



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

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

**Качество жизни как предиктор цифровой зависимости младших
школьников**

Выпускная квалификационная работа

44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование. Дошкольное образование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

76,31 % авторского текста
Работа рекомендована к защите

«15» июня 2023 г.
зав. кафедрой ПП и ПМ
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508-072-5-1
Борискова Юлия Артемовна

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор
зав. кафедрой ПП и ПМ
Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Глава 1. Теоретические аспекты изучения качества жизни как предиктора цифровой зависимости младших школьников	6
1.1 Сущность понятия «цифровая зависимость» в психолого-педагогической литературе	6
1.2 Цифровая зависимость у младших школьников как современная социальная проблема	11
1.3 Взаимосвязь качества жизни и возникновения цифровой зависимости у младших школьников.....	16
Выводы по главе 1	25
Глава 2. Экспериментально – поисковая работа по выявлению уровня качества жизни младших школьников и установление предиктора цифровой зависимости.....	28
2.1 Диагностика самооценки уровня жизни и взаимосвязи сформированности цифровой зависимости младших школьников	28
2.2 Анализ результатов исследования.....	36
2.3 Программа профилактики цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста.....	41
Выводы по 2 главе.....	47
Заключение	49
Список использованных источников	52
Приложение 1	59
Приложение 2	61
Приложение 3	62
Приложение 4	65
Приложение 5	76
Приложение 6	77

ВВЕДЕНИЕ

«Люди научились использовать технологии, но разучились говорить с людьми...» (Д. А. Игнатов)

Аддиктивное поведение сегодня является проблемой подавляющего большинства населения развитых стран. В основе аддиктивного поведения личности лежит стремление к уходу от реальности, страх перед повседневностью, наполненной обязанностями жизнью, склонность к поиску новых эмоциональных переживаний и неспособность быть ответственным за что-либо.

В России число активных абонентов беспроводного интернета составляет 127,6 млн. человек на январь 2023 года. Эти цифры с каждым годом растут, привнося в нашу жизнь как, безусловно, очевидные плюсы, так и новые проблемы. Одна из самых острых связана с использованием ИКТ детьми.

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами.

Действующий Федеральный государственный стандарт начального общего образования предъявляет требование к формированию ИКТ-компетентности у младших школьников. Выпускник начальной школы должен уметь "использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и

познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета".

По мнению А. Е. Елкиной, ориентировка младших школьников в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять являются важным элементом формирования универсальных учебных действий, обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность [11].

На сегодняшний день вопрос о компьютерной зависимости младших школьников является одним из самых актуальных. Дети с раннего возраста имеют доступ к электронной технике: смотрят мультфильмы, играют в виртуальные игры. Современное обучение требует выполнение домашнего задания при помощи компьютера, школьникам приходится искать материал в Интернете, большую часть заданий им необходимо выполнять в электронном виде (доклады, презентации, рефераты и т. д.). Вопрос в том, насколько младший школьник, включенный в такой учебный процесс, сможет в дальнейшем социализироваться.

Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Такие особенности компьютера порождают к зависимости.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Изучали зависимость зарубежные психологи: М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг, М. Коул, С. Пейперт, Ш. Текл. Исследования этих авторов указывают на то, что на формирование компьютерной зависимости влияют не только желание и острая необходимость в уходе от реальности, но и потребность в полном отождествлении себя с персонажем компьютерной игры или личные проблемы.

Изучению специфики взаимодействия детей с компьютерами посвящено множество исследований таких ученых, как: В. Абраменкова, А. В. Беляева, Т. Больбот, В. А. Бутова, А. Е. Войскунский, А. Ю. Егоров, С. В. Лободина, А. Н. Ивлева, С. Л. Новоселова и др.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме, а также накопленный к настоящему времени опыт, проблема качества жизни как предиктора цифровой зависимости у младших школьников по-прежнему остается слабо разработанной.

Актуальность проблемы повлекла за собой выявление противоречия между необходимостью выявления взаимосвязи между цифровой аддикцией и самооценкой качества жизни у младших школьников и отсутствием исследований, посвященных данной проблеме.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: какова взаимосвязь между цифровой аддикцией и самооценкой качества жизни у младших школьников?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Качество жизни как предиктор цифровой зависимости младших школьников».

Цель исследования – теоретически обосновать, выявить роль цифровой аддикции как предиктора самооценки качества жизни у младших школьников, и подобрать программу профилактики риска цифровой зависимости.

Объект исследования – цифровая аддикция у младших школьников.

Предмет исследования – самооценка качества жизни как предиктор цифровой аддикции младших школьников.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить сущность понятия «компьютерная зависимость», «цифровая аддикция».

2. Рассмотреть состояние проблемы формирования цифровой аддикции у младших школьников.

3. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи цифровой аддикции и самооценки качества жизни у младших школьников; проанализировать его результаты.

4. Подобрать программу профилактики риска цифровой зависимости у младших школьников цифровой зависимости.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы: анализ социологической, педагогической, психологической и методической литературы, сравнение, обобщение и др.;

2. Практические методы: тестирование; анкетирование;

3. Методы обработки и интерпретации данных.

Экспериментальная база исследования: одна из МБОУ СОШ г. Челябинска. В эксперименте принимали участие учащиеся третьих классов в количестве 240 человек.

Практическая значимость исследования: разработанные нами фрагменты уроков и воспитательное мероприятие, направленные на коррекцию цифровой зависимости у младших школьников, может быть использована в практике работы учителя начальных классов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, который состоит из 53 источников. В тексте работы 3 таблицы, 5 рисунков, 6 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ КАК ПРЕДИТОРА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность понятия «цифровая зависимость» в психолого-педагогической литературе

Сегодня уже сложно представить будни без использования гаджетов и интернета. Министерство просвещения, образования и науки РФ, ведущие деятели сферы образования и родители озадачены чрезмерным использованием учащихся цифровыми средствами связи и их негативным влиянием на подрастающее поколение. Н. И. Гендина, Н. Г. Оськина, А. И. Савенков, Е. В. Семенова, Т. Г. Ханова и другие исследователи на протяжении многих лет занимаются изучением области взаимодействия учащихся с цифровыми устройствами. Образовательный мир резонно ставит вопросы: «Что вызывает желание детей обращаться к гаджетам? Какое влияние на учащихся оказывает запрет на обращение к техническим устройствам? Как уберечь подрастающее поколение от цифровой зависимости?». Отсутствие целостной концепции формирования информационной культуры человека и глобальный характер работы по подготовке молодого поколения к жизни в информационном обществе придают этой проблеме государственную значимость. Современные исследователи связывают эти вопросы с гуманистическим контекстом педагогического образования и созданием безопасных образовательных пространств для традиционного образования [12; 13].

По данным Министерства просвещения Российской Федерации в августе 2019 года Министерство просвещения, Рособнадзор, Роспотребнадзор и Российская академия образования опубликовали методические рекомендации по использованию гаджетов в школе. Эксперты рекомендуют воздерживаться от использования мобильных

телефонов в школе, хранить их в специально отведенных местах, а также раздать родителям «Памятки о предотвращении побочных эффектов от воздействия мобильных устройств» [18].

По результатам опроса ВЦИОМ, проведенного в 2019 году среди 1600 россиян в возрасте от 18 лет и старше, 62% россиян считают, что запрет мобильных телефонов и смартфонов положительно влияет на образовательный процесс. Доказано, что ограничение использования гаджетов в школьные часы способствует сохранению внимания, физического и психического здоровья, и было бы логично полностью исключить гаджеты из жизни юных школьников, чтобы поддерживать здоровое психофизическое развитие. Вне школы ребенок погружается в окружающий его мир, где смартфон является неотъемлемой частью жизни. Оплата автобуса, аренда велосипеда или самоката, покупка различных товаров, оплата услуг картой, прикрепленной к гаджету. Как бы мы ни хотели оградить наших детей от цифровых устройств, реальность доказывает, что современная жизнь невозможна без них [18].

Согласно статистике, за 2020 год, люди ежедневно проводят в сети «Интернет» в среднем 7 часов 17 минут. Ограничение использования учащимися технических устройств в учебное время (6-7 часов) решает проблемы с успеваемостью и вниманием и защищает здоровье детей на уроках, но решим ли мы проблему повышенного интереса к гаджетам и его влияния на психофизическое развитие ребенка во внеучебное время? Чтобы ответить на этот вопрос, нам сначала нужно выяснить, что мотивирует младших школьников к использованию устройств и что способствует развитию цифровой зависимости у младших школьников [10].

Существует ряд зависимостей от современных цифровых телекоммуникационных технологий. Ученые выделяют такие понятия как «интернет-зависимость», «виртуальная зависимость», «компьютерная

зависимость», «гаджет-аддикция» и «цифровая зависимость». В данной работе термин «цифровая зависимость» используется наиболее широко и охватывает все виды зависимости от диджитал средств, в том числе интернет-зависимость [15, с. 525].

По мнению ученого Е. Е. Карповой, цифровая зависимость — это навязчивое стремление к чрезмерному использованию цифровых устройств, что наносит вред самочувствию, общению и учебной деятельности [15].

Термин компьютерной зависимости появился относительно недавно, примерно в девяностых годах прошлого столетия. Под этим термином Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот, понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план. [2].

Таким образом, компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском возрасте, независимо от пола. По мнению А.Е. Войскуновского, неконтролируемое времяпрепровождение школьника за компьютером, обязательно со временем перерастёт в навязчивую привычку, которая по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической [4].

М. С. Иванов даёт следующее определение: компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящим к резкому сокращению всех остальных видов деятельности. Зависимый человек погружается в мир иллюзий, у него возникает психологическая зависимость от виртуальной реальности. Нередко виртуальный мир кажется человеку более реальным, чем тот, который есть в действительности. Многие игроки нередко испытывают

к компьютеру личные чувства (гнев, печаль, обиду и т.д.). Они способны оторваться от компьютера только для удовлетворения своих базовых физиологических потребностей. Симптомами длительного отсутствия компьютера являются беспокойство, суета, рассеянное внимание, повышенная возбудимость и раздражительность, чувство неполноценности [14].

А. В. Белоусова отмечает, что, как и интернет-зависимость, цифровая зависимость связана с нейрофизиологией или работой мозга. Основываясь на результатах нейрофизиологических исследований или проводя свои собственные, врачи связывают цифровую зависимость с плохим здоровьем. Психологи связывают чрезмерное использование цифровых устройств с изменением черт личности. В рамках педагогики изучается влияние цифровых устройств на успеваемость [2].

Создание параллельных реальностей с помощью цифровых устройств А. О. Гершман рассматривает как симптом цифровой зависимости, приводящий к нарушению коммуникации с окружающими людьми [7].

Попытка систематизировать различные эффекты цифровых устройств была предпринята Викторией Данкли, доктором медицины, которая ввела термин «синдром электронного экрана». На основе своих исследований она показала, что интерактивные электронные экраны влияют на нервную систему детей и вызывают СДВГ, стресс и расстройства привязанности. Одним из симптомов, который Данкли называет плохой успеваемостью [30].

Наиболее существенные исследования в области компьютерной зависимости ведутся с конца 90-х годов. Их интенсивность растет прямо пропорционально числу пользователей компьютерных сетей. Научные работы как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены различным аспектам [41, с.234]:

– проблема Интернет-зависимости (А. В. Ваганов, А. Е. Войскунский, К. Ю. Галкин, А. Е. Жичкина, В. А. Лоскутова, А. В. Минаков, Н. А. Носов, А. И. Ракитов, А. С. Холл, А. В. Церковный, М. А. Шоттон);

– основные положения возрастной психологии о закономерностях формирования личности, о структуре личности и ее взаимосвязи с деятельностью (Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, С. Л. Рубинштейн).

– концептуальные положения о сущности феномена зависимости (Ц. П. Короленко, С. А. Куликов, Е. В. Мельник, В. Д. Менделевич, К. В. Сельченко).

– влияние компьютерных игр на личность ребенка (И. Г. Белавина, А. В. Беляева, И. В. Булгаков, П. Д. Биленчук, Е. Л. Болескина, Н. В. Иванов, Л. В. Подригало, Л. А. Пережогин, Н. А. Садовская, Н. А. Шапира, Г. В. Чайка);

– общепсихологические принципы формирования личности ребенка (Л. И. Божович, П. С. Карпенко, И. С. Кон, И. Ю. Кулагина, Л. Ф. Обухова, Ю. А. Приходько, Д. И. Фельдштейн).

– исследование идентичности у пользователей сети Интернет и процессов самопрезентации в сети (А. Е. Жичкина, Е. А. Мулик, А. Ортштейн, В. М. Розин).

Таким образом, цифровая зависимость — явление не надуманное, она уже прочно вошла в нашу жизнь. Анализ современных научных психолого-педагогических работ показывает, что само понятие «цифровая зависимость» не повторяет понятие интернет-зависимости, а основывается на высокотехнологичной среде, в которой происходит механизм привыкания к виртуальному миру. Цифровую зависимость можно определить, как навязчивое желание чрезмерно использовать цифровые устройства, что имеет негативные последствия для самочувствия, общения, образования и профессиональной деятельности в будущем.

1.2 Цифровая зависимость у младших школьников как современная социальная проблема

Для начала рассмотрим основные причины возникновения цифровой зависимости у младших школьников, которые были выделены А. Е. Войскунским:

Первая и самая главная причина – недостаток или отсутствие теплой эмоциональной взаимосвязи между членами семьи. В современном мире большинство родителей заняты своими делами. Они ставят работу на первое место, и все это приводит к тому, что ребенок теряет эмоциональный контакт с родителями и не имеет с ними точек соприкосновения. В результате отсутствия эмоционального контакта ребенок не следует примеру родителей и пытается подражать другим идеалам.

Вторая причина в том, что у ребенка нет серьезных увлечений, интересов, хобби, занятий, не связанных с компьютером (спорт, творческая деятельность). Ребенку удобно не выходить из дома и находиться перед компьютером, удовлетворять свою потребность в общении с собеседником и иметь возможность прекратить общение в любой момент с помощью компьютерных игр. Эти заманчивые возможности делают компьютеры очень привлекательными для детей. Такому влиянию подвержены дети с трудностями в общении, с людьми, с которыми сложно строить отношения в реальной жизни. Возможными причинами могут быть особенности внешности (предполагаемые самостоятельно из-за явной и заниженной самооценки) и черты личности, препятствующие установлению дружеских отношений (застенчивость, замкнутость, обидчивость, агрессивность).

Третья причина – низкая самооценка, при которой ребенок сомневается в своих коммуникативных способностях, не считает себя интересным собеседником и недооценивает свою личность. Потому что он

«уходит» в свой мир и отдаляется от реального общения со сверстниками [20, с.54].

В группу риска попадают дети с низкой успеваемостью по школьным предметам, в группах такие дети не обладают лидерскими качествами и испытывают трудности в общении со сверстниками и родителями. Наличие такой проблемы может привести к чрезмерному интересу ребенка к компьютеру, так как он может занять доминирующее положение в игре и добиться успеха. В Интернете дети могут изменить имя, форму и качество, чтобы создать любое желаемое изображение, отличающееся от действительного.

Цифровая зависимость заметна и ощутима для людей, окружающих ребенка, но не для него самого, что характерно для других видов зависимости.

А. Ю. Егоров считает, что проявляется цифровая зависимость следующими признаками:

- несвязанное ни с чем возбуждение или вялость, частые перепады настроения от депрессии к радости, болезненные и неадекватные реакции на критику, замечания и советы, повышенное сопротивление родителям, бывшим друзьям, значительная эмоциональная отчужденность;
- ухудшение памяти, внимания;
- плохая успеваемость, систематические пропуски занятий;
- снижение активного общения с людьми, ранее игравшими важную роль в жизни ребенка: родственниками, друзьями, серьезные изменения в круге общения;
- отстранение от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимых дел;
- проявления изворотливости, лживости;
- приступы депрессии, страха, тревоги [10, с. 8].

А. Е. Войскунский приводит следующие характерные черты зависимого поведения от сети Интернет:

- отсутствие желания проводить свободное время вне виртуальной реальности, пренебрежение домом и работой;
- неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;
- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких, друзей [6, с.41].

Поведенческие особенности учащихся, свидетельствующие о цифровой зависимости, связаны с предпочтением детей к общению, нежеланием выполнять домашнее задание, неумением распределять время, низкой успеваемостью по предметным областям, обесцениванием успеваемости.

Обратим внимание на стадии развития цифровой зависимости:

1 стадия «легкой увлеченности».

При первом погружении в игру виртуальной реальности ребенок начинает «пробовать на вкус» компьютерную графику, звуки, имитации реальной жизни или выдуманных историй. Любит играть в компьютерные игры и испытывать положительные эмоции. Характерной чертой этого этапа является то, что стремление к компьютерным играм носит ситуативный, а не систематический характер. Потребности в постоянной игре в типичном детском поведении еще нет, да и необходимость в ней так же отсутствует.

2 стадия «увлеченности».

Ярким показателем того, что ребенок находится на второй стадии формирования цифровой зависимости, является потребность проводить время за компьютерными играми. На этом случае, если у ребенка нет свободного доступа к компьютеру, стремление к компьютерным играм не

может быть удовлетворено сразу, и можно принимать активные меры по преодолению возникшей помехи.

3 стадия «зависимости».

На данном этапе потребность в компьютерных играх приобрела фундаментальный статус. Выражение зависимости может принимать две формы: социализацию и индивидуальность.

Социализированная форма игровой зависимости характеризуется сохранением социальных отношений. В этом случае дети хотят использовать сеть для совместной игры. Стимулирование игровой деятельности связано с соревновательными моментами. Эта форма насилия оказывает наиболее негативное влияние на психику ребенка по сравнению с индивидуализированными формами. Потому что это виртуально, но вы должны поддерживать межличностные отношения с другими людьми. Однако связь с реальным миром сохраняется без серьезных психических блокировок.

Индивидуальная форма зависимости – крайняя форма зависимости, при которой нарушается не только восприятие окружающего мира, но и взаимодействие с ним. Происходит нарушение основных функций психики. Он начинает отражать виртуальную реальность, а не влияние объективного мира. Дети с индивидуальной формой цифровой зависимости могут играть в одиночку в течение длительного периода времени, и потребность в игре соответствует базовым физиологическим потребностям. Требуется профессиональная работа в связи с длительным процессом этого этапа и невозможностью ребенка самостоятельно выйти из него.

4 стадия «привязанности».

Эта стадия характеризуется снижением игровой активности. Компьютеры не занимают доминирующего места в жизни детей, но сохраняются устойчивые привязанности, для которых характерна

психологическая зависимость от компьютерных игр. Это самая стабильная из всех фаз. Она может длиться всю жизнь в зависимости от скорости угасания привязанности [18].

Ц. П. Короленко выделяет следующие стадии формирования цифровой зависимости:

1 стадия – человек сидит перед компьютером, испытывает эйфорию и хорошее настроение, не подозревая об окружающем мире и красоте природы, часами сидит в сети и скрывает время, проведенное на сайтах, от близких.

2 стадия – снижение внимания и работоспособности человека при отлучении от компьютера, навязчивость, бессонница, депрессия, нервозность, возникают панические атаки, головные боли, повышение давления, резь в глазах возможны боль в ногах, тремор (дрожание рук).

3 стадия – социальная дезадаптация, отсутствие удовольствия от общения в Интернете, отсутствие самоконтроля, прекращение заботы об окружающих, внешнем виде, гигиене [17, с. 10].

Существует мнение, что времяпрепровождение за компьютером – это зависимость, проявляющаяся симптомом психопатологии. У детей, которые не могут переключиться на другие виды деятельности, возникает чувство мнимого превосходства над другими, так называемый «синдром судьи», приобретаемый при управлении «жизнью» компьютерных персонажей. Некоторые компьютерные игры вызывают агрессивное поведение, военные похвалы и насилие [20].

Сужение интересов ребенка, «уход» от реальности в свой мир, повышенная агрессивность и утомляемость – негативные последствия цифровой зависимости. По мнению некоторых ученых, проведение времени в одиночестве перед компьютером часто приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах в ущерб общению со сверстниками.

В общении ребенка со сверстниками не только более охотно осуществляется познавательная предметная деятельность, но и формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения. Стремление к сверстникам, жажда общения с ним делает группу сверстников для школьника чрезвычайно ценной и привлекательной. Участием в группе они очень дорожат. От того, как ребенок общается со сверстниками, будет зависеть направление его развития [24, с. 98].

Таким образом, реальность детей с цифровой зависимостью искажается, как кривое зеркало. Дети теряют чувство реальности и начинают проецировать действия и поступки игры на реальную жизнь. Ребенок становится эмоционально холодным и замкнутым, неспособным испытывать эмпатию, развивается психологический инфантилизм. Он не может брать на себя ответственность и контролировать свои действия, потому что адекватная личность развивается только в живом общении с другими людьми.

1.3 Взаимосвязь качества жизни и возникновения цифровой зависимости у младших школьников

Современный мир, в котором происходит психическое развитие и формирование личности ребенка, – это мир всеобщей цифровизации, которая представляет собой внедрение и использование цифровых технологий во всех сферах жизни человека с целью повышения ее качества.

Сегодняшние дети младшего школьного возраста родились в начале первого и второго десятилетия 21 века. Их развитие идет рука об руку с бурным развитием информационных технологий, всеобщей компьютеризацией и цифровизацией. Они с рождения погружены в цифровое пространство, живут и учатся в информационной среде, легко

воспринимают и используют преимущества современного мира. При этом, в отличие от старшего поколения, они никогда не жили без гаджетов и не представляют своей жизни вне цифрового поля. И как отмечает И. В. Романов, «мировой тенденцией развития современных общественных отношений является усиление зависимости от информационных технологий, от создания и потребления информации» [21, с.263].

Е. Л. Буслаева отмечает, что всеобщая цифровизация затрагивает психофизическую, когнитивную, эмоциональную, коммуникативную, социальную и другие сферы человеческого развития. В связи с этой тенденцией все большее значение приобретают комплексные исследования влияния цифровых технологий на психическое и психосоциальное развитие детей [4].

Времяпровождение за компьютером и в сети Интернет может как положительно, так отрицательно влиять на развитие личности младшего школьника. С точки зрения положительного влияния работа за компьютером помогает учащимся развивать интеллектуальные способности, повышать уровень эрудиции, способствует развитию памяти. Социальные сети помогают приобретать более широкий круг знакомых и друзей, способствуя развитию коммуникативных навыков. Онлайн - игры помогают развивать воображение.

Хотя в настоящее время существуют разные взгляды на этот вопрос, никто не отрицает, что процесс цифровизации социальных пространств прямо или косвенно влияет на повышение качества жизни.

В информационном потоке можно найти разнообразные обучающие программы и ресурсы, и уже с дошкольного возраста под руководством воспитателя-педагога дети пользуются различными образовательными порталами. Информатизация дает неограниченные возможности в поиске информации, приобретении новых знаний, установлении взаимодействия с большим количеством людей, снижении чувства одиночества и

беспомощности, возможность постоянной связи, а при необходимости и контроля, детей и родителей, учителя и учеников, оперативное взаимодействие школы и семьи. Так, например, наличие у ребенка собственного смартфона или смарт-часов дает определенные преимущества: с ребенком можно установить связь в любое время и в любом месте; возможность своевременного контроля ребенка на расстоянии и возможность оказания помощи в виде подсказки необходимых действий в сложных и неожиданно возникших для ребенка ситуациях [4].

Е. Л. Буслаева подчеркивает, что по мере того, как современные дети становятся все более мобильными, они могут одновременно воспринимать разные информационные потоки в интерактивном и игровом формате. По данным ЮНИСЕФ, 1/3 пользователей Интернета во всем мире составляют дети и подростки. Приобщение к Интернету происходит раньше, и в некоторых странах дети в возрасте 3-5 лет уже начинают пользоваться Интернетом [3].

Данное явление можно рассматривать как позитивное и негативное явление, в рамках нашего исследования мы рассмотрим именно второе явление, так возникновение цифровой зависимости относится именно к негативным последствиям улучшения качества жизни и, следовательно, увеличения использования цифровых ресурсов.

С. Тиссерон, Р. Пацлаф, М. Шпитцер, Л. И. Эльконинова, Р. Е. Радаева, Е. О. Смирнова, М. В. Тендрякова, Г. В. Солдатова, Е. П. Рассказова и др. отмечают негативное влияние цифровизации на психическое и психосоциальное развитие детей и подростков. Авторы указывают, что компьютеры и возможность получения информации через них превращаются в самостоятельный вид занятости. Вместо предметов, игр, производственной деятельности и общения приходит увлечение компьютерами [22; 25; 28;29].

М. Шпитцер отмечает, что из-за пластичности мозга чрезмерное увлечение цифровыми технологиями в детстве может привести к серьезным последствиям, таким как цифровая деменция или ограниченное использование своих умственных способностей, поскольку часть действий выполняется компьютером [28].

Учитывая негативное влияние цифровизации на психическое и психосоциальное развитие детей, исследователи не рекомендуют внедрение цифровых технологий в повседневную жизнь детей, так как гармоничное развитие ребенка требует его творческой деятельности, ролевых игр и познания окружающего мира, яркого восприятия, понимания и рефлексии. В исследовании Н.В. Власовой обнаружено, что дети, увлекающиеся компьютерными играми жанра аркад и квестов, имеют более низкий уровень развития воображения, чем их независимые сверстники [5].

С. Тиссерон предлагает родителям и педагогам авторскую программу «3 / 6 / 9 / 12: скажем «нет» компьютерной зависимости» [4]. В программе отражены ключевые рекомендации по использованию цифровых технологий, в том числе ограничение времени нахождения детей за компьютером, возрастные ограничения для доступа к компьютеру, информационно-коммуникационной сети Интернет и социальным сетям, и предоставлены виды полезной цифровой деятельности.

Исследования показывают, что основным видом цифровой деятельности современных младших школьников являются игры. Однако виртуальные игры, как указывали Л. И. Эльконинова, И. С. Григорьев, не являются аналогами традиционных ролевых игр, как и сам компьютер. Он не является игрушкой, а лишь создает определенное пространство между детьми и играми [29].

Виртуальная реальность существенно меняет взаимодействие между играми и игроками, а не сами игры. И есть также игры для детей, такие как

отмечает М. В. Тендрякова, в компьютерном варианте обретает новое звучание. Однако у взрослых не всегда есть надлежащий контроль и регулирование взаимодействия детей с цифровыми медиа и использования цифровых ресурсов. Родители не задумываются о рисках, не ограничивают время использования гаджетов, не контролируют контент и не корректируют направленность внимания ребенка. Родители должны знать, что дети дошкольного и младшего школьного возраста не могут самостоятельно контролировать количество времени, которое они проводят в Интернете, поскольку у них еще не сформированы механизмы саморегуляции [25].

Одной из серьезных опасностей является получение из Интернета негативной и опасной для психического развития и формирования личности ребенка информации. Родители должны понимать, что защита детей от этого информационного потока техническими настройками неэффективна без надлежащего разъяснения и обучения правилам пользования Интернетом [19].

Например, к цифровым сообществам относятся различные социальные сети, в которых человек размещает информацию о себе и не всегда может быть осведомлен о дальнейшем использовании этой информации в виртуальном пространстве. Дети младшего школьного возраста могут вступать в различные группы в социальных сетях, обмениваться информацией и фотографиями, размещать различного рода информацию о своих интересах и предпочтениях, семье, месте учебы и проживания. В этом отношении очень опасны кибербуллинг и интернет-угрозы, а их жертвами могут быть дети [8].

Очевидным риском чрезмерной компьютерной увлеченности является цифровая зависимость, проявляющаяся в отсутствии интереса к реальному окружающему миру и предпочтении виртуальных цифровых пространств [4].

Согласно исследованиям, Г. В. Солдатовой и Е. П. Рассказовой, около 13% детей 7-10 лет подвержены интернет-зависимости, причем рост интернет-зависимости среди детей группы риска очевиден, поскольку возраст вхождения в цифровую среду явно снижается. [23].

С каждым днем увеличивается количество детей с компьютерной и интернет-зависимостью, что вызывает проблемы в их полноценном психологическом и психосоциальном развитии. По данным Н.В. Власовой, существует прямая связь между семейным разладом и заболеваемостью интернет-зависимостью у детей [5].

Профилактика компьютерной зависимости среди детей младшего школьного возраста должна быть ориентирована на повышение их интереса к различным сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера; информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий; уменьшение интереса детей к компьютерным играм, а также организацию социально-общественного противодействия формированию игровой зависимости у детей как ресурса нации и государства.

Специалисты считают, что вопросы профилактики и предупреждения зависимости детей от компьютерных игр должны быть включены в общешкольную программу валеологического воспитания учащихся. В данном направлении предлагается проводить с родителями младших школьников тематические беседы, консультации, круглые столы, организацию которых осуществляют учителя начальных классов, школьная администрация, приглашаются специалисты – медицинские работники. Важное значение имеет и систематическое проведение психологических тренингов, во время которых родители совместно с

детьми учатся лучше понимать друг друга, благодаря чему расширяется область их общих интересов и увлечений, обеспечивается благоприятный психоэмоциональный фон в условиях домашней среды.

Активная позиция отводится и самим младшим школьникам, с которыми должны в обязательном порядке разучиваться правила работы за компьютером, элементы гимнастики для глаз, дети могут самостоятельно изготовить памятки, которые прикрепят дома возле компьютера.

В качестве одного из действенных способов профилактики компьютерной аддикции у младших школьников А. С. Белкин предлагает создание ситуации успеха в учебной деятельности, которая является ведущей для детей данного возраста.

По мнению А.С. Белкина «...успех – это переживание состояния радости, удовлетворение оттого, что результат, к которому стремилась личность в своей деятельности, либо совпал с ее ожиданиями, надеждами, либо превзошел их. На базе этого состояния формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения» [6, с. 28].

Педагогу необходимо отслеживать не только уровень эмоционального фона, преобладающий в группе, но и уровень самооценки детей, степень их удовлетворенности результатами своей деятельности, чему способствует организация процесса рефлексии на уроке (самооценка результатов работы, взаимная оценка, подведение итогов).

Создание ситуации успеха особенно актуально для тех учащихся, у которых имеется предрасположенности к формированию аддиктивных форм реализации. Такие дети нуждаются в коррекции личностных качеств (агрессивности, трудностей коммуникации, неуверенности, замкнутости, конформности, пассивности и т.д.).

А. С. Белкин предлагает в несколько типов ситуаций успеха:

- радость познания – чувство удовлетворения от полученных знаний, успешно решенной познавательной проблемы;
- неожиданную радость, связанную с получением высоких результатов деятельности;
- общую радость коллектива, вызванную успешностью одного из его членов) [2].

Исследователи называют ряд приемов, способствующих повышению успешности ребенка:

- прием «Лестница» – обеспечение поступательного продвижения ребенка, повышения его успешности и уровня самооценки;
 - прием «Даю шанс» – предоставление учащемуся неожиданной возможности проявить свои лучшие качества и способности;
 - прием «Исповедь» или «Когда учитель плачет» – это обращение учителя к «высоким» чувствам учащихся;
 - прием «Следуй за нами» – обеспечение поддержки коллективом малейших проявлений успеха учащегося;
 - прием «Эмоциональный всплеск» или «Ты так высоко взлетел» – создание ситуации, когда ребенок сможет максимально проявить свои умения и способности;
 - прием «Заражение» – использование потенциала групповой работы;
 - прием «Эврика» – раскрытие неизвестных ранее для ученика возможностей через выполнение учебного задания путем получения интересного результата;
 - прием «Линия горизонта» – демонстрация новых возможностей.
- Эффективность того или иного приема обусловлена личностью педагога, его опытом, заинтересованностью, степенью ответственности, творческим потенциалом [22].

Профилактика компьютерной зависимости среди младших школьников основана на необходимости включать ребенка в

разнообразные виды деятельности с целью сформировать у него устойчивое убеждение в том, что своими действиями он может изменять себя к лучшему: он постарается, и сможет хорошо учиться, достигать успехов в спорте, творчестве и т.д. И это интереснее, чем «часами за компьютером» [30].

Таким образом, хотя в настоящее время существуют разные точки зрения на этот вопрос, ни одна из них не отрицает самого факта прямого или косвенного влияния повышения качества жизни на процесс цифровизации социальных пространств. В многочисленных исследованиях негативного влияния цифровизации на психическое и психосоциальное развитие детей и подростков одним из признаков можно считать появление цифровой зависимости у младших школьников.

Выводы по главе 1

Таким образом, в данной главе мы рассмотрели теоретические основы изучения качества жизни как предиктора цифровой зависимости младших школьников.

Существует ряд зависимостей от современных цифровых телекоммуникационных технологий. Ученые выделяют такие понятия как «интернет-зависимость», «виртуальная зависимость», «компьютерная зависимость», «гаджет-аддикция» и «цифровая зависимость». В данной работе термин «цифровая зависимость» используется наиболее широко и охватывает все виды зависимости от цифровых средств связи, в том числе интернет-зависимость. По мнению ученого Е. Е. Карповой, цифровая зависимость — это навязчивое стремление к чрезмерному использованию цифровых устройств, что наносит вред самочувствию, общению и учебной деятельности.

Реальность детей с цифровой зависимостью искажается, как кривое зеркало. Дети теряют чувство реальности и начинают проецировать действия и поступки игры на реальную жизнь. Ребенок становится эмоционально холодным и замкнутым, неспособным испытывать эмпатию, развивается психологический инфантилизм. Он не может брать на себя ответственность и контролировать свои действия, потому что адекватная личность развивается только в живом общении с другими людьми.

Современный мир, в котором происходит психическое развитие и формирование личности ребенка, — это мир всеобщей цифровизации, которая представляет собой внедрение и использование цифровых технологий во всех сферах жизни человека с целью повышения ее качества. Данное явление можно рассматривать как позитивное и негативное явление, в рамках нашего исследования мы рассмотрим именно второе явление, так возникновение цифровой зависимости относится

именно к негативным последствиям улучшения качества жизни и, следовательно, увеличения использования цифровых ресурсов. С каждым днем увеличивается количество детей с цифровой зависимостью, что вызывает проблемы в их полноценном психологическом и психосоциальном развитии.

Выделяют четыре стадии развития компьютерной зависимости у младших школьников: стадия легкой увлеченности, стадия сильной увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. На первой стадии устойчивая, постоянная потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека. Фактом, свидетельствующим о переходе человека на стадию сильной увлеченности, является появление в иерархии потребностей новой потребности – играть в компьютерные игры. Стадия привязанности характеризуется угасанием игровой активности человека.

В качестве негативных последствий компьютера выделяются сужения круга интересов ребенка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, агрессивность, утомляемость.

Компьютерная зависимость может принимать 2 формы: социализированную (поддерживаются контакты с социумом, в основном с такими же игроманами, с которыми зависимый человек любит играть вместе) и индивидуализированную (нарушается взаимодействие человека с окружающим миром, он играет в одиночку, потребность в игре по значимости приравнивается к физиологическим). Компьютерная аддикция имеет два направления: компьютерные игры и интернет.

Профилактика компьютерной зависимости среди детей младшего школьного возраста должна быть ориентирована на повышение их интереса к различным сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и

культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера; информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий; уменьшение интереса детей к компьютерным играм, а также организацию социально-общественного противодействия формированию игровой зависимости у детей как ресурса нации и государства.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И УСТАНОВЛЕНИЕ ПРЕДИКТОРА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

2.1 Диагностика самооценки уровня жизни и взаимосвязи сформированности цифровой зависимости младших школьников

Результаты проведенного нами теоретического исследования требуют экспериментальной проверки уровня склонности к цифровой зависимости у младших школьников. В ходе экспериментальной работы нами была проведена оценка результатов формирования тенденций цифровой зависимости у младших школьников. Во второй главе представлен опыт и результаты, полученные в ходе апробации педагогических условий, выявлены проблемы их применения.

Описание выборки испытуемых.

Экспериментальная работа проводилась на базе одной из МБОУ СОШ г. Челябинска. В эксперименте принимали участие учащиеся третьих классов в количестве 240 человек в возрасте 9-10 лет.

Цель экспериментального этапа исследования: изучение показателей самооценки уровня жизни и цифровой зависимости у младших школьников, профилактика рисков развития зависимого поведения младших школьников.

Поставили следующие задачи:

1. Определить методы диагностики склонности к цифровой зависимости детей младших классов, самооценки уровня жизни детей младшего школьного возраста;
2. Изучить особенности показателей самооценки уровня жизни и цифровой зависимости у младших школьников;

3. Разработать комплекс заданий для предотвращения риска развития цифровой зависимости у младших школьников;

4. Проанализировать результаты диагностического исследования.

При проведении педагогического эксперимента должны быть учтены следующие условия:

- выявление индивидуальных психологических особенностей младших школьников;
- направленности психологической профилактики;
- поддержки и развития внутренних интересов, общественно полезных инициатив, склонностей и способностей ребенка;
- ненавязчивости проведения психологической работы;
- воспитание толерантности и выносливости всех участников, в рамках профилактического процесса;
- развитие волевых усилий и инициативы проявляющаяся в активности ребенка;
- динамика психического развития и эффективности специальной работы.

Для проведения экспериментального исследования мы используем разные методы и методики.

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи – тесты, с определенной шкалой значений. Используется для стандартизированного фиксирования результатов индивидуальных различий. Используется для определения уровня развития у индивида актуальности сформированности нужных навыков, знаний, личностных характеристик и т.п. [30]

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее – в зависимости от используемой методики;

происходит определенное испытание, на основании результатов которого психолог делает выводы о наличии, отсутствии некоторых особенностях и уровне развития тех или иных навыков. Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с которым работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в неких случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом и пр. Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых [30].

Опрос – метод исследования, основанный на устном или письменном обращении к определенной группе людей с вопросами, содержание которых представляет проблему исследования на эмпирическом уровне. Эффективный прием для развития устной речи. Предполагает обстоятельный опрос одного ученика, максимально глубокую оценку его знаний и умений. [30].

Описание условий и процедуры исследования.

Тестирования проводились в групповой форме. Учащимся была изложена тема и цель исследования, дано описание и устная инструкция.

Все дети, которые принимали участие в эксперименте были открыты и проявили желание участвовать. В инструкции были подчеркнуты следующие моменты каждый заполняет свой лист самостоятельно, не советуясь с соседом и не размышляя вслух.

Дети имели достаточно времени для заполнения анкеты. В комнате в это время не присутствовали посторонние. Ребятам была дана гарантия неразглашения.

Оценки проставлялись совместно с педагогом-психологом и учителем.

С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к компьютерной зависимости, где была применена следующая методика: «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот». Далее представим описание данной методики.

Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции). Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения кибер-аддикций. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет зависимости Голдберга и Орзак [31].

Авторы справедливо указывают на то, что недостатком данных диагностических подходов является их ориентированность на социальную ситуацию США, дихотомичность как ответов (да-нет), так и диагностических суждений (есть зависимость-нет зависимости), снижающих эффективность применения методик [31].

Авторами была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия аддикции), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся (предзависимость, аттачмент).

Опросник состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных

обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования.

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла [31].

Интерпретация. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Практическое применение. Использование способа в психиатрии доказало, что оценка эмоционального состояния, волевых качеств, потребительских аспектов, способностей контролировать поведение, физического и психологического влияний на пользователя, которые отражены в вопросах при помощи расширенного ряда «адаптированных» показателей симптоматики компьютерной зависимости, позволяет дифференцировать исходные данные между стадиями «зависимости», «увлечения» и «риска возникновения», что информирует о повышении объективности результатов диагностики.

Использование данного способа поможет проводить эффективную скрининг-диагностику компьютерной зависимости как среди отдельных личностей, так и в группе пользователей компьютерными технологиями,

а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояние. Высокая объективность конечного результата, которая обусловлена адаптацией вариантов ответов к национальной социально-общественной сфере деятельности посредством весьма простых средств, информирует о соответствии предложенного решения задачи диагностики [31].

Детям дается следующая инструкция: Выберите, пожалуйста, один из четырех вариантов ответов, тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

В приложении 1 указан стимульный материал к методике «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот». В приложении 2 так же указаны результаты вышеперечисленной методики.

С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика уровня жизни детей: «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни [37].

Далее представим описание данной методики.

В методике проводится изучение физического, эмоционального, социального и ролевого функционирования. Опросник состоит из 23 вопросов, которые объединены в следующие шкалы:

- физическое функционирование - 8 вопросов;
- эмоциональное функционирование - 5 вопросов;
- социальное функционирование - 5 вопросов;
- ролевое функционирование - школьное функционирование - 5 вопросов.

Опросник разделен на блоки по возрастам, в нашем случае мы использовали младший школьный возраст - 8 – 12 лет. Общее количество баллов для всех модулей рассчитывается по 100-балльной шкале после процедуры шкалирования: чем выше итоговая величина, тем лучше качество жизни ребенка.

Ключ: Шкалирование данных анкеты опросника производится соответственно данным, приведенным в таблице (см. табл. 1)

Таблица 1 – Перевод в баллы методики «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет»

Варианты ответов	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Оценка ответа в баллах	0	1	2	3	4
Баллы	100	75	50	25	0

Для получения результатов по каждой из шкал функционирования вычисляется среднее арифметическое по формуле $X = X1 + X2 + Xn / n$, где X - итоговое значение по каждой из шкал, X1, X2 ... Xn - баллы, полученные после проведенного шкалирования по каждому вопросу, n - количество вопросов для каждой из шкал функционирования.

Для получения результатов психосоциального функционирования вычисляется суммарный балл по шкалам эмоционального, социального и ролевого функционирования.

Для получения суммарного балла по всем шкалам опросника вычисляется среднее значение по всем шкалам функционирования (физическое, эмоциональное, социальное и ролевое). Результаты по каждой из шкал опросника выражают в баллах от 0 до 100 после процедуры шкалирования; чем выше итоговая величина, тем выше психосоциальный статус ребенка.

Кроме того, в процессе шкалирования данных могут быть получены суммарные баллы по различным шкалам опросника:

- суммарный балл физического компонента качества жизни - характеристика шкалы физического функционирования;

- суммарный балл психосоциального компонента качества жизни - характеристика шкал эмоционального, социального и ролевого функционирования;

- суммарный балл по всем шкалам опросника - характеристика шкал физического, эмоционального, социального и ролевого функционирования [37].

Pediatric Quality of Life Inventory - PedsQLTM4.0 (Varni J. et al., USA, 2001) – один из популярных опросников во всем мире, переведен более чем на 20 языков. Преимуществами данного опросника являются простота и удобство в заполнении, статистической обработке и интерпретации результатов; возрастной диапазон от 8 до 18 лет; наличие параллельных форм для родителей.

Ключ для обработки результатов в баллы:

1. Удовлетворены уровнем своей жизни (более 85 баллов)
2. Вполне удовлетворены уровнем своей жизни (85-65 баллов)
3. Среднее удовлетворены уровнем своей жизни (60-35 баллов)
4. Почти не удовлетворены уровнем своей жизни (35-15 баллов)
5. Полностью удовлетворены уровнем своей жизни (15 баллов и менее).

Максимальный балл в данной методике – 100.

В приложении 3 указаны вопросы к методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет». В приложении 4 представлены результаты к указанной методике.

Таким образом, нами были выбраны данные диагностики с целью выявить предпосылки склонности к цифровой зависимости детей, в зависимости от их уровня жизни.

2.2 Анализ результатов исследования

По результатам скрининговой диагностики цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот, всех учащихся (240 чел.) третьих классов одной из МБОУ СОШ г. Челябинска были получены следующие результаты:

1-я группа — без риска развития цифровой зависимости (15 баллов и меньше) – 76 человек (31,76%);

2-я группа — стадия увлечения (16-22 балла) — 112 человека (46,67%);

3-я группа — стадия риска развития цифровой зависимости (начальный этап формирования компьютерной зависимости) (23-37 баллов) — 52 человек (21,67%).

Учеников с компьютерной зависимостью (38 и более баллов) выявлено не было (Приложение 2).

В группе риска мальчиков больше, чем девочек — 80% (192 чел.) и 20% (48 чел.) соответственно.

Результаты в процентном соотношении представлены на рисунке 1.

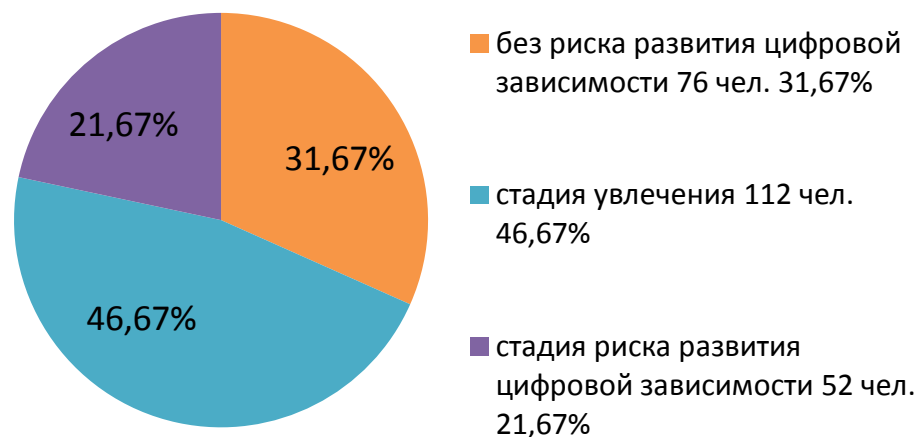


Рисунок 1 – Результаты «Скрининговой диагностики цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Ботьбот» в процентном соотношении

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что количество детей, подверженных риску цифровой зависимости чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека - 21,67%). Это несколько меньше, чем количество детей, находящихся на стадии без риска развития цифровой зависимости (76 человек – 31,67%). Подавляющим большинством является стадия увлечения (112 человека – 46,67 %). Данные результаты показывают необходимость работы с данными детьми по профилактике цифровой зависимости.

По результатам «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет», всех учащихся (240 чел.) третьих классов одной из МБОУ СОШ г. Челябинска были получены следующие результаты:

1. Удовлетворены уровнем своей жизни – 52 человека (21,67%).
2. Вполне удовлетворены уровнем своей жизни – 129 человек (53,75%).
3. Среднее удовлетворены уровнем своей жизни – 49 человек (20,42%).

4. Почти не удовлетворены уровнем своей жизни – 10 человек (4,16%).

5. Полностью не удовлетворены уровнем своей жизни (выявлено не было).

Результаты в процентном соотношении представлены на рисунке 2.

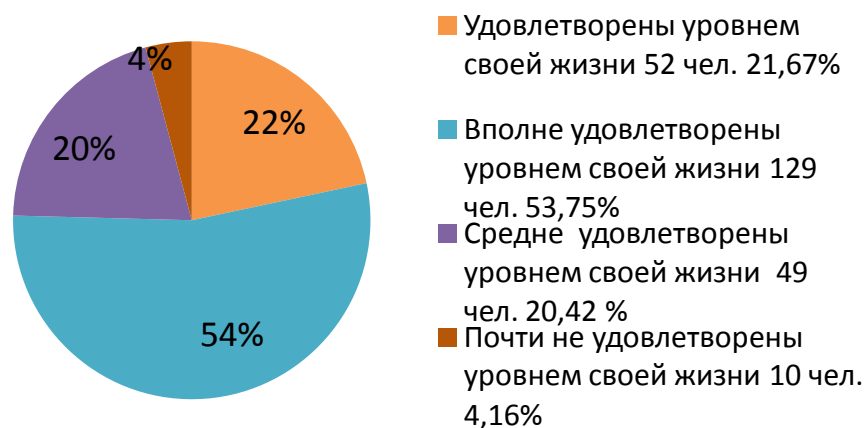


Рисунок 2 – Результаты «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» в процентном соотношении

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что количество детей, удовлетворенных уровнем своей жизни чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека - 21,67%). Это несколько больше, чем количество детей, в средней удовлетворенности от своей жизни (49 человек – 20,42%). Больше половины опрошенных вполне удовлетворены уровнем своей жизни (129 человек – 53,75 %). И почти неудовлетворенных уровнем своей жизни оказалось 10 детей (4,16%). Данные результаты показывают необходимость работы с данными детьми для повышения удовлетворения, в будущем, уровнем своей жизни.

В нашей работе мы рассматривали качество жизни детей как предиктора цифровой зависимости младших школьников, и для получения данных, мы свели в единую таблицу результаты двух методик (приложение 5).

При сопоставлении результатов уровня удовлетворенности качеством жизни и склонности к цифровой зависимости, мы получили следующие результаты (рис.3, 4, 5):

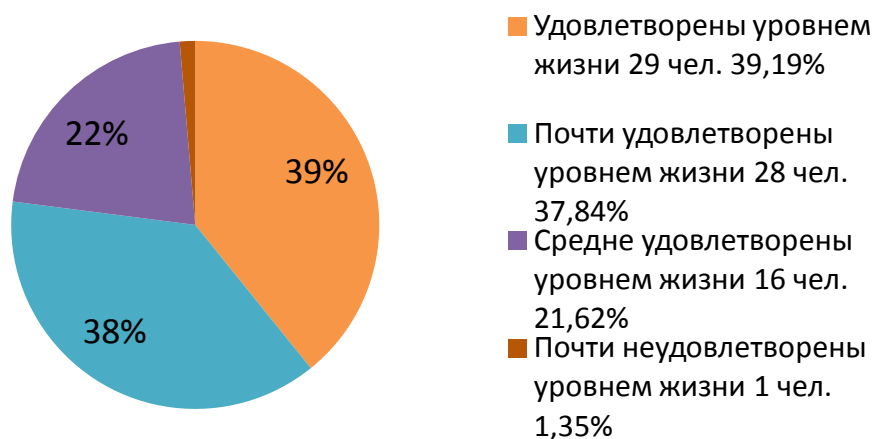


Рисунок 3 – Сопоставление методик: «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» и «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Большот» в процентном соотношении. Вариант «А» стадия без риска

Испытуемые в группе стадии без риска цифровой зависимости в большей степени «удовлетворены» уровнем своей жизни или «почти удовлетворены» (29 и 28 чел., 39% и 38% соответственно). Отмечено только 16 человек (22%) в диапазоне «среднего удовлетворения уровнем своей жизни». И лишь 1 человек (1%) из всех опрошенных, кто почти «неудовлетворен уровнем своей жизни» в стадии без риска цифровой зависимости.

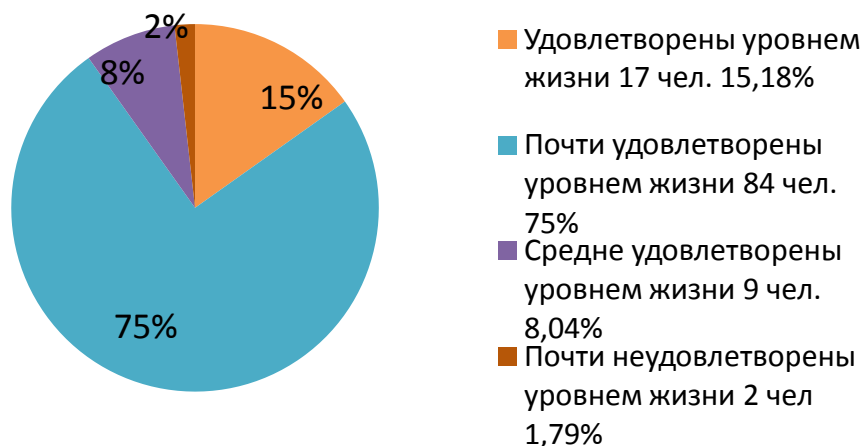


Рисунок 4 – Сопоставление методик: «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» и «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот» в процентном соотношении. Вариант «Б» стадия увлеченности

У испытуемых в группе стадии увлеченности замечена динамика в уменьшении количества человек «удовлетворенных» своим качеством жизни (17 чел. 15%), и увеличением группы «почти удовлетворенных» своим качеством жизни (84 чел. 75%). Отмечено только 9 человек (8%) в диапазоне «среднего удовлетворения» уровнем своей жизни. И увеличение до 2 человек (1,79%) в группе, кто почти «неудовлетворен уровнем своей жизни».

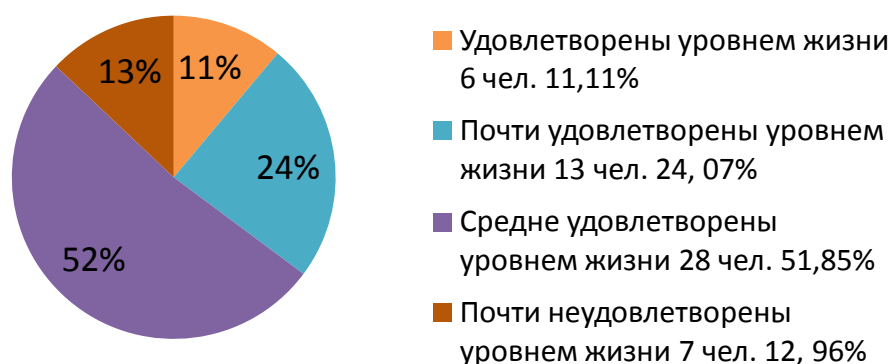


Рисунок 5 – Сопоставление методик: «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» и «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот» в процентном соотношении. Вариант «В» стадия риска

При анализе варианта «В», так же замечено изменение групп. Испытуемые в группе стадии риска цифровой зависимости имеют отрицательную динамику в диапазоне «удовлетворенных» и «почти удовлетворенных» уровнем своей жизни (6 чел. и 13 чел., 11% и 24% соответственно). В то время как происходит увеличение в диапазоне «среднего удовлетворения уровнем своей жизни» (28 чел. 51 %), а так же «почти неудовлетворенных уровнем своей жизни» (7 чел. 13%).

Развивая концепцию, что склонность к цифровой зависимости зависит от качества жизни, можно сделать предположение, что ребёнок, находящийся в диапазоне «почти не удовлетворен уровнем жизни», находится в стадии риска, и имеет склонность к цифровой зависимости с большей вероятностью, чем ребёнок, находящийся в диапазоне «удовлетворен уровнем своей жизни». В стадии увлечённости также большинство опрошенных, по результатам диагностик, находятся в диапазоне «почти удовлетворен своей жизнью».

На основании анализа полученных результатов исследования, можно сказать, что необходимо осуществлять профилактику цифровой зависимости в начальной школе. Анализ психолого-педагогических исследований позволил утверждать, что наиболее эффективным средством такой работы будет являться формирования коммуникативных навыков и создание ситуаций успеха, в связи с чем, возникла необходимость подобрать программу курса внеурочной деятельности соответствующей направленности.

2.3 Программа профилактики цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются младшие школьники в возрасте 9-10 лет. Этому способствует ряд

факторов, основным из которых считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. Таким образом, профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в данном возрасте.

Нами была использована психолого-педагогическая программа профилактики риска цифровой зависимости, предложенная психологом Е.В. Ниссенбаум.

Целью данной программы является предотвращение формирования аддиктивного поведения у детей путем формирования «антизависимых» установок, изменения ценностных подходов к этой проблеме, привлечения их к личной ответственности за свои действия.

Задачи профилактических мер:

1. Предоставить информацию о негативных последствиях цифровой зависимости.

2. Формировать у младших школьников «антизависимую» установку на пропаганду здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

3. Развить психологические навыки, необходимые для формирования личной ответственности за свои действия.

Целевая аудитория профилактических мер рисков развития цифровой зависимости: профилактические меры рассчитаны на младших школьников образовательного учреждения.

Принципы реализации профилактических мер:

1. Принцип доступности (соответствие способа реализации индивидуально-возрастным особенностям участников),

2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).

3. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные активности, чтобы обеспечить успешную ситуацию для всех).

Основными направлениями профилактики рисков развития цифровой зависимости являются: информирование младших школьников о механизмах воздействия игры на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях игровой зависимости; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни.

Требования к проведению.

- Место проведения: классная комната.
- Форма проведения: групповые занятия.

В ходе реализации программы используются когнитивно-поведенческий метод, групповые дискуссии.

Занятие состоит из трех частей: 1. Вводная часть . 2. Основная часть . 3.Рефлексия.

Коррекционная работа рассчитана на 3 занятия по 2 академических часа (общая продолжительность 6 часов). Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения.

Структура программы:

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с младшими школьниками, работа с педагогами, работа с родителями.

План и содержание профилактических мероприятий представлен ниже.

Занятие 1 «Давайте общаться» (2 академических часа).

Цель: развитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную деятельность.

Игра «Похожие и разные».

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее».

Занятие 2. Тренинговое занятие «общение без проблем» (2 академических часа).

Цель: развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Упражнение 1 «Расскажу о своем хозяине».

Упражнение 2 «Лови кастрюлю».

Упражнение 3 «Правда или ложь».

Упражнение 4 «Мысли без слов».

Упражнение 5 «Попробуй понять меня».

Упражнение 6 «Разговор сквозь стекло».

Упражнение 7 «Слепой и поводырь».

Занятие 3. «Тематический классный час «Компьютер. За и против» (2 академических часа).

Цель: предупреждение формирования рисков развития зависимого поведения среди младших школьников, изменения ценностного отношения к проблеме и формирование ответственности за свое поведение; развитие навыков конструктивного общения в классе, развитие мотивации на совместную деятельность.

Упражнение 1 «+ и – виртуальной и реальной жизни».

Упражнение 2 Мозговой штурм. на тему «Почему люди очень часто пользуются компьютерами, телефонами, планшетами?»

Упражнение №3 «Дискуссия Джеффа».

Выступление на родительском собрании «Ребенок и компьютер» (2 академических часа).

Цель: повышение уровня информационной грамотности с целью раннего выявления рисков развития компьютерной зависимости у младших школьников.

- I. Мотивация к деятельности. Тренинг.
- II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.
- III. Рекомендации родителям. Узелки на память.
- IV. Подведение итогов и рефлексия.

Беседа для педагогов «Признаки зависимого поведения у младших школьников» (2 академических часа).

Цель: повышение коммуникативной компетентности во взаимодействии с младшими школьниками. Информирование педагогов по вопросам предупреждения компьютерной зависимости.

С учетом результатов проведенного нами исследования, была разработана программа по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которая направлена на укрепление их личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками (таблица 2).

Таблица 2 – Перспективный план по использованию игр с целью профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Месяц	Название мероприятия	Тип	Цель
Первый месяц	«Здоровым быть модно»	Классный час	Приобщить учащихся к здоровому образу жизни, формировать у учащихся активной позиции по данной проблеме, развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес

Продолжение таблицы 2

	«Что положительного дает мне интернет»	Беседа	Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютере, интернетзависимость. Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность. Развивать навыки участия в дискуссии
	«Профилактика компьютерной зависимости» (приложение б)	Тренинг	Проинформировать детей о проблемах, связанных с повышенным интересом к телевизору, компьютеру, побудить детей к полноценному общению со своими сверстниками, родителями
Второй месяц	«Компьютер – друг или враг?»	Конкурс сочинений	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
	«Мое самочувствие и интернет»	Беседа	Показать детям влияние интернета на собственное самочувствие. Познакомить с приёмами и упражнениями, восстанавливающими организм после работы с компьютером
	«Я и компьютер»	Конкурс плакатов	Способствовать совместной работе родителей и учащихся по проблеме профилактики компьютерной зависимости
Третий месяц	«Фестиваль настольной игры»	Досуг	Выявить степень востребованности настольных игр. Популяризация настольной игры как альтернатива виртуальным и сетевым
	«Живое общение»	Тренинг	Организация круглых столов, обсуждение событий в спортивном мире, в мире культуры, киноиндустрии и т.д. с целью профилактики компьютерной зависимости
	«Суд над компьютером»	Итоговый классный час	Формулирование умений осмысливать практические задачи, формирование навыков группового целеполагания и отбора форм и методов достижения целей. Развитие эмпатии в группе. Показать, что человек сам должен заботиться о своём здоровье

Описанная нами программа включает разнообразные формы работы с детьми: классный час, тренинг, занятие, конкурс, беседа и т.д.

Также нами был составлен перспективный план по включению родителей в работу по профилактике компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста (таблица 3).

Таблица 3 – Перспективный план по работе с родителями по проблеме профилактики компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста

Месяц	Название мероприятия	Тип	Цель
Первый месяц	«Компьютер и здоровье детей»	Родительское собрание	Просвещение родителей по теме «Компьютер и здоровье ребёнка»
	«Ребенок и компьютер: как вернуть его в реальный мир?»	Памятка	Информировать родителей по способам профилактики компьютерной зависимости у младших школьников
Второй месяц	«Интернетзависимость»	Консультация	Рекомендовать родителей по общей профилактике компьютерной зависимости
	«Польза и вред современных компьютеров»	Консультация	Обобщить знания родителей о пользе и вреде компьютеров для младших школьников
Третий месяц	«Компьютерная зависимость»	Тренинг	Информирование о последствиях злоупотребления компьютером у детей и подростков
	«Как изобилие компьютеров влияет на здоровье ученика?»	Родительское собрание	Показать влияние компьютера на здоровье детей младшего школьного возраста

Описанная нами программа включает разнообразные формы работы с родителями: родительское собрание, тренинг, консультация, конкурс, беседа, консультация и т.д.

Выводы по 2 главе

В данной главе представлена экспериментальная работа по оцениванию результатов формирования тенденций цифровой зависимости у младших школьников.

Экспериментальная работа проводилась на базе одной из МБОУ СОШ г. Челябинска. В нем принимали участие 240 детей третьих классов в возрасте 9-10 лет. С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к компьютерной зависимости, где была применена следующая методика: «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Юрьевой Л.Н., Больбот Т.Ю.». Анализируя

результаты, можно сделать вывод, что количество детей, подверженных риску цифровой зависимости чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека – 21,67%). Это несколько меньше, чем количество детей, находящихся на стадии без риска развития цифровой зависимости (76 человек – 31,67%). Подавляющим большинством является стадия увлечения (112 человека – 46,67 %).

Также была проведена методика «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8-12 лет». Анализируя результаты, сделали вывод, что количество детей, удовлетворенных уровнем своей жизни чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека – 21,67%). Это несколько больше, чем количество детей, в средней удовлетворенности от своей жизни (49 человек – 20,42%). Больше половины опрошенных вполне удовлетворены уровнем своей жизни (129 человек – 53,75 %). И почти неудовлетворенных уровнем своей жизни оказалось 10 детей (4,16%).

В нашей работе мы рассматривали качество жизни детей как предиктора цифровой зависимости младших школьников, и для получения данных, мы свели в единую таблицу результаты двух методик.

На основании полученных данных исследования сделали предположение, что ребёнок, находящийся в диапазоне «почти не удовлетворен уровнем жизни», находится в стадии риска, и имеет склонность к цифровой зависимости с большей вероятностью, чем ребёнок, находящийся в диапазоне «удовлетворен уровнем своей жизни». При анализе результатов возникла необходимость подобрать программу профилактики риска цифровой зависимости.

Нами была использована психолого-педагогическая программа профилактики риска цифровой зависимости, предложенная психологом Е.В. Ниссенбаум.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы было проведено исследование системы профилактики цифровой зависимости младших школьников. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Цифровая зависимость — явление не надуманное, она уже прочно вошла в нашу жизнь. Анализ современных научных психолого-педагогических работ показывает, что само понятие «цифровая зависимость» не повторяет понятие интернет-зависимости, а основывается на высокотехнологичной среде, в которой происходит механизм привыкания к виртуальному миру. Цифровую зависимость можно определить, как навязчивое желание чрезмерно использовать цифровые устройства, что имеет негативные последствия для самочувствия, общения, образования и профессиональной деятельности.

Реальность детей с цифровой зависимостью искажается, как кривое зеркало. Дети теряют чувство реальности и начинают проецировать действия и поступки игры на реальную жизнь. Ребенок становится эмоционально холодным и замкнутым, неспособным испытывать эмпатию, развивается психологический инфантилизм. Он не может брать на себя ответственность и контролировать свои действия, потому что адекватная личность развивается только в живом общении с другими людьми. Существуют разные причины возникновения цифровой зависимости у младших школьников: недостаток или отсутствие семейных отношений, то есть теплой эмоциональной взаимности; у ребенка нет серьезных увлечений, увлечений, занятий, не связанных с компьютером (спорт, творческая деятельность); низкая самооценка, при которой ребенок сомневается в своих коммуникативных способностях, не считает себя интересным собеседником и недооценивает свою личность. Наличие таких проблем может привести к чрезмерному интересу ребенка к компьютеру,

так как он может занять доминирующее положение в игре и добиться успеха. В Интернете дети могут изменить имя, форму и качество, чтобы создать любое желаемое изображение, отличающееся от реального.

Хотя в настоящее время существуют разные точки зрения на этот вопрос, ни одна из них не отрицает самого факта прямого или косвенного влияния повышения качества жизни на процесс цифровизации социальных пространств. В многочисленных исследованиях негативного влияния цифровизации на психическое и психосоциальное развитие детей и подростков одним из признаков можно считать появление цифровой зависимости у младших школьников.

Экспериментальная работа проводилась на базе одной из МБОУ СОШ г. Челябинска. В нем принимали участие 240 детей третьих классов в возрасте 9-10 лет. Цель эксперимента: изучение показателей цифровой зависимости у младших школьников и профилактика рисков развития зависимого поведения младших школьников.

С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к цифровой зависимости, где были применена следующая методика: «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Юрьевой Л.Н., Больбот Т.Ю.» По результатам скрининговой диагностики цифровой зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю., все учащихся (240 чел.) третьих классов на базе одной из МБОУ СОШ г. Челябинска. Анализируя результаты, можно сделать вывод, что количество детей, подверженных риску цифровой зависимости чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека – 21,67%). Это несколько меньше, чем количество детей, находящихся на стадии без риска развития цифровой зависимости (76 человек – 31,67%). Подавляющим большинством является стадия увлечения (112 человека – 46,67 %).

Так же была проведена методика «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет».

Анализируя результаты, сделали вывод, что количество детей, удовлетворенных уровнем своей жизни чуть меньше четверти всех опрошенных (52 человека – 21,67%). Это несколько больше, чем количество детей, в средней удовлетворенности от своей жизни (49 человек – 20,42%). Больше половины опрошенных вполне удовлетворены уровнем своей жизни (129 человек – 53,75 %). И почти неудовлетворенных уровнем своей жизни оказалось 10 детей (4,16%).

В нашей работе мы рассматривали качество жизни детей как предиктор цифровой зависимости младших школьников, и для получения данных, мы свели в единую таблицу результаты двух методик.

На основании полученных данных исследования сделали предположение, что ребёнок, находящийся в диапазоне «почти не удовлетворен уровнем жизни», находится в стадии риска, и имеет склонность к цифровой зависимости с большей вероятностью, чем ребёнок, находящийся в диапазоне «удовлетворен уровнем своей жизни». При анализе результатов возникла необходимость подобрать программу профилактики риска цифровой зависимости.

Нами была использована психолого-педагогическая программа профилактики риска цифровой зависимости, предложенная психологом Е.В. Ниссенбаум. Целью данной программы является предотвращение формирования аддиктивного поведения у детей путем формирования «антизависимых» установок, изменения ценностных подходов к этой проблеме, привлечения их к личной ответственности за свои действия.

Таким образом, задачи исследования решены, а значит, цель работы достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменкова В. В. Ребёнок в «заэкранье». Кромешный мир компьютерных игр / В. В. Абраменкова. – Москва : Лепта Книга, 2009. – 112 с.
2. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре / В. В. Абраменкова. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2000. – 106с.
3. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2012. – 624 с.
4. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4.
5. Азарова Р. И. Досуг современной молодежи / Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10. – 128 с.
6. Асмолов А. Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности / А. В. Цветков, Н. А. Цветкова // Мир психологии. – 2014. – № 1. – С. 179–193.
7. Белоусова А. В. // Профилактика гаджет — зависимости у детей / А. В. Белоусова // Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы. Сборник научных трудов VI Международных социально-педагогических чтений им. Б. И. Лившица: в 2-х частях. Уральский государственный педагогический университет. – 2014. – С.67–71
8. Буслаева Е. Л. Особенности развития подрастающего поколения в современных условиях / Е. Л. Буслаева // Россия и мир: развитие цивилизаций. Феномен развития радикальных политических

движений в Европе: материалы VIII Международной научно-практической конференции. М.: Институт мировых цивилизаций, – 2018. – С. 261–263.

9. Буслаева Е. Л. Цифровизация общества как фактор психического и психосоциального развития младших школьников / Буслаева Е. Л. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obshchestva-kak-faktor-psihicheskogo-i-psihosotsialnogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 05.03.2023).

10. Васильева И. Л. Психолого-педагогическое сопровождение интернетзависимых в юношеском возрасте / И.Л. Васильева. – Уфа : Акад. ВЭГУ, 2010. – 72 с.

11. Власова Н. В. Психологический аспект исследования интернет-зависимого поведения подростков / Н. В. Власова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2014. – № 1. – С. 49–54.

12. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал, – 2018. – Т. 25. – № 1. – 14 с.

13. Гершман А. О. Предпосылки развития цифровой зависимости у младших школьников. / А. О. Гершман // Сборник научных статей и материалов международной конференции: Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека. – 2016. – С. 83–85.

14. Дмитриева Н. В. Аддиктивная идентичность виртуально зависимой личности: монография / Н. В. Дмитриева, О. В. Дубровина; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО «Ишимский гос. пед. ин-т им. П. П. Ершова». – Ишим, Тюменская обл.: Изд-во Ишимского гос. пед. ин-та им. П. П. Ершова, 2020. – 198.

15. Дудина Н. Гаджет-зависимость у детей младшего школьного возраста / Н. Дудина // молодость. интеллект. инициатива Материалы IV

международной научно-практической конференции студентов и магистрантов. И. М. Прищепа (главный редактор). – 2016. – С.275–276.

16. Жичкина А. Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста : Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. Наук / А. Е. Жичкина. – Москва, 2001. – 25 с.

17. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М. В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета, – 2013. – № 11. – С. 120–129.

18. Зорин К. В. «Одержимые». ЗАВИСИМОСТЬ : компьютерная, игровая, никотиновая / К. В. Зорин. – Москва: Русский Хронографъ, 2008. – 256 с.

19. Егоров А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции / А. Ю. Егоров. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 04.03.2023).

20. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20 (154). – С. 394–396.

21. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия. – Минск : Харвест, 2004. – 435 с.

22. Ивлева А. Н. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-психологические аспекты): учебнометодическое пособие / А. Н. Ивлева, З. А. Аксютин. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2009. – 94 с.

23. Илюшина Н. Н. Безопасность образовательного пространства вуза и формирование культуры взаимоотношений / Н. Н. Илюшина // Ребёнок в образовательном пространстве мегаполиса: сборник материалов II межрегиональной научно-практической конференции. – 2015. – С. 285–288.

24. Илюшина Н. Н. Научно-педагогические предпосылки гуманной педагогики / Н. Н. Илюшина // Идеи и практики гуманно-личностного подхода в современных образовательных условиях. – Москва : Изд-во «Экон-информ», 2018. – С.7–18.
25. Войскунский А. Е. Интернет-зависимость: психологическая зависимость и динамика развития / А. Е. Войскунский, А. Ю. Егоров, В. Д. Менделевич. – Москва : Акрополь, 2019. – 270 с.
26. Карпова Е. Е. Психолого-педагогический подход к пониманию сущности понятия «цифровая зависимость» / Е. Е. Карпова // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 523–525.
27. Карпова Е. Е. Теоретический анализ понятия "цифровая зависимость" в зарубежных исследованиях / Е. Е. Карпова. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата обращения: 04.03.2023).
28. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 2021. – № 1. – С. 8–15.
29. Литвиненко О. В. Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности её психопрофилактики : Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук / О. В. Литвиненко. – Санкт-Петербург, 2008. – 144 с.
30. Лобастова Е. И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников / Е. И. Лобастова, С. С. Быкова. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm>. (дата обращения:11.04.2023)
31. Ломтева Т. Большие игры маленьких детей / Т. Ломтева. – Изд. “Дрофа – плюс”. – Москва, 2005. – 156 с.

32. Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – №7. – С. 272–274.
33. Малкова Е. Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков / Е. Е. Малкова, Н. И. Калинин // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 4 . – С. 15.
34. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук / Ю. Н. Мураткина. – Сургут, 2010. – 25 с.
35. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2007. – 452 с.
36. Немов Р. С. Психология. Книга 1: Основы общей психологии / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2009. – 398 с.
37. Некрасова З. Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать / З. Некрасова, Е. Некрасова. – Москва : ООО Издательство «София», 2008. – 256 с.
38. Никитина Т. П. Разработка и оценка свойств PeDsQL для исследования качества жизни детей 8 - 18 лет: дис. ... к.м.н. / Т. П. Никитина – Москва, 2005. – 127 с.
39. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В. И. Новосельцев // Директор школы. – 2003. – № 9 – С. 13–18.
40. Орлова Т. А. К проблеме цифровой зависимости и информационной культуры младших школьников / Т. А. Орлова. – URL: <http://izvestia-ippo.ru/orlova-t-a-k-probleme-cifrovoy-zavisi/> (дата обращения: 04.03.2023).

41. Оськина Н. Г. Интернет-аддикция / Н. Г. Оськина, М. Н. Тихонов, М. М. Богословский // Энергия: экономика, техника, экология. – 2012. – № 3. – С. 74–80.
42. Оськина Н. Г. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н. Г. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2019. – № 12. – С.12–19.
43. Романов И. В. Субъективная реальность как информационная модель сознания / И. В Романов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2019. – № 4 (833). – С. 262–275.
44. Г. У. Солдатова Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность: монография / Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик. – Москва : Смысл, 2017. – 375 с.
45. Солдатова Г. У. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2 (14). – С. 25–31.
46. Попов В. А. Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. А. Попов, М. В. Данилова, Т. В. Егорова и др.; под ред. В. А. Попова. – Москва : Академия, 2018. – 176 с.
47. Тендрякова М. В. Старые и новые лики игры: игровая специфика виртуального пространства / М. В. Тендрякова // Культурно-историческая психология. – 2018. – Т. 4. – № 2. – С. 60–68.
48. Трафимчик Ж. И. Компьютерная аддикция у молодежи: специфика и профилактика / Ж. И. Трафимчик, А. О. Болбасов // Ученые

записки СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова. – 2021. – Т. XVIII. – № 4 – С. 69–70.

49. Шиянов Е. Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов: учебно-методическое пособие / Е. Н. Шиянов, М. И. Дрепа. – Ставрополь : Изд-во «Графа», 2019. – 374 с.

50. Шпицер М. Антимозг. Цифровые технологии и мозг / М. Шпицер, А. Г. Гришин. – Москва : Кладезь, 2016. – 288 с.

51. Эльконинова Л. И. Опыт и перспективы исследования детской игры в рамках культурно-исторической психологии / Л. И. Эльконинова, И. С. Григорьев // Культурно-историческая психология. 2015. – Т. 11. – № 3. – С. 16–24.

52. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Москва : «Современное слово», 2001. – 768 с.

53. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, лечение и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. Днепропетровск : «Пороги», 2006. – 196 с.

54. Янг К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения / К. Янг // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – 7 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Стимульный материал

Таблица 1.1 – Вопросы к методике «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот»

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя 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) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
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 или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными 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 актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				

Продолжение таблицы 1.1

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 нарушение сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики

Таблица 2.1 – Результаты диагностики интернет зависимости по методике «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот»

Стадии цифровой зависимости	Кол-во чел.	Процентное соотношение
Без риска	76	31,67
Стадия увлечения	112	46,67
Стадия риска	52	21,67

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Стимульный материал

На следующей странице находится список ситуаций, которые могли представлять для тебя проблемы в жизни. Пожалуйста, скажи нам, насколько каждая из этих ситуаций представляла для тебя проблему, отмечая кружком:

0. если это никогда не представляло для тебя проблему;
1. если это почти никогда не представляло для тебя проблему;
2. если это иногда представляло для тебя проблему;
3. если это часто представляло для тебя проблему;
4. если это почти всегда представляло для тебя проблему.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Если ты не понимаешь вопроса, пожалуйста, обратись за помощью.

Таблица 3.1 – Инструкция к методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни. Моё здоровье и уровень активности

Мое здоровье и уровень активности		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно пройти пешком более одной остановки	0	1	2	3	4
2.	Мне было трудно бегать	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно заниматься спортом и делать зарядку	0	1	2	3	4
4.	Мне было трудно поднимать тяжелые вещи	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно самостоятельно принимать ванну или душ	0	1	2	3	4
6.	Мне было трудно выполнять обязанности по дому	0	1	2	3	4
7.	Я чувствовал(а) боль	0	1	2	3	4
8.	У меня было мало энергии	0	1	2	3	4

Таблица 3.2 – Инструкция к методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни. Мои ощущения

Мои ощущения		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне бывало страшно	0	1	2	3	4
2.	Мне бывало грустно	0	1	2	3	4
3.	Я был (а) разозлен (а) чем-либо	0	1	2	3	4
4.	Я плохо спал (а)	0	1	2	3	4
5.	Я переживал(а) о том, что со мной Случится	0	1	2	3	4

Таблица 3.3 – Инструкция к методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни. Как я общаюсь с другими

Как я общаюсь с другими		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно ладить с другими детьми	0	1	2	3	4
2.	Другие дети не хотели со мной дружить	0	1	2	3	4
3.	Другие дети дразнили меня	0	1	2	3	4
4.	Я не мог(ла) делать то, что умеют мои ровесники	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с ними	0	1	2	3	4

Таблица 3.4 – Инструкция к методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни. О школе

О школе		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно сосредоточиться на уроке	0	1	2	3	4
2.	Я был (а) забывчив(а)	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно делать школьные задания	0	1	2	3	4
4.	Я пропускал (а) школу, потому, что плохо себя чувствовал(а)	0	1	2	3	4
5.	Я пропускал (а) школу, потому, что мне надо было ехать к врачу или в больницу	0	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты диагностики

Таблица 4.1 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-11

№	3-11 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Аделина	78,125	70	100	85	82,6
2	Софья	90,625	35	80	75	72,82
3	Елизавета	78,125	40	45	45	55,43
4	Дарья	81,25	40	55	65	63,04
5	Дамир	87,5	75	80	70	79,34
6	Артем	75	60	45	20	53,26
7	Марк	84,375	35	80	85	72,82
8	Арина	100	100	95	100	98,91
9	Максим	56,25	55	65	50	56,52
10	Гоар	65,625	55	90	45	59,78
11	Ева	84,375	75	80	70	78,26
12	Алена	87,5	70	85	90	83,69
13	Валерия	81,25	85	85	65	84,78
14	Максим	100	80	80	80	86,95
15	Абдурахмон	100	100	85	100	96,73
16	Артем	68,75	15	70	45	52,17
17	Никита	75	0	4,8	75	43,47
18	Сергей	50	60	70	60	58,69
19	Степан	100	90	90	90	93,47
20	Алия	84,375	60	75	65	72,82

Таблица 4.2 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-10

№	3-10 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Мирон	96,875	100	100	100	98,91
2	Злата	78,125	25	40	40	50
3	Даниил	84,375	70	100	40	75
4	Маргарита	87,5	20	75	90	70,65
5	Полина	68,75	60	75	70	68,47
6	Анастасия	40	85	85	85	69,34
7	Анастасия	96,875	85	100	90	93,47
8	Александра	75	55	85	70	71,73
9	Карина	59,375	45	70	80	63,04
10	Егор	78,125	60	55	60	65,21
11	Ева	53,125	50	95	40	58,69
12	Кира	93,75	65	100	90	88,04
13	Дарья	87,5	80	85	60	79,34
14	Давид	-	-	-	-	-
15	София	87,5	80	90	65	66,3
16	Артем	87,5	60	80	75	90,21
17	Максим	62,5	60	65	40	79,34
18	Виолетта	100	100	90	85	85,86
19	Александр	93,75	90	95	80	79,34
20	Кирилл	100	100	100	100	100
21	Маргарита	84,375	55	30	35	55,43
22	Элина	100	60	80	90	84,78
23	Наталия	93,75	90	100	85	92,39

Таблица 4.3 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-9

№	3-9 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Кира	65,62	85	85	50	70,65
2	Риана	93,75	85	100	105	95,65
3	Дима	93,75	95	95	90	93,47
4	Софья	90,62	100	95	80	91,3
5	Ксения	84,375	80	95	85	85,86
6	Дамизан	59,37	50	60	45	54,34
7	Екатерина	71,87	55	75	55	65,21
8	Анастасия	65,62	55	90	65	68,47
9	Милана	87,5	90	100	80	89,13
10	Илья	78,125	75	95	95	84,78
11	Артем	87,5	80	95	80	85,86
12	Марк	90,62	95	75	100	90,21
13	Артем	71,875	80	80	65	73,91
14	Артем	78,12	40	40	50	55,43
15	Владислав	87,5	100	35	80	77,17
16	Владимир	100	85	70	65	82,6
17	Илья	81,25	60	95	65	76,08
18	Ева	56,25	30	75	75	58,69
19	Тимур	93,75	35	65	80	71,73
20	Демьян	75	40	80	25	57,6
21	Ксения	46,87	20	65	65	48,91
22	Ксения	84,37	65	95	75	80,43
23	Дамир	90,62	60	90	75	80,43
24	Мирон	81,25	95	75	80	82,6
25	Владислав	75	95	50	80	75

Продолжение таблицы 4.3

26	София	71,87	10	30	40	42,39
27	Николай	84,37	65	70	60	71,73
28	Арина	71,87	55	95	65	71,73

Таблица 4.4– Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-8

№	3-8 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Маргарита	65,62	5	75	65	54,34
2	Александр	46,87	30	80	65	54,34
3	Евгений	90,62	60	100	100	88,04
4	Дмитрий	31,25	0	0	45	20,65
5	Татьяна	31,5	25	80	70	60,86
6	Иван	75	70	45	35	58,69
7	Татьяна	50	35	80	55	54,34
8	Денис	75	80	75	95	80,43
9	Савелий	53,125	50	65	45	53,26
10	Ярослав	100	100	100	100	17,39
11	Дмитрий	56,25	30	60	70	54,34
12	Сабохат	100	90	90	100	95,65
13	Тимофей	93,75	100	85	85	91,3
14	Николай	100	50	90	40	73,91
15	Ольга	87,5	65	75	95	81,52
16	Мария	93,75	75	90	90	88,04
17	Вероника	84,37	65	70	70	73,91
18	Елизавета	65,62	55	90	60	67,39
19	Виктория	100	100	100	90	97,82
20	Ангелина	56,25	50	70	55	57,6

Продолжение таблицы 4.4

21	Арина	81,25	55	70	70	70,65
22	Сергей	53,12	15	35	40	38,04
23	Карина	75	40	70	50	60,86
24	Арина	93,75	70	80	80	82,6
25	Василиса	84,37	75	90	70	80,43
26	Шестакова	81,25	55	70	60	68,47
27	Виктория	93,75	80	90	85	88,04

Таблица 4.5– Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-б

№	3-б класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Зарина	75	55	60	85	69,56
2	Виталий	78,12	65	45	40	59,78
3	Савелий	93,75	75	95	95	88,04
4	Глеб	100	100	100	100	100
5	Максим	84,375	75	90	95	85,86
6	Евгения	75	80	85	60	74,86
7	Антонина	81,25	75	80	75	78,26
8	Владислав	84,37	90	100	70	85,86
9	Кирилл	81,25	85	70	65	76,08
10	Мария	65,62	0	25	30	34,78
11	Мария	50	55	75	70	60,86
12	Семен	40,62	55	65	65	54,34
13	Артем	100	95	100	100	98,91
14	Саша	81,25	95	90	85	86,95
15	Полина	81,25	75	40	70	68,47
16	Артем	87,5	80	65	70	77,17

Продолжение таблицы 4.5

17	Анна	62,5	55	75	55	61,95
18	Борис	65,62	30	25	100	56,52
19	Варвара	78,12	70	85	70	76,08
20	Соня	53,12	25	80	55	53,26
21	Дарина	62,5	80	70	70	69,56
22	Альфия	84,37	85	90	75	83,69
23	Антон	62,5	20	30	35	40,21
24	Ульяна	68,75	40	45	40	51,08
25	Даниил	46,87	30	45	70	43,82
26	Алина	84,37	75	90	65	79,34
27	Арина	40,62	70	80	50	57,6

Таблица 4.6 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-4

№	3-4 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Авраам	68,75	20	25	50	44,56
2	Виктория	87,5	80	95	75	84,78
3	Константин	90,62	100	55	75	81,52
4	Варвара	84,37	85	90	65	81,52
5	Семен	71,87	65	70	60	67,39
6	Игорь	81,25	50	70	60	67,39
7	Милана	65,5	70	95	75	73,91
8	Егор	100	60	95	80	85,86
9	Николай	75	75	80	75	76,08
10	Азат	71,87	70	70	75	71,73
11	Марсель	87,5	70	45	80	72,82

Продолжение таблицы 4.6

12	Максим	96,87	95	100	90	95,65
13	Екатерина	53,12	35	60	55	51,08
14	Ксения	81,25	60	80	55	70,65
15	Никита	100	95	100	80	94,56
16	Андрей	90,62	55	60	75	72,82
17	Денис	90,62	80	100	75	86,95
18	Евгений	68,75	30	70	50	56,52
19	Евгений	28,12	20	40	55	30,43
20	Данил	34,37	20	85	15	38,04
21	Максим	65,62	85	80	65	72,82
22	Степан	68,75	75	90	80	77,17
23	Руслан	71,87	95	65	80	77,17
24	Варвара	65,62	60	85	50	65,21
25	Анастасия	71,87	75	90	65	75
26	Камилла	62,5	75	45	70	63,04
27	Константин	62,5	65	80	70	68,47

Таблица 4.7 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-3

№	3-3 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Никита	90,625	40	65	80	71,73
2	Степан	68,75	75	85	60	71,39
3	Анастасия	100	60	100	70	84,78
4	Карим	75	50	60	55	61,95
5	Глеб	93,75	80	50	85	79,34
6	Софья	84,37	55	50	70	67,39
7	Дмитрий	75	40	65	40	57,6

Продолжение таблицы 4.7

8	Дмитрий	96,87	85	80	90	89,13
9	Виктор	90,62	85	90	95	90,21
10	Алексей	93,75	40	85	50	70,65
11	София	68,75	50	65	75	65,21
12	Павел	59,37	80	95	35	66,3
13	Максим	84,37	80	80	100	85,86
14	Карина	90,625	60	95	85	83,69
15	Софья	62,5	60	85	65	67,39
16	Екатерина	93,75	95	100	95	95,65
17	Самира	75	85	95	95	85,86
18	Сергей	100	80	90	80	89,13
19	Егор	81,25	95	100	45	80,43
20	Мижгона	34,37	0	0	30	18,47
21	Алена	93,75	65	75	80	71,73
22	Степан	96,87	85	95	95	93,47
23	Евгений	65,62	35	70	70	60,86
24	Елизавета	90,625	70	80	55	76,08
25	Анастасия	46,87	0	5	0	17,39
26	Риана	93,75	55	100	70	81,52
27	Камилла	100	100	100	100	100
28	Милан	87,5	85	85	75	83,69
29	Андрей	84,375	65	75	90	79,34
30	Александра	93,75	75	100	85	89,13

Таблица 4.8 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-2

№	3-2 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Кирилл	68,75	70	30	40	52,17
2	Варвара	100	100	100	90	97,82
3	Сергей	96,87	80	95	80	89,13
4	Владимир	90,62	55	85	70	77,17
5	Татьяна	100	60	80	90	84,78
6	Катерина	84,37	50	85	100	80,43
7	Ксения	81,25	60	85	50	70,65
8	Аксинья	87,5	60	65	65	71,73
9	Карина	31,25	10	30	45	29,34
10	Ева	78,12	60	70	40	64,13
11	Яна	81,25	10	70	85	64,13
12	Никита	93,75	55	80	80	79,34
13	Владимир	90,62	65	80	85	81,52
14	Любовь	87,5	45	55	60	65,21
15	Карина	87,5	75	85	80	82,6
16	Тимур	100	75	95	60	84,78
17	Мария	78,12	5	10	45	185
18	Николай	87,5	55	70	75	73,91
19	Савелий	93,75	85	90	95	91,3
20	Ирина	93,75	65	95	95	88,04
21	Яна	71,87	50	45	70	60,86
22	Полина	56,25	30	85	70	59,78
23	Тимур	93,75	40	15	60	57,6
24	Мария	84,37	65	90	85	81,52
25	Алексей	96,87	95	100	100	97,82

Продолжение таблицы 4.8

26	Мария	84,37	80	85	65	79,34
27	Анастасия	65,62	60	80	70	68,47
28	Анна	56,25	20	35	25	36,95
29	Денис	75	80	80	75	77,17
30	Анна	81,25	75	90	60	77,17

Таблица 4.9 – Результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни в классе 3-1

№	3-1 класс	Диагностика				
	ФИО ученика	Личностный аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Школьный аспект	Общий результат
1	Ирина	78,12	55	85	80	75
2	Екатерина	65,62	75	100	65	82,6
3	Владислав	59,37	40	70	40	53,26
4	София	65,62	45	90	65	66,3
5	Виктория	43,75	45	65	35	46,73
6	Вячеслав	90,62	95	75	100	90,21
7	Алиса	90,62	75	65	60	75
8	Анастасия	81,25	85	65	75	77,17
9	Мария	68,75	55	80	70	68,47
10	Роман	87,5	75	90	100	88,04
11	Денис	96,87	90	35	60	73,91
12	Юлия	87,5	55	65	60	69,56
13	Полина	87,5	80	60	85	79,34
14	Витаалий	81,25	65	60	100	77,17
15	Валерия	71,87	70	80	75	30,43
16	Серафима	65,62	45	55	65	58,69
17	Есения	75	70	90	70	76,08
18	Денис	84,37	85	90	80	84,78

Продолжение таблицы 4.9

19	Валерия	90,62	75	80	65	79,34
20	Мария	78,125	70	75	60	28,26
21	Марина	50	50	75	50	55,43
22	Виктор	96,875	65	95	65	82,6
23	Виктория	90,62	70	95	80	83,47
24	Глеб	71,87	80	65	85	75
25	Дмитрий	71,87	70	70	80	72,82
26	Артем	62,5	40	70	75	61,95
27	Ульяна	87,5	70	95	70	81,52
28	Анжелика	93,75	85	100	85	91,3

Таблица 4.10 – Общие результаты диагностики самооценки уровня жизни по методике «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни

Степень удовлетворения уровнем жизни	Количество человек	Процентное соотношение
Довольны	52	21,67
Почти довольны	129	53,75
Средне довольны	49	20,42
Почти недовольны	10	4,16

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Общий результат диагностик

Таблица 5.1 – Общий результат диагностик «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот» и «Pediatric Quality of Life (PedsQL) 4.0 Generic Core Scales для оценки качества жизни детей 8 – 12 лет» под авторством Джеймса Варни

Уровни удовлетворения своей жизнью	Стадии риска цифровой зависимости					
	Без риска		Стадия увлечения		Стадия риска	
	Кол-во чел.	В процентном соотношении	Кол-во чел.	В процентном соотношении	Кол-во чел.	В процентном соотношении
Удовлетворены	29	39,19	17	15,18	6	11,11
Почти удовлетворены	28	37,84	84	75	13	24,07
Средне удовлетворены	16	21,62	9	8,04	28	51,85
Почти не удовлетворены	1	1,35	2	1,79	7	12,96

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Воспитательное мероприятие

Тренинг для детей по теме: «Профилактика компьютерной и игровой зависимости»

Цель: проинформировать детей о проблемах, связанных с повышенным интересом к телевизору, компьютеру, побудить детей к полноценному общению со своими сверстниками, родителями.

Ход мероприятия: Ребята наша речь сегодня пойдет о проблеме компьютерной зависимости среди подростков и детей. Владение компьютера должны позитивно влиять на детей и на все области, в которых протекает его жизнь – это семья, образовательное учреждение и окружение (друзья, одноклассники). Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Зависимость влечет за собой поведенческие расстройства у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости. Множество финансовых предприятий ведет свою деятельность по созданию компьютерных игр при этом, не неся никакой ответственности за последствия своей деятельности. Опрос детей с подозрением на наличие начальной стадии зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие личности человека. Беседы с родственниками показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях, то об отклонениях в эмоциональной сфере личности, выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии. Тревожность у детей, часто играющих в компьютерные игры, это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является

своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр. При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям. Злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности. Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. Игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни, замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами. Рассказ для чтения и обсуждения с детьми: В плену у компьютера

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный,
– предложила мама.

– Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – слышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер.

Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустила в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену. Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя.

– Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил: – Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл. – Этого не может быть.

Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ. Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов. Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома. Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы Почему мальчик не мог оторваться от компьютера? Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире? Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера. Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку. Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела? Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Упражнения для участников тренинга

ЦЕЛЬ: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

РАЗМИНКА: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом, сидящим учащимся (по часовой стрелке). Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Игра «похожие и разные». Предварительная подготовка: доска делится на две части. Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего). Время: примерно 10 минут. Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть. Итак, всем понятны правила игры? Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать? Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего. Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний. Сидящие в кругу делают друг другу

определённые мимические знаки, например, подмигивают, что означает: «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры. Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинке, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы. Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности. Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся». Развитие творческого мышления. Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

Рефлексия. Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее». По кругу – приятная фраза своему соседу или себе.