

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Зависимость от социальных сетей: понятие, виды.....	6
1.2 Особенности зависимости от социальных сетей детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Направления работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.....	19
Выводы по I главе	26
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа работы.....	30
2.3 Программа по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников	36
Выводы по II главе	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЕ	55

ВВЕДЕНИЕ

Компьютеризация и интернетизация всех сфер общественной жизни человека – это одно из самых значимых научных достижений нашего времени. Компьютер и интернет – неотъемлемая часть современной жизни общества, которая захватила своим влиянием школьников. На сегодняшний день становится актуальной проблема зависимости от социальных сетей у младших школьников, так как в нынешнее время пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера и интернета, приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, тем самым формируя аддиктивное поведение. Наблюдается определённый отпечаток на развитии личности младшего школьника: снижается творческая активность, происходит упрощение форм общения, проявляются агрессия, вседозволенность. Всё это сопровождается ухудшением физического здоровья: возникают проблемы со зрением, портится осанка, проявляется нервозность, рассеянность, расстройство сна.

Социальные сети и их влияние на здоровье человека изучают многие педагоги, психологи и ученые, такие как Н. Н. Алексенко, Кимберли Янг, М. А. Шаталина, Л. О. Пережогин, Е. В. Шумакова.

Актуальность нашего исследования можно сформулировать на трех уровнях:

на социальном уровне: государство и общество заинтересованы в людях, психически и физически здоровых. Также компьютеризация общества очень актуальна для современного человека.

на научном уровне: значимость работы заключается в том, что, несмотря на достаточно большое количество исследований проблемы профилактики зависимости от социальных сетей, они ориентированы в основном на взрослых людей, а на современном этапе актуальным становится профилактическая работа на этапе младшего школьного возраста.

на практическом уровне: имеется недостаточное методическое обеспечение материалами для работы педагога, направленных на профилактику зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Изложенное выше позволяет нам сформулировать **противоречие:** которое заключается в распространенности использования младшими школьниками социальных сетей, с одной стороны, и недостаточностью методического обеспечения проблемы работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей, с другой.

Из **противоречия** вытекает проблема: каково содержание работы педагога, направленной на профилактику зависимости от социальных сетей у младших школьников?

На основании выявленного нами противоречия и проблемы мы сформулировали **тему** исследования: «Работа педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников».

Цель исследования: теоретическое изучение проблемы работы педагога в вопросе профилактики зависимости от социальных сетей у младших школьников с целью разработки программы работы педагога, направленной на профилактику зависимости младших школьников от социальных сетей.

Объект исследования: зависимость младших школьников от социальных сетей у младших школьников.

Предмет исследования: работа педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

В соответствии с целью и предметом ставились и решались следующие **задачи исследования:**

1. Теоретически рассмотреть зависимость от социальных сетей: понятие, виды.
2. Определить особенности зависимости от социальных сетей в младшем школьном возрасте.

3. Теоретически изучить направления работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

4. Изучить наличие зависимости от социальных сетей у младших школьников.

5. Разработать программу работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Методы исследования:

Теоретические: анализ (историко-психологический и теоретико-методологический), синтез и обобщение литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: анкетирование.

Этапы исследования:

На первом этапе нашего исследования формулировалась тема исследования, анализировались основные понятия, степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, подбирались методический инструментарий, разрабатывалась программа.

На втором этапе проводился констатирующий эксперимент, проводились обработка и анализ полученных данных.

На третьем этапе – проводилась разработка программы.

База исследования одна из МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании приняли участие младшие школьники в количестве 25 человек.

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

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

1.1 Зависимость от социальных сетей: понятие, виды

В современном мире огромное количество контактов осуществляется через Интернет. Благодаря социальным сетям люди с разных частей мира получили возможность общаться друг с другом. Социальные сети становятся пространством формирования и закрепления различных культурных стереотипов. В конце прошлого века принципиально изменился стиль жизни человека, которая получила возможность налаживать те контакты, которые являются важными и ценными для нее, в наибольшей степени отвечают ее интересам. Теперь для того, чтобы взаимодействовать с представителями других культур, ему не обязательно даже выходить из дома.

В Интернет-среде формируется своя специфическая среда, которая изменяет характер взаимодействия между индивидами. Социальные сети практически не поддаются внешнему контролю, не имеют единого центра, а поэтому каждый в праве действовать в них так, как считает нужным. Интернет как современное средство массовой коммуникации формирует из пассивного слушателя в активного соучастника. Современный человек не просто стремится узнавать о событиях, он стремится их создавать.

Феномен Интернета и социальной сети рассматривали в своих исследованиях Н. Кастельс, А. В. Назарчук, И. А. Ачкурин. вопросу коммуникации в Интернет-среде посвящены труды С. В. Паляя, А. А. Шапиро. При анализе социальных сетей нами было использовано также взгляды, освещенные в трудах А. Е. Жичкиной, И. Л. Мясникова [12].

Социальная сеть является структурой, которая отражает отношения индивидов и связи между ними через разнообразные социальные взаимоотношения.

Термин «социальная сеть» в контексте информационной среды впервые использовал в 1954 году социолог Джеймс Барнс. Сегодня под этим термином чаще всего понимают виртуальную платформу, Интернет-сайт, веб-сервис, портал в Интернете, цель которого – объединить как можно большее количество людей, предоставив им максимум возможностей коммуникации между собой [12].

Социальные сети существовали всегда, однако последние технические разработки в сфере коммуникации сделали их доминирующей формой социальной организации. Мы стали свидетелями прихода новой, информационной эры, для которой характерной является самостоятельность культуры по отношению к материальной основе нашего существования.

Истоки онлайн-сообществ можно проследить, начиная с 1970-х годов. По своей сути они были близки к альтернативным движениям, которые начали зарождаться в конце 1960-х. По мнению исследователя Кастельса, такие первые онлайн-конференции возникли вследствие потребности в создании определенной коммунальной атмосферы после неудачных экспериментов на почве контркультуры в материальном мире [12].

Вследствие изменения социокультурной ситуации и расширения сферы влияния виртуальных сообществ их первоначальные связи с контркультурой становятся заметно слабее. Социальные сети становятся источниками самых разнообразных ценностей и интересов. Они функционируют, основываясь на двух принципах: свободной коммуникации организации сети.

Согласно первому принципу, общему для всех пользователей социальных сетей являются фундаментальная ценность свободы слова и

свободного выражения мнения. Следующий принцип провозглашает возможность каждого найти собственное место в сети. В Интернете вы будете тем, кем себя называете, поскольку именно на основе этого ожидания со временем формируется сеть социального взаимодействия [8].

Сеть – полимагистральная структура, в которой две точки всегда связываются множеством магистралей, а каждая магистраль состоит из множества отрезков и путей. Сети представляют собой открытые структуры, которые могут неограниченно распространяться путем включения новых узлов, если те склонны к коммуникации в рамках данной сети, то есть используют аналогичные коммуникационные коды (например, ценности).

Сеть имеет ячеистую структуру. Эта структура сводится к повторению одного и того же элемента. Благодаря этому принципу становится возможно охватить как можно большее пространство.

Согласно статистическим данным, среди рожденных в конце XX века, 96 % людей зарегистрированы хотя бы в одной социальной сети.

Социальные сети никогда не сводятся к коммуникационным сетям, к перемещению имеющейся информации. Любой социальный субъект может свободно обрабатывать, накапливать, создавать новую информацию, быть субъектом свободного волеизъявления и действия.

Социальные сети представляют собой сложную проекцию общества на интернет-пространство, основанное на началах публичности, общедоступности, всеобщего равенства. Социальные сети нивелируют ролевые характеристики адресата и адресанта, каждый участник коммуникации имеет равное право голоса.

Теория сетей определяет понимание социальности, трактуя социальный контакт как бинарную коммуникацию, коммуникацию между тем, кто передает, и тем, кто принимает информацию [23].

Социальные сети представляют собой пространство виртуальной коммуникации и является механизмом сетевой трансляции информации с

такими характерными особенностями, как многослойность коммуникативных и метакоммуникативных актов, с размыванием границ между типом высказываний и коммуникативных действий и действенным механизмом преобразования авторских высказываний на общие интернет-темы [20].

Личные данные пользователей социальных сетей (их фотографии, биографические данные и предпочтения) становятся почвой для их интерпретации коммуникативных актов. Коммуникации в социальных сетях могут осуществляться несколькими способами: при помощи личных сообщений, комментариев, общение в группах и записей на «стене», а также косвенным, пассивным путем: в виде распространений и «лайков».

Характерной для общения в социальных сетях является значительная визуализация текста, то есть использование разнообразных «смайликов», картинок и «гифок» которые отражают эмоции или отношение человека, частично или полностью заменяющие текст. Используется также употребление акронимов – сокращенных фраз или слов, образованных путем упущения гласных или аббревиатур. Это все объясняется тем, что главным в общении – донести свою мысль, передать эмоции. Традиционные правила грамматики и нормы общения отходят на второй план.

Важным способом общения в социальных сетях является обмен ссылками. Вместо того чтобы рассказывать что-то своему оппоненту достаточным становится просто отправить ему ссылки на тот сайт или пост в социальной сети, где об этом говорится.

Особенностями социальных сетей является то, что информационное наполнение является неструктурированным, дискуссии возникают спонтанно. Продолжительность хранения информации является неопределенной, поскольку ее носитель или модератор группы может удалить ее в любой момент.

Общение в социальных сетях вызывает изменение восприятия времени и пространства. Если раньше основой человеческого общества была привязанность человека к конкретному месту работы и среды обитания, то сегодня, в силу новых коммуникативных возможностей, связь с локальной средой заметно ослабевает. Географически удаленные друг от друга регионы могут быть в плане поведения значительно ближе друг к другу, чем соседние. Люди стремятся реализовать, прежде всего, личные потребности, они имеют возможность строить группы, согласно собственным интересам и цели, без учета определенных географических границ.

Социальные сети помогают человеку не привязываться к той культурной среде, в которой он находится непосредственно. Даже попадая в инокультурную среду, человек получает возможность поддерживать постоянные связи с представителями своей культуры, оставаясь в пределах привычного ему дискурса. Таким образом, Обмен информации происходит практически моментально, причина и следствие реализуются практически одновременно. Однако информация попадает к получателю не тогда, когда непосредственно ему направлено, а тогда, когда есть прочитанной.

Сущность сети целесообразно описать через понятие ризомы, разработанного в трудах Ж. Делеза и Ф. Гваттари. Социальные сети построены по ризоматичному принципу и их характеристики соответствуют основным характеристикам ризомы. Согласно этой концепции, ризома не имеет исходной точки своего развития, она принципиально децентрализована. Любая точка может быть объединена с любой другой, ни одна из них не имеет преимуществ над другими. Разрыв в ризоме может произойти в любом месте, при чем, это происходит без всякого вреда для системы [20].

В ризоме каждая черта не отсылает с необходимостью к лингвистической черте: семиотические звенья любой природы сочетаются здесь с самыми различными способами кодирования. Ризома соединяет

семиотические звенья, организации и обстоятельства, отсылающие к искусству, науке или социальной борьбе.

Понятие единства появляется только тогда, когда в множественности власть захватывает означаемое или, когда в ней происходит определенный процесс, который отвечает субъективизации.

В ризоматичной системе коммуникация осуществляется от одного соседа к другому, все индивиды взаимосвязаны и определяются только по состоянию в конкретный момент, так что локальные операции координируются, а глобальный конечный результат синхронизируется независимо от центральной инстанции. Ризома является ацентрированной, неиерархичной и неоднозначной системой, без организаторской памяти или центрального автомата, уникально определяемых только циркулирующей состояний.

Социальные сети в большой степени обуславливают процессы глобализации, поскольку лежат в основе сжатия пространства, увеличения взаимозависимости между различными частями мира.

Особенностью социальных сетей является их относительная закрытость относительно общей Интернет сети. Она заключается в том, что доступ к информации в социальной сети может получить только ее участник и лишь тогда, если ее владелец откроет к ней доступ. В таких сообществах основным объектом является не информация, а люди. Поэтому проанализировать структурированность информации, ее адекватность и сохранность трудно. Рядом с закрытыми социальными сетями существуют также открытые, доступ к которым является открытым для пользователей Интернета не зависимо от того, есть в них зарегистрированными. Примером такой социальной сети может считаться TWITTER.

Зависимость от социальных сетей – это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование социальных медиа, которое сохраняется,

несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

Признаки зависимости от социальных сетей:

1) навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в соцсети, просмотреть последние новости, пролистать фотографии, проявить какую-то активность;

2) жалобы членов семьи, друзей, одноклассников на то, что человек слишком много времени проводит в социальных сетях;

3) невозможность заранее сказать, сколько времени данный человек уделит социальной сети, утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;

4) чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль (отсутствует WI-FI в данной зоне, необходимо срочно выполнить какое-то задание);

5) по мере прогрессирования аддикции (зависимости) могут возникать проблемы с учебой, в семье, когда зависимый человек перестает уделять им должное внимание, а все больше времени проводит онлайн;

б) он может принимать пищу перед монитором компьютера, уделять меньше времени сну, только бы не пропустить ничего нового.

Основные особенности социальных сетей:

1. Самопрезентация (профиль, блог).
2. Коммуникация (внутренняя почта, комментарии, подписки).
3. Кооперация (групповой блог).
4. Социализация (система «друзей» и «групп») [25].

Современных российских школьников уже невозможно представить без социальных сетей. «Instagram, Likee, TikTok, ВКонтакте, Youtube, Snapchat» – практически каждый школьник знает эти приложения и активно использует их.

В мире существует огромное количество социальных сетей, рассмотрим некоторые из них.

ВКонтакте (Контакт или ВК) – популярная социальная сеть для общения. Здесь можно создать свою страничку, общаться с друзьями, публиковать видео- и аудио-записи, фотографии, оценивать материалы, создавать группы и сообщества. Сайт доступен на 90 языках.

Likee – это социальная сеть, где можно создавать короткие видео ролики под музыку. Также можно: накладывать эффекты на видео; добавлять музыку без авторских прав; делать скетчи. Это очень популярное видео сообщество среди школьников России.

TikTok – такая же социальная сеть, как и Likee. Только более популярная.

Instagram – это социальная фото сеть для телефона, в которой можно публиковать фото- и видео материалы.

Youtube – это не социальная сеть, а видео хостинг. Здесь можно не только добавлять свои видео, смотреть чужие, но также комментировать и лайкать понравившиеся ролики, если владелец не установил ограничения.

Snapchat – социальная сеть, в которой можно делать фото и короткие забавные видео с фильтрами и масками, используя селфи камеру. Этими материалами можно делиться с другими людьми.

Итак, социальные сети являются способом организации межчеловеческих контактов, минимально зависимым от времени и пространства. Для них характерно отсутствие четкой структуры и единого центра. Каждый участник социальной сети является соавтором общей Интернет-среды.

1.2 Особенности зависимости от социальных сетей детей младшего школьного возраста

Интернет делает доступным информационное пространство. За доли секунды можно узнать все, что тебя интересует на любом уровне сложности, можно виртуально побывать в любом уголке мира, посетить

любой музей, историческое место, послушать концерт, прочитать любую книгу и многое другое. Социальные сети помогают завести новых друзей-единомышленников, найти старых, поучаствовать в мастер-классах, пообщаться с интересными людьми. При всех плюсах виртуальной жизни, влияние ее до сих пор подробно не изучено, чаще говорят о появлении зависимости [21].

Понятие «интернет-зависимость» было открыто в 1995 году. Оно означает навязчивое желание пользоваться всемирной паутиной и болезненную неспособность от нее отключиться. По разным данным, интернет-зависимы в мире около 10 % пользователей. Есть страны, в которых проблема признана. В Китае, признавшем ее в 2008-м, работает клиника, где лечат, в том числе, электрошоком. У нас статус интернет-зависимости как психического расстройства формально не установлен, однако психотерапевты достаточно часто имеют дело с такими пациентами [19].

Интернет-зависимость условно делят на 6 основных типов:

- веб-сёрфинг – бесцельное блуждание в поисках чего-нибудь;
- виртуальное общение – соцсети, чаты;
- игровая зависимость – компьютерные игры;
- финансовая зависимость – покупки в Интернете, в том числе, ненужные;
- пристрастие к просмотру фильмов online;
- киберсексуальная зависимость [18].

Веб-сёрферов в России, по данным психотерапевта Александра Макарова, порядка 20 % от всех имеющих доступ к соцсетям, то есть каждый пятый. Самый главный враг зависимого – уход от реальности: его жизнь перемещается в телефон, в планшет, в ноутбук, теряя твердую почву живого общения. По данным российских психиатров, около 15% пользователей соцсетей, при отсутствии доступа к ним, испытывают синдром отмены [14].

Также пользователи соцсетей могут столкнуться с травлей, критикой, «нелестными отзывами» и необоснованными слухами. Многие люди не понимают, что информация, размещённая ими в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, не обязательно с благими намерениями.

Вовлеченность подростков в социальные сети изучена многими современными отечественными психологами, так феномена интернет-аддикции подробно изложен в работах А. Е. Войскунского, Т. В. Панковой, Н. В. Сергеевой, виртуальная коммуникация – О. Н. Арестовой, Е. П. Белинской, А. Е. Жичкиной. К проблеме особенностей Я-концепции личностей, использующих интернет, обращалась Н. В. Чудова, Н. С. Козлова, Е. Е. Чёрная [22].

Таким образом, очевидно, что социальные сети стали важным звеном социального и личностного развития подрастающего поколения. Однако механизм влияния и вероятностные последствия остаются неизученными.

Социальная среда определяет и направляет процесс формирования личности ребенка и способствует его дальнейшей социализации, определяет ее продуктивный или деструктивный характер. В человеческой практике исторически сложилась естественная форма передачи знаний, умений и навыков, осуществляемая в ходе совместной деятельности людей, через их взаимозависимое участие в различных жизненных ситуациях. Это стало возможным благодаря сформировавшейся в ходе эволюции рецептивной обучаемости человеческого индивида. Функционирующий на этой психофизиологической основе механизм социальной преемственности и воспроизводства межличностной среды можно считать древнейшим методическим средством воспитания и обучения, а также обмена опытом между членами любых человеческих групп. Ю. Н. Емельянов предлагает именовать непроизвольное усвоение индивидом целостного социального опыта, результат интериоризации согласованной деятельности окружающих его людей – эффектом

транситуационного научения (т.е. совокупностью обстоятельств, ситуаций, возникающих в результате взаимодействия или прохождения через ситуацию) [21].

Л. С. Выготский указывал, что скрытое формирование мировоззрения и морали приходится на младшие школьные годы и охватывает возраст от 6-7 до 11-12 лет. В этом возрасте ведущей является учебно-познавательная деятельность, а в связанном с ней общении ребенка с взрослыми и сверстниками закладываются основы нравственной позиции индивида. В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов (восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь). Из «натуральных», по Л. С. Выготскому, эти процессы к завершению этого возрастного периода должны стать «культурными», т.е. превратиться в высшие психические функции, связанные с речью, произвольные и опосредованные [2]. Этому способствуют основные виды деятельности: учение, общение, игра и труд.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития любознательности, настойчивости, самооценки, стремления к успехам, общительности, отзывчивости, доброты, а также нравственных качеств личности, которые, прежде всего, проявляются в отношении к людям: порядочности, честности и др. Личностное развитие в этом возрасте происходит не только под влиянием взрослых людей, но и сверстников, с которыми много и разнообразно играет в сюжетно-ролевые игры по правилам (как старший дошкольник). К важнейшим личностным характеристикам младшего школьника относятся: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем он сталкивается. Послушание младших школьников проявляется как в поведении (среди них трудно найти злых нарушителей дисциплины), так и в самом процессе учения.

Доверительность и открытость к внешним воздействиям, послушание и исполнительность создают хорошие условия для воспитания ребенка как личности, но требуют от взрослых и учителей большой ответственности, внимательного нравственного контроля над своими действиями и суждениями. Особенностью нравственного развития детей младшего школьного возраста, которая роднит их с дошкольниками, но еще больше усиливается с поступлением в школу, является безграничное доверие к взрослым, главным образам родителям и учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник в основном лишь повторяет то, что о нем говорит взрослый.

Еще одна личностная характеристика младших школьников – подражательность, которая может служить источником успехов и в то же время иногда приводит к поверхностному восприятию событий жизни [14].

Таким образом, младший школьный возраст, знаменующий переход от детства к взрослости, можно рассматривать как сензитивный период для формирования базовых оснований личности, в том числе и духовной культуры. Утверждение исключительной роли данного возрастного этапа в нравственно-эстетическом развитии отражено в научных взглядах ведущих психологов России В. М. Бехтерева, Л. С. Выготского, П. П. Блонского.

Д. И. Фельдштейн отмечает, что в данном возрасте происходит становление качественно новой позиции «Я и общество», связанное с актуализацией деятельности, направленной на усвоение норм человеческих взаимоотношений, обеспечивающей осуществление процесса индивидуализации [8]. Развертывание определенной позиции ребенка – по отношению к «предметному миру» и к «миру людей» – каждый раз связывается с необходимостью и возможностью реализации накопленного социального опыта в такой деятельности, которая наиболее адекватно отвечает общему уровню психического и личностного развития.

Таким образом, дети не только подражают поведению взрослых, но и интериоризируют их систему ценностей, интересов и потребностей.

В настоящее время при 100 % вовлеченности младших школьников в социальные сети отсутствуют исследования этого взаимодействия, не изучено влияние виртуального общения на психическое, личностное и социальное развитие детей.

Плюсы общения в социальных сетях:

- ребенок осваивает навыки работы на компьютере и в интернете;
- переписываясь с другими детьми, постигает основы грамотности;
- играя, участвуя в конкурсах, развивает память, внимание, логику;
- читая размещенную на сайтах полезную информацию, повышает эрудированность;
- имеет возможность общаться с детьми, находящимися в других странах;
- заводя все больше виртуальных друзей, повышает рейтинг среди одноклассников.

Минусы общения в социальных сетях: отсутствие смысла, отсутствие границ, нет эмоционального развития, отсутствие обратной связи, отсутствие контроля со стороны родителей, стирается понятие интимности.

Таким образом, мы выделяем следующие особенности зависимости детей младшего школьного возраста: появляются негативные качества личности (агрессивность, необщительность, некритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, которые не способствуют социализации ребенка (пренебрежение учебной, семейными обязанностями и нормам личной гигиены).

1.3 Направления работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников

Профилактика зависимости от социальных сетей приобретает особенную значимость в детском возрасте. Особое внимание необходимо уделить тем, у кого уход от реальности не ярко выражен, кто потенциально может быть вовлечен в зависимость от социальных сетей. В зависимости от стадии зависимости выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику [18].

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации обучающихся, их межличностные отношения, на ознакомление с признаками зависимости от социальных сетей и возможными ее последствиями.

К первичной стадии профилактики компьютерной зависимости относят информационную осведомленность. Для детей проводят ознакомительные беседы, которые направлены на информирование о существовании психологической и социальной проблемы, о ее признаках и последствиях, к которым может привести зависимость от социальных сетей. Информирование индивидов о методах профилактики, предупреждающих зависимость, является следующим шагом. На данном этапе ребенку необходимо показать важность живого общения между людьми.

Вторичная профилактика основывается на познании личности аддиктов, направлена на предупреждение развития зависимости от социальных сетей и возобновление личностного и социального статуса ребенка.

Третичная профилактика включает в себя комплекс психологических, педагогических, медицинских мероприятий, направленность которых заключается в устранении или компенсации ограниченной жизненности, утраченных функций с целью возможно более

полного процесса восстановления социального и профессионального статуса индивида, предупреждения рецидивов и хронизации заболевания.

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике зависимости младших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [26].

Диагностическое направление подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности обучающихся для выявления причин возникновения проблем в обучении, развитии и т.д.

Данное направление включает в себя диагностику поведения ребенка и его личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: низкое восприятие социальной поддержки, некоммуникабельность, неспособность к эмпатии, повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, повышенный эгоцентризм, стремление к социальному одобрению, высокие показатели по шкале депрессивности, агрессивность и др. В это направление также входит диагностика мотивационной, эмоционально-волевой, личностной сфер и динамика их развития, диагностика влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса.

Для измерения данных показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностическое направление можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда входит мониторинг поведенческих и личностных проблем младших школьников.

Коррекционно-развивающее направление по профилактике зависимости от социальных сетей включает в себя коррекцию межличностных отношений в классах, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска,

формирование социально-поведенческих навыков. Данное направление реализуется через такие формы работы, как тренинг с обучающимися, консультации ребенка и родителей по предупреждению зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия.

Консультативное направление включает в себя консультации с обучающимися, родителями, педагогами и руководителями по теме зависимости от социальных сетей. Консультирование обучающихся направлено на вопросы, связанные с обучением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Консультирование родителей и членов семьи направлено на вопросы межличностных взаимодействий, мер профилактики компьютерной зависимости. Разработка профилактических мер осуществляется с учетом психологических и социальных возможностей семьи.

Также педагог реализует просветительское направление в контексте профилактики зависимости от социальных сетей. Данное направление включает в себя распространение психологических знаний в сфере предупреждения зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительское направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания, классные часы для обучающихся на тему зависимости, стендовые доклады, семинары, практикумы и т.д.

К направлениям профилактической деятельности педагога относят следующие [15]:

1. Организация социальной среды. Суть данного направления заключается в том, что через воздействие на социальную среду можно избежать нежелательного поведения личности. Примером данного направления может быть социальная реклама, направленная на пропаганду здорового образа жизни. «Правильная», нужная информация, доведенная

до ребенка, может значительно снизить риски формирования аддиктивного поведения.

2. Информирование. Информирование в первую очередь родителей. Профилактическая работа в данном направлении может осуществляться в различных формах (тематические беседы, консультации, круглые столы, родительские собрания, буклеты). Также возможно привлечение администрации школы, педагогов-психологов, программистов, медицинских работников.

Одним из интересных видов работ является психологический тренинг, который учитель и психолог могут проводить совместно с родителями и детьми. Одной из положительных сторон тренинга является расширение области общих увлечений, эмоциональная увлеченность всех участников, благоприятный психоэмоциональный фон.

Также учителем может проводиться консультирование непосредственно детей младшего школьного возраста на тему рационального использования социальных сетей.

3. Активное обучение социально важным навыкам. Данное направление может реализовываться в форме групповых тренингов. Далее рассмотрим некоторые из них.

Одним из первых видов тренинга в профилактической работе по данному направлению может стать тренинг резистентности – устойчивости к влиянию со стороны социума. В ходе данного тренинга происходит изменение установок на девиантное поведение, формирование навыков распознавания рекламных воздействий, развитие способности говорить «нет» в случае давления со стороны сверстников.

Следующий вид тренинга – тренинг асертивности или аффективно-ценностного обучения. Данный тренинг основан на представлении о непосредственной связи девиантного поведения с эмоциональными нарушениями. В процессе профилактической работы зависимости детей обучают распознавать эмоции, выражать их адекватным образом и

справляться со стрессовыми ситуациями. В ходе групповой психологической работы также происходит формирование навыков принятия решения, повышения самооценки, стимулирование процессов самоопределения и развития позитивных ценностей.

Ещё один вид тренинга в решении проблемы по данному направлению, тренинг формирования жизненных навыков. К данной категории можно отнести умение общаться, поддерживать дружеские связи, конструктивно разрешать конфликты, а также способность принимать на себя ответственность, отстаивать свою позицию и интересы. Важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

4. Организация деятельности альтернативной девиантному поведению. Данная форма работы связана с представлением о заместительном эффекте девиантного поведения. Как правило, реализуется тогда, когда проблема уже существует.

5. Организация здорового образа жизни. Данная форма включает в себя не только конкретные мероприятия, но и такие аспекты, как здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, умение достигать оптимистического состояния.

6. Активизация личностных ресурсов. В данном направлении упор делается на обеспечение активности личности, ее здоровья и устойчивости к негативным воздействиям.

7. Минимизация негативных последствий девиантного поведения. Данная форма направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий, в случае, когда девиантное поведение уже сформировано.

Таким образом, основные направления деятельности педагога в рамках профилактики зависимости от социальных сетей у младших школьников:

Информационно-просветительская работа направлена на:

– привлечение широкого внимания к проблеме формирования интернет-зависимого поведения, информационной безопасности детей и подростков,

– распространение навыков безопасного поведения в Интернете среди детей и подростков.

– популяризацию инновационных форм и образцов социального опыта противодействия интернет-зависимости.

Диагностическая работа обеспечивает:

– своевременное выявление, коррекцию и нивелирование негативных личностных особенностей подростков, способствующих развитию интернет - зависимости;

– формирование положительной мотивации к «правильному» учению, побуждение к проявлению субъектной позиции,

– обучение всем видам рефлексии, ориентированных на перспективу саморазвития;

– закрепление навыков кооперации и сотрудничества, создание атмосферы доброжелательного взаимодействия;

– сдерживание развития интернет-аддикций несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, включая отказ от Интернета.

Профилактическая работа направлена на:

– просвещение обучающихся и их родителей о вреде для здоровья постоянное использование ИКТ технологий, а также последствий интернет-зависимости для психического здоровья;

– формирование необходимого осознания значимости жизни, общества, национальных и семейных ценностей в жизни человека;

– организация и проведение профилактических и воспитательных социально-психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды,

позволяющих предупредить угрозы формирования зависимости у обучающихся.

Социально-педагогическая работа обеспечивает:

- обучение оптимистическому преодолению барьеров, стереотипов, заблуждений;
- закрепление у обучающихся преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач;
- популяризацию досуговой деятельности подростков, альтернативной компьютерной, развитие социально-личностных, личностно-адаптивных, психологических и иных способностей живого общения с окружающими людьми, а не с виртуальными.

Коррекционно-развивающая работа направлена на:

- создание условий для фасилитационного взаимодействия, освоения, усвоения и присвоения обучающимися продуктивных приемов использования ИКТ;
- совершенствование технологических умений и навыков владения ИКТ;
- помощь в приобретении практико-ориентированного опыта и формирование информационной культуры;
- коррекция нестабильности эмоциональной сферы, межличностных отношений и социальных контактов;
- оказание психолого-педагогической поддержки склонным к интернет-зависимости обучающимся.

Консультативно-методическая работа обеспечивает непрерывность сопровождения процесса реализации программы и направлена на:

- формирование ответственности родителей, педагогов за соблюдение условий, предотвращающих появление склонности к интернет-зависимому поведению, посредством проведения консультаций, участия в педсоветах, МО, общешкольных и классных родительских собраниях;

- консультирование педагогов, родителей по вопросам обучения, воспитания, оказания помощи обучающимся предрасположенным к интернет-зависимости;
- подбор методов и форм взаимодействия, обучение приемам и техникам предупреждения и коррекции интернет-зависимого поведения подростков.

Выводы по I главе

Изучив понятие «зависимость от социальных сетей», мы пришли к выводу, что «социальная сеть» – это виртуальная платформа, а зависимость от социальных сетей – это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование социальных медиа, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

Исследователи выделяют следующие виды зависимости:

- веб-сёрфинг – бесцельное блуждание в поисках чего-нибудь;
- виртуальное общение – соцсети, чаты;
- игровая зависимость – компьютерные игры;
- финансовая зависимость – покупки в Интернете, в том числе, ненужные;
- пристрастие к просмотру фильмов online;
- киберсексуальная зависимость.

В младшем школьном возрасте существуют свои особенности зависимости от социальных сетей, к которым педагоги и психологи относят следующие – появляются негативные качества личности (агрессивность, необщительность, некритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, которые не способствуют

социализации ребенка (пренебрежение учебной, семейными обязанностями и нормам личной гигиены).

В настоящее время выделены следующие направления работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников:

- диагностическое,
- коррекционно-развивающее,
- консультативное,
- просветительское.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса, в количестве 25 человек.

Цель экспериментальной работы: исследование зависимости от социальных сетей детей младшего школьного возраста и разработка программы работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей младшего школьника.

Задачи, решаемые нами в процессе экспериментальной работы:

1. Сформировать выборку.
2. Подобрать методики.
3. Разработать анкету для исследования зависимости от социальных сетей младших школьников.
4. Проверить эффективность программы работы с семьей младшего школьника, направленной на профилактику зависимости от социальных сетей.

Исследование проводилось в два этапа:

На первом этапе – проводился констатирующий эксперимент. Мы провели диагностику для определения предрасположенности зависимости от социальных сетей.

На втором этапе нами проводились обработка и анализ полученных данных, составление программы работы педагога, направленной на профилактику зависимости от социальных сетей.

Для диагностики уровня предрасположенности и сформированности зависимости от социальных сетей у младших школьников мы, разработали анкету, совместно с психологом образовательного учреждения (Приложение 1).

Описание задания: ученикам предлагается ответить на 11 вопросов и выбрать один вариант ответа. Всего три варианта ответа.

Подсчет баллов:

- «А» – 1 балл;
- «В» – 2 балла;
- «С» – 3 балла.

Интерпретация результатов:

- 21-30 баллов – наличие онлайн зависимости;
- 11-20 баллов – существует предрасположенность к онлайн зависимости;
- 10 баллов – отсутствие онлайн зависимости.

Вторым направлением работы была проведена диагностика интернет зависимости модифицированная методика В. А. Лоскутовой (Буровой) теста К. Янг (Приложение 2).

Модифицированная версия опросника В. А. Лоскутовой включает в себя 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен ответить в соответствии с 5-балльной шкалой Ликерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в том числе допускается прохождение опросника в компьютерной форме. Результаты теста могут уточняться и оцениваться специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут носить социально-желательных характер.

Интерпретация

20-49 баллов – обычный пользователь Интернета.

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

80-100 баллов – интернет-зависимость.

Таким образом, данные методики помогут исследовать испытуемых на наличие зависимости от социальных сетей.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа работы

Первым направлением нашего исследования было выявление уровня сформированности зависимости от социальных сетей у младших школьников. Мы получили следующие результаты, которые представлены в таблицах 2, 3 и на рисунке 3.

Таблица 1 – Результаты исследования предрасположенности к зависимости от социальных сетей

№	Имя	Кол-во баллов	Уровень предрасположенности
1	2	3	4
1.	Анастасия	8	отсутствие зависимости от социальных сетей
2.	Анастасия	15	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
3.	Анна	22	наличие зависимости от социальных сетей
4.	Арина	24	наличие зависимости от социальных сетей
5.	Арсений	25	наличие зависимости от социальных сетей
6.	Вероника	19	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
7.	Виктория	9	отсутствие зависимости от социальных сетей
8.	Виктория	10	отсутствие зависимости от социальных сетей
9.	Виолетта	26	наличие зависимости от социальных сетей
10.	Вячеслав	9	отсутствие зависимости от социальных сетей
11.	Данила	20	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
12.	Дарья	24	наличие зависимости от социальных сетей
13.	Денис	23	наличие зависимости от социальных сетей
14.	Денис	22	наличие зависимости от социальных сетей
15.	Дмитрий	18	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
16.	Екатерина	17	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
17.	Елизавета	25	наличие зависимости от социальных сетей

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
18.	Илья	19	предрасположенность к зависимости от социальных сетей
19.	Лиана	10	отсутствие зависимости от социальных сетей
20.	Мария	21	наличие зависимости от социальных сетей
21.	Мирон	23	наличие зависимости от социальных сетей
22.	Ольга	10	отсутствие зависимости от социальных сетей
23.	Регина	25	наличие зависимости от социальных сетей
24.	София	24	наличие зависимости от социальных сетей
25.	Тимур	20	предрасположенность к зависимости от социальных сетей

Распределение испытуемых по уровням предрасположенности к зависимости от социальных сетей представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по уровням предрасположенности к зависимости от социальных сетей

Уровень	Количество	
	N	%
Отсутствие зависимости от социальных сетей	6	24
Наличие предрасположенности к зависимости от социальных сетей	7	28
Наличие зависимости от социальных сетей	12	48

Таким образом, только у 24 % респондентов (6 человек) отсутствует зависимости от социальных сетей. Такие результаты характерны для обычных пользователей социальных сетей, которые умеют контролировать своё пребывание, как в социальных сетях, так и в интернете, поэтому могут работать с ним без негативных последствий. У 28 % (7 человек) отсутствует зависимость, но существует предрасположенность к зависимости от социальных сетей, это говорит о периодически возникающих проблемах, связанных с использованием интернета, а

именно они достаточно часто посещают свои страницы в социальных сетях, активно общаются виртуально со своими одноклассниками и друзьями, испытывают расстройство при отсутствии возможности зайти в социальную сеть при желании, посещают страницы незнакомых людей, делятся новостями, публикуя фотографии. 48 % (12 человек) респондентов имеют зависимости от социальных сетей. Частое посещение своей страницы вызывает значительные проблемы в жизни. Эти испытуемые проводят большое количество времени в социальных сетях, активно знакомятся с другими пользователями и наблюдают за их жизнью, часто публикуют свои новости и фотографии, испытывают раздражение и потерю мотивации к деятельности при отсутствии возможности посетить свою страницу и проверить наличие новых сообщений, «лайков» и комментариев.

Наглядно представим результаты на рисунке 1.

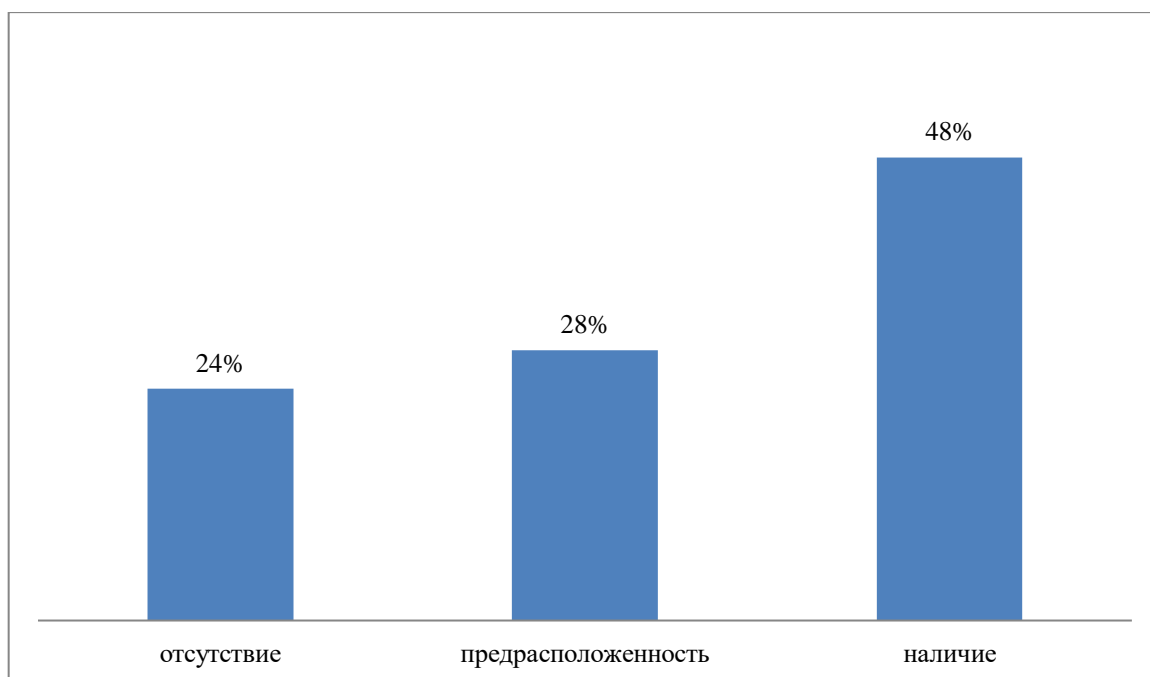


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням предрасположенности к зависимости от социальных сетей на констатирующем этапе исследования

В связи с полученными результатами можно сделать вывод о необходимости профилактики онлайн зависимости у младших

школьников, так результаты анкетирования показали большой процент наличия онлайн зависимости.

Вторым направлением работы была проведена диагностика интернет зависимости модифицированная методика В. А. Лоскутовой (Буровой) теста К. Янг. Результаты показаны в таблицах 3, 4 и на рисунке 2.

Таблица 3 – Результаты исследования интернет-зависимости

№	Имя	Кол-во баллов	Уровень
1	2	3	4
1.	Дмитрий	51	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
2.	Екатерина	52	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
3.	Тимур	54	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
4.	Анастасия	51	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
5.	Арина	51	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
6.	Арсений	65	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
7.	Вероника	51	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
8.	Мария	52	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
9.	Мирон	70	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
10.	Ольга	71	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
11.	София	66	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
12.	Денис	68	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
13.	Денис	57	есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.
14.	Анна	80	интернет-зависимость
15.	Виолетта	81	интернет-зависимость
16.	Елизавета	81	интернет-зависимость
17.	Регина	82	интернет-зависимость
18.	Дарья	85	интернет-зависимость
19.	Данила	22	обычный пользователь Интернета

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
20.	Анастасия	25	обычный пользователь Интернета.
21.	Виктория	35	обычный пользователь Интернета.
22.	Виктория	34	обычный пользователь Интернета.
23.	Вячеслав	40	обычный пользователь Интернета.
24.	Илья	35	обычный пользователь Интернета.
25.	Лиана	33	обычный пользователь Интернета.

Таблица 4 – Распределение испытуемых по уровням развития интернет-зависимости

Уровень	Количество	
	N	%
Интернет-зависимость	5	20
Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом	13	52
Обычный пользователь Интернета	7	28

По результатам проведенной диагностики мы видим, что высокий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 5 респондентов (20 %). Средний уровень развития интернет-зависимости выявлен у 13 респондентов (52 %). Низкий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 7 респондентов (28 %).

Для наглядности представим полученные результаты на рисунке 2.

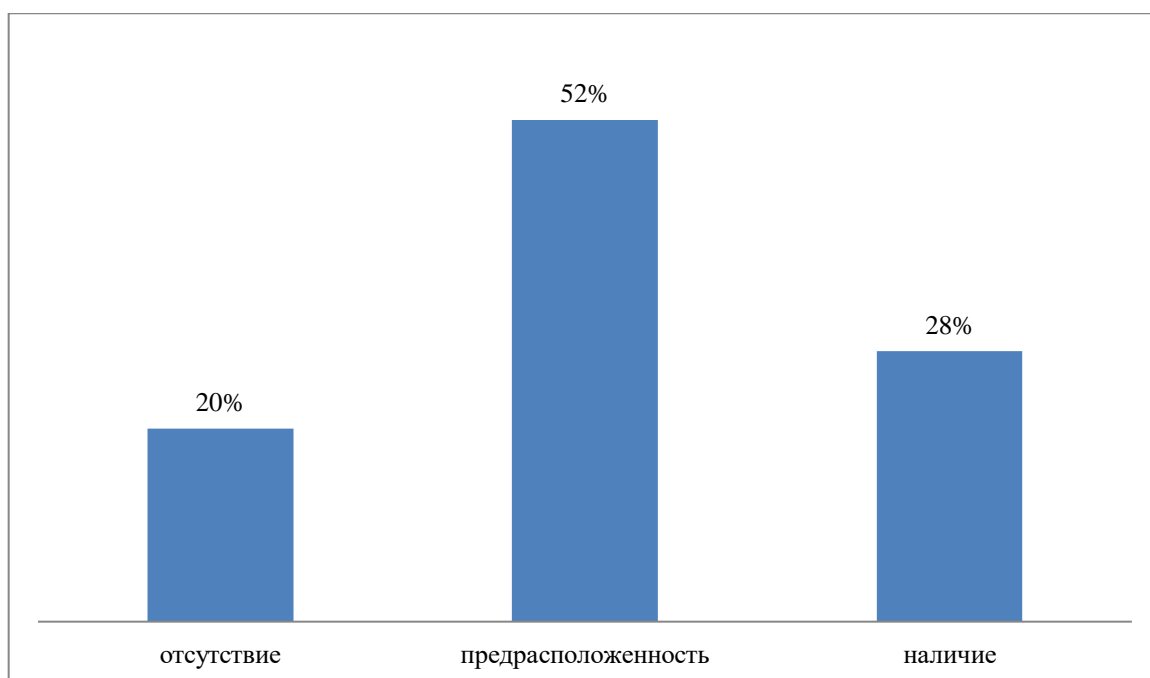


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровням предрасположенности к интернет-зависимости на констатирующем этапе исследования

Таким образом, по результатам констатирующего этапа нами был сделан вывод, что уровень зависимости от социальных сетей достаточно высокий, всего 24 % по первой диагностике и 20 % по второй диагностике – не имеют зависимости и ее признаков, у детей адекватное и рациональное использование интернет ресурсов и социальных сетей без контроля взрослых. Подавляющее большинство имеют большое желание проводить свободное время в телефоне – просматривать видео и фото, общаться в мессенджерах, листать новостные ленты. Многие дети испытывают дискомфорт при долгом отсутствии телефона.

Такие показатели являются недостаточными и целесообразно проводить работу по профилактике зависимости от социальных сетей уже в младшем школьном возрасте.

2.3 Программа по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников

Главной группой риска, в настоящее время, для формирования зависимости от социальных сетей считаются младшие школьники, этому способствует ряд факторов, основным из которых считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. Таким образом, профилактика зависимого поведения приобретает особенную значимость в данном возрасте.

Пояснительная записка

Сегодня дети с самого раннего возраста окружены технологиями, поэтому осваивать просторы Интернета они начинают уже с 6-7 лет. Интернет представляет собой новое культурное пространство со своим особым языком, особым содержанием, которое зачастую невозможно контролировать, и поэтому, внедряясь в детское сознание посредством оптических эффектов и образов, не только конструирует новые ценности и потребности, но и трансформирует их. Современные телефоны упрощают пребывание детей на просторах интернет, в том числе и в социальных сетях. Появился новый вид психического расстройства детей – зависимость от социальных сетей.

«Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей...». Эти слова психолога Ц. П. Короленко подтверждают мысль о навязчивости увлечений, быстроте превращения их в зависимость. Что касается «ухода от реальности», это одна из главных черт зависимости от социальных сетей с точки зрения психологов, поскольку этот уход оказывается не образным, не метафорическим, а настоящим.

Программ, предназначенных для младших школьников по профилактике зависимости от социальных сетей было выявлено мало, в

основном программы направлены на профилактику компьютерной зависимости. В связи с вышесказанным и с учетом результатов проведенного исследования мы разработали программу деятельности педагога по профилактике зависимости младших школьников от социальных сетей.

Нормативно-правовой основой разработки нашей программы являются:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 237-ФЗ;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый МО и науки РФ – Москва;

– Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др. – Москва.

Программа построена на основе двух **методологических подходов**:

– системный – рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта, являющегося частью более широкой системы «человек-мир», все компоненты программы взаимосвязаны;

– личностно-ориентированный – изменение содержания, форм и способов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента, целей работы, позиции и возможностей специалистов.

Цель программы – создание психолого-педагогических условий работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Задачи программы:

1. Формирование системы знаний по теме зависимость от социальных сетей, компьютерная зависимость.

2. Формирование социально-значимых установок направленных на активизацию совместной деятельности педагога и семьи.

3. Пропаганда предупреждения аддиктивного поведения среди младших школьников и их родителей.

4. Привлечение всех членов семьи к решению проблемы зависимости детей, средством взаимодействия педагога с родителями и их детьми.

Программа «Профилактика компьютерной зависимости» рассчитана на 9 месяцев обучения и предусмотрена для учеников 2-4 классов.

Формы проведения занятий: игра, тренинг, классный час, беседа, диспут, родительские собрания, совместные праздники, круглый стол, родительский лекторий, конкурс рисунков,

Для достижения цели и выполнения поставленных задач используются современные методики обучения. Занятия проводятся в соответствии с возрастными и психологическими особенностями младших школьников. Активные формы и методы обучения, такие как игра, проблемная ситуация, групповая и парная работа и использование практической деятельности позволяют формировать умение сравнивать, анализировать, выделять главное, сотрудничать.

Ожидаемые результаты программы профилактики:

Реализация программы профилактики будет способствовать:

- формированию у младших школьников компетенций цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и учебы в сети;
- созданию системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам государства, общества, обучающихся и их родителей;
- просвещению родителей о формировании интернет-зависимости у детей, их информационной безопасности;
- внедрению ФГОС с целью формирования навыков безопасного использования Интернета в рамках программы внеурочной деятельности.

Принципы, на которых строится программа:

1. Комплексный и системный подход к профилактике – построение программы базируется на взаимодействии личностных (внутренних) и социальных (внешних) факторов.

2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – предполагает внимание к каждому ученику, индивидуальный подход, создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.

3. Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития.

4. Дифференцированный подход – учет социально-психологических особенностей группы.

5. Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов – правила реализации принципа помогают охватить все стороны личности младшего школьника.

6. Принцип рефлексивности дает ребенку возможность соотнести собственный опыт и полученные знания, корректировать модели собственного поведения с учетом мирового опыта и отдельных отрицательных примеров.

Для более эффективной работы по профилактике зависимости от социальных сетей мы включили в программу взаимодействие с родителями младших школьников.

Таблица 5 – Перспективный план работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей

Мероприятие	Время проведения	Участники	Ответственный
1	2	3	4
<i>Работа с детьми</i>			
Классный час «Здоровье-это модно»	Сентябрь	Обучающиеся	Классный руководитель
Классный час «Почему вредной	Октябрь	Обучающиеся	Классный руководитель,

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
привычке ты скажешь НЕТ»			
Урок-диспут «Телефон враг или друг? Как правильно с ним обращаться?»	Ноябрь	Обучающиеся	Классный руководитель,
Беседа «Как много интересного вокруг»	Январь	Обучающиеся	Классный руководитель,
Конкурс рисунков «Я и телефон»	Февраль	Обучающиеся	Классный руководитель
Беседа «Положительные стороны Интернета»	Март	Обучающиеся	Классный руководитель
Круглый стол «Профилактика зависимости от компьютера»	Апрель	Обучающиеся	Классный руководитель
Тренинг «Общение в кругу друзей» Игра «Настольная игра»	Май	Обучающиеся	Классный руководитель
<i>Работа с семьей</i>			
Родительский лекторий «Здоровье вашего ребенка, как его сохранить»	Сентябрь	Родители	Классный руководитель
Родительское собрание: «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка»	Октябрь	Родители	Классный руководитель
Круглый стол: «Телефон и компьютер в жизни ребенка. Польза или вред?»	Ноябрь	Родители	Классный руководитель
Проведение совместного праздника «Новый год».	Декабрь	Обучающиеся Родители	Классный руководитель
Консультация «Особенности	Январь	Родители	Классный руководитель

психологического развития младшего школьника»			
Конкурс рисунков на тему: «Здорово жить – здорово»	Февраль	Обучающиеся Родители	Классный руководитель
Защита проектов «Моя семья».	Март	Обучающиеся Родители	Классный руководитель
Праздник: «Мама, папа я – здоровая семья».	Апрель	Обучающиеся Родители	Классный руководитель
Родительское собрание «Зависимость и интернет»	Май	Родители	Классный руководитель

Таким образом, работа по профилактике зависимости от социальных сетей будет эффективной, т.к. включает в себя работу с обучающимися, а так же их родителями, имеет разнообразные формы и методы проведения занятий. Программа направлена на просвещение младших школьников и укрепление здоровых отношений в семье.

Литература для учителя:

1. Бородулина С. Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников / С. Ю. Бородулина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 144 с.
2. Брынин Г. Э. Психологические особенности обучающихся, склонных к развитию компьютерной зависимости / Г. Э. Брынин // Наука и молодежь. – 2008 : сб. ст. V Всерос. науч.-технич. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Барнаул, 2008. – 120 с.
3. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский. – Москва, 2000. – 131 с.
4. Войскунский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2009. – 279 с.
5. Кузнецова, Ю. М. Что мы знаем об Интернет-аддикции? (К постановке проблемы существования сетевой зависимости)

/ Ю. М. Кузнецова // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Акрополь, 2009. – С. 70-90.

6. Оськина, Н. Г. Профилактика интернет-зависимости у младших школьников: новая модель / Н. Г. Оськина // Начальная школа плюс: до и после. – 2012. – № 7. – С. 14.

7. Щепилина Е. А. Компьютерная и интернет-зависимость / Е. А. Щепилина – Москва : Ок, 2010. – 87 с.

8. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 250 с.

9. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

Выводы по II главе

По результатам работы практической части исследования нами была проведена экспериментальная работа, которая проходила на базе на базе МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса, в количестве 25 человек.

Цель экспериментальной работы: исследование зависимости от социальных сетей детей младшего школьного возраста и разработка программы работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей младшего школьника.

Первым направлением нашего исследования было выявление уровня сформированности зависимости от социальных сетей у младших школьников. Нами было диагностировано, что только у 24 % респондентов (6 человек) отсутствует зависимость от социальных сетей. У 28 % (7 человек) отсутствует зависимость, но существует предрасположенность к

зависимости от социальных сетей. 48 % (12 человек) респондентов имеют зависимости от социальных сетей.

Вторым направлением работы была проведена диагностика интернет зависимости модифицированная методика В. А. Лоскутовой (Буровой) теста К. Янг. По результатам проведенной диагностики мы видим, что высокий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 5 респондентов (20 %). Средний уровень развития интернет-зависимости выявлен у 13 респондентов (52 %). Низкий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 7 респондентов (28 %). Такие показатели являются недостаточными и целесообразно проводить работу по профилактике зависимости от социальных сетей уже в младшем школьном возрасте.

Для этого нами была составлена программа по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Цель программы – создание психолого-педагогических условий работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Формы проведения занятий: игра, тренинг, классный час, беседа, диспут, родительские собрания, совместные праздники, круглый стол, родительский лекторий, конкурс рисунков.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения и включает в себя 9 мероприятий с детьми и 9 мероприятий с родителями обучающихся.

Мероприятия проводимые с детьми: Классный час «Здоровье-это модно». Классный час «Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ». Урок-диспут «Телефон враг или друг? Как правильно с ним обращаться?». Беседа «Как много интересного вокруг» и др.

Мероприятия проводимые с родителями: Родительский лекторий «Здоровье вашего ребенка, как его сохранить». Родительское собрание: «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка». Круглый стол: «Телефон и компьютер в жизни ребенка. Польза или вред?». и др.

Работа по профилактике зависимости от социальных сетей будет эффективной, т.к. включает в себя работу с обучающимися, а так же их родителями, имеет разнообразные формы и методы проведения занятий. Программа направлена на просвещение младших школьников и укрепление здоровых отношений в семье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последнее время одним из наиболее распространенных средств Интернет-коммуникации стали различные социальные сети. Естественно, что с появлением нового и востребованного средства коммуникаций, появилось множество информации, обоснованной и голословной, о влиянии социальных сетей на индивидов вообще, и детей младшего школьного возраста – в частности.

В теоретической части исследования нами были рассмотрены теоретические аспекты проблемы.

Рассмотрены понятия:

- «социальная сеть» – это виртуальная платформа;
- «зависимость от социальных сетей» – это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование социальных медиа, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

Определили, что в младшем школьном возрасте существуют свои особенности зависимости от социальных сетей – появляются негативные качества личности (агрессивность, необщительность, некритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, которые не способствуют социализации ребенка (пренебрежение учебной, семейными обязанностями и нормам личной гигиены).

В настоящее время выделены следующие направления работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников: диагностическое; коррекционно-развивающее; консультативное; просветительское.

Во второй части исследования нами была проведена экспериментальная работа, которая проходила на базе МАОУ СОШ г.

Челябинска. В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса, в количестве 25 человек.

Цель экспериментальной работы: исследование зависимости от социальных сетей детей младшего школьного возраста и разработка программы работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей младшего школьника.

Исследование проводилось в два этапа:

На первом этапе – проводился констатирующий эксперимент. Мы провели диагностику для определения предрасположенности зависимости от социальных сетей.

На втором этапе нами проводились обработка и анализ полученных данных, составление программы работы педагога, направленной на профилактику зависимости от социальных сетей.

Первым направлением нашего исследования было выявление уровня сформированности зависимости от социальных сетей у младших школьников. Нами было диагностировано, что только у 24 % респондентов (6 человек) отсутствует зависимость от социальных сетей. У 28 % (7 человек) отсутствует зависимость, но существует предрасположенность к зависимости от социальных сетей. 48 % (12 человек) респондентов имеют зависимость от социальных сетей.

Вторым направлением работы была проведена диагностика интернет зависимости модифицированная методика В. А. Лоскутовой (Буровой) теста К. Янг. По результатам проведенной диагностики мы видим, что высокий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 5 респондентов (20 %). Средний уровень развития интернет-зависимости выявлен у 13 респондентов (52 %). Низкий уровень развития интернет-зависимости выявлен у 7 респондентов (28 %). Такие показатели являются недостаточными и целесообразно проводить работу по профилактике зависимости от социальных сетей уже в младшем школьном возрасте.

Для этого нами была составлена программа по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Программа построена на основе двух методологических подходов:

– системный – рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта, являющегося частью более широкой системы «человек-мир», все компоненты программы взаимосвязаны;

– лично-ориентированный – изменение содержания, форм и способов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента, целей работы, позиции и возможностей специалистов.

Цель программы – создание психолого-педагогических условий работы педагога по профилактике зависимости от социальных сетей у младших школьников.

Формы проведения занятий: игра, тренинг, классный час, беседа, диспут, родительские собрания, совместные праздники, круглый стол, родительский лекторий, конкурс рисунков,

Для достижения цели и выполнения поставленных задач используются современные методики обучения. Занятия проводятся в соответствии с возрастными и психологическими особенностями младших школьников. Активные формы и методы обучения, такие как игра, проблемная ситуация, групповая и парная работа и использование практической деятельности позволяют формировать умение сравнивать, анализировать, выделять главное, сотрудничать.

Ожидаемые результаты программы профилактики:

Реализация программы профилактики будет способствовать:

– формированию у младших школьников компетенций цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и учебы в сети;

- созданию системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам государства, общества, обучающихся и их родителей;
- просвещению родителей о формировании интернет-зависимости у детей, их информационной безопасности;
- внедрению ФГОС с целью формирования навыков безопасного использования Интернета в рамках программы внеурочной деятельности.

Принципы, на которых строится программа:

1. Комплексный и системный подход к профилактике.
2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
3. Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития.
4. Дифференцированный подход.
5. Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов.
6. Принцип рефлексивности.

Для более эффективной работы по профилактике зависимости от социальных сетей мы включили в программу взаимодействие с родителями младших школьников.

Мероприятия проводимые с детьми: Классный час «Здоровье-это модно». Классный час «Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ». Урок-диспут «Телефон враг или друг? Как правильно с ним обращаться?». Беседа «Как много интересного вокруг». Конкурс рисунков «Я и телефон». Беседа «Положительные стороны Интернета». Круглый стол «Профилактика зависимости от компьютера». Тренинг «Общение в кругу друзей». Игра «Настольная игра».

Мероприятия проводимые с родителями: Родительский лекторий «Здоровье вашего ребенка, как его сохранить». Родительское собрание: «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка». Круглый стол: «Телефон и компьютер в жизни ребенка. Польза или вред?». Проведение

совместного праздника «Новый год». Консультация «Особенности психологического развития младшего школьника». Конкурс рисунков на тему: «Здорово жить – здорово». Защита проектов «Моя семья». Праздник: «Мама, папа я – здоровая семья». Родительское собрание «Зависимость и интернет».

Работа по профилактике зависимости от социальных сетей будет эффективной, если включает в себя работу с обучающимися, а так же их родителями, имеет разнообразные формы и методы проведения занятий.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях : психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова // Вестник Московского университета. – 2000. – № 14. – С. 52-56.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – Москва : Просвещение, 2009. – 134 с.
3. Асмолов А. С. Психология личности : учебное пособие / А. С. Асмолов. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 78 с.
4. Бабанский Ю. К. Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических институтов / Ю. К. Бабанский. – Москва : Просвещение, 2000. – 182 с.
5. Бородулина С. Ю. Коррекционная педагогика = : психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников / С. Ю. Бородулина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 144 с.
6. Брынин Г. Э. Психологические особенности обучающихся, склонных к развитию компьютерной зависимости / Г. Э. Брынин // Наука и молодежь. – Барнаул, 2008. – 120 с.
7. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90-100
8. Войскунский А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2009. – 279 с.
9. Выготский Л. С. Педагогическая психология / В.В. Давыдова. – Москва : Педагогика-Пресс, 2011. – 220 с.
10. Гавра Д. П. Основы теории коммуникации / Д. П. Гавра. – Санкт Петербург : Питер, 2011. – 121 с.

11. Гадасина Л. Я. Профилактика аддиктивного поведения школьников / Л. Я. Гадасина. – Москва : Каро, 2006. – 174 с.
12. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – С. 65-69
13. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – Москва : Просвещение, 2011. – 178 с.
14. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции / А. Ю. Егоров. – Санкт Петербург : Речь, 2007. – 190 с.
15. Егоров А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. В. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – Вологда. – 2005. – № 2. – С. 20-27
16. Ермолич С. Я. Аддиктивное поведение личности. Ценностно-нормативные знания у подростков как условия повышения эффективности ранней профилактики девиантного поведения / С. Я. Ермолич // Социально-педагогическая работа, 2008. – 144 с.
17. Жукова М. В. Профилактика потребления психоактивных веществ : теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками / М. В. Жукова, Е. В. Фролова. – Челябинск, 2003. – 72 с.
18. Калаков С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 59 с.
19. Кленова Н. В. О воспитательном аспекте современных компьютерных игр / Н. В. Кленова // Празднично-игровая культура современного мира детства. Доклады, тезисы, материалы научно-практической конференции. – Москва : МГДД(Ю)Т, 2004. – 204 с.

20. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников / Д. В. Колесов. – Москва : УРАО, 2000. – 74 с.
21. Кузнецова Ю. М. Что мы знаем об Интернет-аддикции? / Ю. М. Кузнецова // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Акрополь, 2009. – С. 70-90
22. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребёнка от рождения до 17 лет) : учебное пособие. 5-е изд. / И. Ю. Кулагина – Москва : Изд-во УРАО, 2007. – 87 с.
23. Кулаков С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 59 с.
24. Кульневич С. В. Воспитательная работа в начальной школе : практическое пособие для учителей / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоцетина. – Воронеж : ТЦ Учитель, 2007. – 145 с.
25. Купирова Е. А Развитие младшего школьника как субъекта познавательной деятельности / Е. А. Купирова, Е. Л. Суворова // Начальная школа, 2011. – С. 63-70
26. Лобачева С. И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере / С. И. Лобачева. – Москва : ВАКО, 2007. – С. 63-70
27. Луговская Ю. П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома / Ю. П. Луговская. – Москва : Академия, 2006. – С.89-91
28. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. – Санкт Петербург : Речь, 2007. – 768 с.
29. Милюкова Е. В. Влияние компьютера, как средства массовой информации, на появление и увеличение уровня агрессивности в поведении подростка / Проблемы практической психологии. – Шадринск, 2000. – С. 124-129

30. Могилёва В. Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером : учебное пособие / В. Н. Могилёва. – Москва : Владос, 2001. – 71 с.
31. Мудрик А. В. Социальная педагогика : учебник для студентов педагогических вузов / Под ред. В. А. Сластенина. – Москва : «Академия», 2000. – 562 с.
32. Невский И. А. Учителю о детях с отклонениями в поведении / И. А. Невский. – Москва : Просвещение, 2007. – 52 с.
33. Оськина Н. Г. Профилактика интернет-зависимости у младших школьников: новая модель / Н. Г. Оськина // Начальная школа плюс: до и после. – 2012. – № 7. – С. 1-4
34. Поминой А. Б. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков / Под ред. А. Б. Поминой. – Москва : Просвещение, 2006. – 245 с.
35. Постникова Д. К. Психологические особенности подростков с признаками компьютерной и виртуальной аддикции / Д. К. Постникова // 14 Съезд психиатров России: материалы XIV съезда. – Москва, 2005. – 218 с.
36. Савинов Е. С. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / Е. С. Савинов. – Москва : Просвещение, 2010. – 85 с.
37. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко – Ростов на Дону : Сфера, 2007. – 631 с.
38. Стрельцова И. П. Представление подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них / И. П. Стрельцова. – Москва : Академия, 2003. – 120 с.
39. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – Москва : Педагогика Пресс, 2009. – 38 с.

40. Чистякова Г. Д. потенциал познавательного развития в младшем школьном возрасте / Г. Д. Чистякова // Начальная школа плюс до и после. – 2006. – № 10. – С.10-15
41. Шишова Т. В. В плену у «умного ящика» / Т. В. Шишова // Народное образование. – 2002. – № 8. – С.176-182
42. Щепилина Е. А. Компьютерная и интернет-зависимость / Е. А. Щепилина – Москва : Ок, 2010. – 87 с.
43. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д. Б. Эльконин. – Москва : Просвещение, 2001. – 253 с.
44. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепрпетровск : Пороги, 2006. – 250 с.
45. Яковлев И. П. Ключи к общению. Основы теории коммуникаций / И. П. Яковлев – Санкт Петербург : «Азбука-классика», 2006. – 72 с.
46. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С.24-29

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание задания: ученикам предлагается ответить на 11 вопросов и выбрать один вариант ответа. Всего три варианта ответа. Бланк ответов расположен в Приложении 1.

Подсчет баллов:

- «А» - 1 балл;
- «В» - 2 балла;
- «С» - 3 балла.

Интерпретация результатов:

21-30 баллов – наличие онлайн зависимости.

11-20 баллов – существует предрасположенность к онлайн зависимости.

10 баллов – отсутствие онлайн зависимости.

Анкета

«Моя страничка» есть в:

- А. Только в социальной сети «ВКонтакте».
- В. В социальных сетях «ВКонтакте» и «Инстаграм».
- С. В социальных сетях «ВКонтакте», «Инстаграм» и «Тик-ток».

Я каждый день захожу на свою страничку в социальной сети:

- А. По необходимости.
- В. Когда появляется желание, обычно 1 раз в 2 дня.
- С. Да, я появляюсь в онлайн при желании или получив уведомление о сообщении или комментарии.

Я провожу в социальных сетях ежедневно в среднем:

- А. Я захожу в социальную сеть не ежедневно.
- В. 1-2 часа.
- С. 3 часа и более.

Я чувствую себя не в курсе событий, если не захожу в социальные сети несколько дней:

А. Нет, не чувствую, но иногда меня выручает напоминание о дне рождении друга.

В. Иногда, особенно когда все одноклассники обсуждают новые фотографии или выход новой песни.

С. Да, я чувствую себя не в курсе событий, поэтому стараюсь всегда пролистывать новостную ленту.

Если ты не можешь по каким-то причинам выйти в социальную сеть:

А. Меня это не беспокоит.

В. Если мне нужно воспользоваться какой-нибудь из функций социальной сети, то меня беспокоит отсутствие возможности входа.

С. У меня портится настроение, я раздражен (а), у меня нет желания ничем заниматься и я жду, когда я смогу зайти в социальную сеть вновь.

Я заходил на страничку человека, которого не знаю в реальной жизни:

А. Нет, я общаюсь виртуально, только с реально знакомыми мне людьми, когда нет возможности увидеться.

В. Редко, по необходимости.

С. Да, я каждый день захожу на странички незнакомых людей, часто нахожу на них что-то новое и интересное для себя.

Я постоянно делюсь своими новыми фотографиями, новостями и покупками:

А. Нет, у меня есть одна фотография, этого достаточно для того, чтобы меня узнали мои друзья.

В. Очень редко.

С. Да, я выкладываю фотографии в социальные сети практически каждый день.

Я пользуюсь социальными сетями, чтобы узнать о своих друзьях и одноклассниках намного больше:

А. Нет.

В. Да.

С. По этой причине, но мне так же нравится играть в приложения и посещать профили незнакомых, но интересных мне личностей, иногда нам удаётся подружиться.

Я пользуюсь социальными сетями, чтобы играть в любимые приложения:

А. Нет.

В. Да.

С. Я использую социальные сети по максимуму: общаюсь, знакоблюсь и играю.

У тебя установлено приложение, которое требует постоянного контроля с твоей стороны. Пример: «Ферма», где нужно ежедневно собирать урожай и кормить животных?

А. Нет, я не пользуюсь приложениями в социальных сетях.

В. Да, но я редко пользуюсь приложениями для игр.

С. Да, я захожу в своё приложение каждый день.

Я посещаю социальные сети через:

А. Компьютер.

В. Мобильный телефон.

С. Через компьютер я выхожу дома, а когда я вне дома, меня выручает мобильный телефон.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест, разработанный профессором психологии Кимберли Янг

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

1. Никогда или крайне редко – 1 балл.
2. Иногда – 2 балла.
3. Регулярно – 3 балла.
4. Часто – 4 балла.
5. Всегда – 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети общению с друзьями и близкими?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Подсчитайте результаты:

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.