



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

**Работа педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших
школьников**

**Выпускная квалификационная работа
44.03.01 Педагогическое образование**

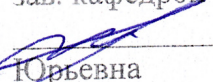
Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

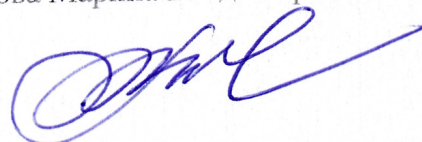
71, 62 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
« 13 » 06 2024 г.
зав. кафедрой ППиПМ


Волчегорская Евгения
Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 508-070-5-2
Ишкова Кристина Денисовна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Жукова Марина Владимировна



Челябинск

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы работы учителя по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников	6
1.1 Цифровая аддикция как один из видов аддитивного поведения. Особенности цифровой аддикции у младших школьников.....	6
1.2 Направления деятельности учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников	14
Выводы по главе 1	22
ГЛАВА 2. Исследовательская работа по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.....	25
2.1 Ход исследовательской работы. Характеристика используемых методик	25
2.2 Анализ результатов изучения риска цифровой аддикции у младших школьников	29
2.3 Программа работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.....	35
Выводы по главе 2	45
Заключение	47
Список использованных источников	49
Приложение 1	55
Приложение 2	57
Приложение 3	59

ВВЕДЕНИЕ

Быстрый рост цифровых, информационных технологий привёл к значительным изменениям в общении, образовании, работе, развлечениях и в других сферах жизни каждого человека. Данные технологии дают людям возможность быстро и беспрепятственно обмениваться информацией, связываться с людьми по всему миру, получать доступ к разнообразным курсам для получения новых знаний через призму экрана телефона или компьютера. На сегодняшний день и ребёнок младшего школьного возраста пользуется бескрайним полем информации в сети Интернет, что даёт ему возможность использовать оперативно дополнительные ресурсы.

В современной жизни общества существует необходимость в цифровизации и информатизации, что отражено в указе Президента РФ от 02.03.2022 №83 «О мерах по обеспечению ускоренного развития отрасли информационных технологий Российской Федерации». Современные технологии вместе с позитивным влиянием могут иметь некоторые негативные последствия для младших школьников при неосторожном и неумеренном их использовании. К негативным последствиям может относиться ухудшение психического и физического здоровья, снижение концентрации и внимания, социальная изоляция.

Цифровая аддикция младших школьников – это состояние, при котором дети становятся патологически зависимыми от цифровых технологий и онлайн-активностей, таких как социальные сети, видеоигры, мессенджеры [1].

Проблемой предупреждения цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста занимались такие психологи, педагоги, учёные, как О. Н. Арестова, В. С. Битенский, Т. Ю. Больбот, В. А. Бурова, А. Е. Войскуновский, С. И. Галяутдинова, Т. А. Донских, Т. Ф. Ефремова,

М. В. Жукова, М. С. Киселёва, Ц. П. Короленко, Е. Е. Малкова, Ю. В. Староверова, Н. В. Ханыков, Л. Н. Юрьева и др.

Цифровая аддикция приносит с собой серьезные последствия для здоровья младших школьников. Отсутствие физической активности приводит к ожирению, проблемам со спиной и зрением, а также к метаболическим и психическим расстройствам. Постоянное напряжение глаз при длительном пребывании за экраном может привести к развитию близорукости и другим заболеваниям глаз. Нарушение естественного биоритма сна приводит к проблемам с концентрацией и поведением в школе.

Для недопущения усугубления проблемы цифровой аддикции детей младшего школьного возраста, важна систематическая работа по её предупреждению. Где особую важную роль играет комплексное воздействие ряда мероприятий, грамотно организованная досуговая деятельность ребёнка и др.

Проблема исследования: каково содержание программы работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Актуальность проблемы и её недостаточная изученность обусловили выбор темы: «Работа учителя по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников».

Цель исследования – изучение теоретических аспектов проблемы работы учителя по предупреждению цифровой аддикции для разработки программы по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Объект исследования – предупреждение цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – деятельность педагога по предупреждению цифровой аддикции младших школьников.

Цель, объект и предмет позволяют определить следующие задачи:

- 1) Рассмотреть особенности цифровой аддикции в младшем школьном возрасте;
- 2) Выявить направления деятельности учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников;
- 3) Проанализировать результаты изучения подверженности цифровой аддикции детей младшего школьного возраста;
- 4) Составить программу работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Совокупность поставленных задач послужила основанием определением комплекса методов исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической, методической литературы, нормативно-правовой документации по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, конкретизация;
2. Эмпирические методы: тестирование.
3. Методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке программы работы педагога по предупреждению цифровой аддикции младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы педагогами образовательных организаций в своей образовательной деятельности с целью предупреждения цифровой аддикции младших школьников.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЦИФРОВОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Цифровая аддикция как один из видов аддитивного поведения. Особенности цифровой аддикции у младших школьников

В российском обществе проблема цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста обрела особую актуальность в настоящее время в связи с развитием и большой доступностью информационных технологий для школьников, нарастающей компьютеризацией в рамках организации образовательного процесса. На рубеже XXI века на стыке слияния социологии, медицины и психологии появляется наука – аддиктология, которая занимается изучением разных видов зависимостей (токсикомания, алкогольная, табачная), включая в современный период времени теперь уже компьютерные и игровые зависимости [21].

Процесс формирования аддиктивного поведения изучался такими психологами, педагогами и учёными, как Н. В. Александрова, С. В. Березин, А. О. Бухановский, Л. Вёсмер, С. М. Даулинг, Т. А. Донских, Н. В. Дмитриева, Е. В. Змановская, В. Миллер, В. Д. Москаленко, Д. В. Четвериков, М. В. Четверикова и др.

Историческая этимология понятия «аддикция» восходит в эпоху Древнего Рима. Те, кто становились рабами или попадали в плен, носили на груди таблицу с надписью «Ad Dictum», что в переводе на русский язык означает «Уже продан, лишен прав и воли». Научная разработка темы аддикции берет свое начало в 1818 году с работы Бриль-Краммера. Официальным началом изучения аддиктивного поведения указывается 1884 год, когда в Британии начал издаваться журнал «British Journal of Addictions» [31].

Впервые термин «аддиктивное поведение» был использован в США в 1970-е годы исследователями в области аддиктологии М. Ландри. Он определял такое поведение как особый период чрезмерного употребления чего-либо, который характеризуется изменениями психического состояния человека [7].

После начали активно проводиться различные феноменологические исследования поведенческих аддикций. В России первенство систематизации и клинико-феноменологического анализа некоторых аддиктивных форм поведения принадлежит Ц. П. Короленко, осуществленных им к 2001 году [18].

Проблема аддиктивного поведения волнует многих учёных, как отечественных, так и зарубежных. С. В. Берёзин определяет в своих работах аддиктивное поведение как зависимость, которая связана с желанием индивида изменить собственное сознание, целенаправленно покинуть реальную жизнь на определённый период.

В переводе с английского термин «addictive» означает пагубную привычку, пристрастие к чему-либо [13].

Также в работах Б. Д. Карвасарского, П. И. Сидорова, К. В. Судакова можно найти определение аддиктивного поведения, как одну из форм девиантного поведения, которое направлено на стабильность сильных эмоций, возникающих впоследствии искусственного замещения психического состояния из-за приёма фармакологических средств или постоянной нацеленности на конкретных предметах, видах деятельности [14].

Большинство зарубежных и отечественных исследователей считают, что аддикция это синоним зависимости, а аддиктивное поведение человека этот синоним понятию зависимое поведение. Американский психолог Д. Р. Меерса определяет аддикцию как полное подчинение индивида какому-то конкретному объекту или системе объектов. Отечественные исследователи (Н. Л. Бочкарёва, Т. А. Донских, Н. В. Дмитриева,

Ц. П. Короленко, Л. Г. Леонова и др.) считают аддиктивное поведение одно из форм разрушающего поведения в целом, которое выражается в желании к уходу от реального мира, изменение психологического состояния из-за неправильной расстановки приоритетов.

Галяутдинова С. И определяет аддиктивное поведение как одну из форм отклоняющегося поведения, при котором человек старается абстрагироваться, уйти от реальности путём изменения своего психического состояния [6].

Среди младших школьников все виды аддикций можно разделить на две обширные группы: химическую и поведенческую. Химическая аддикция у младших школьников связана с употреблением наркотиков, табака, алкоголя и других веществ, оказывающих пагубное воздействие на их организм. Попробовав единожды запрещенное вещество, ребенок может легко стать зависимым и потерять контроль над своим поведением. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая депрессию, проблемы с памятью, а также ухудшением успеваемости в школе. Химическая аддикция у младших школьников имеет свои особенности. Во-первых, часто дети начинают экспериментировать с запрещёнными веществами из-за желания попробовать что-то новое или из-за давления со стороны сверстников. Во-вторых, мозг детей находится в стадии активного развития, поэтому воздействие вредных веществ на него может быть особенно опасным.

Поведенческая аддикция у младших школьников связана с зависимостью от определенных действий или активностей. Например, это может быть аддикция к компьютерным играм, социальным сетям, сладкой или жирной пище, шопингу и т.д. Дети, страдающие поведенческой аддикцией, могут терять интерес к реальной жизни, учебе, общению с родителями и друзьями.

С. Зуссман выделил в своей научной работе 14 категорий всех форм аддикций, которые отражены в таблице 1. Каждая из этих категорий

обладает своими особенностями и характеристиками, которые помогают понять их природу происхождения. Они включают в себя зависимость от наркотиков, алкоголя, пищи, азартных игр, интернета, покупок, работы, употребления табака, а также зависимость от отношений, собственного внешнего вида, употребления кофеина, спорта, а также зависимость от игр и зависимость от смартфонов и социальных сетей.

Таблица 1 – категории форм аддикций по С. Зуссману

Химические зависимости	Поведенческие зависимости
Пищевые аддикции	Аддикция упражнений
Компульсивное антиобщественное поведение (например, агрессия)	Духовная одержимость
Зависимости, связанные с технологией/коммуникацией (например, видеоигры, телевидение, компьютерные игры)	Мазохистические
Азартные игры (гемблинг)	Шопинг
Зависимости, связанные с социальными группами	Жажда сильных впечатлений/приключений
Работоголизм	Коллекционирование

Одним из наиболее распространённых видов аддиктивного поведения является цифровая аддикция, которая проявляется в непреодолимой потребности частого использования смартфона, планшета или компьютера. Цифровая технология – это мощный инструмент, который привнёс множество преимуществ в жизнь современных людей: быстрый доступ к информации, коммуникация независимо от места нахождения через социальные сети, организация образования (дистанционного) и самообразование и др. Однако цифровые технологии имеют и некоторые недостатки, к которым относятся информационная перегрузка, угроза безопасности данных, отсутствие общения вживую, большой риск зависимости [3].

Изучением цифровой аддикции как одного из видов аддиктивного поведения детей младшего школьного возраста занимались такие учёные, как А. Г. Асмолов, Н. В. Александрова, Ю. Д. Бабаева, В. А. Лоскутова, И. Голдберг, А. Жичкина, Н. А. Сирота, О. В. Смылова, Г. Д. Сугутская, К. Янг и др.

По мнению В. А. Лоскутовой, цифровая аддикция – это состояние психической зависимости от использования цифровых технологий и интернета. Это понятие включает в себя непреодолимое желание постоянно оставаться в онлайн, погружаться в виртуальный мир и проводить большое количество времени в социальных сетях, видеоиграх, смотреть видео и т.д. [20].

Цифровая аддикция как следствие чрезмерного использования цифровых технологий, становится все большей проблемой среди детей младшего школьного возраста. Н. В. Александрова выделяет следующие причины возникновения цифровой аддикции у младших школьников:

- легкость доступа к цифровым устройствам. Дети часто в своем возрасте уже имеют личный смартфон, планшет или компьютер;

- привлекательность контента. Существует множество приложений, игр и видео, предназначенных специально для детской аудитории. Они обычно яркие и увлекательные, что делает их особенно привлекательными для детей младшего школьного возраста. Дети проводят большое количество времени в виртуальном мире;

- социальные сети. Большинство детей в младшем школьном возрасте имеют личные страницы в социальных сетях для общения со сверстниками. Они могут вести диалоги, делиться фотографиями и видео, принимать участие в различных сообществах. Постепенно это становится их основным средством коммуникации, что приводит к исключению живого общения;

- отсутствие времени на другие активности. Цифровые технологии заставляют младших школьников тратить большую часть своего свободного времени на их использование. Они могут уходить в виртуальный мир и забывать о других привычных им активностях, таких как спорт, чтение или игры на свежем воздухе;

- недостаток контроля со стороны родителей [10].

Согласно В. Кагану, аддиктивное поведение можно описать следующими последовательными этапами:

– первые пробы, которые наиболее часто совершаются под влиянием компании или отдельно взятого человека. Огромную роль на данном этапе играет любопытство, подражание, желание самоутвердиться в коллективе. Глубинная мотивация соответствовать обществу вызывает изменение сознания человека;

– поисковое аддиктивное поведение. Человек постоянно находится в активном поиске веществ или условий для поведения для достижения желаемого эффекта («отруб», «отключка», «быть в состоянии кайфа» и др.);

– переход аддиктивного поведения в болезнь. Данный процесс происходит под влиянием социальных, социально-психологических, биологических факторов. Тогда изменение поведения или употребление конкретных веществ становится неотъемлемой частью жизни человека, от которой ему сложно отказаться.

Зависимость от цифровых технологий – это серьёзная проблема, которое отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье младших школьников. Различные факторы могут способствовать развитию цифровой аддикции, к которым относятся:

– доступность цифровых устройств и сети Интернет. Без адекватного контроля со стороны родителей или педагогов, дети могут стать чрезмерно связанными с телефонами, компьютерами или планшетами и проводить большую часть своего времени в виртуальном мире;

– ощущение социальной принадлежности и признания. Виртуальные платформы позволяют детям младшего школьного возраста взаимодействовать с другими пользователями и строить новые отношения. Однако, неконтролируемое участие в онлайн-сообществах может привести к зависимости и стремлению получить больше подписчиков или комментариев. Дети, испытывающие недостаток такого признания в

реальной жизни, могут развивать аддикцию к цифровым платформам, чтобы заполнить это эмоциональное пустое место;

– игровые элементы и награды в цифровых развлечениях. Многие онлайн-игры и приложения содержат механизмы вознаграждения, такие как достижения, уровни, очки и валюта. Эти игровые элементы стимулируют детей младшего школьного возраста стремиться к достижению новых целей и наград, что может вызывать образование привычки и привязанности к игре. Постоянное ощущение прогресса может создать патологическую зависимость от цифрового развлечения;

– недостаток альтернативных активностей и развлечений. Ограничения по каким-либо причинам к спорту, художественным занятиям, чтению или другим видам занятий могут привести к искусственному предоставлению возможности использования цифровых устройств, которые становятся основным источником развлечения и удовлетворения [32].

А. Е. Войскунский выделяет следующие признаки, которые могут указывать на наличие цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста:

– резкое изменение поведения. Повышенная раздражительность, депрессивное состояние или гнев при попытках взрослых (родителей или педагогов) ограничить времяпровождение в интернете;

– снижение учебной эффективности. Цифровая аддикция может сказываться на успеваемости младшего школьника. Если ребёнок тратит большую часть своего времени на цифровые устройства, то это может отвлекать от выполнения учебных заданий и уроков;

– отрицание потребности во сне;

– появление физических симптомов: повышение или снижение веса тела, головные боли и боли в спине, боль в запястье, быстрая утомляемость, проблемы со зрением, бессонница, проблемы гигиены;

– заниженная самооценка;

– забывчивость и снижение круга интересов. Младший школьник, страдающий от цифровой аддикции, может начать забывать о важных обязанностях и интересах, не связанных с цифровыми устройствами. Он может утратить интерес к творчеству, чтению, спорту или другим активностям, которые были ему важны;

– эйфория, значительно повышенное настроение во время использования цифровых устройств;

– социальная изоляция. Погружение в мир цифровых устройств может привести к отдалению ребёнка от живых общений со сверстниками и взрослыми. Дети, страдающие от цифровой аддикции, предпочитают проводить больше времени в виртуальном мире и реальные социальные взаимодействия оказываются на заднем плане. Это приводит к потере навыков коммуникации, умения сотрудничать и разрешать конфликты в реальном мире, что в долгосрочной перспективе может стать проблемой для социальной адаптации ребёнка [4].

Цифровые технологии оказывают значительное влияние на развитие детей младшего школьного возраста. Они могут способствовать развитию когнитивных навыков, но при излишнем использовании цифровых устройств несут негативное влияние для физического и социального развития младших школьников.

Таким образом, цифровая аддикция стала одной из самых актуальных проблем современного общества. Особенно остро эта проблема затрагивает детей младшего школьного возраста, которые с самого малого возраста становятся зависимыми от гаджетов, компьютеров и интернета. Это явление влияет на психическое и физическое здоровье младших школьников, образовательную деятельность, социальные навыки и взаимоотношения в коллективе сверстников. Ученые выделяют различные факторы, которые влияют на развитие цифровой аддикции у младших школьников: доступность цифровых устройств и сети интернет,

ощущение социальной принадлежности и признания, недостаток альтернативных активностей и развлечений.

В современном мире, где дети все больше проводят время со смартфонами, планшетами и компьютерами, необходимо принять комплексные меры для профилактики цифровой аддикции, совершенствовать и систематизировать работу учителя начальных классов в образовательной организации по данной проблеме.

1.2 Направления деятельности учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников

В современном обществе существует множество факторов, способных воздействовать негативно на младших школьников. Важно учитывать, что приобщение детей к аддиктивному поведению обусловлено конкретными причинами, к которым могут быть отнесены: слабые семейные связи, отсутствие альтернативных занятий и хобби, негативное окружение, отрешение в классе и др. Для приспособления к возникающим конфликтным ситуациям ребёнок обращается к механизму, который обеспечивает удовлетворение потребностей и хорошее эмоциональное состояние.

У детей младшего школьного возраста могут проявляться следующие виды аддиктивного поведения: цифровая аддикция, гэмблинг, чрезмерное потребление ПАВ, аддиктивное переедание или голодание и др. Одной из важных задач учителя в начальной школе – это осуществление работы по предупреждению аддиктивного поведения детей в образовательной организации [25].

В работе учителя с аддиктивным поведением детей младшего школьного возраста выделяют две формы работы: профилактика и коррекция.

Коррекция – это комплексный, системный подход к лечению и реабилитации детей младшего школьного возраста, уже подвергшихся

воздействию аддиктивного поведения. Она включает в себя медицинскую помощь, психологическую поддержку, социальную реабилитацию и социальную адаптацию. Коррекция нацелена на разрушение отрицательных установок и привычек, развитие новых навыков и восстановление психического и физического здоровья [16].

Одной из основных целей коррекционной работы является формирование у младших школьников адекватного самооценочного отношения и изменение их мотивации. Педагог в данном случае создаёт благоприятную атмосферу в классе, где каждый ребенок может чувствовать себя важным, уважаемым и принятым. Аддиктивное поведение является попыткой ребёнка заполнить эмоциональный и социальный дефицит, поэтому свои усилия направляют на установление положительного общения, развитие самосознания и саморегуляции, а также развитие социальных навыков.

Профилактику следует рассматривать с позиций предотвращающего воздействия и управления процессом социализации детей, которое заключается в нейтрализации как прямых, так и косвенных десоциализирующих влияний. Одной из главных целей профилактики является информирование школьников о последствиях негативных привычек и зависимостей. Это позволяет им осознать возможные риски и опасности, связанные с употреблением наркотических веществ, алкоголя или углубленным погружением в виртуальный мир интернета. Учитель проводит специальные уроки, мастер-классы, беседы и тренинги, на которых рассказывает о последствиях аддиктивного поведения, чтобы школьники могли принять правильные решения и избежать негативных последствий [3].

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику аддиктивного поведения. Первичная профилактика направлена на предотвращение развития аддиктивного поведения среди младших школьников, в рамках

которой проводятся мероприятия разного формата по информированию школьников о вреде наркотиков, алкоголя, курения, чрезмерного использованию цифровых средств и других форм аддиктивного поведения. Также осуществляется работа по формированию навыков здорового образа жизни и позитивного отношения к себе и своим сверстникам.

Вторичная профилактика заключается в своевременном выявлении признаков аддиктивного поведения среди школьников. Для этого проводятся специальные обследования и анкетирования, позволяющие обнаружить детей, которые находятся под риском или уже начали проявлять аддиктивное поведение. Такие школьники получают комплексную помощь, направленную на предотвращение и преодоление этой проблемы.

Третичная профилактика направлена на работу с школьниками, которые уже столкнулись с аддиктивным поведением. В этом случае проводится комплексное реабилитационное воздействие, основанное на психологической и медицинской помощи, социальной поддержке и комплексной работы с родителями. Школьники получают необходимые знания и навыки для преодоления проблемы и возвращения к здоровой жизни.

Обе формы работы важны и необходимы для эффективного преодоления аддиктивного поведения детей младшего школьного возраста. Профилактика помогает предупредить возникновение зависимостей, а коррекция позволяет вернуть на путь здорового и полноценного образа жизни. Постоянное развитие и совершенствование методов работы с аддиктивным поведением детей младшего школьного возраста является ключевым аспектом в борьбе с данной проблемой.

Основная цель профилактических мер по предупреждению цифровой аддикции младших школьников – создание условий для самореализации личности младшего школьника социально позитивными способами и устранение негативных факторов, способствующих проявлению девиаций.

При разработке профилактических мер важно помнить о психологических потребностях детей младшего школьного возраста: в деятельности, где они могли бы быть успешными, и которая удовлетворяла бы их эмоциональные чувства и социальные ожидания; в личном эмпатийном общении, понимании, принятии и ощущении собственной значимости, защищенности, силы [15].

О. В. Хилько в своей разработанной системе по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников выделяет трёхкомпонентную систему работы, включающую:

– когнитивный (информационный) компонент предполагает работу с познавательными процессами обучающихся. Она включает в себя осознание информации решение конкретных ситуаций, развитие критического мышления. Данный компонент призван формировать правильное отношение у младших школьников к цифровым технологиям и учить детей правильно использовать, анализировать информацию из интернета, выявлять причинно-следственные связи;

– эмоциональный (эмоционально-оценочный) компонент предполагает работу с познавательными процессами учеников, включающую в себя осознание информации, развитие критического мышления и способности анализа собственной деятельности. Этот компонент призван формировать правильное отношение к цифровым технологиям и учить младших школьников правильно использовать информацию из интернета;

– поведенческий компонент предполагает работу с познавательными процессами учеников, включающую в себя осознание информации, развитие критического мышления и способности анализа. Этот компонент призван формировать правильное отношение к цифровым технологиям и учить детей правильно использовать информацию из интернета.

Н. В. Александрова выделяет следующие направления профилактической работы по предупреждению цифровой аддикции детей младшего школьного возраста:

– работа с педагогическим коллективом. Осуществление просветительской работы; внедрение эффективных техник мониторинга для раннего обнаружения случаев цифровой аддикции и планирования профилактических мероприятий; взаимодействие педагогов школы со специалистами служб города (центр социально-психологической помощи, медицинская служба и др.);

– работа с младшими школьниками, которая включает в себя психолого-педагогическое сопровождение воспитательной работы, индивидуальные и групповые консультации для школьников; организацию тренингов социальной направленности для младших школьников (тренинги коммуникативной компетентности, уверенности в себе, ораторского мастерства, эффективного взаимодействия в коллективе и т.д.);

– работа с родителями. Консультативная помощь родителям; организация групп поддержки; просветительская работа [34].

По мнению П. Н. Москвитина, работа учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников имеет следующие направления:

- диагностическое;
- информационно-просветительское [23].

Диагностика цифровой аддикции у младших школьников представляет собой сложный процесс, требующий внимательного наблюдения, анализа и оценки со стороны педагога. Учителю необходимо использовать разнообразные методики и инструменты для выявления признаков зависимого поведения. Он должен обратить внимание на частоту и длительность использования цифровых устройств, изменения в психоэмоциональном состоянии, недостаток интереса к другим видам активности, ухудшение успеваемости и общение с сверстниками. Также

важным аспектом является отношение родителей к использованию цифровых технологий и их влиянию на ребенка младшего школьного возраста [2].

Для выявления цифровой аддикции детей младшего школьного возраста используются наиболее часто следующие диагностические мероприятия: анкетирование, тестирование, опрос. После проведения диагностики учитель разрабатывает индивидуализированную программу взаимодействия с учеником и его родителями (законными представителями). Основными задачами данной программы являются снижение частоты и продолжительности использования цифровых устройств, развитие альтернативных форм активности, повышение осознанности ребенка о вреде цифровой аддикции и развитие навыков саморегуляции [26].

В рамках программы необходимо предусмотреть проведение индивидуальных и групповых занятий, направленных на формирование здоровых привычек и навыков использования цифровых устройств с учетом естественных потребностей ребенка. Учитель на специальных мероприятиях показывает детям, что мир вокруг них насыщен интересными занятиями и возможностями, которые не требуют полного погружения в виртуальное пространство. Также важны регулярные беседы с родителями, где представлена информация о вреде чрезмерного использования цифровых устройств.

Информационно-просветительское направление работы учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников заключается в том, чтобы информировать детей о возможных последствиях чрезмерного использования электронных устройств и помочь им развить здоровые навыки использования цифровой технологии [24].

В рамках данного направления работы учитель может провести серию уроков или мастер-классов о вреде слишком длительного времяпрепровождения за экраном гаджетов, использовать в своей работе

ситуации успеха в учебной деятельности. Дополнительно учитель знакомит детей младшего школьного возраста с интересными фактами и исследованиями о том, как использование гаджетов и социальных сетей может влиять на мозговую активность и социальные навыки развивающегося организма.

Просто ограничение времени, проведенного за экраном, не будет полностью решать проблему, поэтому учитель должен предложить младшим школьникам альтернативные способы времяпрепровождения. Таким образом, учитель сможет не только предупредить цифровую аддикцию, но и способствовать развитию у детей широкого круга интересов и увлечений.

При осуществлении работы по предупреждению цифровой аддикции детей младшего школьного возраста педагог в образовательной организации должен опираться на следующие принципы:

- парциальность подразумевает сосредоточение внимания педагога на конкретных аспектах цифровой аддикции как части образовательного процесса для предоставления детям доступной информации для их последующего обдумывания;

- системность. Данный принцип выступает в качестве основы для организации программ и мероприятий, направленных на предупреждение цифровой аддикции, чтобы создать прочную и эффективную мультидисциплинарную систему;

- проблемная адекватность предполагает анализ и решение конкретных реально-существующих жизненных проблем, связанных с цифровой аддикцией детей, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- когнитивная адекватность подразумевает соответствие используемых педагогических методов, языка общения во время занятия с детьми их возрастным особенностям и уровню развития;

– социально-культурная адекватность заключается в включении в программу предупреждения цифровой аддикции элементов массовой культуры, культуры страны в целом, которые будут привлекательны для детей младшего школьного возраста;

– обязательный альтернативный выигрыш – побуждение к выбору-отказу от нежелательного поведения в пользу поведения, представляющегося выигрышным в плане реализации значимых желаний и потребностей;

– опережающее обучение подразумевает заблаговременное включение в программу мероприятий по предупреждению цифровой аддикции технологий и информации, которые уже широко используются в цифровой среде [37, с. 37–39].

Формы работы по предупреждению цифровой аддикции детей младшего школьного возраста могут быть устными (беседа, лекция, индивидуальные или групповые консультации и др.) и наглядными (газета, брошюра, буклет, информационный стенд и др.).

Результатом работы педагога по профилактике цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста должны стать существенные сдвиги в следующих аспектах:

1. Когнитивном – наличие необходимого объема знаний, представлений по рассматриваемой проблеме.

2. Эмоциональном – укреплении эмоционального благополучия детей в контексте использования цифровых технологий. Это может включать развитие навыков эмоциональной саморегуляции, умения устанавливать границы между онлайн и офлайн миром, а также развитие уверенности в себе и умения общаться с другими без использования цифровых устройств.

3. Поведенческом – формированию здоровых и устойчивых привычек использования цифровых технологий. Это может включать развитие навыков эффективного управления временем, умения

организовывать свои активности вне экранов, а также развитие навыков социальной адаптации и межличностного взаимодействия [37, с. 40].

Таким образом, работа педагога по предупреждению цифровой аддикции детей младшего школьного возраста должна носить системный и структурный характер с соблюдением определённых принципов с использованием разнообразных форм работы, иметь целостную организацию взаимодействия школьного и семейного воспитания.

Выводы по главе 1

В современном мире цифровые технологии и интернет практически стали неотъемлемой частью жизни детей младшего школьного возраста. Они обеспечивают доступ к огромному объёму информации, обучают, развлекают и социализируют. Однако, вместе с положительными аспектами, появились и негативные последствия. Одной из таких проблем является цифровая аддикция, которая в особенности затрагивает детей младшего школьного возраста.

Проблемой предупреждения цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста занимались такие психологи, педагоги, учёные, как О. Н. Арестова, В. С. Битенский, Т. Ю. Больбот, В. А. Бурова, А. Е. Войскуновский, С. И. Галяутдинова, Т. А. Донских, Т. Ф. Ефремова, М. В. Жукова, М. С. Киселёва, Ц. П. Короленко, Е. Е. Малкова, Ю. В. Староверова, Н. В. Ханыков, К. И. Шишкина, Л. Н. Юрьева и др.

На основе проанализированной литературы мы можем выделить ключевое понятие исследования. Цифровая аддикция – это патологическое стремление к постоянному пребыванию в виртуальном мире и зависимость от использования цифровых устройств. Младшие школьники, все более увлекающиеся компьютерами, смартфонами и планшетами, сталкиваются с риском развития этого серьезного расстройства. В связи с этим, вопрос

профилактики цифровой аддикции у младших школьников становится одним из направлений работы современного педагога начальной школы.

К причинам возникновения цифровой аддикции у младших школьников относятся легкость доступа к цифровым устройствам, привлекательность контента, социальные сети, отсутствие времени на другие активности, недостаток контроля со стороны родителей и др.

Одной из важных задач учителя в начальной школе – это осуществление работы по предупреждению аддиктивного поведения детей в образовательной организации. Профилактика цифровой аддикции детей младшего школьного возраста в образовательной организации представляет собой совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка. Выделяют три вида профилактики (первичная, вторичная, третичная), но для младшего школьного возраста характерно проведение первичной профилактики, так как зависимости в тяжелой форме у них не прослеживается, но уже могут проявляться предпосылки для её формирования. Особенно важно организовывать систематическую поэтапную работу по предупреждению цифровой аддикции.

Работа учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников имеет следующие основные направления: диагностическое; информационно-просветительское. Также при построении программы по предупреждению цифровой аддикции педагог руководствуется соблюдением принципов (парциальность, системность, проблемная адекватность, когнитивная адекватность, социально-культурная адекватность, обязательный альтернативный выигрыш, опережающее обучение). В своей работе учитель использует разные формы и методы работы (словесные, наглядные).

Также педагогическая работа по профилактике цифровой аддикции детей младшего школьного возраста требует сотрудничества родителей и школы. Учителю важно включать родителей в образовательный процесс и

проводить консультации, беседы о современных тенденциях в использовании технологий и рекомендациях для родителей. Вместе с тем, работа с родителями помогает создать взаимодействие и понимание между семьей и школой, способствуя более гармоничному развитию и поддержке детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЦИФРОВОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Ход исследовательской работы. Характеристика используемых методик

Цель практической работы заключается в выявлении эффективности разработанной программы работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Задачи практической работы:

- осуществить подбор методик по определению риска цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста;
- провести диагностику исходного уровня риска цифровой аддикции у младших школьников;
- разработать рабочую программу работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

База практической работы – МБОУ «Средняя общеобразовательная школа микрорайона Вынгапуровский». В исследовании приняли участие 18 обучающихся 4 класса в возрасте от 9 до 10 лет.

В целях подбора наиболее оптимальных методик диагностики риска цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста нами были определены критерии и их показатели, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели определения риска цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста

Критерий	Показатели	Диагностическая методика
1	2	3
Зависимость от интернета	Неадекватный уровень характеризуется наличием компьютерной зависимости, глубокой увлечённостью в ущерб другим видам деятельности.	Анкета на выявление уровня интернет-зависимости (авторы Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)

Продолжение таблицы 2

1	2	3
	<p>Приемлемый уровень характеризуется увлечённостью в свободное время без особого ущерба для другой деятельности</p> <p>Адекватный уровень характеризуется отсутствием компьютерной зависимости.</p>	
Коммуникабельность	<p>Низкий уровень характеризуется некоммуникабельностью, есть проблемы с общением, ребёнок замкнут, неразговорчив, одинок.</p> <p>Средний уровень характеризуется сложностью общения с новыми людьми, однако с близкими людьми школьник общается в пределах нормы.</p> <p>Высокий уровень характеризуется коммуникабельностью, общительностью, стремлением участвовать в коллективных делах.</p>	Оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского)
Тревожность	<p>Низкий уровень: состояние тревожности испытуемому не свойственно.</p> <p>Средний уровень характеризуется нормальной тревожностью.</p> <p>Высокий уровень характеризуется повышенной или высокой тревожностью.</p>	Шкала явной тревожности (А. М. Прихожан)

Рассмотрим подробнее каждую из выбранных методик. Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьева «Анкета на выявление уровня интернет-зависимости» (приложение 1). Целью анкеты является определение степени интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста, а также выявление возможных проблем, связанных с чрезмерным использованием цифровых гаджетов.

Критерии анкеты уровня интернет-зависимости, предложенные Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой, включают в себя несколько основных аспектов, которые помогают определить степень зависимости человека от интернета:

– время, проведенное в интернете: измерение количества времени может помочь определить, насколько человек зависит от онлайн-ресурсов;

– потребление контента: анализ того, какой тип контента человек потребляет больше всего в интернете (социальные сети, игры, видео, новости и т. д.) и насколько это влияет на его поведение и эмоциональное состояние;

– чувство контроля: оценка способности человека контролировать свое время и поведение в интернете, осознание возможной проблемы и желание изменить свое поведение;

– социальные отношения: изучение влияния интернет-зависимости на социальные отношения человека, его способность взаимодействовать с окружающими в реальном мире;

– физическое и психическое здоровье: учет того, как интернет-зависимость влияет на физическое состояние человека (например, сон, зрение, осанка) и его психическое благополучие.

Анкета состоит из 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности ребёнка за компьютером, а также в сети Интернет, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером, волевых ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования человека.

В рамках исследования мы рассматриваем следующий критерий цифровой аддикции у младших школьников – общительность.

Оценка уровня общительности младших школьников может быть полезной для понимания педагогом их социальной адаптации и развития. Общение является важным аспектом взаимодействия человека с окружающим миром и формирования здоровых социальных связей. Дети, страдающие от цифровой зависимости, могут испытывать затруднения в общении в реальной жизни из-за излишнего времени, проводимого в интернете или перед экранами гаджетов. Оценка их уровня общительности

может помочь выявить проблемные аспекты и в дальнейшем разработать стратегии для улучшения социальной адаптации.

Тест В. Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности» (приложение 2). Цель теста заключается в измерении и оценке уровня социальной активности и взаимодействия у испытуемых. Основной задачей данного теста является определение уровня общительности конкретного человека. Тест помогает выявить степень готовности человека идти на контакт, умение устанавливать и поддерживать социальные связи, адаптироваться к новым обстоятельствам и общаться с окружающими.

Цифровая аддикция может привести к увеличению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста из-за социальной изоляции, негативного воздействия контента в Интернете, переживаний из-за отсутствия контроля над временем, проведенным в сети и других причин. С помощью шкалы явной тревожности А. М. Прихожан (приложение 3) возможно определить уровень тревожности младших школьников и выявить возможные проблемы.

Основной целью шкалы явной тревожности является выявление и измерение уровня тревожности у человека на основе его собственной оценки своих состояний, переживаний и эмоций. Разработчик шкалы, А. М. Прихожан, предложил ряд вопросов, ответы на которые позволяют определить степень внутреннего напряжения и тревожности у испытуемого. Методика реализуется с каждым ребёнком индивидуально.

Таким образом, в данном параграфе нами были выделены критерии определения риска цифровой аддикции у младших школьников. Подобран оптимальный диагностический материал в рамках темы исследования:

- анкета на выявление уровня интернет-зависимости (авторы Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьева);
- оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского);
- шкала явной тревожности (А. М. Прихожан).

2.2 Анализ результатов изучения риска цифровой аддикции у младших школьников

В данном параграфе отражены результаты изучения риска цифровой аддикции у младших школьников в рамках исследования с применением ранее описанных диагностических методик.

Изучение уровня интернет-зависимости по методике Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой осуществлялось путём анкетирования. Ученику предлагались утверждения, каждое из которых требует одной из степени согласия: «никогда», «редко», «часто», «очень часто». Методика проводилась индивидуально с каждым ребёнком. Результаты исследования уровня интернет-зависимости представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования интернет-зависимости по методике Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой

Номер ребёнка	Результаты исследования	
	Количество баллов	Уровень интернет-зависимости
Ребенок 1	15	Низкий
Ребенок 2	18	Средний
Ребенок 3	27	Высокий
Ребенок 4	20	Средний
Ребенок 5	14	Низкий
Ребенок 6	21	Средний
Ребенок 7	26	Высокий
Ребенок 8	19	Средний
Ребенок 9	20	Средний
Ребенок 10	13	Низкий
Ребенок 11	21	Средний
Ребенок 12	26	Высокий
Ребенок 13	14	Низкий
Ребенок 14	28	Высокий
Ребенок 15	17	Средний
Ребенок 16	15	Низкий
Ребенок 17	20	Средний
Ребенок 18	30	Высокий

Обобщая полученные результаты, отметим, что низкий (адекватный) уровень интернет-зависимости отмечается у 28% детей класса. Дети не имеют компьютерной зависимости, проводят большой промежуток времени без компьютера или других электронных устройств.

Предпочитают заниматься творческой или спортивной деятельностью в свободное время.

Большая часть детей класса имеет средний (приемлемый) уровень интернет-зависимости (44% респондентов), который характеризуется увлечённостью социальными сетями, компьютерными играми в свободное время без ущерба для других видов деятельности. Такие дети свободно могут провести время без цифровых устройств конкретный промежуток времени.

Высокий (неадекватный) уровень интернет-зависимости имеют 28% учеников класса. Данный уровень характеризуется наличием компьютерной зависимости, глубокой увлеченностью компьютерными играми в ущерб другим видам деятельности. Дети постоянно испытывают потребность проводить время за цифровыми устройствами, от этого получают большое удовольствие, не интересуются активными досуговыми видами деятельности. Результаты проведенной методики были сформированы в три группы в зависимости от уровня (высокий, средний, низкий). Данные отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования интернет-зависимости по методике Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой в соответствии с выявленными уровнями

Параметры проведения методики	Результаты исследования интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	5	8	5
Результаты в %	28	44	28

Представим наглядно полученные результаты по исследованию интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста по методике Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой на рисунке 1.

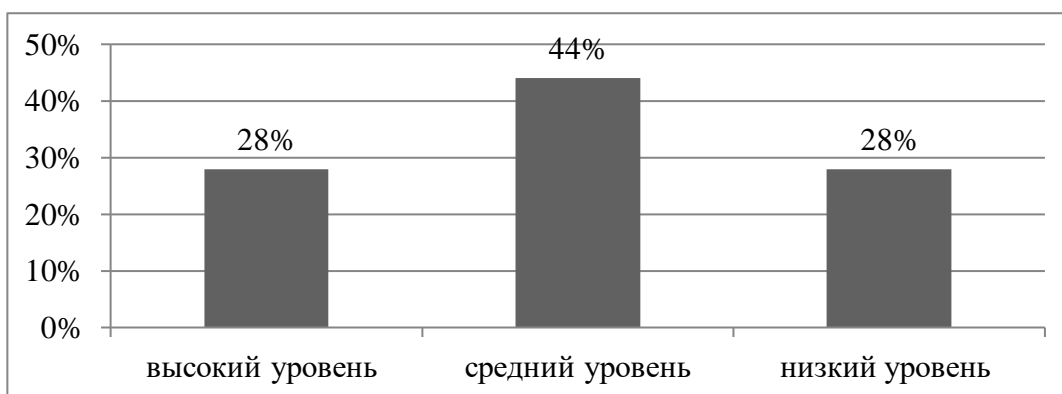


Рисунок 1 – Результаты исследования интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста по методике Т. Ю. Большот и Л. Н. Юрьевой

Авторы методики утверждают, что одной из частых причин интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста являются нарушения в общении со сверстниками. В связи с данным утверждением нами была осуществлена оценка уровня общительности с использованием теста В. Ф. Ряховского. Тест включает в себя 16 суждений, на каждый из которых младший школьник отвечал «да», «нет», либо «иногда». Методика проводилась индивидуально с каждым ребёнком класса. Результаты исследования уровня общительности представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования уровня общительности у детей младшего школьного возраста с помощью теста В. Ф. Ряховского

Номер ребёнка	Результаты исследования	
	Количество баллов	Уровень общительности
Ребенок 1	28	Низкий
Ребенок 2	26	Низкий
Ребенок 3	9	Высокий
Ребенок 4	22	Средний
Ребенок 5	31	Низкий
Ребенок 6	19	Средний
Ребенок 7	10	Высокий
Ребенок 8	16	Средний
Ребенок 9	23	Средний
Ребенок 10	11	Низкий
Ребенок 11	22	Средний
Ребенок 12	8	Высокий
Ребенок 13	29	Низкий
Ребенок 14	11	Высокий
Ребенок 15	17	Средний
Ребенок 16	30	Низкий
Ребенок 17	20	Средний
Ребенок 18	9	Высокий

По результатам тестирования высокий уровень общительности был выявлен у 5 учеников класса (28% респондентов). Данный уровень характеризуется любознательностью, терпеливостью в общении, умением высказывать собственную точку зрения без проявления агрессивности и вспыльчивости. Легко вступают в контакт с незнакомыми людьми, уверенно себя чувствуют в новой обстановке.

Средний уровень коммуникабельности был выявлен у 7 учеников класса (38% респондентов). Уровень характеризуется сложностями в общении со сверстниками. Такие дети предпочитают одиночество, у них малый круг друзей, но при контакте ведут себя спокойно, без агрессии и вспыльчивости. В новой обстановке чувствуют себя некомфортно, но со временем привыкают.

Низкий уровень коммуникабельности имеют 6 человек из класса (34% респондентов). Такие дети испытывают затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Они замкнуты, неразговорчивы, практически не имеют друзей. В новой обстановке теряются, не общаются с новыми людьми, избегают контактов. Результаты проведенного тестирования были сформированы в три группы в зависимости от уровня (высокий, средний, низкий). Данные отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты исследования уровня общительности у детей младшего школьного возраста с помощью теста В. Ф. Ряховского

Параметры проведения методики	Результаты исследования общительности у детей младшего школьного возраста по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	5	7	6
Результаты в %	28	38	34

Представим наглядно полученные результаты по исследованию коммуникабельности детей младшего школьного возраста с использованием теста В. Ф. Ряховского на рисунке 2.

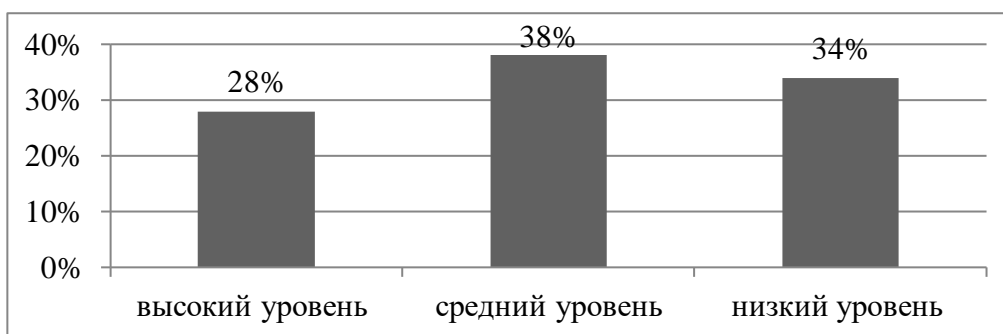


Рисунок 2 – Результаты по исследованию коммуникабельности детей младшего школьного возраста с использованием теста В. Ф. Ряховского

Цифровая аддикция может быть связана с уровнем тревожности у человека, и обе эти проблемы могут активно взаимодействовать друг с другом. Это отражается в следующих моментах: младшие школьники обращаются к интернету как к способу уйти от своих тревожных мыслей и чувств или от трудно устанавливаемых реальных связей в обществе сверстников. Поэтому в рамках работы целесообразно было определить и уровень тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью шкалы явной тревожности А. М. Прихожан.

Методика реализуется с каждым ребёнком индивидуально. Младшим школьникам представлялись предложения, возле каждого из которых необходимо ответить «Верно» или «Неверно». Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью методики А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

Номер ребёнка	Результаты исследования	
	Количество баллов	Уровень тревожности
1	2	3
Ребенок 1	8	Высокий
Ребенок 2	8	Высокий
Ребенок 3	3	Низкий
Ребенок 4	6	Средний
Ребенок 5	8	Высокий
Ребенок 6	6	Средний
Ребенок 7	3	Низкий
Ребенок 8	6	Средний
Ребенок 9	5	Средний

Продолжение таблицы 7

1	2	3
Ребенок 10	8	Высокий
Ребенок 11	6	Средний
Ребенок 12	3	Низкий
Ребенок 13	8	Высокий
Ребенок 14	3	Низкий
Ребенок 15	7	Средний
Ребенок 16	8	Высокий
Ребенок 17	5	Средний
Ребенок 18	3	Низкий

Анализ результатов по методике А. М. Прихожан «Шкала тревожности» показал, что 28% учеников класса (5 человек) имеют низкий уровень тревожности. Для таких детей не характерно проявление тревожности, такое спокойствие может иметь или не иметь защитного характера. Средний (в пределах нормы) уровень тревожности выявлен у 7 человек класса. Данный уровень необходим для адаптации и продуктивной деятельности. Высокий уровень тревожности установлен у 6 обучающихся. Результаты проведенной методики были сформированы в три группы в зависимости от уровня (высокий, средний, низкий). Данные отражены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты исследования тревожности у младших школьников с помощью методики А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

Параметры проведения методики	Результаты исследования тревожности у детей младшего школьного возраста по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	6	7	5
Результаты в %	34	38	28

Сводный анализ результатов изучения риска цифровой аддикции позволил установить, что большая часть класса (40%) имеют низкий уровень компьютерной зависимости с высокими показателями общительности и отсутствием тревожности. Также для данного класса характерен средний и высокий уровни интернет-зависимости. Для школьников с высоким уровнем компьютерной зависимости характерен низкий уровень проявления общительности (преобладает замкнутость, одиночество, малый круг общения) и высокий уровень тревожности. Также

дети, имеющие средний уровень компьютерной зависимости характерен низким уровнем тревожности, но высокий уровень общительности (не бояться общения с новыми людьми, не проявляют агрессию к окружающим, имеют много друзей).

Представим наглядно полученные результаты по исследованию уровня тревожности у младших школьников с использованием методики А. М. Прихожан «Шкала тревожности» рисунке 3.

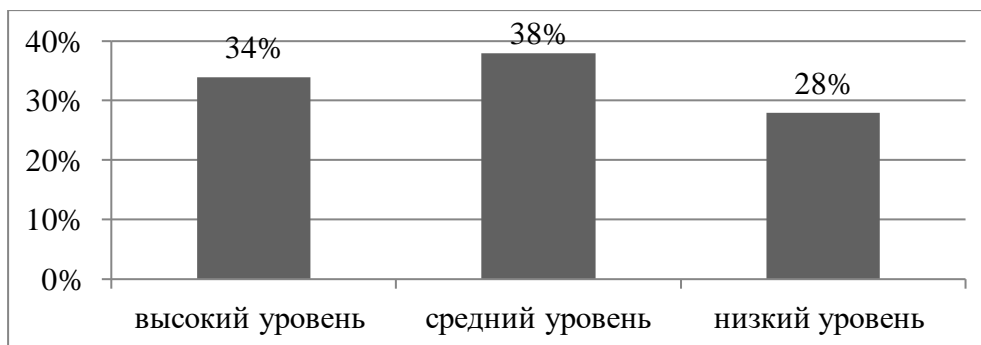


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с использованием методики А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

Полученные результаты подтверждают необходимость проведения комплексной систематической работы педагогом начальных классов по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

2.3 Программа работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников

Пояснительная записка программы. В современном мире с развитием технологий и доступности мобильных устройств дети начинают пользоваться гаджетами с самого раннего возраста, что может привести к ряду негативных последствий, включая зависимость от интернета, снижение внимания, а также проблемы с психическим и физическим здоровьем.

С одной стороны, использование гаджетов может способствовать развитию когнитивных навыков, обучению новым технологиям и доступу к образовательным ресурсам. С другой стороны, чрезмерное время,

проведенное в интернете, может негативно сказываться на здоровье ребенка, влиять на его социальные навыки и психическое благополучие.

Младший школьный возраст характеризуется особым восприятием мира и формированием ключевых навыков и качеств у детей. В этом возрасте младшие школьники активно изучают окружающий мир, познают себя и свои способности, развивают социальные навыки и умения. Они стремятся к самостоятельности, открывают для себя новые виды деятельности и учатся адаптироваться к новым требованиям обучения и взаимодействия.

Одной из особенностей младшего школьного возраста является повышенный интерес к новым технологиям и цифровым устройствам. Дети в это время часто начинают активно использовать компьютеры, смартфоны, планшеты и другие гаджеты. Это может быть связано с желанием быть в тренде, общаться с друзьями, получать новые знания или просто наслаждаться развлечениями. Однако, при излишнем и неконтролируемом использовании цифровых устройств, младшие школьники могут столкнуться с риском развития цифровой аддикции. Постоянное пребывание в виртуальном мире может отвлекать их от учебы, социальных контактов, физической активности и полезного досуга.

Цифровая аддикция может привести к серьезным проблемам, поэтому работа по ее предупреждению у младших школьников необходима и должна быть постоянной и систематической. Только таким образом можно обеспечить полноценное развитие и здоровье детей младшего школьного возраста в современном цифровом мире.

Разработка программы по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами, к которым относятся:

- Конституция Российской Федерации;
- ФЗ от 29.12.2012 №273 (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования [41].

Работа педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников является важной, значимой и необходимой для гармоничного развития нового поколения. Она способствует развитию у детей саморегуляции, критического мышления, социальных навыков, физического здоровья, эмоционального интеллекта.

Цель программы – создание условий для предупреждения цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста путём реализации комплексного, системного, социального, психолого-педагогического воздействия со стороны педагога.

Достижение цели программы возможно через решение следующих задач:

– стимулировать у школьников понимание потенциальных опасностей цифровой аддикции и осознания влияния постоянного использования гаджетов на их психическое и физическое здоровье;

– обучать младших школьников навыкам безопасного и целенаправленного использования цифровых технологий, развитие у них умения анализировать и оценивать информацию в интернете;

– развивать коммуникативные навыки у детей младшего школьного возраста;

– формировать повышение интереса к различным сферам современного досуга, альтернативного компьютерному, развивать у младших школьников социально-личностные, личностно-адаптивные, психологические и иные способности живого общения с окружающими людьми, а не с помощью современных гаджетов;

– снижать уровень тревожности детей младшего школьного возраста.

Программа педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников опирается на следующие принципы:

1. Принцип индивидуализации. Важно учитывать особенности каждого ребенка и его уровень цифровой грамотности. Педагог настраивается на индивидуальные потребности и особенности каждого ученика.

2. Комплексный принцип. Программа должна включать в себя разнообразные формы работы с детьми, в том числе беседы, тренинги, игровые ситуации, активности вне класса, чтобы обеспечить полноценное погружение ребенка в антицифровой аддикции.

3. Принцип доступности материала, который подразумевает подбор методов, средств и форм обучения таким образом, чтобы он был доступен и понятен для всех обучающихся, независимо от их индивидуальных особенностей, способностей, уровня подготовки или физических ограничений. Этот принцип стремится обеспечить равные возможности для получения знаний и освоения материала каждым учащимся.

4. Принцип динамики, который предоставляет возможности для активного взаимодействия с информацией, интеллектуального роста и личностного развития.

5. Принцип своевременности. Предупреждение цифровой зависимости должно начинаться на ранних этапах развития ребенка, поэтому программа применяется в младшем школьном возрасте.

6. Мотивационный принцип. Важно создать поддерживающую и мотивирующую атмосферу в классе, где дети будут поддерживать друг друга в развитии здоровых цифровых привычек. Поощрение стимулирующих действий и достижений также будет эффективным.

7. Принцип планомерности. Программа предусматривает систему отслеживания и оценки достигаемых результатов, что позволяет адаптировать методы и подходы, основываясь на реальных изменениях в поведении и привычках младших школьников.

Содержание программы учителя по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Программа по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников содержит два основных блока (блок «Развитие и саморазвитие», блок «Вне зависимости») в рамках которых планируются конкретные мероприятия. Также разрабатывается план работы с родителями детей и педагогами по предупреждению цифровой аддикции.

Блок 1 «Развитие и саморазвитие».

Этот блок направлен на снижение уровня тревожности младших школьников, на создание возможностей развиваться и раскрывать свой потенциал в различных аспектах жизни, не прибегая к зависимости от цифровых устройств. Блок способствует самовыражению младших школьников через рисование, музыку, литературу, и другие виды творчества. Заложено проведение игр и заданий, которые нацелены на развитие логического мышления и творческого мышления, обучение основам здорового образа жизни, правильного питания и поддержания физической формы.

Блок 2 «Вне зависимости».

Блок направлен на разностороннее развитие личности детей младшего школьного возраста, содействие их самореализации, укрепление социальных связей и формирование здорового образа жизни. Включает в себя занятия творческой деятельности и увлечений, организацию мастер-классов и занятий, игр и встреч для детей, комплекс психологических тренингов по предупреждению цифровой аддикции.

Работа с родителями по вопросам цифровой аддикции у детей и подростков имеет ключевое значение для успешного предупреждения и преодоления этой проблемы. Работа предполагает проведение родительских собраний, семинаров или встреч, на которых будет предоставлена информация о возможных опасностях цифровой аддикции, признаках зависимости и способах профилактики.

Укрепление взаимодействия между родителями и педагогами, совместная разработка и реализация программ и инициатив по предупреждению цифровой аддикции. Важно, чтобы родители и педагоги работали сообща, чтобы эффективно поддерживать детей младшего школьного возраста.

Программа реализуется учителем начальных классов с привлечением педагога-психолога в течение учебного года. Форма организация работы по программе – коллективная, групповая. Занятия проводятся один раз в неделю во вторую половину дня.

Программа педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников предполагает использование различных форм обучения и воспитания (теоретических и практических), которые помогут детям осознать последствия цифровой аддикции, важность поддержания здорового баланса в использовании цифровых технологий, развития навыков саморегуляции и самоконтроля.

Формы теоретических занятий: беседы, дебаты, просмотр и обсуждение видеоматериала.

Формы практических занятий: творческие встречи, квесты, виртуальные путешествия, конкурсы, сюжетно-ролевые игры, мастер-классы, игровые и психологические тренинги, творческие проекты.

Таблица 9 – План работы педагога по предупреждению цифровой аддикции младших школьников 4 класса

№	Тема	Количество часов	Цели занятия	Методы воспитания, обучения
1	2	3	4	5
Блок «Развитие и саморазвитие»				
Цель: формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитие навыков коммуникабельности				
1	Подготовка к путешествию	1	– формирование навыков позитивного общения, дружеских отношений в команде; – обучение саморегуляции	Беседа, игры-упражнения (игра «Я тебе дарю», «Корабль и ветер», «Бортовой журнал»)

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
2	Путешествие в страну Физкультури ю	1	– обучение снятия мышечных зажимов через физические упражнения; – способствовать саморасслаблению;	Тренинг с включением игр «Штанга», «Скалолаз», «Носок и мяч».
3	Путешествие в страну Рисовандию	2	– обеспечение атмосферы эмоционального принятия и рефлексии. – формирование навыков позитивного общения.	Тренинг с включением игр «Шарик», «Маски», творческая работа
4	Путешествию в мастерскую Самоделкина	1	– обеспечение атмосферы эмоционального принятия и рефлексии. – развитие творческого потенциала.	Творческий мастер-класс
5	Путешествие с страну Книголяндию	1	– повышать самооценку; – формировать навыки позитивного общения.	Сюжетно-ролевая игра
6	Путешествие в страну Музыкандию	1	– развивать доверительные отношения в коллективе; – продолжать знакомить с приёмами саморегуляции.	Тренинг с включением упражнений «Корабль и ветер», «Музыкальная пауза», «Врасти в землю», «Сами создаём звуки»
7	Путешествие в страну экологии	1	– приобщение к проявлению осознанно-нравственного отношения к природе; – развивать доверительные отношения в классе.	Просмотр видеороликов, дебаты
8	Путешествие с страну Театральная	3	– развитие творческих способностей обучающихся; – создание условий для развития и поддержания интереса у младших школьников к театру и театрализованной деятельности	Метод проектов
9	Буря на корабле во время путешествия	1	– обучение приёмам саморегуляции и конструктивного решения конфликтов	Сюжетно-ролевая игра
10	Путешествие в страну здорового образа жизни	1	– развитие интереса к здоровому образу жизни, участию в спортивных и подвижных играх; – развивать доверительные отношения в классе.	Квест- игра
11	Путешествие в страну выдуманных историй	1	– формировать навыки совместной работы; – содействие формированию у учащихся познавательных процессов: внимания, памяти и мышления.	Тренинг

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
12	Приезд домой	1	– формирование навыков рефлексии; – учить высказывать собственное мнение; – развивать навыки общения со сверстниками и взрослыми.	Беседа с включением игр-упражнений «Заряд бодрости», «Корабль и ветер», «Сбрось усталость».
<p>Блок «Вне зависимости» Цель: профилактика цифровой аддикции у младших школьников</p>				
13	Я и зависимость Часть 1	1	– формировать представления у детей о влиянии сети Интернет на сознание и организм человека	Тренинг
14	Я и зависимость Часть 2	2	– продолжать формировать представления у детей о влиянии сети Интернет на сознание и организм человека; – побуждать детей к живому общению.	Деловая игра
15	Как раньше жили без интернета?	1	– познакомить с историей появлением сети Интернет. – способствовать формированию отчетливых представлений у учащихся о положительных и отрицательных сторонах интернета; –отработать умение высказывать свое мнение.	Виртуальное путешествие
16	Сказка о золотых правилах безопасности в сети Интернет	2	обеспечение информационной безопасности обучающихся путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.	Метод проектов
17	Интернет – друг или враг?	1	– воспитание грамотного и ответственного пользователя сети Интернет.	Дебаты
18	Жить в гармонии с собой и с другими	1	– формирование толерантного отношения к себе и окружающим; – воспитание социальных качеств личности	Психологический тренинг
19	Создаём настольные игры сами	3	– организация совместной творческой деятельности; – вызвать интерес к настольно-печатным играм – создание атмосферы взаимопонимания и поддержки.	Творческая работа
20	Реклама безопасного компьютера	2	– распространение информации о правильном пользовании компьютера.	Метод проектов
21	Итоговое занятие	1	– подведение итогов работы.	Беседа

Работа с родителями учеников начальной школы по профилактике цифровой аддикции предполагает комплекс мероприятий. Мероприятия проводятся один раз в месяц согласно плану, который отражён в таблице 10.

Таблица 10 – комплекс мероприятий с родителями в рамках работы педагога по предупреждению цифровой аддикции младших школьников

№	Тема	Количество часов	Цель	Месяц реализации мероприятия
1	Родительское собрание «Причины цифровой аддикции младшего школьника»	1	– расширение знаний родителей о причинах проявления цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста	Сентябрь
2	Круглый стол «Роль компьютера в жизни ребёнка»	1	– раскрытие возможностей использования компьютера в домашних условиях. – осмысление информации о роли компьютера в жизни школьника.	Октябрь
3	Родительское собрание «Признаки цифровой аддикции у ребёнка»	1	– знакомство родителей с понятием «цифровая аддикция», видами аддитивного поведения.	Ноябрь
4	Дебаты «Компьютерные игры в жизни ребёнка Играем или развиваем?»	1	– расширение знаний родителей о положительном и отрицательном влиянии компьютерных игр для детей младшего школьного возраста	Декабрь
5	Тренинг «Как ограничить ребёнка в использовании компьютера»	1	– формирование понимания необходимости дозировать время ребёнка, проведённое у экрана. – показ влияние компьютерных игр на психику ребёнка.	Февраль
6	Родительское собрание «Организация свободного времени младшего школьника»	1	– оказать помощь родителям в организации свободного времени, в умении глубоко проникнуть в мир интересов и увлечений ребёнка.	Март
7	Семинар-практикум «Способы профилактики цифровой аддикции у детей»	1	– расширение представлений родителей о приёмах профилактики цифровой аддикции в условиях семьи	Апрель
8	Итоговое мероприятие	1	– подведение итогов.	Май

Ожидаемые результаты программы педагога по профилактике цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся начальной школы научатся:

- сотрудничать, работать в команде, оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить отношения со сверстниками и взрослыми;

- формировать собственное мнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся начальной школы научатся:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;

- регулировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами;

- работать с информацией.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся начальной школы научатся:

- осознавать влияние цифровых технологий на человека;

- самостоятельно находить альтернативные формы времяпровождения;

- критически мыслить.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся начальной школы будут сформированы:

- компетенции цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и учебы в сети Интернет;

- умение эффективно управлять временем;

- осознание последствий от чрезмерного использования гаджетов.

Данная программа позволит получить положительные результаты для родителей:

- расширить знания о формировании цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста, проблемами информационной безопасности детей;
- уметь нивелировать негативные личностные особенности детей, внутрисемейные и межличностные конфликты, способствующие развитию цифровой аддикции у младших школьников;
- сформировать родительскую мотивацию к контролю доступа детей к интернет – ресурсам;
- мотивировать детей и родителей на совместное проведение досуга, укрепление внутрисемейных отношений.

Таким образом, в данном параграфе нами была представлена программа работы педагога по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников. Программа включает в себя: пояснительную записку, основное содержание, планируемые результаты.

Выводы по главе 2

В ходе анализа научной, психолого-педагогической литературы были выделены критерии оценки риска цифровой аддикции у младших школьников (зависимость от интернета, тревожность, коммуникабельность). Для определения уровня риска цифровой аддикции у младших школьников нами были подобраны диагностические методики, к которым мы отнесли анкету Т. Ю. Ботьбот и Л. Н. Юрьевой на выявление уровня интернет-зависимости, тест В. Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности» и методику А. М. Прихожан «Шкала явной тревожности».

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа микрорайона Вынгапуровский».

Сводный анализ результатов констатирующего этапа изучения риска цифровой аддикции позволил установить, что данного класса характерен средний и высокий уровни интернет-зависимости. Для школьников с высоким уровнем компьютерной зависимости характерен низкий уровень проявления общительности и высокий уровень тревожности. Также дети, имеющие средний уровень компьютерной зависимости характерен низкий уровень тревожности, но высокий уровень общительности. Полученные результаты отражают необходимость проведения комплексной систематической работы педагогом начальных классов по предупреждению цифровой аддикции у младших школьников.

Нами была разработана рабочая программа педагога по предупреждению цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста, которая нацелена на создание условий для предупреждения цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста путём реализации комплексного, системного воздействия со стороны педагога начальных классов. Программа включает в себя работу с детьми младшего школьного возраста и с родителями обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является периодом интенсивного физического, интеллектуального и эмоционального развития. В этом возрасте дети активно учатся, осваивают новые дисциплины, формируют свою самостоятельность. С появлением цифровых технологий проблема цифровой аддикции стала все более актуальной именно для детей младшего школьного возраста. Младшие школьники активно интересуются гаджетами, социальными сетями, видеоиграми и другими онлайн-развлечениями. В результате они могут столкнуться с риском цифровой зависимости, что может негативно сказаться на их психическом и физическом здоровье, социальной адаптации. Дети младшего школьного возраста более уязвимы перед влиянием цифровых технологий из-за их естественного стремления к новым впечатлениям и взаимодействию. Они могут легко погружаться в виртуальный мир и терять контроль над временем, проведенным перед экраном.

Решая первую задачу, мы выделили особенности цифровой аддикции в младшем школьном возрасте, к которым относятся легкость доступа к цифровым устройствам, отсутствие контроля со стороны взрослых, уязвимость перед воздействием цифровых технологий, социальное влияние и давление. Также нами было конкретизировано основное понятие исследования – цифровая аддикция. Цифровая аддикция младших школьников – это состояние, при котором дети становятся патологически зависимыми от цифровых технологий и онлайн-активностей, таких как социальные сети, видеоигры, мессенджеры.

Решая вторую задачу, мы выявили направления деятельности учителя по предупреждению цифровой аддикции младших школьников, к которым относятся диагностическое; информационно-просветительское. Работа педагога по предотвращению цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста требует комплексного подхода, включающего как

диагностику и выявление проблемы, так и просветительскую работу по формированию здорового отношения к цифровым технологиям и использованию интернета.

Решая третью задачу, были выделены критерии оценки риска цифровой аддикции у младших школьников (зависимость от интернета, тревожность, коммуникабельность). Для определения уровня риска цифровой аддикции у младших школьников нами были подобраны диагностические методики, к которым мы отнесли анкету Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой на выявление уровня интернет-зависимости, тест В. Ф. Ряховского для оценки уровня общительности и методику А. М. Прихожан «Шкала явной тревожности».

Результаты констатирующего этапа позволили установить, что в данном классе характерен средний и высокий уровни интернет-зависимости. Для детей, имеющих средний уровень компьютерной зависимости характерен низкий уровень тревожности, но высокий уровень общительности. Для школьников с высоким уровнем компьютерной зависимости характерен низкий уровень проявления общительности и высокий уровень тревожности.

Решая четвертую задачу, нами была разработана рабочая программа педагога по предупреждению цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста, которая нацелена на создание условий для предупреждения цифровой аддикции у детей младшего школьного возраста путём реализации комплексного, системного, социального воздействия со стороны педагога. Программа включает в себя работу с детьми младшего школьного возраста и с родителями обучающихся.

Таким образом, поставленные задачи успешно выполнены, из этого следует, что цель нашего исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антропова К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование – 2017. – С. 10 – 14.
2. Балаян С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников / С. Е. Балаян Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сб. науч. тр. – Тюмень, 2018. – С. 13 – 16.
3. Бережнова Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение школьников / Д. Б. Бережнова, А. А. Москаленко // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения : сб. науч. тр. – Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. – С. 11 – 14.
4. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский. – Москва : Проспект, 2015. – 226 с. – ISBN 978-5-98807-044-3
5. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2015. – 1136 с.
6. Галяутдинова С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями : в 25 т. / Санкт-Петербург. И. Галяутдинова, Е. В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. – 2013. – 18 т. – № 1. – С. 232 – 235.
7. Дереча В. А. Психология зависимостей : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча. – Москва : Юрайт, 2021. – 159 с. – ISBN 978-5-534-11244-3
8. Долганов Д. Н. К вопросу о перспективах изучения системы личных конструктов при аддиктивном поведении / Д. Н. Долганов // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 23. – С. 27 – 30.

9. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2017. – № 2. – С. 189 – 193.
10. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 135 с.
11. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый – 2018. – № 20. – С. 394 – 396.
12. Ениколопов С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. – М.: Акрополь, 2018. – 391 с.
13. Ефимова М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый – 2019. – № 7. – С. 678 – 680.
14. Жичкина А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2015. – № 16. – С. 76 – 81.
15. Жукова М. В. Профилактика аддиктивного поведения: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками : учебно-методическое пособие / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина. – Челябинск : Изд-во «Цицеро», 2017. – 220 с.
16. Закаблукова А. А. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у школьников / А. А. Закаблукова, Л. П. Капустина // Научный альманах – Тамбов, 2017. – № 1-2. – С. 330 – 333.
17. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. – Москва: Юрайт, 2021. – 290 с.
18. Колесникова Г. И. Девиантология : учебник и практикум для вузов / Г. И. Колесникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 161 с.

19. Коптелова Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у школьников в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 970 – 973.
20. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Москва : Академический Проект, 2005. – 460 с.
21. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва: Юрайт, 2020. – 213 с.
22. Котляров А. В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2016. – 84 с.
23. Лакреева А. В. Склонность к риску как фактор девиантного поведения подростков / А. В. Лакреева, Л. В. Варуха // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – Т. 24. – С. 141 – 146.
24. Лихван А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А. В. Лихван, Н. Н. Мозговая // Инновационная наука. – 2017. – № 1. – С. 193 – 196.
25. Лысак И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования – Южный федеральный университет – Горно-Алтайск, 2017. – № 4. – С. 206 – 208.
26. Макс В. А. Компьютерная зависимость у школьников / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2018. – № 7. – С. 272–274.
27. Малыгин В. Л. Интернет зависимое поведение у школьников: клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. – М.: ИМЦ Арсенал образования, 2017. – 124 с.
28. Москвитин П. Н. Психогигиеническая модель профилактики аддикции у школьников/ П. Н. Москвитин,

В. В. Захаренков // *Здравоохранение Российской Федерации*. - 2018. - №1. – С. 27 – 30.

29. Москвитин П. Н. Тренинги «профилактической психодрамы» в программе снижения риска аддитивного поведения учащихся / П. Н. Москвитин // Новосибирск-Новокузнецк, «Полиграфист», 2018 г. – 167 с.

30. Набойченко Е. С. Типология школьников, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 1. – С. 94 – 98.

31. Ноговицына Н. М. Профилактика аддиктивного поведения у младших подростков в общеобразовательной организации / Н. М. Ноговицына, Т. В. Портнягина // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Амосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 4. – С. 57 – 65.

32. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва : Аграф, 2016. – 120 с.

33. Окунева Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в компьютерной среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 188 – 191.

34. Радионова И. Ю. Проблема коррекции конформного поведения младших школьников / И. Ю. Радионова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4. – С. 11 – 113.

35. Самыгин П. С. Профилактика девиантного поведения молодежи : учебное пособие для вузов / П. С. Самыгин, С. И. Самыгин, Д. В. Кротов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 284 с.

36. Серебренникова Ю. В. Влияние компьютерных игр на агрессивность у школьников / Ю. В. Серебренникова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. – 2017. – №1 (16). – С. 192 – 196.

37. Смирнов А. А. Избранные психологические труды: в 2 т. / А. А. Смирнов. – Москва: Педагогика, 2007. – 1 т. – 237 с.
38. Смокова Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. – 2017. – №1. – С. 79 – 84.
39. Соколова Н. В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка / Н. В. Соколова // Современные тенденции в науке и образовании : сб. науч. тр. – Москва, 2015. – С. 75 – 76.
40. Солдатова Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. В. Солдатова. – Москва : ФРИ, 2012. – 320 с.
41. Федеральная образовательная программа начального общего образования (ФОП НОО), утверждена Приказом Министерства просвещения России от 16.11.2022 N 992, зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 г. № 71762.
42. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ - URL: <https://www.consultant.ru>(дата обращения 20.03.2024).
43. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у школьников О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.13. – С. 56 – 60.
44. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2017. – №1. – С. 113 – 117.
45. Шакурова А. Р. Диагностика компьютерной зависимости [Электронный ресурс] / А. Р. Шакурова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5-1. – С. 14 – 16.
46. Шишкина К. И. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков: учебно-методическое

пособие / К. И. Шишкина, М. В. Жукова, К. А. Кошурникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2022. – 244 с.

47. Шнейдер Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 219 с.

48. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот // Днепрпетровск. – 2006. – С. 27 – 31.

49. Ярушкин Н. Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Самарский научный вестник. – 2018. – №2. – С. 140 – 144.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой на выявление уровня интернетзависимости у детей младшего школьного возраста

Отметьте напротив каждого утверждения степень согласия, выражаемое в фразах «никогда», «редко», «часто», «очень часто».

Таблица 11 – Утверждения для анкеты Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьевой

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете удовольствие или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) ?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует угроза потери дружеских отношений, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

Каждый из ответов ученика оценивается баллом следующим образом:

- «никогда» – 1 балл;
- «редко» – 2 балла;
- «часто» – 3 балла;
- «очень часто» – 4 балла.

Минимальное количество возможных баллов – 11, максимальное количество по шкале методике составляет 44 балла.

Интерпретация результатов анкеты:

– меньше 16 баллов – низкий уровень интернет-зависимости, Дети не имеют компьютерной зависимости. Проводят большой промежуток времени без компьютера или других электронных устройств. Предпочитают заниматься творческой или спортивной деятельностью в свободное время

– от 16-22 баллов – средний уровень интернет-зависимости, который характеризуется увлечённостью социальными сетями, компьютерными играми в свободное время без ущерба для других видов деятельности. Такие дети свободно могут провести время без цифровых устройств конкретный промежуток времени;

– от 23 до 38 – высокий уровень интернет-зависимости, который характеризуется проявлением компьютерной зависимости, глубокой увлеченностью компьютерными играми в ущерб другим видам деятельности. Дети постоянно испытывают потребность проводить время за цифровыми устройствами, от этого получают большое удовольствие, не интересуются активными досуговыми видами деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест В. Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности»

Ответьте на каждый вопрос «да», «иногда», либо «нет».

Таблица 12 – Вопросы теста В. Ф. Ряховского

№	Суждения	Ответ
1	Вам предстоит важная деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?	
2	Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением на каком-либо мероприятии?	
3	Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?	
4	Вам предлагают выехать в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать поездки?	
5	Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?	
6	Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?	
7	Верите ли вы, что людям разных поколений трудно понимать друг друга?	
8	Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?	
9	В столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?	
10	Оказавшись один на один с незнакомым человеком вы, не вступите с ним в беседу. Так ли это?	
11	Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она не была (в магазине, библиотеке, кинотеатре).	
12	Боитесь ли вы участвовать в каком-либо решении по рассмотрению конфликтных ситуаций?	
13	У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры?	
14	Услышав высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать.	
15	Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?	
16	Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?	

Максимальное количество баллов по шкале методики – 36. Каждый ответ оценивается следующим образом:

- «да» – 2 балла;
- «иногда» – 1 балл;
- «нет» – 0 баллов.

Интерпретация результатов теста:

– 25-32 балла – низкий уровень коммуникабельности. Ребёнок замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество, поэтому у него мало друзей. На него сложно положиться в деле, которое требует групповых усилий;

– 13-24 баллов – средний уровень коммуникабельности (предел нормы). Ребёнок в хорошей степени общителен и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Он любознателен, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпелив в общении с другими, отстаивает свою точку зрения без вспыльчивости;

– 3-12 баллов – высокий уровень коммуникабельности. Общительность бьет из ребёнка ключом. Он всегда в курсе всех дел, любит принимать участие во всех дискуссиях. Охотно берёт слово по любому вопросу, даже если имеет о нем поверхностное представление

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

Вам представлены предложения, напротив каждого из них отметьте «Верно» или «неверно».

Таблица 13 – Вопросы по методике А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2	Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3	Тебе очень хочется во всем быть самым лучшим	ВЕРНО	НЕВЕРНО
4	Ты легко краснеешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
5	Все твои знакомые тебе нравятся	ВЕРНО	НЕВЕРНО
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьётся сердце	ВЕРНО	НЕВЕРНО
7	Ты очень сильно стесняешься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8	Бывает, что тебе хочется быть как можно дальше от того места, где ты находишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
9	Тебе кажется, что у других получается лучше, чем у тебя	ВЕРНО	НЕВЕРНО
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
11	В глубине души ты многого боишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой	ВЕРНО	НЕВЕРНО
13	Ты боишься оставаться дома один	ВЕРНО	НЕВЕРНО
14	Тебе трудно решиться на что-либо	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется	ВЕРНО	НЕВЕРНО
16	Часто тебя что-то мучает, а что непонятно	ВЕРНО	НЕВЕРНО
17	Ты всегда и со всеми вежлив	ВЕРНО	НЕВЕРНО
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители	ВЕРНО	НЕВЕРНО
19	Тебя легко разозлить	ВЕРНО	НЕВЕРНО
20	Часто тебе трудно дышать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
21	Ты всегда хорошо себя ведешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
22	У тебя потеют руки	ВЕРНО	НЕВЕРНО
23	В туалет тебе нужно ходить чаще, чем другим детям	ВЕРНО	НЕВЕРНО
24	Другие ребята удачливее тебя	ВЕРНО	НЕВЕРНО
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие	ВЕРНО	НЕВЕРНО
26	Часто тебе трудно глотать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
27	Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения	ВЕРНО	НЕВЕРНО
28	Тебя легко обидеть	ВЕРНО	НЕВЕРНО
29	Тебя все время мучает: все ли ты делаешь правильно	ВЕРНО	НЕВЕРНО
30	Ты никогда не хвастаешься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
31	Ты боишься того, что с тобой может случиться	ВЕРНО	НЕВЕРНО
32	Вечером тебе трудно уснуть	ВЕРНО	НЕВЕРНО
33	Ты очень переживаешь из-за отметок	ВЕРНО	НЕВЕРНО
34	Ты никогда не опаздываешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Продолжение таблицы 13

35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе	ВЕРНО	НЕВЕРНО
36	Ты всегда говоришь только правду	ВЕРНО	НЕВЕРНО
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает	ВЕРНО	НЕВЕРНО
38	Ты боишься, что тебе скажу: «Ты все делаешь плохо»	ВЕРНО	НЕВЕРНО
39	Ты боишься темноты	ВЕРНО	НЕВЕРНО
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе	ВЕРНО	НЕВЕРНО
41	Иногда ты злишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
42	У тебя часто болит живот	ВЕРНО	НЕВЕРНО
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате	ВЕРНО	НЕВЕРНО
44	Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
45	У тебя часто болит голова	ВЕРНО	НЕВЕРНО
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится	ВЕРНО	НЕВЕРНО
47	Иногда ты не выполняешь свои обещания	ВЕРНО	НЕВЕРНО
48	Ты быстро устаешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
49	Ты часто грубишь родителям	ВЕРНО	НЕВЕРНО
50	Тебе нередко снятся страшные сны	ВЕРНО	НЕВЕРНО
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой	ВЕРНО	НЕВЕРНО
52	Бывает, что ты врешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Обработка результатов происходит суммированием ответов «ВЕРНО» по следующим номерам вопросов: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53. Полученная сумма представляет собой первичную оценку тревожности.

Таблица 14 – Перевод первичных баллов во вторичные по методике А. М. Прихожан «Шкала тревожности»

Стены	Половозрастная группа (9-10 лет)	
	Мальчики	Девочки
1	0-1	0
2	2-4	1-3
3	5-7	4-7
4	8-11	8-10
5	12-13	11-13
6	14-15	14-16
7	16-17	19-22
8	18-20	23-25
9	21-23	26-29
10	24 и более	30 и более

Интерпретация результатов:

– низкий уровень тревожности (от 1 до 4 баллов). Подобное «чрезмерное спокойствие», может как иметь, так и не иметь защитного характера;

– средний (в пределах нормы) уровень тревожности (от 5 до 7 баллов) Необходим для адаптации или продуктивной деятельности;

– высокий уровень тревожности (от 8 до 10). Часто связан с ограниченным кругом ситуаций, определённой сферой жизни. Дети с наиболее высокими показателями относятся к группе риска.