



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

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

**Работа педагога-психолога с семьёй по предупреждению  
компьютерной зависимости у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

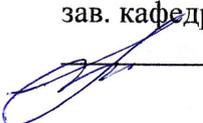
**Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое сопровождение семьи»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

74,61 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

« 23 » января 2023 г.  
зав. кафедрой ППиПМ

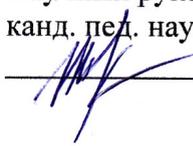
  
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308-207-2-1  
Кошурникова Кристина Анатольевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

  
Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
ГЛАВА 1. Теоретический анализ проблемы предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе .....	3
1.1 Особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников .....	9
1.2 Направления работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости.....	18
Выводы по главе 1 .....	25
ГЛАВА 2. Методика организации экспериментальной работы .....	26
2.1 Организация и ход исследования .....	26
2.2 Программа работы с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.....	27
Выводы по главе 2.....	46
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	48
3.1 Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эксперимента .....	48
3.2 Анализ и интерпретация результатов контрольного этапа эксперимента .....	64
Выводы по главе 3.....	70
Заключение .....	72
Список использованных источников .....	74
Приложение 1 .....	82
Приложение 2 .....	84

## ВВЕДЕНИЕ

Современный мир невозможно представить без компьютеров, которые проникают во все сферы человеческой жизни, открывая много новых возможностей. Уже на ступени начального общего образования в школах обучают детей работать на компьютере, ориентироваться в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формируют способность их грамотно применять. Но младшие школьники не только занимаются поиском необходимой информации для обучения, но и предпочитают играть в скаченные компьютерные игры, играть on-line в интернете, общаться в различных социальных сетях, просматривать видео и др. Ученики могут длительное время проводить за компьютером. А. Е. Войскунский считал, что неконтролируемое за компьютером времяпрепровождение школьника, обязательно со временем перерастёт в навязчивую привычку [4]. И эта привычка по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической. Данное явление получило название «компьютерная зависимость».

На социальном уровне значимость исследования обусловлена социальным заказом, предполагающим воспитание ребёнка, имеющего установку на безопасный, здоровый образ жизни, а также, владеющего и грамотно применяющего навыки работы с компьютером для решения коммуникативных и познавательных задач.

Социальный запрос отражён в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) [52].

На научном уровне значимость работы заключается в том, что, несмотря на достаточно большое количество исследований проблемы предупреждения компьютерной зависимости, они в основном ориентированы на подростков, а на современном этапе становится актуальной подобная работа уже с детьми младшего школьного возраста.

Современные дети начинают активно пользоваться компьютером уже со старшего дошкольного возраста.

На практическом уровне значимость исследования обусловлена недостатком методического обеспечения, направленного на работу с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

В отечественной и зарубежной психологии изучением компьютерной зависимости занимались: А. А. Аветисова, О. Н. Афанасьев, А. Е. Войскунский, Л. П. Гурьева, М. В. Жукова, Е. А. Шаламова, и др.

Психологические характеристики младших школьников, способствующие развитию у них компьютерной зависимости, представлены в работах А. Е. Елкиной, О. А. Жеребненко, Т. П. Илюкович, Д. В. Малий, И. С. Матуева, А. С. Обухова и др.

Проблемой семейного воспитания занимались такие ученые и исследователи как Ю. П. Азаров, О. Л. Зверева, Т. А. Куликова и др.

На сегодняшний день сложилось противоречие между необходимостью работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников с одной стороны, и недостаточной методической обеспеченностью данного процесса, с другой.

Противоречие обусловило проблему исследования: каким должно быть содержание программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников?

Выделенные противоречия и проблема, позволили определить тему исследования: «Работа педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников».

Решение сформулированной проблемы представляет собой цель исследования: теоретически обосновать и проверить эффективность программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Объект исследования: компьютерная зависимость у младших школьников.

Предмет исследования: деятельность педагога-психолога, заключающаяся в работе с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Гипотеза: если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости, которая включает информационный, мотивационный и практический блоки, то риск формирования у младших школьников компьютерной зависимости снизится.

В соответствии с объектом и предметом исследования решались следующие задачи:

1. Выявить особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников.
2. Изучить направления работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости.
3. Проверить эффективность программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Теоретико-методическую основу исследования составили:

– системный подход (А. Н. Аверьянов, В. Г. Афанасьев, И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Н. Юдин и др.), позволивший раскрыть целостность феномена компьютерной зависимости и рассмотреть данную зависимость как психосоциальное явление современного общества;

– аксиологический подход (Т. И. Бабаева, С. А. Смирнов, И. Б. Котова и др.), направленный на формирование у младших школьников мировоззренческих представлений об общечеловеческих и личностных ценностях, здоровом образе жизни;

– лично-ориентированный подход (М. А. Аконова, Ш. А. Амонашвили, В. В. Серикова, В. А. Слостенин и др.), позволивший определить возможность разработки основных направлений программы работы педагога-психолога с учетом личностных характеристик младшего школьника.

Методы исследования:

- 1) теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, сравнение, систематизация, обобщение);
- 2) эмпирические (эксперимент, тестирование);
- 3) методы обработки и интерпретации результатов исследования (процентное соотношение  $\chi^2$  Пирсона).

Теоретическая значимость исследования работы заключается в том, что нами раскрыты возможности программы работы педагога-психолога с семьей по предупреждению компьютерной зависимости, а также обосновано её содержание, включающее направления деятельности педагога-психолога.

Практическая значимость исследования определяется тем, что разработанная нами программа может быть использована педагогами-психологами в работе с родителями учеников начальных классов для предупреждения компьютерной зависимости.

База исследования: школа Курганской области. В исследовании принимали участие ученики 3 класса в количестве 52 человек и их родители.

Этапы исследования:

- на первом этапе исследования (ноябрь 2020 г. – март 2021 г.) изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

- на втором этапе (март 2021 г. – ноябрь 2021 г.) проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

- на третьем этапе (ноябрь 2021 г. – май 2022 г.) в рамках формирующего эксперимента внедрялся педагогический проект (программа); проводился контрольный этап экспериментальной работы.

- на четвертом этапе (июнь 2022 г.– сентябрь 2022 г.) проводились статистическая обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Апробация исследования осуществлялась путём публикации результатов исследования в сборниках статей, участием в написании учебного пособия для студентов, участием научно-практических конференциях, а также в конкурсах научно-исследовательских работ:

1. Кошурникова К. А. Направления работы педагога-психолога с семьей по предупреждению компьютерной зависимости у дошкольников и младших школьников / К. А. Кошурникова // Актуальные проблемы дошкольного образования : XX Международная научно-практическая конференция (Челябинск, 29 апреля 2022). – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – С. 274–278.

2. Кошурникова К. А. Работа педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у дошкольников и младших школьников / Кошурникова К. А. // Актуальные проблемы дошкольного образования : материалы XIX Международной научно-практической конференции (Челябинск, 30 апреля 2021 г.) / сост. А. В. Скатарова ; ред. кол. : Б. А. Артеменко (отв. ред), И. Ю. Иванова, И. В. Колосова, Н. В. Пац, Н. Е. Пермьякова, И. А. Селиверстова. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 299-303.

3. Кошурникова К. А. Риск формирования компьютерной зависимости у младших школьников и его предупреждение в условиях цифровизации образования / К. А. Кошурникова // Международная научно-

практическая конференция «Цифровизация образования: поиск и выбор инновационных решений» (24-26 марта 2022 г.) / отв. ред. Р. Ф. Ковтун. – Челябинск : изд-во «Библиотека А. Миллера» – 2022. – С. 110–113.

4. Кошурникова К. А. Риск формирования компьютерной зависимости у младших школьников в условиях цифровизации образования / К. А. Кошурникова // Сборник статей по итогам конкурса «Лучшая научная статья студентов и аспирантов ЮУрГГПУ – 2022» / (в печати).

5. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков : учебное пособие для студентов / К. И. Шишкина, М. В. Жукова, К. А. Кошурникова. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2022. – 244 с.

6. Шишкина К. И. Работа педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников / К. И. Шишкина, М. В. Жукова, К. А. Кошурникова // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта», №7 (209) – 2022. – Ч. 2 – С. 442–445.

Структура выпускной работы: введение, три главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, два приложения. В списке литературы 57 источников, в тексте работы 15 таблиц, 12 рисунков.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

## **1.1 Особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников**

Мы живём в век информатизации, где неотъемлемой частью жизни является компьютер. Для современных детей он стал вполне обыденным предметом повседневного использования. Проведённые исследования показали, что 92 % детей старшего дошкольного возраста активно играют в компьютерные игры [47]. И поэтому возникает необходимость уже на ступени начального общего образования в школах обучать детей ориентироваться в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формировать способность их грамотно применять [52]. В последние годы информационные технологии активно применяются и в учебно-воспитательном процессе [18].

Младший школьный возраст – это особенный период жизни человека, который характеризуется появлением и освоением нового вида деятельности: на смену игровой деятельности, ведущей в дошкольном возрасте приходит учебная [28]. Данной деятельности у ребёнка приходящего в школу ещё нет как таковой. О. А. Шляпкина определяет её как «деятельность, в процессе которой происходит формирование основных психических процессов и свойств личности, появляются новообразования, соответствующие возрасту (произвольность, рефлексия, самоконтроль, внутренний план действий)». В этом возрасте младшие школьники часто проводят время за компьютером [25]. Они не только занимаются поиском необходимой информации для обучения, но и предпочитают играть в скаченные компьютерные игры, играть on-line в интернете, общаться в различных социальных сетях, просматривать видео

и др. Ученики могут длительное время проводить за компьютером, не прерываясь на другую деятельность. А. Е. Войскунский считал, что неконтролируемое за компьютером времяпрепровождение школьника, обязательно со временем перерастёт в навязчивую привычку [4]. И эта привычка по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической. Данное явление получило название «компьютерная зависимость».

Длительное время считалось, что основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки. В этом возрасте недостаток общения, непонимание со стороны взрослых и др. – всё это может стать благоприятной основой для развития зависимости.

Со временем всё изменилось, данное явление постепенно «молодеет». Компьютерной аддикции становятся подвержены теперь и дети младшего школьного возраста.

Учёные расходятся во мнении об актуальности проблемы компьютерной зависимости для младших школьников. В исследованиях В. Г. Пахомова приходит к выводу, что проблема для них неактуальна, поскольку у детей выявляется лишь стадия предзависимости. У детей степень увлечённости легкая или средняя, минимальная частота погружения в игру, изменения физиологического состояния не значительны, нет глубоких психических нарушений и отсутствуют напряженность чувств и социальная дезадаптация [43]. С другой стороны, есть авторы, которые опровергают данную точку зрения. Так, например, в исследованиях А. М. Обжорина отмечается, что формирование зависимости у детей происходит постепенно и «накладывает отпечаток на характер и личность ребенка, оказывая воздействие на более глубокие и значимые структуры детского сознания» [39, с. 81].

По данным исследований 32 % выпускников начальной школы могут быть отнесены к категории лиц, предрасположенных к аддикции, а около 20 % имеют начальный уровень компьютерной зависимости. У детей психика ещё формируется, она неустойчива, поэтому они в большей

степени, чем взрослые, восприимчивы к негативному воздействию компьютерных технологий, приводящему к возникновению зависимости. И рядом могут находиться родители, которые недостаточно осведомлены о первых признаках формирующейся зависимости, а так же о том, что является причинами её развития [21].

По мнению В. В. Рубцова, наиболее существенными отрицательными эффектами от использования компьютера у детей младшего школьного возраста являются: адинамия (нарушение в развитии силы, координации движений), нарушение общения и обеднение знаний (объекты реальной жизни несопоставимы с объектами на экране дисплея). Но всё же одним из главных отрицательных эффектов является возникающая зависимость [48].

В отечественной и зарубежной психологии изучением компьютерной зависимости занимались А. А. Аветисова, О. Н. Афанасьев, А. Е. Войскунский, Л. П. Гурьева, М. В. Жукова, Е. А. Шаламова, и др.

Е. Е. Малкова и Н. И. Калинин считают, что термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [33]. А пристрастие определяется как сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо [51].

О. Н. Афанасьев и Е. А. Шаламова пишут о том, что «компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и ограничению общения с окружающими» [3].

Компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Термин «аддикция» в психологию пришел из английского языка (англ. addiction – склонность, пагубная привычка, зависимость). В английский язык данное слово было заимствовано из латыни (лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо).

Р. А. Кутбиддинова определяет аддиктивное поведение, как «один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения [20] с формированием стремления к уходу от реальности, по средствам изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путём» [29, с.8].

Аддиктивное поведение это непрерывный процесс формирования и развития аддикции и имеет чаще безобидное начало, и характеризуется индивидуальным течением и исходом [54].

Зависимость от компьютера относится к виду аддикции нехимической. Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Большот определяли компьютерную зависимость как «нехимическое» расстройство личности, при котором интересы и обычные привычки отходят на второй план, перестают занимать основную часть свободного времени.

Американские ученые (М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Большот) в начале восьмидесятых годов XX века отметили наличие данной зависимости, указывая, что её формирование обусловлено не только потребностью ухода от реальности или личные проблемы, но и индивидуальные характеристики человека.

На сегодняшний день, по различным данным, диагноз «компьютерная зависимость» можно поставить около 10 % населения всего земного шара. Отечественные психиатры считают, что среди российского населения этой болезнью страдают 4–6 % [13].

Изучая компьютерную и интернет-зависимость, профессор Джон Сулер предложил использовать новый термин «кибераддикция», который определяет зависимость от виртуальной среды, создаваемую при помощи компьютерных технологий.

Компьютерная зависимость рассматривалась клиническим психологом К. Янг и психиатром И. Гольдберг как зависимость от виртуального пространства [10]. Понятие «Интернет-зависимость» было предложено в 1995 г. именно И. Голбергом. Оно означает навязчивое желание подключиться к Интернету и неспособность вовремя отключиться

от него. В области Интернет-зависимости К. Янг и Д. Гринфилдом разработали опросник для выявления Интернет-аддиктов и, поместили его на веб-сайте, так они провели свое первое исследование данной проблемы [8]. В современных работах упоминается новое определение Интернет-зависимости и трактуется оно, как «навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line».

Компьютерная зависимость не имеет общепризнанной классификации. В различных источниках встречаются следующие типы зависимости, связанное с компьютером: интернет-зависимость (страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм; навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам); игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми дискретными и по сети; виртуальные знакомства (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети) и др [12].

Причинами возникновения у человека компьютерной зависимости, по мнению О. Н. Афанасьева и Е. А. Шаламовой могут быть:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- дефицит общения и внимания;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- неуверенность в своих силах и низкая самооценка;
- зависимость от мнения окружающих в сочетании с желанием повелевать [3].

Если рассматривать не общие для всех возрастов причины, а только выделить подходящие для детей, то их может быть также много. По мнению

А. А. Алиева, в большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьезных увлечений [1]. В мире виртуальном они находят отдушину. Прибывая в сети и побеждая в компьютерных играх, они так самоутверждаются. Виртуальный мир становится привлекателен ребёнку тем, что позволяет абстрагироваться от проблем в реальной жизни. Но они могут отвлечься только на время пребывания в виртуальном пространстве и поэтому, у них возникает желание находиться там как можно дольше. В таком мире возможно всё: установка для себя правил игры, исправление любой ошибки путём многократных попыток, самостоятельное принятие любых решений, вне зависимости от последствий – это даёт ощущение контроля над вымышленной действительностью. В реальном мире всё иначе. Для таких детей мир реальный становится непонятным и даже опасным [19; 42].

Как же определить, что у ребёнка начинает формироваться компьютерная зависимость? Американский психолог Maressa Necht Orzack выделила ряд психологических и физических симптомов, характерных для всех людей с компьютерной зависимостью:

1. Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- неправда работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или обучением.

2. Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;

- головная боль по типу мигрени;
- боль в спине;
- нерегулярное питание;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

У. В. Меркулова поясняет, что физические аспекты зависимости от компьютера характеризуются общим истощением организма – хронической усталостью. Люди зависимые пренебрегают сном и отдыхом, но при этом, эмоции и возбужденность, от проведения времени за компьютером могут перекрывать усталость, что становится причиной большего утомления всего организма. На этом фоне возникают различные нарушения психики и поведения. Человек может даже стать агрессивным [34].

А. Е. Елкина считает, что признаком зависимости в младшем школьном возрасте является не само по себе количество времени, проводимое за компьютером, а сосредоточение всех интересов ребенка вокруг компьютера, отказ от других видов деятельности. По её мнению, дети в младшем школьном возрасте начинают свой путь к зависимости обычно с пристрастия к незатейливым играм – кибераддикции. В таких играх ребёнок отождествляет себя с персонажем, который строит города и побеждает врагов.

Компьютерная игровая зависимость, по мнению Л. Н. Юрьевой, выступает как навязчивая потребность в компьютерной игре, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами [57].

Е. Е. Малкова определяет игровую компьютерную зависимость как «форму психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности» [2].

Обобщив приведённые определения, можно сказать, что игровая компьютерная зависимость – это навязчивая потребность в игре на компьютере, в которой игрок пытается достичь ложной цели в виртуальной реальности, при этом она сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Л. Н. Юрьева утверждает, что в старшем школьном возрасте проявляется уже зависимость от Интернета – «сетеголизм», которая является более серьезной, так как в этой ситуации ребёнок сильно привыкает и уже не мыслит своей жизни без компьютера.

У младших школьников наиболее распространёнными психическими признаками компьютерной зависимости являются: «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду. Зависимые ученики испытывают смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также у них появляется раздражение, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается. В поведении особенности связаны с приоритетами в общении ребенка, нежеланием выполнять домашние поручения, контролем времени, снижением успеваемости и пренебрежением к успехам [10].

Е. И. Лобастова и С. С. Быкова отмечают, что наиболее опасными, но при этом и самыми интересными для детей считаются ролевые компьютерные игры. Такие игры часто формируют устойчивую психологическую зависимость, приводят к дезадаптации [31].

Для младших школьников наиболее полезны логические компьютерные игры, непродолжительные по времени и направленные на развитие познавательных процессов [35].

Компьютерная зависимость протекает в несколько стадий:

1. Стадия лёгкой увлечённости. Ребёнок поиграл в компьютерную игру и после этого, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравится её содержание и оформление.

Ребёнок сопоставляет мир реальный и виртуальный и выбирает последнее. Ребёнок способен постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребёнок этого не осознает. По мнению А. А. Алиева, на этой стадии работа за компьютером носит ситуационный характер. Устойчивая потребность в этом здесь ещё не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для ребёнка.

2. Стадия увлеченности. Чтобы перейти на эту стадию, необходимо, чтобы у ребёнка появилась новая потребность – игра в компьютерные игры. Именно стремление к игре становится мотивацией, которая связана с потребностью уйти от реальности и принять роль, имеющуюся в игре. На этой стадии игра приобретает систематический характер. В случае, если ребёнок не может удовлетворить данную потребность, то он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Стадия зависимости. Эта стадия самая тяжёлая. На ней происходят сложные изменения в ценностно-смысловой сфере игрока. У ребёнка меняется самосознание и самооценка. Реальный мир полностью вытесняется виртуальным.

4. Стадия привязанности. Зависимость на определенном промежутке времени остается устойчивой, а затем идет на спад. Затем опять фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени [1].

Формирование зависимого поведения начинается всегда на эмоциональном уровне, сопровождаясь с интенсивными переживаниями. Далее появляется лёгкая увлечённость, которая носит ситуативный характер. И только когда наступает доминирование потребности в объекте увлечения, с потерей интереса ко всему остальному в жизни, можно говорить о наступлении последних стадий зависимости [53].

Для того, чтобы не допустить возникновения компьютерной зависимости у младших школьников, нужно педагогу-психологу

проводить работу с семьёй по её предупреждению. В энциклопедическом словаре по психологии и педагогики говорится, что предупреждение (профилактика) – это предварительные меры для недопущения чего-либо. То, какие есть направления работы по предупреждению компьютерной зависимости, мы рассмотрим их в следующем параграфе.

Таким образом, особенностями формирования компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте являются:

1. Чаще возникает игровая компьютерная зависимость.
2. В большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьезных увлечений.

## 1.2 Направления работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости

Проблема компьютерной зависимости становится в современном мире актуальной уже среди детей. Поэтому необходимо своевременное вмешательство со стороны родителей и педагогов, для её предупреждения и устранения всех факторов риска.

Комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и устранение факторов риска называется профилактикой. Её проведение представляет собой – целенаправленный социально-педагогический процесс, который осуществляется планомерно, постоянно, с комплексным охватом различных сфер жизнедеятельности человека с целью приобретения знаний о негативном влиянии явлений и событий общества [45].

Профилактические мероприятия должны проводиться исходя из состояния здоровья ребёнка, наличия факторов риска или выраженной патологии зависимости.

Выделяют три этапа в профилактической деятельности: первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика – это психолого-педагогические приёмы формирования позитивного поведения в ситуации, когда проблемы еще не возникли. Она направлена на здоровых людей из "группы риска", до вступления в полосу кризиса. Её методы предполагают обучение людей новым навыкам, которые помогают противостоять возможным негативным воздействиям и сохранять психическое здоровье, нацелена на создание положительных изменений в окружающей среде людей разного возраста. Именно предупреждение развития патологического использования компьютеров относится к заданиям первичной профилактики.

Осуществляется она по следующим направлениям:

- широкая воспитательная работа среди молодежи,
- санитарно-гигиеническое воспитание населения,
- общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями,
- административно-законодательные мероприятия.

На данном этапе мероприятия проводятся как с детьми, так и с их родителями. Они направлены на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Вторичная профилактика – методы психолого-педагогической помощи людям, которые склонны к отклонениям в поведении, конфликтности и т.д. Она может включать специальную организацию свободного времени, тренинги позитивного отношения и другие мероприятия. Основана на познании человеком компьютерных аддиктов с учетом происхождения и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития компьютерной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента. Все мероприятия ориентированы на устранение существующих на практике факторов риска, которые потенциально могут вызвать формирование аддикции.

Мероприятия проводятся с людьми, у которых уже началось формирование зависимости [10; 57].

Третичная профилактика – этап лечения и исправления положения. Третичная профилактика имеет отношение к людям с патологической зависимостью и призвана способствовать предотвращению срывов в период ослабления заболевания. Она представляет собой организацию психологической поддержки и самоподдержки тех, кто сознательно намерен выйти из сложившегося проблемного состояния [27].

Для детей младшего школьного возраста характерно проведение первичной профилактики, поскольку зачастую зависимость в тяжёлой форме у них ещё не наблюдается, но уже могут появляться предпосылки её формирования.

Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников должна быть основана на принципах системности, непрерывности профилактической деятельности. У детей следует совершенствовать эмоционально-личностную сферу, формировать навыки поведенческой саморегуляции. Важно обучить детей моделям безопасного и эффективного использования компьютерных технологий [7].

Важным аспектом осуществляемой профилактики компьютерной зависимости является выявление у ребёнка факторов риска. К основным принципам диагностики факторов риска относятся:

- комплексность (поскольку чаще характер факторов риска комплексный, требуется изучать различные стороны психики, свойства, качества, деятельность;
- включение семьи и школы;
- проявление активности самих испытуемых в рамках задач осуществляемой профилактики;
- одновременность диагностики и коррекции [40].

Т. П. Илюкович провела исследование среди обучающихся первых и четвёртых классов и их родителей и выяснила, что факторами риска

формирования игровой компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте могут стать:

- ежедневное количество времени более 1 часа, проводимое детьми за компьютерными играми с агрессивным содержанием;
- превышение количества виртуальных самоидентификаций (Я-виртуальное) над реальными (Я-реальное);
- превышение асоциальных и агрессивных самоидентификаций над социально – приемлемыми [22].

Работа педагога-психолога по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников предполагает проведение работы с обучающимися и их родителями, а также взаимодействие со специалистами, компетентными в данном вопросе. Важным является работа с семьёй обучающихся, поскольку дети больше времени проводят за компьютером дома [55].

Основными причинами ухода детей в виртуальную реальность являются:

- неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру и отсутствие контроля со стороны родителей;
- нехватка общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение родными;
- родители не осознают взросление ребенка и, соответственно, не изменяют стиль общения с ним;
- отсутствие в доме комфорта для ребенка, например, нет личного пространства, в котором ребёнок мог бы находиться один и чувствовал бы себя хозяином;
- неуверенность ребенка в своих силах и низкая самооценка, зависимость его от мнения окружающих;
- замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками
- несоблюдение психогигиены взаимодействия с компьютером из-за незнания правил [6; 26].

Среди причин, способствующих формированию отклоняющегося поведения у младших школьников, выделяют нарушение жизнедеятельности семьи [15]. К. И. Шишкина пишет о том, что к возникновению компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте может привести:

- 1) недостаток общения с родителями, а так же отсутствие тёплых эмоциональных отношений между членами семьи;
- 2) отсутствие друзей;
- 3) отсутствие у ребёнка увлечений, хобби, которые не связаны с компьютером;
- 4) незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, его пользы и вреда;
- 5) подражание взрослым, которые сами всё своё свободное время проводят за компьютером, в результате чего это для ребёнка кажется нормой [56]. Подражательность в данном возрасте может быть произвольной и произвольной. Произвольная подражательность приводит к заимствованию поведения окружающих ребёнка людей и базируется на физиологическом имитационном механизме – на демонстрируемом образце. Получается так, что ребёнок бессознательно заимствует какое-либо действие, независимо от того хорошее оно или плохое [36].

Если рассмотреть подробнее, то к возникновению компьютерной зависимости у детей могут привести следующие недостатки в семейном воспитании:

- низкий нравственный уровень семьи;
- неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье;
- отсутствие доверительных отношений детей с родителями;
- стратегии контроля родителей, не соответствующие возрастным особенностям детей;

– раннее приучение ребёнка к компьютеру, планшету, мобильному телефону;

– неумение заинтересовать ребёнка другим видом деятельности [49].

Поэтому, ещё одним направлением работы можно выделить анализ семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания, с целью создания благоприятного семейного климата, семейного воспитания детей.

Для предотвращения компьютерной зависимости родителям следует обязательно знать возрастные особенности своего ребёнка, создавать в семье благоприятные нравственные обстановки, для формирования у детей твердых нравственных ориентиров, нравственной позиции.

Е. А. Елкина справедливо отмечает, что одним из значимых направлений работы с семьёй является информационно-просветительская деятельность, предполагающая информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий, а также необходимых мер по предотвращению формирования компьютерной зависимости [10]. Поскольку, очень часто случается так, что родители не задумываются, к чему может привести чрезмерное увлечение детьми компьютерными играми или социальными сетями и не следят за ними. Именно незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером детьми, пользы и вреда от него может стать причиной компьютерной зависимости [30].

Предупредить компьютерную зависимость у детей возможно, если следовать нескольким правилам, которые важно знать каждому родителю:

1. Время непрерывной работы на компьютере не должно превышать 15 минут, не чаще трех раз в неделю.
2. Дети со слабым зрением должны работать только в очках.
3. Помещение должно быть хорошо освещено, нельзя работать в темноте.

4. Расстояние монитора от глаз ребенка должно быть не менее 50 см.

5. Компьютерный стол должен быть таким, чтобы ребенок мог принять правильную рабочую позу.

6. Работу за компьютером необходимо чередовать с выполнением гимнастики для глаз и снятия общего утомления [14].

Психологу следует изучать тип семейного воспитания, для того чтобы предупреждать ошибки родителей. Из неблагоприятных типов семейного воспитания выделяют гипоопеку с эмоциональной холодностью, гипоопеку с эмоциональным принятием (мало родительского контроля и внимания возмещаются вседозволенностью). Также к неблагоприятным типам относятся: доминирующая гиперопека (чрезмерный контроль с лишением самостоятельности ребёнка), потворствующая гиперопека (воспитание по типу «кумира семьи»), непоследовательный и противоречивый стиль семейного воспитания [9].

По результатам анализа семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания следует проводить работу по оптимизации и коррекции семейного воспитания с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребёнка младшего школьного возраста [19].

Таким образом, педагог-психолог для предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников проводит работу с обучающимися и их родителями, а также взаимодействует со специалистами, компетентными в данном вопросе. Основными направлениями работы с семьёй являются:

1) информационно-просветительская деятельность, которая под собой подразумевает информирование детей, а также их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий, а также необходимых мерах по предотвращению формирования компьютерной зависимости;

2) анализ семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания, с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребёнка младшего школьного возраста.

#### Выводы по главе 1

В первой главе осуществлён теоретический анализ проблемы предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе.

Выявлены особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников:

1. Чаще возникает игровая компьютерная зависимость.
2. В большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьёзных увлечений.

Изучены направления работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости. Основными направлениями работы с семьёй являются:

1) информационно-просветительская деятельность, которая под собой подразумевает информирование детей, а также их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий, а также необходимых мерах по предотвращению формирования компьютерной зависимости;

2) анализ семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания, с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребёнка младшего школьного возраста.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1 Организация и ход исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе одной из школ Курганской области. В исследовании приняло участие 52 ученика 3 класса и их родители. Из них контрольную группу составили 25 респондентов, экспериментальную – 27 респондентов. Эксперимент включал 3 этапа:

1 этап – констатирующий. Подобраны методики исследования компьютерной зависимости у младших школьников, проведена диагностика.

2 этап – формирующий. Разработана программа работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников, в дальнейшем она была внедрена.

3 этап – контрольный. Проведена контрольная диагностика компьютерной зависимости у младших школьников, выполнен анализ полученных результатов, сделан вывод о результативности разработанной программы.

Методы экспериментального этапа: эксперимент, тестирование.

Гипотеза: если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости, которая включает информационный, мотивационный и практический блоки, то риск формирования у младших школьников компьютерной зависимости снизится.

Для определения компьютерной зависимости у младших школьников, нами был выбран тест, составленный О. Л. Кутуевой. Он включал в себя 8 вопросов, каждый из которых имел варианты ответа (Приложение 1).

Ученикам нужно было выбрать один правильный для себя вариант ответа. Тест позволил выявить детей не только с отсутствием или наличием компьютерной зависимости, но и детей предрасположенных к её возникновению. Что помогло нам эффективно проводить работу по предупреждению зависимости.

Также для определения компьютерной зависимости у младших школьников мы подобрали тест для родителей, разработанный В. Г. Писаревым. Тест включал 7 вопросов, каждый из которых предполагал варианты ответа (Приложение 2).

Нужно было выбрать один правильный ответ. Данный тест позволил определить компьютерную зависимость у младших школьников исходя из мнения их родителей, которое очень важно, поскольку дети проводят больше времени за компьютером дома. Также как и тест для младших школьников, данный тест помог нам выделить детей с отсутствием компьютерной зависимости, предрасположенных к ней, или уже зависимых. Тест включал рекомендации для родителей каждой группы детей, которые мы учли в формирующем этапе эксперимента.

## 2.2 Программа работы с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников

Цель формирующего этапа исследования: реализация комплекса мероприятий при взаимодействии с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Задачи формирующего этапа:

1. Разработать программу работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.
2. Реализовать исполнение разработанной программы.

Решая первую задачу формирующего этапа, с учетом результатов проведенного констатирующего этапа исследования нами разработана программа работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению

компьютерной зависимости у младших школьников, включающая информационный, мотивационный и практический блоки.

Программа внедрялась в школу Курганской области на протяжении восьми месяцев. Экспериментальная группа обучающихся принимала участие с родителями в разных мероприятиях, направленных на предупреждение компьютерной зависимости. А контрольная группа без изменений продолжала обучение.

#### Пояснительная записка

В связи с компьютеризацией всех сфер человеческой жизни, одной из самых актуальных и современных проблем в области психологии является компьютерная зависимость. Она особо актуальна среди подрастающего поколения, поскольку их психика ещё формируется, она неустойчива, поэтому они в большей степени, чем взрослые, восприимчивы к негативному воздействию компьютерных технологий, приводящему к возникновению зависимости.

По результатам статистики, 83 % российских детей старше семи лет играют в компьютерные игры. Такие данные были получены «Лабораторией Касперского» в конце января 2019 года по итогам опроса порядка 1000 родителей и детей. Почти каждый десятый из них (9 %) посвящает этому всё свободное время, а примерно половина (47 %) — пару часов ежедневно. Отмечается при этом, что каждый пятый играющий ребёнок не имел других увлечений [24].

Чаще всего компьютерная зависимость возникает у подростков, но в связи с тем, что в современном обществе родители учат пользоваться компьютерными технологиями детей уже с дошкольного возраста, эта проблема является актуальной уже в младшем школьном возрасте. По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат) на 2019 год 71,5 % детей, в возрасте от 3 до 6 лет, уже обладают навыками работы на компьютере [23].

По мнению А. Е. Елкиной, признаком зависимости в младшем школьном возрасте является не само по себе количество времени, проводимое за компьютером, а сосредоточение всех интересов ребенка вокруг компьютера, отказ от других видов деятельности. Свой путь к зависимости дети начинают обычно с пристрастия к простым, незатейливым по своему содержанию играм – кибераддикции [10]. В таких играх происходит отождествление себя с персонажем, который строит города и побеждает врагов. В большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьезных увлечений [1].

Л. Н. Юрьева утверждает, что в старшем школьном возрасте проявляется уже зависимость от Интернета – «сетеголизм», которая является более серьезной. Поэтому важно уже на ступени начального образования предупреждать компьютерную зависимость у младших школьников, при активном взаимодействии с их родителями [57].

Программа психолого-педагогического сопровождения составлена на основе следующих методологических подходов:

– системный подход (А. Н. Аверьянов, В. Г. Афанасьев, И. В. Блауберг, Э. Н. Юдин и др.), позволивший раскрыть целостность феномена компьютерной зависимости и рассмотреть данную зависимость как психосоциальное явление современного общества;

– аксиологический подход (Т. И. Бабаева, С. А. Смирнов, И. Б. Котова и др.), направленный на формирование у младших школьников мировоззренческих представлений об общечеловеческих и личностных ценностях, здоровом образе жизни;

– лично-ориентированный подход (Ш. А. Амонашвили, В. В. Серикова, В. А. Сластенин и др.), позволивший определить возможность разработки основных направлений программы работы педагога-психолога с учетом личностных характеристик младшего школьника.

Программа психолого-педагогического сопровождения семьи по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников разработана на основании отечественных и зарубежных исследований А. А. Аветисовой, О. Н.Афанасьева, А. Е. Войскунского, Л. П. Гурьевой, А. Е. Елкиной, О. А. Жеребненко, М. В. Жуковой, Т. П. Илюкович, Д. В. Малий, А. С. Обухова, Л. Н. Юрьевой, и др.

Программа направлена на предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников, повышение их интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Задачи программы:

- 1) провести диагностику степени компьютерной зависимости у младших школьников;
- 2) формировать систему знаний у младших школьников о безопасном использовании компьютерных технологий;
- 3) повысить уровень педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания младших школьников (информирование по проблеме компьютерной зависимости и её предупреждения);
- 4) увеличить интерес младших школьников к различным сферам досуговой деятельности.

Программа рассчитана на работу с учениками 3 класса, работу с их родителями и на совместную работу учеников и родителей по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников [41; 44].

Программа реализуется через несколько этапов:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Ожидаемые результаты программы:

- снижение риска возникновения компьютерной зависимости у младших школьников;
- приобщение младших школьников к ведению активной здоровой досуговой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Снижение уровня компьютерной зависимости у младших школьников, при выявлении на начальном этапе реализации программы.
2. Формирование системы знаний у младших школьников о безопасном использовании компьютерных технологий.
3. Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания младших школьников (информирование по проблеме компьютерной зависимости и её предупреждения).
4. Увеличение интереса младших школьников к различным сферам активной здоровой досуговой деятельности.

#### Содержание программы

Программа психолого-педагогического сопровождения реализуется в несколько этапов:

I. Подготовительный. На данном этапе реализуется сбор информации, проведение диагностических методик с обучающимися и родителями. Далее происходит обработка результатов и ознакомление с ними родителей, после подготавливается материально-техническая база для реализации программы.

II. Основной. На данном этапе реализуется программа работы педагога-психолога с учениками, работа с их родителями, и совместная работа с учениками и родителями с целью предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников.

III. Заключительный. На данном этапе предполагается проверка эффективности реализованной программы, путём проведения повторных диагностических методик. Формы реализации программы: диагностики,

беседы, классные часы, родительские собрания, семинары-практикумы, тренинги, игры, конкурсы, проекты [11].

Программа рассчитана на 68 часов, предполагает проведение занятий 2 раза в неделю.

Формирующий этап исследования проводился на протяжении 8 месяцев (ноябрь 2021 г. – сентябрь 2022 г.).

Таблица 1 – Тематическое планирование программы психолого-педагогического сопровождения семьи по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Срок реализации
1	2	3	4	5	6
<i>Подготовительный этап</i>					
1	Диагностика уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Применение методики, направленной на выявление уровня компьютерной зависимости и анализ полученных результатов	2	Сентябрь
2	Диагностика родителей на выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников по мнению их родителей	Применение методики для родителей, направленной на выявление уровня компьютерной зависимости и анализ полученных результатов	2	Сентябрь
3	Беседа с родителями «Итоги диагностики»	Ознакомление родителей с результатами диагностики	В ходе беседы представление результатов диагностики, а также ознакомление с дальнейшим планом работы	2	Сентябрь
<i>Основной этап</i>					
4	Классный час-дискуссия «Компьютер: друг, помощник или враг?»	Формирование у обучающихся представлений о возможностях компьютера и его влиянии на здоровье человека	Вводная беседа о компьютерных технологиях, об истории их развития и возможностях. Далее работа в группах и подготовка к дискуссии Работа в группах: 1 группа – подтверждение того, что компьютер – друг;	2	Сентябрь

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
			2 группа –компьютер – помощник; 3 группа – компьютер – враг. В основной части занятия дискуссия и в итоге формулирование выводов		
5	Родительское собрание «Что такое компьютерная зависимость?»	Формирование представлений о компьютерной зависимости, её причинах и проявлениях в младшем школьном возрасте	Лекция об истории возникновения компьютерной зависимости и актуальности данной проблемы в современном мире, причинах и проявлениях компьютерной зависимости у младших школьников. По итогу занятия распространение памяток «Как распознать компьютерную зависимость у детей?»	2	Октябрь
6	Классный час «Компьютерная зависимость»	Ознакомление с вредными последствиями использования компьютерных технологий, для развития умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером	Беседа о проблеме компьютерной зависимости, её причинах и последствиях. В конце занятия составление правил безопасного использования компьютерных технологий, благодаря которым, можно предотвратить возникновение зависимости	1	Октябрь
7	Лекторий-практикум для родителей и детей «Требования техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы при работе с компьютером»	Формирование знаний детей и взрослых о требованиях техники безопасности и санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером	Лекция с использованием мультимедийной презентации о требованиях техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы при работе с компьютером. Распространение памяток «Правила работы за компьютером»	2	Октябрь

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
8	Беседа «Мои компьютерные игры»	Формирование представления о том, в какие компьютерные игры играют младшие школьники	Вводная беседа о компьютерных играх. Выполнение задания: составьте список компьютерных игр, в которые вы играете, выделите их положительные и отрицательные характеристики. После представление написанного	1	Октябрь
9	Беседа-практикум для родителей «Компьютерные игры, в которые играют ваши дети, какие они?»	Побуждение родителей к контролю за выбором компьютерных игр детьми	Вводная беседа о компьютерных играх и их видах. Представление списка компьютерных игр, в которые играют дети, разбор их плюсов и минусов. Беседа о правилах подбора полезных развивающих компьютерных игр	2	Ноябрь
10	Классный час «Компьютерные игры за и против»	Создание условий для осознания детьми пользы и вреда компьютерных игр, и осуществление выбора правильных компьютерных игр, не приносящих вред	Учитель представляет для рассмотрения на классном часе детям список из 10 популярных компьютерных игр. Класс делится на 2 группы. 1 группа выступает «ЗА» компьютерные игры. 2 группы выступает «ПРОТИВ». В итоге занятия выделяются игры, которые наиболее полезны для обучающихся	2	Ноябрь
11	Проект «Развивающие компьютерные игры для младших школьников»	Создание условий для подбора учениками развивающих компьютерных игр	Ученикам предлагается подготовить исследовательский проект и защитить его	2	Ноябрь
12	Классный час «Что такое Интернет?»	Познакомить детей с понятием «Интернет», с правилами ответственного	Вводная беседа. Игра «Угадай-ка». Выступление ученика с докладом «Что такое Интернет?» Групповое формулирование	1	Ноябрь

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
		и безопасного поведения в современной информационно й среде	опасностей, которые подстерегают в Интернете и правил его безопасного использования		
13	Родительское собрание на тему «Дети в интернете»	Сформировать и расширить компетентности родителей в пользовании Интернетом для обеспечения безопасного поведения детей	Вводная беседа «Что такое Интернет?». Блиц-опрос родителей «Значение интернета в жизни человека». Сообщение учителя на тему: «Какие риски несет Интернет»	2	Ноябрь
14	Классный час «Моя безопасность в сети Интернет»	Формирование навыков поведения в информационном обществе с целью обеспечения личной и информационной безопасности	Вводная беседа «Что такое угроза?». Работа в группах. Каждая группа отвечает на вопросы: 1) Что такое Интернет? 2) Какие угрозы могут ожидать при работе в сети Интернет? Далее идёт обсуждение итогов работы групп. В конце занятия создание общих правил безопасного использования сети Интернет	1	Декабрь
15	Квест-игра «Безопасный интернет»	Создание условий для овладения обучающимися эффективными способами грамотного использования Интернета в рамках познавательной и досуговой деятельности	Игра начинается сл знакомства участников с темой и правилами игры. Каждая команда проходит 5 станций: «Осторожно ВИРУСЫ!», «Запутанные термины», «Филворд», «Викторина», «Ребусы». На каждой станции команда набирает баллы. В итоге игры баллы суммируются. В конце награждается победившая команда	2	Декабрь
16	Тренинг «Детско-родительские отношения»	Способствовани е улучшению детско-родительских отношений и формирование	Вводная беседа «Проблемы детско-родительских отношений как факторы риска развития компьютерной зависимости» Тренинг включает	2	Декабрь

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
		навыков эффективного взаимодействия	упражнения: «Мои ожидания», «Один день из жизни Маши», «Я люблю своего ребенка», «Солнце любви». По итогу тренинга распространение буклетов «Пять путей к сердцу ребенка»		
17	Беседа «Мы за здоровый образ жизни»	Формирование ценностного отношения учеников к своему здоровью.	Вводная беседа: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Тест «Твое здоровье». Составление схемы «Здоровый образ жизни» Выступление учащихся на тему «Вредные привычки». Игра «Доскажи словечко» (пословицы о здоровье)	1	Декабрь
18	Конкурс рисунков, стенгазет «Компьютер – друг или враг?»	Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером	Конкурс рисунков и стенгазет проводится в течение недели. По итогу сбора конкурсных работ оформляется выставка. Жюри выбирает лучшие работы и награждает обучающихся	2	Январь
19	Родительское собрание на тему: «Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи»	Показать родителю роль стиля семейного воспитания в сохранении психического здоровья ребенка и дальнейшей профилактике отклонений в его развитии	Вводная беседа о здоровье и его компонентах. Разбор типичных ошибок в общении с детьми. Изучение типов «неправильного» воспитания (эгоцентрическое воспитание; воспитание по типу неприятия; сверхсоциализация ребёнка; тревожно-мнительное воспитание). Рассмотрение и сравнение негативных и положительных родительских установок. Создание портрета психологически здорового	2	Январь

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
			ребёнка		
20	Классный час «Мои увлечения и интересы»	расширить кругозор детей, формировать положительную мотивацию к саморазвитию; побуждать к участию в различных кружках, секциях, к развитию своих способностей и талантов	Вводная беседа. Знакомство с понятиями «увлечение», «интересы». Далее путешествие по миру Увлечений и интересов по группам: 1) Страна коллекционеров; 2) Страна любителей природы; Страна очень умелых ручек; 3) Страна музыки; 4) Страна спорта	1	Январь
21	Беседа-практикум «Компьютер в нашей жизни»	Обобщение знаний о компьютере, закрепление правил безопасной работы за компьютером, развитие умений работать в группе	Вводная беседа о компьютере. Загадки на знание компьютерных терминов. Работа в группах. Задание: с доски подобрать правильные слова по теме. 1 группа – из чего состоит компьютер 2 группа – для чего нужен компьютер (слайд 23) Повторение правил безопасной работы за компьютером. Выполнение упражнений для спины, рук, глаз. Подведение итогов. Составление синквейна	1	Январь
22	Консультация-тренинг для родителей «Как отвлечь детей от информационных технологий?»	Ознакомить родителей о формировании и последствиях зависимости от информационных технологий	Вводная беседа о причинах и признаках зависимости от информационных технологий. Упражнение «Дерево Родительской Мудрости». Упражнение «Губка». Разбор примеров совместных игр, которые могут заинтересовать детей	2	Февраль
23	Круглый стол для детей и родителей	Создать условия для формирования	Вводная беседа о видах семейных традиций. Беседа о семейных	2	Февраль

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
	«Семейные традиции»	семейных духовно-нравственных ценностей, развития семейного творчества и сотрудничества	традициях (рассказы семей о себе). Фотовыставка «Загляни в семейный альбом». Игра «Кулинары». Подведение итогов		
24	Семинар-практикум для родителей «Общение с ребёнком в семье»	Дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом сотрудничества с детьми, познакомить с целями и приёмами активного слушания	Вводная беседа. Упражнение «Сами с усами». Упражнение «Эффективность общения». Упражнение «Закончи предложение». Мини-лекция «Техники активного слушания»	2	Февраль
25	Занятие с элементами тренинга «Учимся саморегуляции»	Изучение приёмов расслабления, саморегуляции, снятия мышечных зажимов	Вступительное слово о важности уметь контролировать себя и свои действия. Упражнение «Термометр» Упражнение «Пульс» Упражнение «Антивремя» Упражнение «Телепатия» Рефлексия	2	Февраль
26	Урок-интерактивная викторина «Что я знаю о безопасной работе в Интернете»	Закрепить правила ответственного и безопасного поведения в сети Интернет	Класс делится на две команды. Команды по очереди выбирают номер вопроса и отвечают на него. В случае неверного ответа другая команда может дать свой вариант ответа. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. В конце викторины подсчитываются баллы. Победителем считается команда, набравшая больше баллов	2	Март

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
27	Родительское собрание «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка»	Обобщать представления родителей об индивидуальных особенностях своих детей, использовать их в процессе семейного воспитания, формировании личности ребёнка	Вводная беседа о семье. Чтение стихотворения «Как появилось слово «семья»? Упражнение на расслабление «Свеча по кругу». Притча «О счастье и семье». Дискуссия «Моя Семья» Упражнение «Продолжите фразу «Идеальная семья – это...»»	2	Март
28	Классный час «Живое общение или компьютер?»	Формирование у обучающихся правильного представления о здоровом образе жизни	Беседа «Польза и вред компьютера». Выбор занятий, которыми можно заниматься без компьютера (В каждом углу доски написано название занятия: получение информации; общение; игры; кино и музыка). Оценка занятий с помощью цветков разного цвета: красный – интересное, синий – неинтересное. Заполнение сравнительной таблицы: «Живое общение и общение в сети»	1	Март
29	Детско-родительский тренинг «Связующая нить»	Установление и развитие доверительно-партнерских отношений между родителем и ребёнком	Вводная беседа. Обсуждение правил работы на тренинге. Упражнение «Приветствие». Упражнение «Связующая нить». Упражнение «Один карандаш». Игра « Угадай, чьи руки». Итог занятия. Рисунок «Моё настроение»	2	Март
30	Час общения: «Дружба: виртуальная или реальная –	Стимулирование обучающихся на приоритет	Вступительная беседа. Чтение притчи «О хрупких дарах». Беседа о дружбе и друзьях.	2	Март

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
	сделай свой выбор»	дружбы в реальном мире	Работа в группах. Выявление плюсов и минусов виртуальной и реальной дружбы. Подведение итогов рассуждений		
31	Беседа с родителями «Здоровье наших детей в наших руках»	Повышение компетенции родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом	Изучение термина «Здоровье». Беседа о вредных привычках, рациональном питании, двигательной активности, сне и режиме дня	2	Апрель
32	Тренинг: «Я учусь владеть собой»	формирование у участников способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения, управлять своим эмоциональным состоянием	Вводная беседа, выявление правил работы группы. Упражнение «Приветствие». Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Как управлять своими эмоциями». Упражнение «Вверх по радуге». Техника «Стеклянная стена». Упражнение «Выкинь». Упражнение «Пушинка». Анкета обратной связи	2	Апрель
33	Семейно-спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух»	Содействие формированию здорового образа жизни; укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми	Семьи соревнуются в 7 конкурсах: 1) «Собери команду»; 2) «Не урони мячик»; 3) «Бег с мячом»; 4) «Бег с препятствиями»; 5) «Загадки про спорт»; 6) «Семейная фотография»; 7) «Перетягивание каната». В конце соревнований подводятся итоги и награждается победившая команда	2	Апрель

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
34	Итоговое занятие. Тренинг для детей и родителей «Мы вместе»	Создание условий для взаимодействия и сотрудничества детей и родителей	Приветствие «Здравствуйте». Знакомство «Я и моя семья». Разогрев «Встаньте те, у кого (кто)...». «Опиши своего родителя». «Узнай по голосу». Знакомство «Я и моя семья». Разогрев «Встаньте те, у кого (кто)...». «Опиши своего родителя». «Узнай по голосу». «Звериная семья». Заключение «Вокруг света» Рефлексия «Мне сегодня понравилось...»	2	Апрель
<i>Заключительный этап</i>					
35	Повторная диагностика уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Применение методики, направленной на выявление уровня компьютерной зависимости и анализ полученных результатов. Сравнение их с первичными данными. Формулирование выводов	2	Май
36	Повторная диагностика родителей на выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников	Выявление уровня компьютерной зависимости у младших школьников по мнению их родителей	Применение методики для родителей, направленной на выявление уровня компьютерной зависимости и анализ полученных результатов. Сравнение их с первичными данными. Формулирование выводов	2	Май
37	Родительское собрание «Итоги работы по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников»	Ознакомление родителей с результатами диагностики	В ходе беседы представление результатов диагностики сравнение их с первичными результатами. Подведение итогов работы по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников	2	Май

### Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
38	Классный час «Чтобы компьютер был другом»	Закрепление знаний о пользе и вреде компьютерных технологий, безопасном их применении	Вводная беседа о пользе и вреде компьютера. Постановка сценки «Сказка о царе». Прослушивание стихотворения «Вредные советы». Просмотр мультфильма «Все в твоих руках»	2	Май
Итого				68	

### Диагностический инструментарий

Для выявления уровня компьютерной зависимости следует использовать следующие методики диагностики [32; 46]:

#### 1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости.

Авторы: Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот.

Направленность методики: выявление уровня компьютерной зависимости. При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения киберзависимостей. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет-зависимости И. Голдберга, М. Орзак.

Характеристика процедуры проведения: респонденту даётся таблица, в которой нужно ответить на 11 вопросов. Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Шкала ответов дает возможность определить степень погружения в виртуальный мир.

Инструкция для участника исследования: «Посмотри внимательно на лист с таблицей. Тебе нужно внимательно прочитать и ответить на 11 вопросов, используя ответы: «никогда», «редко», «часто» или «очень часто». Отметь ответ, который будет правильным для тебя».

Характеристика обработки результатов:

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Авторы выделяют следующие уровни выраженности компьютерной зависимости:

- до 15 баллов – отсутствие зависимости;
- 16-22 балла – стадия увлеченности;
- 23-37 баллов – риск развития компьютерной зависимости;
- более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости.

2. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Автор: О. Л. Кутуева

Направленность методики: определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Характеристика процедуры проведения: испытуемым выдаётся бланк с тестом. Предлагается ответить на 7 вопросов, выбрав в каждом один вариант ответа.

Характеристика обработки результатов:

Каждый вопрос имеет 3 варианта ответа. Ответы оцениваются от 1 до 3 баллов. В конце баллы суммируются и выявляется уровень компьютерной зависимости.

Интерпретация результатов:

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога

обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

3. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей

Автор: В. Г. Писарев

Направленность методики: определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Характеристика процедуры проведения: испытуемым выдаётся бланк с тестом. Предлагается ответить на 8 вопросов, выбрав в каждом один вариант ответа.

Инструкция для участника исследования: «Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов».

Характеристика обработки результатов:

Каждый вопрос имеет 3 варианта ответа. Ответы оцениваются от 1 до 3 баллов. В конце баллы суммируются и выявляется уровень компьютерной зависимости.

Уровни компьютерной зависимости:

18-21 балл – компьютерная зависимость явно выражена

12-17 баллов – ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

7-11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Для выявления стиля семейного воспитания следует использовать следующую методику.

4. Опросник стиля родительского воспитания (АСВ)

Автор: Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис

Направленность методики: установление типов дисгармоничного семейного воспитания, провоцирующих отклонения в развитии личности детей. Путем выявления особых сочетаний таких характеристик

воспитательного процесса, как уровень протекции (П), полнота удовлетворения потребностей ребенка (У), наличие требований к ребенку (Т), степень строгости запретов (З), степень строгости санкций (наказаний) (С), а также обобщенного показателя неустойчивости стиля воспитания, методика позволяет определить следующие типы воспитания:

- потворствующая гиперпротекция,
- доминирующая гиперпротекция,
- повышенная моральная ответственность,
- эмоциональное отвержение,
- жестокое обращение,
- гипопротекция.

Характеристика процедуры проведения: заполнение опросника предполагает создание доверительной атмосферы между психологом и родителем (родителями). Опрос может проходить в присутствии психолога или же опросники могут быть даны для заполнения дома. Каждый опрашиваемый (если их двое – мать и отец) получает свой текст опросника и бланк регистрации ответов. Психолог, проводящий исследование, зачитывает инструкцию, убеждается, что опрашиваемые ее правильно поняли. Он просит родителей заполнять опросник независимо друг от друга. После того как родители приступили к заполнению анкеты, повторное инструктирование или пояснения не желательны.

Инструкция для участника исследования: «Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке для ответов». Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу в работе с Вами. На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать».

Характеристика обработки результатов: бланк регистрации ответов составлен так, что номера ответов, относящиеся к одной шкале, расположены в одной строке (правда, для некоторых шкал таких строк две, находятся они вверху и внизу). В крайнем правом столбце указаны сокращенные названия шкал. Справа от сокращенного названия шкал указано диагностическое значение для каждой шкалы.

Для подсчета баллов по каждой шкале необходимо подсчитать число обведенных в соответствующей строке номеров. Если названия шкал подчеркнуты, как, например, Г+, то к результату необходимо прибавить число баллов по дополнительной шкале, которая находится в нижней части бланка и обозначена теми же буквами. Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется соответствующая особенность стиля воспитания.

При обнаружении нескольких особенностей (отклонений) воспитания следует обратиться к таблице «Диагностика типов негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания» для установления конкретного, присутствующего в воспитательном поведении данного родителя типа семейного воспитания.

## Выводы по главе 2

При проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментальной нами были использованы методики О. Л. Кутуевой и В. Г. Писарева.

Для формирующего этапа экспериментальной работы разработали программу работы педагога-психолога с семьей по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников, повышение их интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Программа рассчитана на 68 часов, предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. И реализуется через несколько этапов:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Сроки реализации программы: 9 месяцев. Формирующий этап исследования проводился на протяжении 8 месяцев (ноябрь 2021 г. – сентябрь 2022 г.).

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эксперимента

Цель констатирующего этапа экспериментальной работы: определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики для определения компьютерной зависимости младших школьников.
2. Провести диагностику компьютерной зависимости у младших школьников.
3. Провести тестирование родителей по вопросу компьютерной зависимости у младших школьников.
4. Проанализировать результаты диагностического исследования.

В ходе решения первой задачи, для определения компьютерной зависимости у младших школьников, нами был выбран тест, составленный О. Л. Кутуевой. Также для определения компьютерной зависимости у младших школьников мы подобрали тест для родителей, разработанный В. Г. Писаревым.

В исследовании участие приняли 25 учеников экспериментальной группы и 27 учеников контрольной группы.

Для решения второй задачи констатирующего этапа экспериментальной работы мы применили тест, для определения компьютерной зависимости у младших школьников, составленный О. Л. Кутуевой. Полученные результаты представили в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования младших школьников по методике, составленной О. Л. Кутуевой, для выявления компьютерной зависимости

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Ученики	Баллы	№ п/п	Ученики	Баллы
1	2	3	4	5	6
1	Александр	11	1	Максим	10
2	Ксения	9	2	Дамиль	13
3	Сергей	11	3	Алексей	9
4	Дарья	13	4	Снежанна	14
5	Александра	10	5	Ксения И.	9
6	Анатолий	14	6	Денис	14
7	Михаил	14	7	Ксения	11
8	Григорий	12	8	Вероника	11
9	Елизавета	9	9	Артём	9
10	Владислава	11	10	Анастасия	10
11	Виктория	14	11	Алина	11
12	Ульяна	11	12	Роман	11
13	Маргарита	20	13	Татьяна	14
14	Виктория М.	12	14	Ангелина	10
15	Алина	9	15	Екатерина	13
16	Дарья Б.	15	16	Алина М.	9
17	Мирослава	14	17	Юлия	7
18	Екатерина	13	18	Арсений	11
19	Илья	19	19	Кирилл	15
20	Екатерина М.	12	20	Максим К.	17
21	Владислав	15	21	Дарья	14
22	Роман	11	22	Андрей	19
23	Кирилл	9	23	Никита	16

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
24	Евгений	12	24	Арсений	15
25	Данил	12	25	Михаил	9
			26	Анастасия	11
			27	Илья	16

По методике, составленной О. Л. Кутуевой, для выявления компьютерной зависимости у младших школьников, ученики распределены на три группы, в зависимости от полученных баллов:

1) 8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

2) 13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

3) 19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость.

Результаты диагностики компьютерной зависимости учеников 3 класса входящих в экспериментальную группу представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики экспериментальной группы

Результаты диагностики компьютерной зависимости учеников 3 класса входящих в контрольную группу представлены на 2.

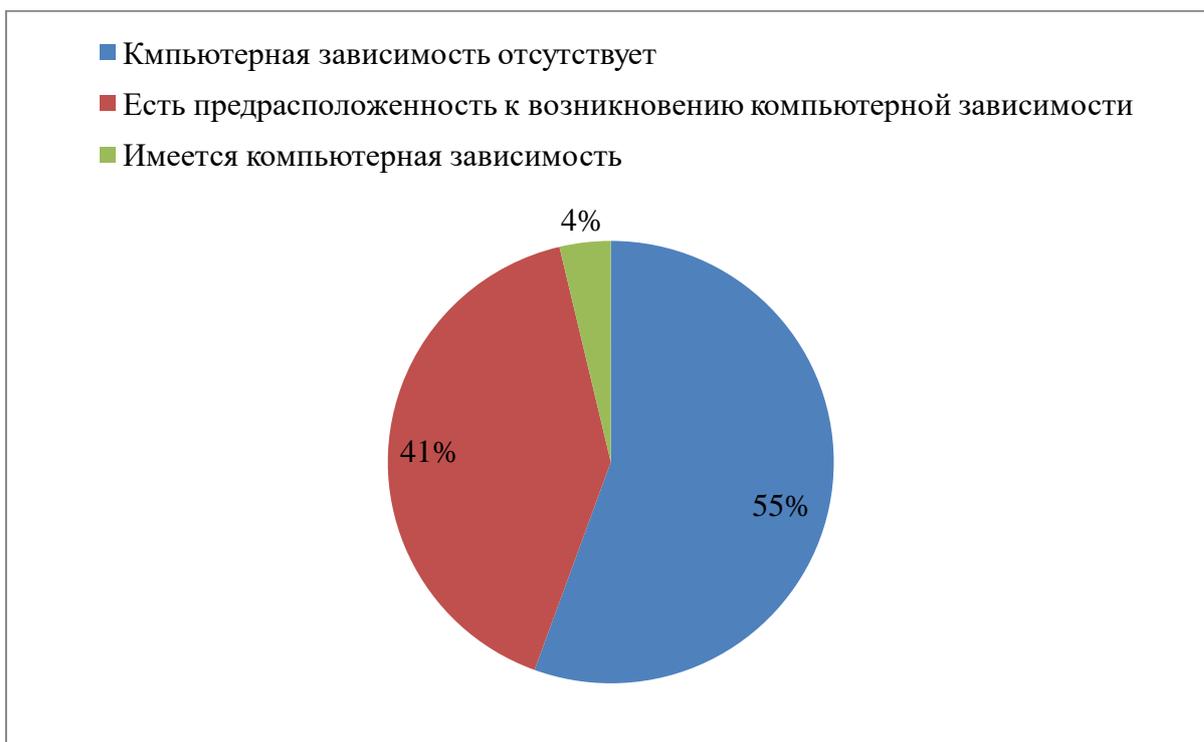


Рисунок 2 – Результаты диагностики контрольной группы

Компьютерная зависимость не определена у пятнадцати учеников экспериментальной группы (60 %) и у пятнадцати учеников контрольной группы (55 %).

Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости у восьми учеников экспериментальной группы (32 %) и у одиннадцати учеников контрольной группы (55 %).

Компьютерная зависимость была определена у двух учеников экспериментальной группы (8 %) и у одного ученика контрольной группы (4 %).

Результаты проведённой методики, разработанной О. Л. Кутуевой, разместили в таблице 3. Исходя из полученных данных, в таблице все обучающиеся экспериментальной и контрольной групп разделены по уровням компьютерной зависимости с указанием процентного соотношения.

Таблица 3 – Результаты распределения экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости

Уровень компьютерной зависимости	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	Количество обучающихся	Доля, %	Количество обучающихся	Доля, %
Не выявлена компьютерная зависимость	15	60	15	55
Имеется предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	8	32	11	41
Выявлена компьютерная зависимость	2	8	1	4

Отразили полученные результаты с помощью диаграммы (рисунок 3).

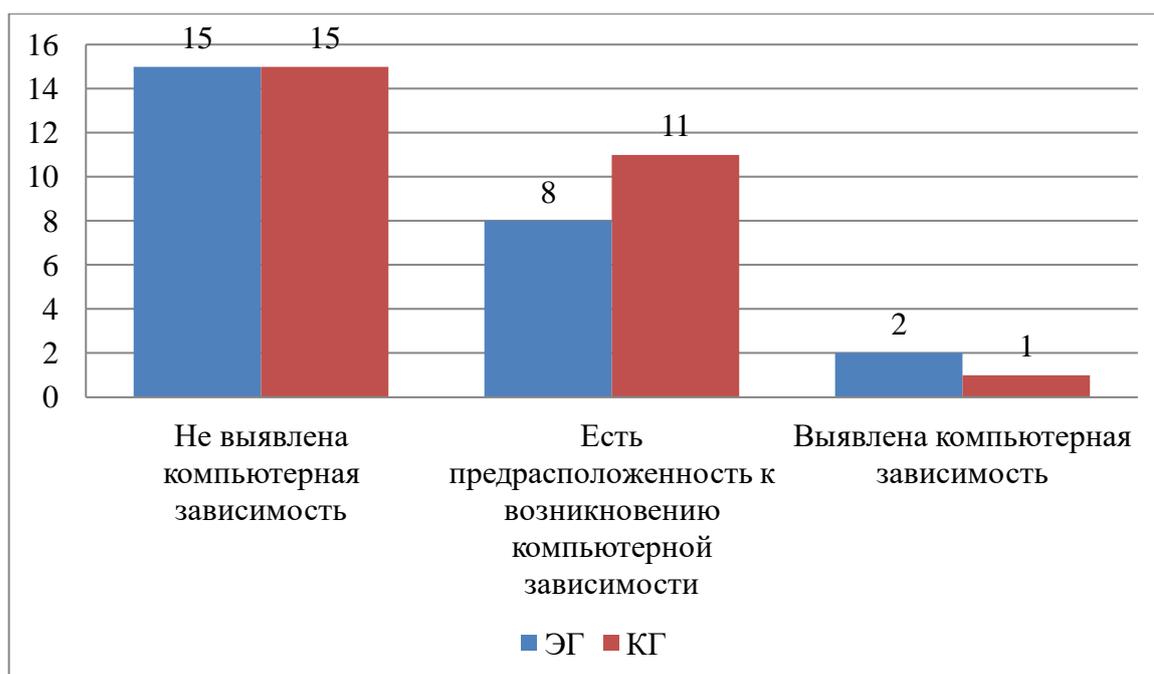


Рисунок 3 – Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости по результатам методики, составленной О. Л. Кутуевой

Из данных таблицы 2 и рисунка 3, в экспериментальной и в контрольной группах обучающихся не имеющих компьютерную зависимость одинаковое количество. Обучающихся с предрасположенностью к компьютерной зависимости больше в

контрольной группе. В экспериментальной группе больше детей имеющих компьютерную зависимость.

Для выявления возможности сравнения экспериментальной и контрольной групп в ходе формирующего эксперимента нами был применён метод математической статистики в педагогических исследованиях, который называется критерием  $\chi^2$  (Chi – квадрат Пирсона). Он позволяет оценить значимость различий между фактическим (выявленным в результате исследования) количеством исходов или качественных характеристик выборки, попадающих в каждую категорию, и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы.

Рассчитывается критерий  $\chi^2$  по следующей формуле (1).

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}, \quad (1)$$

где  $i$  – номер строки (от 1 до  $r$ ),  $j$  – номер столбца (от 1 до  $c$ ),  $O_{ij}$  – фактическое количество наблюдений в ячейке  $ij$ ,  $E_{ij}$  – ожидаемое число наблюдений в ячейке  $ij$ .

Результаты представили в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты выявления возможности сравнения экспериментальной и контрольной групп

Уровень компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)	
Не выявлена компьютерная зависимость	15	15	30
Имеется предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	8	11	19
Выявлена компьютерная зависимость	2	1	3
Всего	25	27	52

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 0,731. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $\rho < 0.05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости  $\rho > 0,05$ . Уровень значимости  $\rho = 0,694$ . Следовательно, между группами нет значимых различий, их возможно сравнить.

Далее для решения третьей задачи констатирующего этапа экспериментальной работы, мы применили тест для родителей, составленный В. Г. Писаревым для выявления компьютерной зависимости у младших школьников. Полученные результаты представили в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты тестирования родителей младших школьников по методике, составленной В. Г. Писаревым, для выявления компьютерной зависимости у младших школьников

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ п/п	Ученики	Баллы	№ п/п	Ученики	Баллы
1	2	3	4	5	6
1	Александр	10	1	Максим	9
2	Ксения	7	2	Дамиль	14
3	Сергей	14	3	Алексей	10
4	Дарья	11	4	Снежанна	16
5	Александра	11	5	Ксения И.	11
6	Анатолий	13	6	Денис	15
7	Михаил	10	7	Ксения	10
8	Григорий	11	8	Вероника	11
9	Елизавета	10	9	Артём	9
10	Владислава	9	10	Анастасия	9
11	Виктория	15	11	Алина	14
12	Ульяна	11	12	Роман	11
13	Маргарита	20	13	Татьяна	15

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6
14	Виктория М.	16	14	Ангелина	10
15	Алина	9	15	Екатерина	12
16	Дарья Б.	15	16	Алина М.	9
17	Мирослава	14	17	Юлия	7
18	Екатерина	17	18	Арсений	12
19	Илья	15	19	Кирилл	15
20	Екатерина М.	11	20	Максим К.	11
21	Владислав	16	21	Дарья	10
22	Роман	11	22	Андрей	18
23	Кирилл	8	23	Никита	10
24	Евгений	12	24	Арсений	9
25	Данил	10	25	Михаил	10
			26	Анастасия	7
			27	Илья	14

В результате тестирования, исходя из полученных баллов, мы разделили учеников на следующие группы:

- 1) 18-21 балл – компьютерная зависимость явно выражена;
- 2) 12-17 баллов – ребёнок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней;
- 3) 7-11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Результаты тестирования родителей, для определения компьютерной зависимости у учеников 3 класса экспериментальной группы мы разместили на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты диагностики родителей учеников экспериментальной группы

Результаты тестирования родителей контрольной группы представлены на рисунке 5.

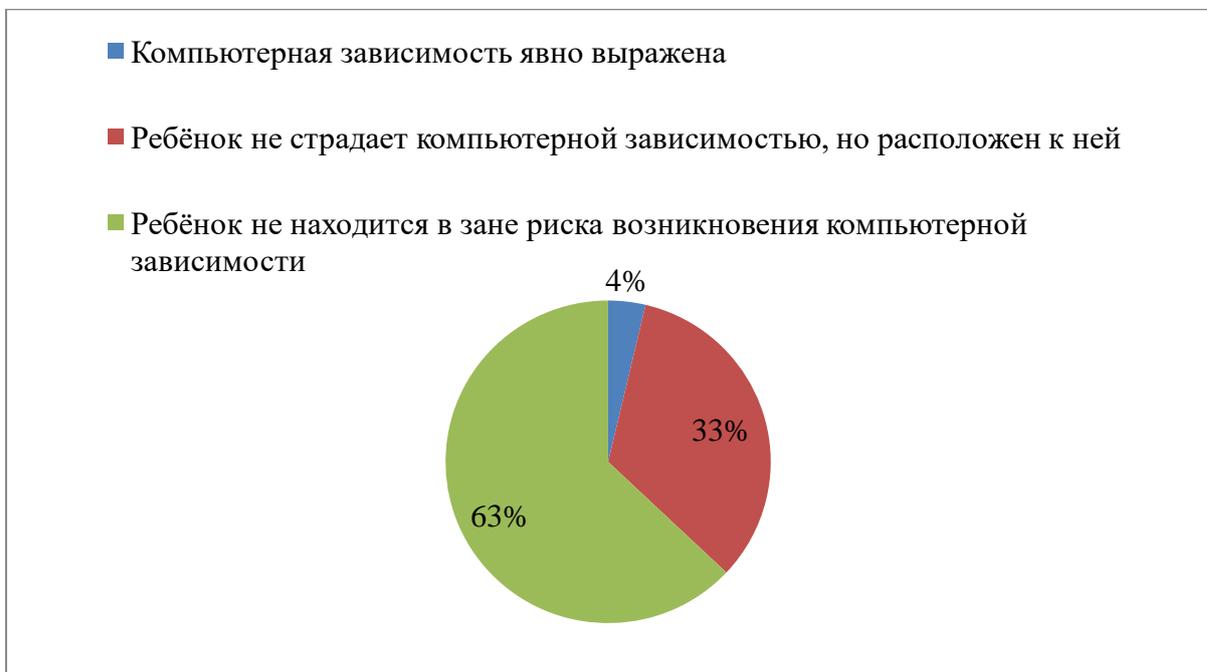


Рисунок 5 – Результаты диагностики родителей учеников контрольной группы

Компьютерная зависимость явно выражена у одного ученика экспериментальной группы (3 %), а также у одного ученика контрольной группы (4 %)

В экспериментальной группе было определено десять детей (40 %) расположенных к возникновению компьютерной зависимости, а в контрольной группе девять (33 %).

В зоне риска возникновения компьютерной зависимости не находятся по мнению родителей четырнадцать учеников экспериментальной группы (56 %) и семнадцать учеников контрольной группы (63 %).

По результатам диагностики родителей по методике, составленной В. Г. Писаревым, создали таблицу 6, в которой обучающиеся экспериментальной и контрольной групп разделены по степени выраженности компьютерной зависимости.

Таблица 6 – Результаты распределения экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости

Степень выраженности компьютерной зависимости	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	Количество обучающихся	Доля, %	Количество обучающихся	Доля, %
Явно выражена компьютерная зависимость	1	3	1	4
Ребёнок расположен к возникновению компьютерной зависимости	10	40	9	33
Ребёнок не находится в зоне риска	14	56	17	63

Отразили данные таблицы в рисунке 6.

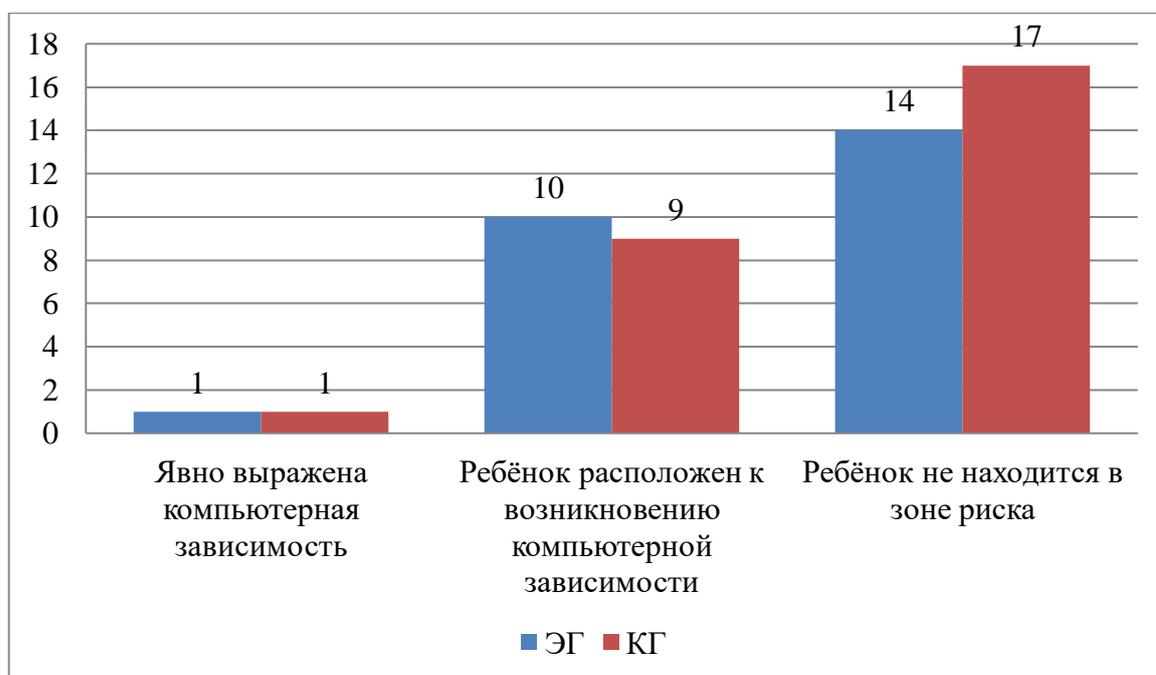


Рисунок 6 – Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости по результатам диагностики родителей по методике, составленной В. Г. Писаревым

Для выявления возможности сравнения экспериментальной и контрольной групп в ходе формирующего эксперимента нами также был применён метод математической статистики критерий  $\chi^2$  Пирсона. Результаты представили в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты выявления возможности сравнения результатов тестирования родителей экспериментальной и контрольной групп

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)	
Явно выражена компьютерная зависимость	1	1	2
Ребёнок расположен к возникновению компьютерной зависимости	10	9	19
Ребёнок не находится в зоне риска возникновения зависимости	14	17	31
Всего	25	27	52

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 0,266. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $\rho < 0,05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости  $\rho > 0,05$ . Уровень значимости  $\rho = 0,876$ . Между группами нет существенных отличий, их данные можно сравнивать.

После проведённой диагностики обучающихся и их родителей, оценили значимость различий полученных в ходе исследования результатов, используя  $\chi^2$  – критерий Пирсона для проверки адекватности ответов респондентов.

Полученные данные тестирования обучающихся экспериментальной группы и их родителей представили в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты тестирования обучающихся экспериментальной группы и их родителей

№ п/п	Ученики	Тестирование обучающихся	Тестирование родителей
1	2	3	4
1	Александр	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
2	Ксения	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
3	Сергей	Нет компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
4	Дарья	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
5	Александра	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
6	Анатолий	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
7	Михаил	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
8	Григорий	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
9	Елизавета	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
10	Владислава	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
11	Виктория	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
12	Ульяна	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
13	Маргарита	Есть компьютерная зависимость	Есть компьютерная зависимость
14	Виктория М.	Нет компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
15	Алина	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
16	Дарья Б.	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
17	Мирослава	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
18	Екатерина	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
19	Илья	Есть компьютерная зависимость	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
20	Екатерина М.	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
21	Владислав	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
22	Роман	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
23	Кирилл	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
24	Евгений	Нет компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
25	Данил	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости

Для сравнения результатов тестирования обучающихся экспериментальной группы и их родителей составили таблицу 9.

Таблица 9 – Данные тестирования обучающихся экспериментальной группы и их родителей для расчета критерия  $\chi^2$  Пирсона

Уровень компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Тестирование обучающихся	Тестирование родителей	
Нет компьютерной зависимости	15	14	29
Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	8	10	18
Есть компьютерная зависимость	2	1	3
Всего	25	25	50

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 0,590. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $\rho < 0,05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости  $\rho > 0,05$ . Уровень значимости  $\rho = 0,745$ . Таким образом, результаты, полученные при исследовании экспериментальной группы адекватны.

Далее в сводной таблице 10 представили результаты тестирования обучающихся контрольной группы и их родителей.

Таблица 10 – Результаты тестирования обучающихся контрольной группы и их родителей

№ п/п	Ученики	Тестирование обучающихся	Тестирование родителей
1	2	3	4
1	Максим	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
2	Дамиль	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
3	Алексей	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
4	Снежанна	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
5	Ксения И.	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
6	Денис	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
7	Ксения	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
8	Вероника	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
9	Артём	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
10	Анастасия	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
11	Алина	Нет компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
12	Роман	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
13	Татьяна	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
14	Ангелина	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
15	Екатерина	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
16	Алина М.	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
17	Юлия	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости

Продолжение таблицы 10

1	2	3	4
18	Арсений	Нет компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
19	Кирилл	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости
20	Максим К.	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
21	Дарья	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
22	Андрей	Есть компьютерная зависимость	Есть компьютерная зависимость
23	Никита	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
24	Арсений	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
25	Михаил	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
26	Анастасия	Нет компьютерной зависимости	Нет компьютерной зависимости
27	Илья	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости

Для сравнения результатов тестирования обучающихся контрольной группы и их родителей составили таблицу 11.

Таблица 11 – Данные тестирования обучающихся контрольной группы и их родителей для расчета критерия  $\chi^2$  Пирсона

Уровень компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Тестирование обучающихся	Тестирование родителей	
Нет компьютерной зависимости	15	17	32
Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	11	9	20
Есть компьютерная зависимость	1	1	2
Всего	27	27	54

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 0,325. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $\rho < 0,05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости  $\rho > 0,05$ . Уровень значимости  $\rho = 0,851$ . Данные полученные в ходе исследования контрольной группы адекватны, поскольку нет значимых различий между результатами.

На основании проведённой диагностики, можно сделать вывод, что необходимо проводить мероприятия по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников, поскольку в обеих группах были выявлены ученики, предрасположенные к ней, а также уже имеющие данный вид зависимости. Полученные результаты были учтены при разработке программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников. Программа внедрена в образовательный процесс учеников экспериментальной группы.

### 3.2 Анализ и интерпретация результатов контрольного этапа эксперимента

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было выявление результативности разработанной программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Основная задача данного этапа заключалась в выявлении динамики уровня компьютерной зависимости у младших школьников, после проведенного формирующего этапа экспериментальной работы.

После апробации программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников нами, было проведено повторное тестирование младших школьников на определение уровня компьютерной зависимости, с помощью методики,

составленной О. Л. Кутуевой. Полученные результаты контрольного этапа эксперимента представили в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты контрольного тестирования младших школьников по методике, составленной О. Л. Кутуевой, для выявления компьютерной зависимости

№ п/п	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
	Ученики	Баллы	№ п/п	Ученики	Баллы
1	2	3	4	5	6
1	Александр	7	1	Максим	11
2	Ксения	8	2	Дамиль	15
3	Сергей	10	3	Алексей	9
4	Дарья	12	4	Снежанна	16
5	Александра	10	5	Ксения И.	10
6	Анатолий	12	6	Денис	14
7	Михаил	11	7	Ксения	10
8	Григорий	12	8	Вероника	11
9	Елизавета	7	9	Артём	9
10	Владислава	10	10	Анастасия	10
11	Виктория	13	11	Алина	13
12	Ульяна	10	12	Роман	10
13	Маргарита	17	13	Татьяна	14
14	Виктория М.	9	14	Ангелина	12
15	Алина	8	15	Екатерина	15
16	Дарья Б.	11	16	Алина М.	9
17	Мирослава	13	17	Юлия	8
18	Екатерина	11	18	Арсений	13
19	Илья	17	19	Кирилл	15

Продолжение таблицы 12

1	2	3	4	5	6
20	Екатерина М.	10	20	Максим К.	16
21	Владислав	13	21	Дарья	14
22	Роман	10	22	Андрей	19
23	Кирилл	9	23	Никита	17
24	Евгений	11	24	Арсений	14
25	Данил	10	25	Михаил	8
			26	Анастасия	13
			27	Илья	17

Результаты контрольной диагностики компьютерной зависимости учеников 3 класса входящих в экспериментальную группу представлены на рисунке 7.



Рисунок 7 – Результаты диагностики экспериментальной группы

Результаты диагностики компьютерной зависимости учеников 3 класса входящих в контрольную группу представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты диагностики контрольной группы

Компьютерная зависимость не определена у двадцати учеников экспериментальной группы (74 %) и у двенадцати учеников контрольной группы (44 %).

Предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости у пяти учеников экспериментальной группы (19 %) и у четырнадцати учеников контрольной группы (52 %).

Компьютерная зависимость не была определена у учеников экспериментальной группы (0 %), но была выявлена у одного ученика контрольной группы (4 %).

По результатам проведённой контрольной диагностики, с помощью методики О. Л. Кутуевой, нами была составлена таблица 13.

Таблица 13 – Результаты распределения экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости

Уровень компьютерной зависимости	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	Количество обучающихся	Доля, %	Количество обучающихся	Доля, %
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Не выявлена компьютерная зависимость	20	74	12	44

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5
Имеется предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	5	19	14	52
Выявлена компьютерная зависимость	0	0	1	4

Отразили полученные результаты с помощью диаграммы (рисунок 9).

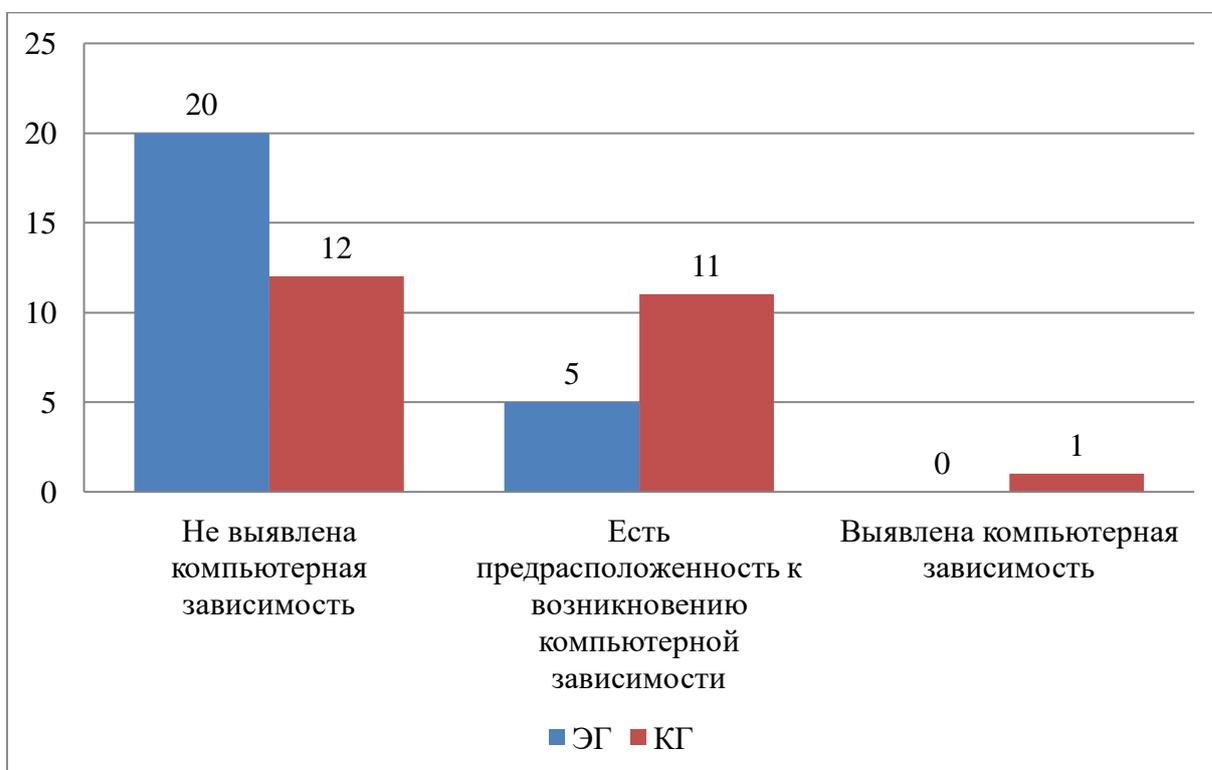


Рисунок 9 – Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости

С помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона выявили возможность сравнения групп исходя их полученных данных в ходе исследования. Результаты представили в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты выявления возможности сравнения экспериментальной и контрольной групп

Уровень компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)	
Не выявлена компьютерная зависимость	20	12	32
Имеется предрасположенность к возникновению компьютерной зависимости	5	14	19
Выявлена компьютерная зависимость	0	1	1
Всего	25	27	52

С помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона, определили, что число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 7,197. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $\rho = 0,05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости  $\rho = 0,05$ . Уровень значимости  $\rho = 0.028$ . Получается, что между экспериментальной и контрольной группами есть различия между показателями уровня компьютерной зависимости.

Представили данные экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапе в сводной таблице 15.

Таблица 15 – Результаты распределения экспериментальной и контрольной групп по уровням компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапе

Уровень компьютерной зависимости	Количество обучающихся			
	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Не выявлена компьютерная зависимость	15	20	15	12

*Продолжение таблицы 15*

1	2	3	4	5
Имеется предрасположенност ь к возникновению компьютерной зависимости	8	5	11	14
Выявлена компьютерная зависимость	2	0	1	1

Из данных таблицы 15 следует, что в экспериментальной группе увеличилось количество детей, не имеющих компьютерную зависимость. Также снизилось количество детей предрасположенных к возникновению компьютерной зависимости. Главным показателем стало то, что на контрольном этапе не было выявлено учеников, имеющих компьютерную зависимость.

В контрольной группе стало меньше учеников, не имеющих компьютерную зависимость. Увеличилось количество детей к её возникновению. Выявленная компьютерная зависимость у одного обучающегося не изменилась.

Таким образом, в ходе контрольного этапа экспериментальной работы были выявлены различия между показателями уровня компьютерной зависимости у детей в экспериментальной и контрольной группах. Показатели экспериментальной группы улучшились. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что разработанная и внедрённая в образовательный процесс, программа работы педагога-психолога с семьёй является средством профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

### Выводы по главе 3

В третьей главе представили результаты исследования и их обсуждение.

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было определение компьютерной зависимости у младших школьников. Мы выбрали диагностические методики для определения компьютерной зависимости младших школьников и их родителей. Провели диагностику и проанализировали результаты диагностического исследования.

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было выявление эффективности разработанной программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников. Мы провели повторную диагностику и выявили различия между показателями уровня компьютерной зависимости у детей в экспериментальной и контрольной группе. Показатели экспериментальной группы улучшились. Исходя из этого, сделали вывод о том, что разработанная и внедрённая в образовательный процесс, программа работы педагога-психолога с семьёй является средством профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе осуществлён теоретический анализ проблемы предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе.

Выявлены особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников:

1. Чаще возникает игровая компьютерная зависимость.
2. В большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьезных увлечений.

Изучены направления работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости. Основными направлениями работы с семьёй являются:

1) информационно-просветительская деятельность, которая предполагает информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий, а также необходимых мерах по предотвращению формирования компьютерной зависимости;

2) анализ семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания, с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребёнка младшего школьного возраста.

Во второй главе описана методика организации экспериментальной работы.

При проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментальной нами были использованы методики О. Л. Кутуевой и В. Г. Писарева.

Для формирующего этапа экспериментальной работы разработали программу работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников, повышение их интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Программа рассчитана на 68 часов, предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. И реализуется в течение 9 месяцев через несколько этапов:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Формирующий этап исследования проводился на протяжении 8 месяцев (ноябрь 2021 г. – сентябрь 2022 г.).

В третьей главе представили результаты исследования и их обсуждение.

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было определение компьютерной зависимости у младших школьников. Мы подобрали диагностические методики для определения компьютерной зависимости младших школьников и их родителей. Провели диагностику и проанализировали результаты диагностического исследования.

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было выявление эффективности разработанной программы работы педагога-психолога с семьёй по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников. Мы провели повторную диагностику и сравнили полученные результаты и выявили различия между показателями уровня компьютерной зависимости у детей в экспериментальной и контрольной группе. Показатели экспериментальной группы улучшились. Гипотеза подтвердилась. Разработанная и внедрённая в образовательный процесс, программа работы педагога-психолога с семьёй является средством профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Цель исследования была достигнута, задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев А. А. Компьютерная игровая зависимость детей как педагогическая проблема / А. А. Алиев // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5. – С. 32–34.
2. Алтухов Н. И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Н. И. Алтухов, К. Ю. Галкин // Независимый психиатрический журнал. – 2007. – № 3. – С. 285–289.
3. Афанасьев О. Н. Компьютерная зависимость / О. Н. Афанасьев, Е. А. Шаламова // Медицинская сестра. – № 2. – 2015. – С. 40–43
4. Войскунский А. Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета / А. Е. Войскунский // Вестник Московского университета. – 2008. – № 2. – С. 140–153.
5. Вынту К. В. Компьютерная зависимость у младшего школьника / К. В. Вынту, Н. Н. Колядич // Наука, техника и образование. – Санкт-Петербург – 2018. – № 5 (46). – С. 110–113.
6. Гейнеман А. М. Компьютерная зависимость младших школьников / А. М. Гейнеман, Д. А. Марилова // Молодежь и наука: сборник материалов X Юбилейной Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 80-летию образования Красноярского края. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014. – URL : <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2014/directions.html> (дата обращения: 05.10.2021).
7. Грибова А. Н. Младший школьник и интернет: опасное взаимодействие / А. Н. Грибова // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях : Сборник материалов XVIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 214–216.
8. Денисов А. Психология интернет-зависимости / А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1. – С. 190–202.

9. Детская и подростковая психотерапия : учебник для бакалавриата и магистратуры / под ред. Е. В. Филипповой. – Москва : Изд-во Юрайт, 2016. – 430 с.

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

11. Ермошина Д. С. Методические рекомендации по профилактике игровой компьютерной и интернет-зависимости у детей и подростков. – URL : [https://sevomc.krd.muzkult.ru/media/2020/06/22/1257737516/Methodichka\\_internet\\_i\\_podrostok\\_2020g.pdf](https://sevomc.krd.muzkult.ru/media/2020/06/22/1257737516/Methodichka_internet_i_podrostok_2020g.pdf) (дата обращения: 05.10.2021).

12. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации. / М. В. Жукова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2013. – № 11. – С. 120–129.

13. Жукова М. В. Профилактика аддиктивного поведения : теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками: учеб. метод. пособие / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина. – Челябинск : Изд-во «Цицеро», 2017. – 220 с.

14. Жукова М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников. / М. В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75.

15. Жукова М. В. Роль семейного социума в формировании отклоняющегося поведения школьников / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2015. – № 9. – С. 48–53.

16. Жукова М. В., Чурикова М. Р. Формирование взаимодействия педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости / М. В. Жукова, М. Р. Чурикова // «Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования»: сборник статей по материалам

XLVIII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск : Изд-во АНС «СибАК». – 2018. – № 13(48). – С. 118–125.

17. Жукова М. В., Шишкина К. И., Иванова Н. В. Направления работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М. В. Жукова, К. И. Шишкина, Н. В. Иванова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №6 (172). – С. 326-328.

18. Жукова М. В. Подготовка будущего учителя к работе с семьей младшего школьника с отклоняющимся поведением : монография / М. В. Жукова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2019. – 329 с.

19. Зинова И. М., Рубцова А. В. Влияние семейных факторов на формирование компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте. / И. М. Зинова, А. В. Рубцова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – С. 135–138.

20. Змановская Е. В. Девиантология : (Психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.

21. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости : хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Москва : Изд-во Харвест, 2004. – 435 с.

22. Илюкович Т. П. Особенности и факторы риска формирования игровой компьютерной зависимости у младших школьников. / Т. П. Илюкович // Вестник псковского государственного университета. . – 2018. – С. 49-55.

23. Информационное общество в Российской Федерации : статистический сборник / Росстат, Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2020. – 269 с.

24. Исследование использования детьми компьютера / Лаборатория Касперского. – URL: [https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019\\_laboratoriya-kasperskogo-kazhdyj-desyatyj-rossijskij-shkolnik-gejmer](https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019_laboratoriya-kasperskogo-kazhdyj-desyatyj-rossijskij-shkolnik-gejmer) (дата обращения: 05.09.2021).

25. Комарова Т. С. Дети младшего возраста и информационные технологии / Т. С. Комарова, И. И. Комарова // Педагогика, 2011. – № 8. – С. 59–68с.

26. Коновалова А. А. Интернет и компьютерные игры как основной вид досуговой деятельности у современного младшего школьника / А. А. Коновалова // Студенческая наука: современные реалии Сборник материалов II международной студенческой научно-практической конференции. – Красноярск : ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», 2017. – С. 41–42.

27. Коптелова Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. — 2015. – № 24 (104). –С. 970-973.

28. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Кулагина И. Ю. – Москва : Изд-во УРАО, 1999. – 175 с.

29. Кутбиддинова Р. А. Психология зависимости : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2017. – 128 с.

30. Кутепова М. Факторы негативных последствий влияния компьютерных игр на младшего школьника / М. Кутепова // PR и коммуникационные процессы : Материалы IV Межвузовской научно-практической конференции. – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2010. – С. 68–70.

31. Лобастова Е. И., Быкова С. С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников /

Е. И. Лобастова, С. С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – С. 41–45.

32. Макушина О. П., Тенькова В. А. Методы психодиагностической и психотерапевтической работы с семьей : учебное пособие для вузов / О. П. Макушина, В. А. Тенькова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 78 с.

33. Малкова Е. Е., Калинин Н. И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков / Е. Е. Малкова, Н. И. Калинин // Медицинская психология в России. – 2012. – № 4. – С. 12.

34. Меркулова У. В. Компьютерные игры в жизни школьника / У. В. Меркулова // Педагогика: традиции и инновации : материалы VII Междунар. науч. конф. – Челябинск : Изд-во Два комсомольца, 2016. – С. 128–133.

35. Миронец О. Н. Особенности проявления игровой компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста / О. Н. Миронец // Новая наука : стратегии и векторы развития : Международное научное периодическое издание по итогам международной научно-практической конференции. – Орёл : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017. – С. 50–54.

36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2007. – 452 с.

37. Немов Р. С. Психология. Книга 1 : Основы общей психологии / Р. С. Немов. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 693 с.

38. Новосельцев В. И. Компьютерные игры : детская забава или педагогическая проблема? / В. И. Новосельцев // Директор школы – 2003. – № 9. – С. 13–18.

39. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / А. М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – № 1 (6). – С. 79–84.
40. Обухов А. С. Введение в профессию: психолог образования : учебник и практикум для академического бакалавриата / под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2015. – 522 с.
41. Оськина Н. Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н. Р. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 12. – С. 12–19.
42. Пархомович В. Б. Механизмы развития игровой компьютерной зависимости у детей и подростков / В. Б. Пархомович // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 51-55.
43. Пахомова В. Г. Психологические детерминанты увлеченности компьютерными играми в младшем школьном возрасте / В. Г. Пахомова // Вестник Ленингр. гос. ун-та им. А. С. Пушкина, – 2016. – № 2. – С. 46–57.
44. Петрова И. В. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости / И. В. Петрова, Е. В. Меринова, А. Г. Петрова. – Екатеринбург : Изд-во ОАО ИПП «Уральский рабочий», – 2012. – 150 с.
45. Попова О. В. Роль семьи в профилактике компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте / О. В. Попова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – № 35. – С. 176–178.
46. Рерке В. И. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников / В. И. Рерке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. – № 1. – С. 27–31.
47. Романова Ю. А. Компьютерные игры и познавательные способности дошкольника / Ю. А. Романова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014. – № 2 (24). – С. 246–251.

48. Рубцов В. В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя / В. В. Рубцов // Основы социально генетической психологии. – Москва : Воронеж, 2006. – 23 с.

49. Русинова М. М. Роль семьи в профилактике компьютерной зависимости учащихся / М. М. Русинова // Национальная ассоциация ученых. – 2015. – № 5-3 (10). – С. 72–75.

50. Середенко П. В. Методы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях : учеб. пособие / П. В. Середенко, А. В. Должикова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2009. – 52 с.

51. Трафимчик Ж. И. Зависимость от компьютерных игр : причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Вестник БГУ. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета им. акад. И. Г. Петровского, 2010. – №2. – С. 42–45.

52. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения : 10.11.2021)

53. Фомичева, Е. В. Компьютерная зависимость младших школьников как психолого-педагогическая проблема / Е. В. Фомичева // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время – новые решения». – 2014. – № 1. – С. 218–222.

54. Цыбульская Я. О. Зависимость от компьютерных игр как один из видов отклоняющегося поведения у младших школьников / Я. О. Цыбульская // Наука и инновации в XXI веке : актуальные вопросы, открытия и достижения: Сборник статей победителей III международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и Просвещение – 2017. – С. 80–82.

55. Шавыркина Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте / Е. В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – № 1. – С. 71–73.

56. Шишкина К. И. К вопросу о важности работы учителя с семье младшего школьника по профилактике компьютерной зависимости / К. И. Шишкина // Сборники конференций НИЦ социосфера. – Прага : Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ, 2016. – С. 85–87.

57. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест О. Л. Кутуевой на определение компьютерной зависимости у  
младших школьников

Вопросы:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?
  - 1) ежедневно – 3 балла;
  - 2) один раз в два дня – 2 балла;
  - 3) только когда нечего делать – 1 балл.
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?
  - 1) более 2-3 часов – 3 балла;
  - 2) 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
  - 3) не более часа – 1 балл.
3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?
  - 1) пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
  - 2) бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
  - 3) выключаю сам по собственной воле – 1 балл.
4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?
  - 1) конечно, на компьютер – 3 балла;
  - 2) зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
  - 3) вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.
5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры.
  - 1) да, было такое – 3 балла;
  - 2) пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;

3) нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

1) почти все время думаю об этом – 3 балла;

2) могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

3) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

1) компьютер - для меня все – 3 балла;

2) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

3) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

1) иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

2) каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;

3) точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Тест В. Г. Писарева на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей

#### Вопросы:

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
  - 1) каждый день – 3 балла;
  - 2) через день – 2 балла;
  - 3) когда нечем заняться – 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
  - 1) 2-3 ч и больше – 3 балла;
  - 2) час или 2 ч – 2 балла;
  - 3) час максимум – 1 балл.
3. Кто выключает компьютер ребенка?
  - 1) вы – 3 балла;
  - 2) иногда вы, иногда ребенок – 2 балла;
  - 3) ребенок самостоятельно – 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
  - 1) сидит за компьютером – 3 балла;
  - 2) иногда может и сесть за компьютер – 2 балла;
  - 3) гуляет на улице или занимается домашними делами – 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
  - 1) да, прогуливал – 3 балла;
  - 2) было пару раз, но не очень важное событие – 2 балла;
  - 3) нет – 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
  - 1) да, постоянно – 3 балла;

- 2) иногда рассказывает – 2 балла;
  - 3) редко, почти никогда – 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
- 1) это для него все или почти все – 3 балла;
  - 2) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше – 2 балла;
  - 3) ребенок особенно не интересуется компьютером – 1 балл.