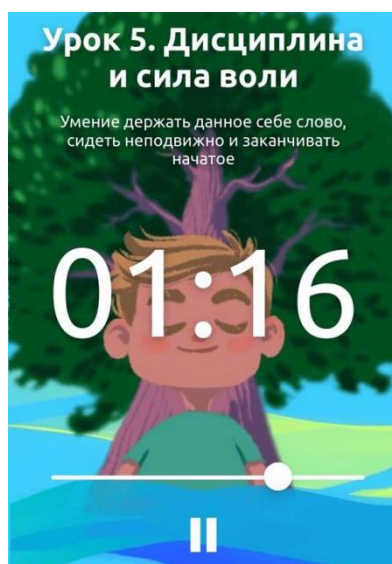


Рисунок 15 – Интерфейс урока в приложении «Медитации для детей»

После прохождения урока, ребёнок получает медаль за занятие, это позволяет открыть следующий урок (рис. 16). После открытия каждого урока, можно заниматься по любому из уроков уже без набора медалей.



Рисунок 16 – Интерфейс окончания урока в приложении «Медитации для детей»

5. Happy Kids Timer

Приложение Happy Kids Timer поможет детям легко и своевременно выполнить утренние и вечерние процедуры, превращая всё в весёлую игру.

В этом приложении ребёнок самостоятельно выполняет рутинные действия с помощью специального таймера. Отсчёт времени сопровождается привлекательная анимация и музыкальное сопровождение (рис. 17).

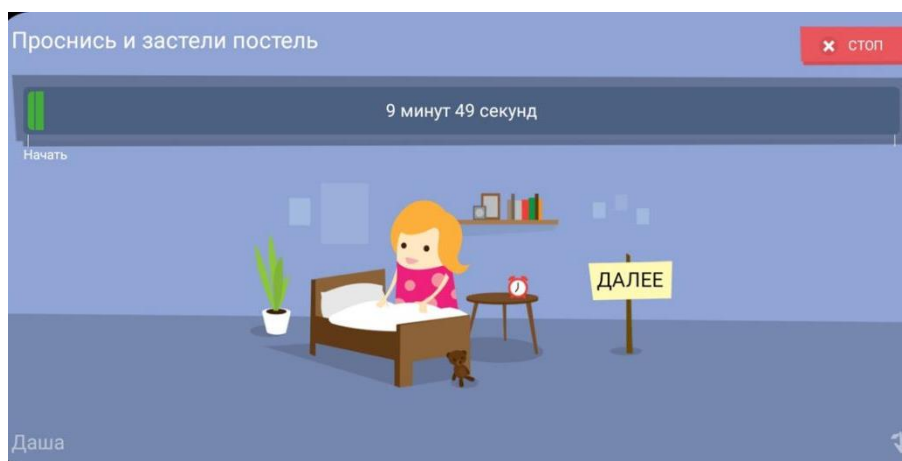


Рисунок 17 – Таймер выполнения в приложении «Happy Kids Timer»

Приложение использует специальную поощрительную программу: за каждую выполненную задачу ребёнок получает «звёздочки», за которые можно приобрести награды и сертификаты (рис. 18).

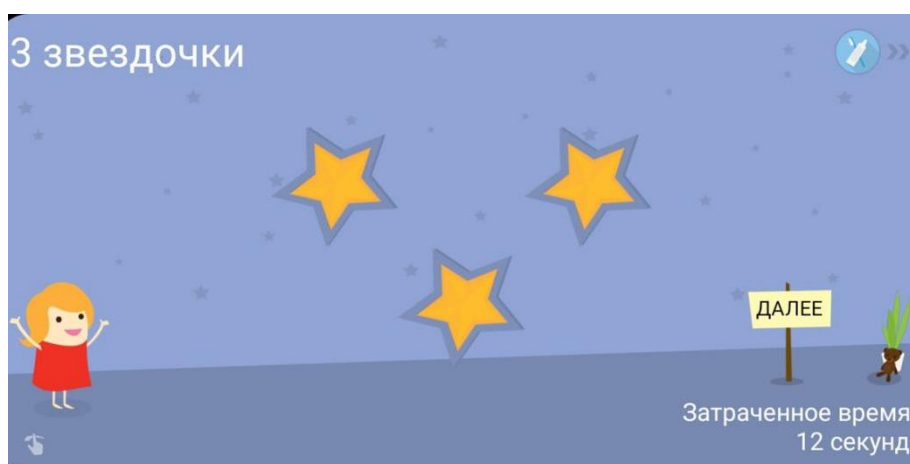


Рисунок 18 – Выполнение задачи в приложении «Happy Kids Timer»

Родители по желанию выбирают порядок выполнения задач, время, необходимое для выполнения действий, и количество звёзд, которое можно заработать для получения приза, а также добавлять новые задачи и создать собственные сертификаты.

6. Kids ToDo List

Kids ToDo List – это полезный планировщик для детей с карточками и картинками. Идея мобильного приложения заключается в визуализации задачи с помощью карточек с изображениями, чтобы в дальнейшем не было проблем с их выполнением (рис. 19).

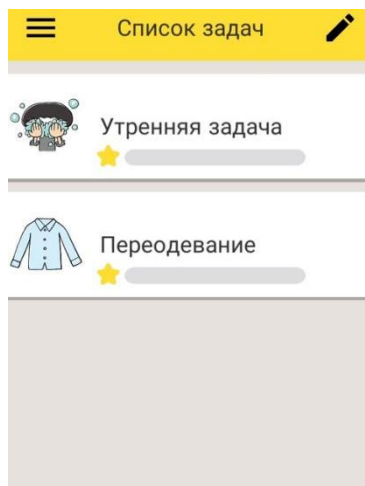


Рисунок 19 – Список задач в приложении «Kids ToDo List»

Приложение позволяет легко создавать свой список задач, используя карточки с картинками. После завершения выполнения каждой задачи ребёнок получает «звёзды» (рис. 20).



Рисунок 20 – Выполнение задачи в приложении «Kids ToDo List»

Приложение содержит около 100 готовых карточек, описывающих повседневные задачи. Также есть возможность создавать оригинальные карточки с собственными фотографиями и голосовыми записями. Благодаря голосовой поддержке, карточки с картинками можно озвучить голосом.

За определённое количество «звёзд» в виртуальном аквариуме младшего школьника появляется новый морской обитатель (рис. 21).



Рисунок 21 – Виртуальный аквариум приложения в приложении «Kids ToDo List»

7. Детский календарь

Детский календарь – это простое в использовании приложение-календарь для ребёнка, на котором он может «вычёркивать» дни до наступления долгожданного события (рис. 22).

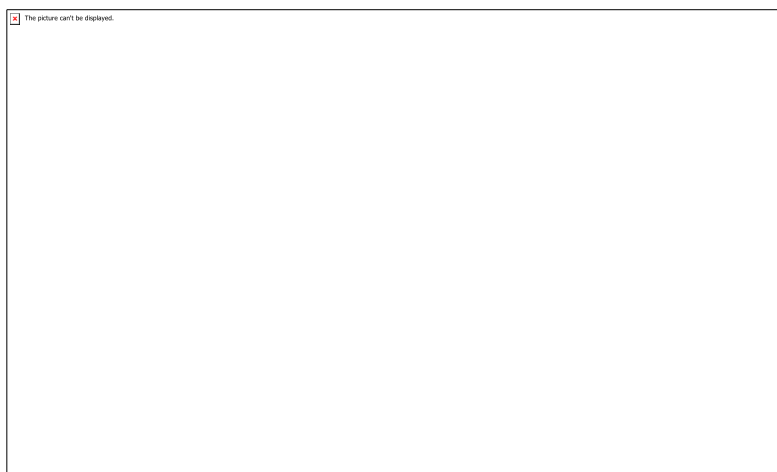


Рисунок 22 – Интерфейс приложения «Детский календарь»

Приложение позволяет настроить «событие»: выбрать иконку, задать краткое описание (рис. 23).

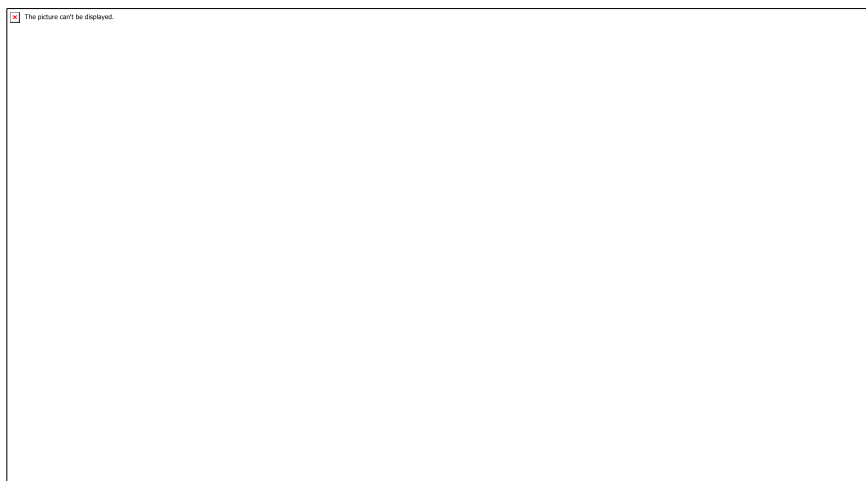


Рисунок 23 – Создание события в приложении «Детский календарь»

«Детский календарь» также предлагает серию интерактивных заданий, с помощью которых можно научиться запоминать порядок дней недели, месяцев и отношения месяцев к временам года.

8. Mouse Timer

Это приложение помогает ребёнку понять концепцию времени: что такое длительность времени, как «увидеть» время.

Главный герой – это очень-очень голодный мышонок!

Для того чтобы показать протяжённость времени, приложение показывает, как мышонок откусывает кусочки от яблока (рис. 24)

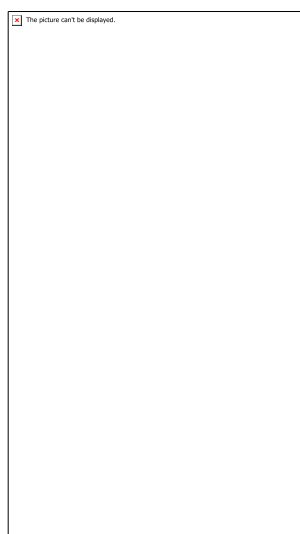
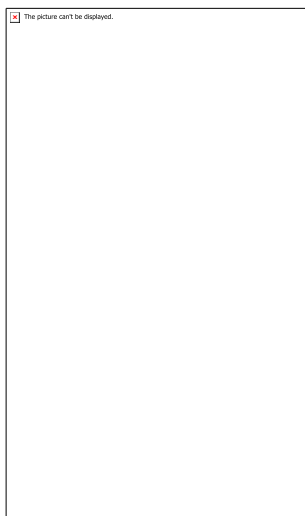


Рисунок 24 – Процесс отсчёта таймера в приложении «Mouse Timer»

«Mouse Timer» может использоваться как в качестве учебного инструмента, так и таймера для выполнения повседневных дел.

Приложение предоставляет удобную настройку таймера с помощью выбора желательного времени, уменьшение количества доступных для выбора периодов времени, а также приостановку и перезапуск таймера (рис. 25).

Рисунок 25 – Интерфейс приложения «Mouse Timer»



9. DailyBean

DailyBean – это приложение-дневник для записи ежедневных дел.

В конце дня ребёнок должен описать прожитый день по нескольким категориям: настроение, погода, события, еда, здоровье, домашние дела, учёба и т.д. Также есть возможность добавить небольшое описание дня. Для оценки всех категорий в приложении существуют яркие иконки (рис. 26).

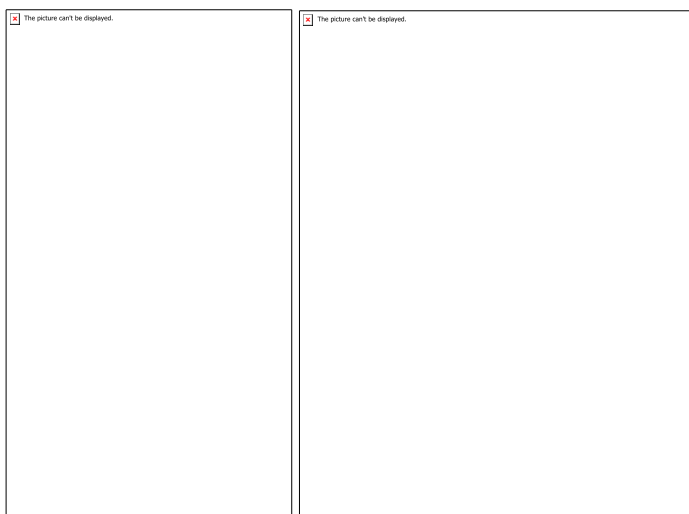


Рисунок 26 – Интерфейс приложения «DailyBean»

Категории можно добавлять и удалять по желанию пользователя.

В конце недели или месяца с помощью статистики можно увидеть, какие действия больше всего влияют на настроение младшего школьника.

Выводы по второй главе

Для изучения уровня развития самоконтроля у детей младшего школьного возраста мы провели экспериментальную работу, в которой приняли участие 25 учащихся 3-ого класса в возрасте 9-11 лет.

Целью исследовательской деятельности было изучение уровня развития самоконтроля младших школьников и склонности к цифровой аддикции.

Для оценки самоконтроля была использована методика «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка). Анализ результатов позволил сделать вывод о том, что сформированность действий замещения выявлена у 22 человек (88%); 3 человека адекватно выполняли задания кодирования, но допускали много ошибок, либо работали крайне медленно (12%).

В качестве дополнительной методики подобрана методика П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой «Проба на внимание». Результаты этой методики выявили низкий уровень сформированности внимания выявлен у 3 детей из 25, (12%); средний уровень у 13 детей (52%); высокий уровень у 9 детей (36%).

Для оценки аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам была использована методика «Шкала цифровой аддикции» (N. Hawi, M. Samaha и M.D. Griffiths).

Корреляционный анализ данных по методике Спирмена показал наличие обратной взаимосвязи между цифровой аддикцией и самоконтролем младших школьников.

Для развития уровня самоконтроля у младших школьников нами были подобраны мобильные приложения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было теоретически обосновать и подобрать мобильные приложения, направленные на развитие самоконтроля детей младшего школьного возраста.

В первой главе мы изучили теоретические основы проблемы исследования. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития самоконтроля у детей для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам позволил выявить следующее.

Самоконтроль включает проверку и оценку собственных действий и их результатов. В содержание самоконтроля включается не только оценка, регулирование и усовершенствование человеком своей деятельности, но и планирование её, обдумывание предстоящей работы для предупреждения возможных ошибок. Самоконтроль является составной частью всех видов учебной деятельности учащихся и осуществляется на всех этапах её выполнения.

Специфика самоконтроля у младших школьников заключается в трудности понимания цели самоконтроля, первоначального ознакомления с конечным результатом действия и способами его получения, с которым они будут сравнивать свои методы работы и результат. Способ формирования самоконтроля позволит достигнуть собственной миссии только лишь в том случае, если педагог станет расценивать образовательное взаимодействие равно как партнёрство, шаг за шагом образует обучающегося как объект тренировочной работы, способной к самостоятельному обучению.

При обучении взаимодействию с цифровыми устройствами важно учитывать специфику младшего школьного возраста. Для повышения степени благополучия детей важно придерживаться комплексного подхода и ориентироваться на другие факторы, такие как жизнь семьи, социальная динамика в школе и социально-экономические условия, которые, согласно имеющейся информации, оказывают более серьёзное воздействие на ситуацию, нежели количество времени, проведённого у экрана, и поощрять умеренное использование цифровых технологий.

Во второй главе нашей работы мы изучили уровень развития самоконтроля младших школьников и склонности к цифровой аддикции.

Для оценки самоконтроля была использована методика «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка). Анализ результатов позволил сделать вывод о том, что сформированность действий замещения выявлена у 22 человек (88%); 3 человека адекватно выполняли задания кодирования, но допускали много ошибок, либо работали крайне медленно (12%).

Результаты проведённой методики П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой «Проба на внимание» показали низкий уровень сформированности внимания выявлен у 3 детей из 25, (12%); средний уровень у 13 детей (52%); высокий уровень у 9 детей (36%).

Для оценки аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам была использована методика «Шкала цифровой аддикции» (N. Hawi, M. Samaha и M.D. Griffiths).

В рамках нашего исследования был также проведён корреляционный анализ данных по методике Спирмена. Результаты проделанной работы подтвердили актуальность проблемы данного исследования, выявив наличие обратной взаимосвязи между цифровой аддикцией и самоконтролем младших школьников.

В 3-ем параграфе на основе теоретических положений первой главы мы подобрали мобильные приложения, направленных на развитие самоконтроля у младших школьников.

Проведённое исследование дало возможность изучить проблему развития самоконтроля у детей для снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам. Таким образом, задачи нашего исследования были выполнены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Батенова, Ю. В. Особенности развития коммуникативной сферы школьника в современной социокультурной ситуации (с учётом активного приобщения к информационно-коммуникационным технологиям) [Электронный ресурс] / Ю. В. Батенова – Электрон. дан. – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», 2017. – Режим доступа : [https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-kommunikativnoy-sfery-doshkolnika-v-sovremennoy-sotsiokulturnoy-situatsii-s-uchyotom-aktivnogo-priobsheniya-k](https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-kommunikativnoy-sfery-doshkolnika-v-sovremennoy-sotsiokulturnoy-situatsii-s-uchyotom-aktivnogo-priobsheniya-k-svobodnyy), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика : учебник [Текст] / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 320 с.
3. Бочарова, Н. И. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье : учеб. пособие для академического бакалавриата [Текст] / Н. И. Бочарова, О. Г. Тихонова. – Москва: Юрайт, 2019. – 218 с.
4. Войскунский, А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке [Текст] / А. Е. Войскунский // Учёные записки кафедры общей психологии МГУ. – 2002. – №1 – С. 82-101.
5. Габеева, Л. Н. Педагогические условия развития самоконтроля у младших школьников [Текст] / Л. Н. Габеева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – № 15. – С. 102-107.
6. Габеева, Л. Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. / Габеева Лариса Николаевна. – Москва, 2007. – 171 с.
7. Гайдамакина, И. В. Формирование приемов учебной деятельности на системы циклов базисных задач планиметрии [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. – Орёл, 2000. – 177 с.
8. Гальперин, П. Я. Проба на внимание [Электронный ресурс] / П. Я. Гальперин, С. Л. Кабыльницкая – Электрон. дан. – МКУ «Лужский ИМЦ»,

2010. – Режим доступа : <http://imcluga.ru/proba-na-vnimanie-p-ya-galperin-i-s-l-kabylnickaia/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

9. Гуревич, П. С. Психология и педагогика : учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / П. С. Гуревич. – Москва : Юрайт, 2019. – 430 с.

10. Давыдов, С. Г. Проект «Индекс цифровой грамотности: методические эксперименты» [Текст] / С. Г. Давыдов, О. С. Логунова // Социология: методология, методы, математическое моделирование. – 2015. – № 41. – С. 120-141.

11. Давыдов, С. Г. Цифровая грамотность российских регионов: индустриальный взгляд [Текст] / С. Г. Давыдов, О. С. Логунова, А. В. Шариков // XVII Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества. – 2017. – С. 238-246.

12. Денисенкова, Н. С. Развитие дошкольников в эпоху цифровой социализации [Текст] / Н. С. Денисенкова, Т. А. Красило // Современное дошкольное образование. – 2019. – № 6. – С. 50-57.

13. Дрозд, К. В. Актуальные вопросы педагогики и образования : Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / К. В. Дрозд. – Москва : Юрайт, 2019. – 266 с.

14. Жуков, Г. Н. Общая и профессиональная педагогика : учебник [Текст] / Г. Н. Жуков, П. Г. Матросов. – Москва : Альфа-М, 2018. – 448 с.

15. Зверева, О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание : Учебник для СПО [Текст] / О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. – Москва : Юрайт, 2019. – 178 с.

16. Карбанова, О. А. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков [Текст] / О. А. Карбанова, С. В. Молчанов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3. – С. 37-46.

17. Коджаспирова, Г. М. Педагогика : Учебник для СПО [Текст] / Г. М. Коджаспирова. – Москва : Юрайт, 2019. – 720 с.

18. Крысько, В. Г. Основы общей педагогики и психологии : Учебник для СПО [Текст] / В. Г. Крысько. – Москва : Юрайт, 2019. – 472 с.
19. Кузнецов, В. В. Общая и профессиональная педагогика : Учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Текст] / В. В. Кузнецов. – Москва : Юрайт, 2019. – 156 с.
20. Курочкина, В. Е. Влияние медиапродукции, содержащей сцены агрессии и насилия, на формирование девиантного поведения подростков [Текст] / В. Е. Курочкина // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. – 2020. – № 6. – С. 224.
21. Кучмаева, О. В. Вызовы цифрового будущего и устойчивое развитие России. Социально-политическое положение и демографическая ситуация в 2017–2018 годах [Текст] / О. В. Кучмаева, Т. К. Ростовская, С. В. Рязанцев. – Москва : ИСПИ РАН, 2018. – 346 с.
22. Манвелов, С. Г. Теория и практика современного урока математики [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук. – Армавир, 1997. – 352 с.
23. Никифоров, Г. С., Психология самоконтроля [Текст] / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2020. – 232 с.
24. Орлова, Л. Н. Особенности форм самоконтроля и самооценки учебных действий младших школьников при обучении естествознанию [Текст] / Л. Н. Орлова, Л. В. Ижойкина // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. – С.133.
25. Панасюк, А. Ю. Адаптированный вариант методики Д. Векслера [Текст] / А. Ю. Панасюк. – WISC. – Москва, 1973. – 40 с.
26. Рубцова, О. В. Цифровые технологии как новое средство опосредования [Текст] / О. В. Рубцова // Культурно-историческая психология. – 2019. – № 3. – С. 117-124.
27. Рылова, В. В. Самоконтроль как средство формирования адекватной самооценки учебной деятельности школьников [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. – Киров, 2000. – 148 с.

28. Смирнова, Е. О. Родительские стратегии в использовании детьми цифровых технологий [Текст] / Е. О. Смирнова, С. Ю. Смирнова, Е. Г. Шеина // Современная зарубежная психология. – 2019. – № 4. – С. 79-87.
29. Солдатова, Г. У. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Г. У. Солдатова, О. И. Теславская // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4. – С. 12-27.
30. Солдатова, Г. У. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? [Текст] / Г. У. Солдатова, А. Е. Вишнева // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – № 3. – С. 97-118
31. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика : учебник для академического бакалавриата [Текст] / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва : Юрайт, 2017. – 510 с.
32. Тимофеева, Н. М. Цифровая грамотность как компонент жизненных навыков [Текст] / Н. М. Тимофеева // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 7. – С. 210.
33. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] : утв. приказом М-ва образования и науки Рос. Федерации от 17 дек. 2010 г. № 1897. – URL : <http://base.garant.ru/55170507>
34. Шариков, А. В. О четырехкомпонентной модели цифровой грамотности [Текст] / А. В. Шариков // Журнал исследований социальной политики. – 2016. – № 1. – С. 87-98.
35. Цой, Н. А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости [Текст] / Н. А. Цой // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №4. – С. 72-85.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты диагностики

Таблица А.1 – Результаты изучения уровня развития самоконтроля учащихся 3-ого класса и склонности к цифровой аддикции

№ п/ п	ФИО учащего ся	Шкала цифров ой аддикц ии	П. Я. Гальперин и С. Л. Кабыльницкая «Проба на внимание»		Методика «Кодирование» (11-й субтест теста Д. Векслера в версии А. Ю. Панасюка)		
			Количес тво допущенн ых ошибок	Уровень сформированн ости внимания	Число дополненн ых знаками объектов	Количес тво допущенн ых ошибок	Уровень сформированно сти действия замещения
1	2	3	4	5	6	7	8
1	У. К.	40	6	Низкий	50	1	Сформированн ость действий кодирования
2	Б. Д.	72	3	Средний	40	0	Сформированн ость действий кодирования
3	М. С.	64	4	Средний	49	2	Сформированн ость действий кодирования
4	Г. А.	33	5	Низкий	35	6	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.
5	В. С.	40	2	Высокий	51	0	Сформированн ость действий кодирования
6	А. К.	68	1	Высокий	52	0	Сформированн ость действий кодирования
7	У. Ю.	43	5	Низкий	43	1	Сформированн ость действий кодирования
8	Ф. В.	40	3	Средний	44	0	Сформированн ость действий кодирования

Продолжение таблицы А.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
9	З. Д.	37	4	Средний	43	2	Сформированность действий кодирования
10	А. В.	44	4	Средний	36	0	Сформированность действий кодирования
11	М. Б.	49	2	Высокий	54	0	Сформированность действий кодирования
12	Р. М.	36	3	Средний	48	1	Сформированность действий кодирования
13	С. С.	51	0	Высокий	51	0	Сформированность действий кодирования
14	К. Д.	42	2	Высокий	51	0	Сформированность действий кодирования
15	С. Л.	40	4	Средний	40	3	Сформированность действий кодирования
16	П. П.	121	1	Высокий	49	0	Сформированность действий кодирования
17	М. М.	62	0	Высокий	54	0	Сформированность действий кодирования
18	П. С.	31	5	Низкий	25	7	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.
19	А. К.	45	2	Высокий	52	0	Сформированность действий кодирования
20	Д. М.	44	3	Средний	38	0	Сформированность действий кодирования
21	К. Ю.	34	3	Средний	45	1	Сформированность действий кодирования

Продолжение таблицы А.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

22	Д. Д.	32	4	Средний	47	3	Сформированность действий кодирования
23	Ш. В.	69	0	Высокий	60	0	Сформированность действий кодирования
24	Я. А.	36	4	Средний	40	1	Сформированность действий кодирования
25	Щ. Д.	26	7	Низкий	46	10	Ребенок адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок, либо работает крайне медленно.