

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1 Гаджеты: понятие, виды.....	6
1.2 Позитивные и негативные аспекты использования гаджетов детьми.....	11
1.3 Анализ отечественных и зарубежных исследований по профилактике цифровых аддикций младших школьников.....	19
Выводы по 1 главе.....	28
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 Задачи и содержание исследования.....	30
2.2 Результаты эмпирического исследования по выявлению уровня сформированности гаджет-зависимости младших школьников.....	33
2.3 Методические материалы по профилактике гаджет-зависимости младших школьников.....	44
Выводы по 2 главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

В современное время активное развитие и внедрение компьютерных технологий и гаджетов стало неотъемлемой частью жизни большинства людей. Гаджеты позволяют подрастающему поколению легко адаптироваться в новом мире компьютерных технологий, получать необходимую информацию с целью эффективного взаимодействия с окружающим миром.

Стоит отметить, что требование повышения качества образования, вызванное стремительными преобразованиями в России, касается всех уровней образования, в том числе и начального общего образования. В соответствии с требованиями ФГОС НОО, ключевой целью системы образования ставится всестороннее развитие детей младшего школьного возраста, формирование их активности и познавательного интереса, логического мышления, памяти, внимания. Справится с этим можно посредством применения гаджетов, способных привлечь внимание обучающихся и повысить уровень освоения новых знаний. Однако гаджеты также могут негативно отразиться на развитии подрастающего поколения.

Актуальность выбранной темы магистерской диссертации обусловлена тем, что большинство младших школьников используют гаджеты не в образовательных целях, а для развлечения. Более того, в соответствии с данными статистики, каждый третий ребенок младшего школьного возраста страдает гаджет-зависимостью, причиной которой является неконтролируемая потребность в компьютерных играх, интернет общении. Младший школьник погружается в мир технологий, при этом, хочет уйти от текущих проблем во взаимодействии со сверстниками, родителями или отвлечься от трудностей в учебе. В связи с интенсивной компьютеризацией школ, доступностью интернет-технологий для младших школьников проблема гаджет-зависимости у обучающихся

становится все более актуальной.

К проблеме влияния современных гаджетов на развитие младших школьников обращались многие исследователи, такие как К. А. Антропова, Д. Б. Бережнова, О. А. Брагина, А.С. Быкова, А. Е. Войскуновский, О. В. Завалишина, Е. Б. Кудинова и др.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме гаджет-зависимости детей младшего школьного возраста, проблема по-прежнему остается слабо разработанной, поскольку на сегодняшний день недостаточно методических наработок по ее устранению.

Анализ актуальности определил проблему исследования: каким должно быть содержание работы учителя начальных классов по профилактике у младших школьников зависимости от гаджетов?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Влияние современных гаджетов на развитие младших школьников».

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать методические материалы для учителя начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников.

Объект исследования – влияние современных гаджетов на развитие младших школьников.

Предмет исследования – профилактика зависимости от гаджетов у детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить понятие «гаджеты», рассмотреть их виды.
2. Определить позитивные и негативные аспекты использования гаджетов детьми.
3. Проанализировать отечественные и зарубежные исследования по профилактике цифровых аддикций младших школьников.

4. Провести эмпирическое исследование по выявлению уровня сформированности гаджет-зависимости младших школьников и проанализировать полученные результаты.

5. Разработать методические материалы для учителя начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников.

Методы исследования:

~ теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизация, сравнение;

~ практические: тестирование, количественный и качественный анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования: начальная образовательная школа г. Копейска.

6. Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные методические материалы по профилактике гаджет-зависимости в младшем школьном возрасте могут быть использованы педагогами начальной школы в практической деятельности, а также родителями обучающихся.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Гаджеты: понятие, виды

На сегодняшний день выпуск новых компьютерных технологий и различных современных приспособлений значительно растет. В эту категорию можно отнести различные гаджеты, под которыми стоит понимать технологические устройства, выполняющие различные функции, но имеющие те или иные ограничения в сфере пользования. Сам по себе термин гаджет (с англ. «gadget» – «принадлежность») целесообразно рассматривать в качестве небольшого устройства, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Более того, гаджеты используются людьми в различных сферах жизни [5, с. 11].

После технологического прорыва, который ознаменован последним десятилетием, было изобретено и произведено огромное количество разнообразных гаджетов, которые предназначены для различных целей. Часто одно устройство выполняет огромный набор функций, что дает возможность назначить его сразу нескольким классам гаджетов. К гаджетам можно отнести большой спектр различных устройств: смартфоны, электронные книги, ноутбуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое.

Есть еще несколько основных категорий, которые объединяют гаджеты со схожей функциональностью и охватывают большинство устройств:

1. Средства, которые обеспечивают полноценное погружение в виртуальное пространство и дополненную реальность – очки виртуальной реальность (VR очки).
2. Принтеры 3D моделирования.
3. «Умные» часы.

4. Игровые гаджеты.
5. Смартфоны.
6. «Умные» весы и так далее [20, с. 55].

Итак, в рамках данного исследования, под гаджетом будем понимать мобильное устройство с широким функционалом, основной целью которого является создание более комфортной жизни для человека (телефон, компьютер, планшет и пр.).

Стоит отметить, что гаджеты можно рассматривать с двух позиций:

1. В качестве помощника на работе, в учебе ином виде деятельности. При этом, гаджет позволяет индивиду осуществить эффективный поиск и отбор необходимой для него информации.

2. Как источник для развлечения. Большинство родителей используют гаджеты для того, чтобы как-то развлечь детей и заняться домашними делами. Дети, в свою очередь, проявляют к ним повышенный интерес: им нравится смотреть мультики, играть в игры, общаться через Интернет. Следовательно, гаджеты заменили игрушки современным детям, однако, следует учитывать временной аспект в процессе использования детьми гаджетов [14, с. 84].

Ключевой особенностью гаджетов является их портативность, в соответствии с которой они занимают мало места и удобны в использовании [22, с. 43].

Зависимость от гаджетов способствует тому, что ребенок начинает «жить» в виртуальном мире и уже не может различить, где реальная жизнь, а где вымышленная. Стоит отметить, что зависимость от гаджетов привлекает к себе особый интерес исследователей, поскольку с каждым днем число людей, увлекающихся гаджетами, значительно увеличивается. При чрезмерном использовании гаджетов, у индивида формируется зависимое поведение, так как он может пренебречь важными делами, проводя время в сети, играя в компьютерные игры, общаясь в чатах и т. д.

Более того, находясь под воздействием гаджет-зависимости, у

человека значительно снижается уровень работоспособности, он часто вступает в конфликты с окружающими людьми, а также может не осознавать, где реальный мир, а где виртуальный.

Следовательно, целесообразно выделить следующие основные признаки гаджет-зависимости:

- ~ постоянное взаимодействие с гаджетами, трудности в ограничении времени их использования;
 - ~ пренебрежительное отношение к важным в жизни процессам;
 - ~ постоянное беспокойство и чувство вины за такое поведение;
 - ~ негативное отношение к критике окружающих за такое поведение
- [11, с. 71].

В настоящее время выделяют следующие виды гаджет-зависимости:

1. Сетеголизм, сущность которого заключается в наличии зависимости от Интернета. Основными признаками наличия указанного вида зависимости является постоянная потребность и желание проверять социальные сети, электронную почту. Более того, страдающие сетеголизмом, могут долгое время сидеть в социальных сетях, вкладывать в них денежные средства, а также постоянно мониторить социальные сети.

2. Кибераддикция, под которой следует понимать психологическую зависимость от компьютерных игр. Более того, при кибераддикции индивид отдает свое предпочтение виртуальным играм, в связи с чем, в дальнейшем перестает воспринимать себя в настоящей жизни.

3. Фаббинг, который представляет собой вид зависимости, при котором проявляется ярко выраженная зависимость от смартфона, планшета, компьютера. При этом, зависимый постоянно проверяет свой гаджет, переписывается с кем-либо, листает ленту в социальных сетях. Общаясь со своим собеседником, принимая еду, индивид не перестает просматривать ленту новостей. Как только он слышит звуковой сигнал, он сразу же проверяет свой смартфон. Такой человек предпочитает виртуальное общение живому [33, с. 194].

Кроме этого, выделяют и такие виды гаджет-зависимости:

1. Чрезмерная увлеченность поиском информации. Таким образом индивид взаимодействует с окружающим миром, узнает новое. При этом, он тратит абсолютно все свое время на поиск информации, у него нарушен сон, восприятие, внимание.

2. Неумеренное общение «онлайн» с друзьями в социальных сетях. Сами по себе социальные сети представляют собой совокупность групп, посредством которых формируются взаимоотношения, обмен информацией с другими пользователями. Наиболее распространенными сетями являются «Тик-ток», «В контакте» и др. Большинство младших школьников взаимодействуют в социальной сети «ВКонтакте» (vkontakte.ru), где они могут высказывать собственное мнение, быть участником различных сообществ и групп по интересам [47, с. 88].

3. Компьютерная игромания. Азартные игры – вид игр, когда выигрыш может быть случайным совпадением (лотерея, рулетка и т.д.). При этом, в процессе игры, игроман может тратить деньги ради выигрыша, он всегда ждет счастливого случая, что ему повезет. Основные мотивы компьютерной игры: азарт достижения цели; психическая разгрузка или стремление острых ощущений, поиск дефицитных эмоций. Более того, школьник тратит время на игры, а не на учебную деятельность и свои интересы [57, с. 330].

Как мы выяснили ранее, проблема гаджет-зависимости у младших школьников является актуальной и обсуждаемой в современном обществе. С развитием технологий и доступностью гаджетов, дети все чаще проводят много времени за экранами устройств, что может негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье, а также на образовательном процессе [54, с. 2].

Во-первых, постоянное использование гаджетов у младших школьников может привести к проблемам со зрением, особенно если дети не соблюдают рекомендации по времени использования экранов [42,

с. 188].

Длительное сидение перед экраном также может привести к нарушению осанки и развитию других проблем со здоровьем. Также гаджет-зависимость может отрицательно сказываться на психическом здоровье детей.

Постоянное воздействие информационного потока из интернета и социальных сетей может вызывать стресс, тревожность и депрессию у младших школьников. Они могут стать зависимыми от постоянного онлайн-общения и игр, что отрицательно влияет на их эмоциональное состояние.

Кроме того, гаджет-зависимость может привести к снижению успеваемости в школе. Постоянное отвлечение от учебного процесса в пользу гаджетов может привести к ухудшению учебных результатов и недостаточному усвоению материала. Это может создать проблемы в будущем и затруднить развитие детей.

Для решения проблемы гаджет-зависимости у младших школьников необходимо принимать соответствующие меры. Важно ограничивать время, которое дети проводят за гаджетами, и стимулировать их к активным играм на свежем воздухе и другим видам досуга [39, с. 94].

Родители и учителя также должны обучать детей правильному использованию гаджетов и контролировать их активность в интернете. Таким образом, проблема гаджет-зависимости у младших школьников требует внимания и решения. Важно помочь детям научиться балансировать время, проведенное за гаджетами, с другими видами активности, чтобы обеспечить им здоровое физическое и психическое развитие, а также успешное обучение [32, с. 1183].

Таким образом, можно сделать вывод, что под гаджетами следует понимать технические устройства, предназначенные для облегчения и усовершенствования жизни человека. Более того, гаджеты используются людьми в различных сферах жизни. Из числа наиболее распространённых

гаджетов можно выделить смартфоны, ноутбуки, планшеты, телефоны. В последнее время активное пользование гаджетами провоцирует возникновение гаджет-зависимости – психического состояния, когда у ребенка проявляется повышенное желание зайти в социальные сети, посмотреть ленту новостей, написать сообщение и т.д. При этом, все важные дела отходят на второй план и ребенок погружается в виртуальную реальность.

1.2 Позитивные и негативные аспекты использования гаджетов детьми

В настоящее время анализ позитивных и негативных аспектов использования гаджетов детьми приобретает особую актуальность. С одной стороны, посредством использования современных гаджетов младшие школьники получают свободный доступ в цифровое пространство, что значительно облегчает им знакомство с предметами и явлениями окружающей действительностью, дает возможность без особого труда найти необходимую информацию. С другой стороны, дети уже не могут представить свою жизнь без них, что способствует возникновению гаджет-зависимости. Помимо того, что гаджеты позволяют расширить представления детей, они также засоряют восприятие детей совокупностью ненужного контента [2, с. 10].

Стоит отметить, что мобильные устройства, такие как планшеты, iPad и смартфоны, все чаще используются детьми в возрасте от 2 лет и старше. В России около 90% детей младшего школьного возраста ежедневно пользуются интернетом, более половины из них применяют мобильные устройства (телефоны, смартфоны, планшеты) с целью выхода в сеть «Интернет». Следовательно, новая эпоха создала те условия, при которых каждый ребенок умеет пользоваться различными гаджетами, посредством которых он выполняет практически всю свою деятельность:

прогулка сопровождается умной колонкой, наушниками и смартфоном; уборку дома совершает робот-пылесос. Общение из реальности перешло в виртуальный мир, а мессенджеры обеспечивающие бесплатный обмен сообщениями [13]. Разумеется, гаджеты направлены на то, чтобы облегчить нашу жизнь и их рациональное и адекватное пользование. И они выполняют данную цель, однако в современном мире прослеживается тенденция по обесцениванию чтения книг, просмотра документального кино (на замену пришли художественные фильмы, полностью построенные на компьютерной графике) и т.д. [16, с. 5].

Как уже говорилось выше, подрастающее поколение не может представить свою жизнь не то, что без использования гаджетов, но и просто без доступа в Интернет. Всю необходимую информацию дети усваивают именно из всемирной паутины, зная, как ее применить в практической деятельности.

Современные младшие школьники отличаются тем, что имеют мотивацию в познании той сферы, которая интересна им самим и полностью игнорируют неинтересный для них материал.

У детей, которые проводят время за гаджетами, память работает иначе: во-первых, запоминается не содержание источника информации в сети, а место, где эта информация находится, или, точнее, «путь», средства для достижения цели. Память становится не только «неглубокой», но и «короткой». Долговременная память не нужна для современного ребенка, который имеет возможность искать нужную информацию в Интернете любое время, чтобы сохранить ее в своей памяти. Средняя продолжительность концентрации внимания уменьшилась в десять раз по сравнению с тем, что было 10-15 лет назад. Если раньше на уроке ученик умел удерживать внимание 40 минут, и это считалось нормой, то сейчас на уроках на такую концентрацию способны буквально единицы [19, с. 394].

У современных младших школьников формируется «клиповое мышление», предполагающее переработку информации короткими

фрагментами. Другими словами, дети не будут читать какие-либо произведения из школьной программы, они лучше почитают комиксы и короткие тексты в интернете, которые помещаются на один экран. Следовательно, клиповое мышление – это отображение разнообразной информации в виде физических и виртуальных объектов без учета их связности, характеризующееся нелогичностью, временной и пространственной десинхронизацией, высокой скоростью доставки фрагментов, отсутствием логики в построении числа изображений.

Также можно отметить изменения в восприятии современных детей. Дети, которые много времени проводят за компьютером и телефонами, получают определенную депривацию в Интернете, то есть, лишены определенных сенсорных сигналов, которые связаны с окружающим миром – миром запахов, прикосновений и так далее [21, с. 678].

На основе анализа научной литературы можно сделать вывод, что нынешнее современное поколение воспринимает мир через призму окружающих их цифровых гаджетов. Школьники находятся в бесконечном, быстро меняющемся потоке информации, окруженном социальными сетями и рекламой, которые поощряют и развивают стремление жить текущим моментом.

При этом, понятие «зависимое поведение» и «аддикция» взаимосвязаны, поскольку индивид стремится уйти от стоящих перед ним проблем с помощью изменения своего эмоционального состояния. Легко достичь данного состояния можно при помощи Интернета, компьютерных игр и социальных сетей.

Психическое состояние зависимого человека угнетается ввиду повышенного отрицательного влияния гаджетов или иных внешних условий. Кроме того, ребенок в большей степени подвержен воздействию стрессовых ситуаций, поэтому, он стремится к тому, чтобы существовать в комфортных для него условиях жизни. В связи с чем, у ребенка довольно часто формируется аддиктивное поведение. Также, средства массовой

информации осуществляют пропаганду различных зависимостей, поэтому индивиду очень сложно не поддаваться искушению, используя для этого волевые качества [35, с. 25].

При чрезмерном использовании гаджетов у детей формируется зависимое поведение, так как он может пренебречь важными делами, проводя время в сети, играя в компьютерные игры, общаясь в чатах и т. д. Более того, находясь под воздействием гаджет-зависимости, у ребенка значительно снижается уровень работоспособности, он часто вступает в конфликты с окружающими людьми, а также может не осознавать, где реальный мир, а где виртуальный [8, с. 383].

Стоит отметить, что в процессе развития аддиктивного поведения постепенно вырабатывается зависимость, которая способствует пониманию индивидом того, что он бессилён перед ней. Все это может стать неким толчком, мотивацией как можно скорее противостоять данной зависимости. Однако для решения данной проблемы необходимо решить совокупность следующих ключевых задач:

- ~ осознать, какой вклад ребенок вносит в формирование своей зависимости;
- ~ оценить степень воздействия зависимого поведения на все сферы жизни и виды деятельности;
- ~ поверить в то, что проблема может быть решена, если как можно быстрее приступить к ее профилактике и коррекции;
- ~ принять осознанное решение об изменении собственного поведения [37, с. 272].

При этом, абсолютно каждый человек хочет достичь признания окружающих людей, получить одобрение, эмоциональную близость, однако все данные аспекты нарушаются, если у индивида преобладает зависимое поведение. Более того, гаджеты становятся основным видом деятельности, а учеба, занятия спортом, активный досуг заменяются им. Другими словами, образ жизни зависимого ребенка приобретает

специфический характер, а также занимает все его время. Со временем реальный мир заменяется на виртуальный, и, если этот мир кто-то захочет нарушить, индивид становится раздражительным, беспокойным, у него появляется постоянное желание взять гаджеты, проверить соцсети или открыть свой аккаунт в игре и т.д. [17, с. 5].

Большинство современных детей не представляют своей жизни без гаджетов. Патология в развитии при гаджетт-аддикции проявляется в том, что глобальная сеть заменяет человеку значимые сферы жизни. В результате интеллектуальное и эмоциональное развитие человека приостанавливается [56, с. 14].

Кроме того, ребенок с преобладающим аддиктивным поведением зачастую имеет низкий уровень самооценки, поэтому с помощью гаджета он чувствует себя уверенней, стремится к повышению собственных достоинств для того, чтобы хоть как-то компенсировать неумение решать жизненные проблемы и трудности. Такой человек склонен к обвинению окружающих в своих неудачах. Он хочет, как можно быстрее уйти от реальности, так как окружающая действительность для него – сложный процесс, к которому он не проявляет интерес. Жизнь такого человека делится на две половины – зависимую и нормальную. Также цели, установки и мировоззрение искажаются, снижается уровень активности и мотивации, обесцениваются моральные принципы, прекращаются связи с родными и близкими людьми [23, с. 120]. Следовательно, аддиктивное поведение является способом ухода от стрессовых ситуаций, когда индивид не в состоянии противостоять факторам окружающей среды.

По результатам проведенных исследований, Л. Н. Юрьева выявила следующие характерные особенности детей, имеющих гаджет-зависимость, представленные на рисунке 1 [58, с. 27].

сложности в принятии своего физического «Я»;

сложности в непосредственном общении (замкнутость);

склонность к интеллектуализации;

чувство одиночества и недостатка взаимопонимания;

низкая агрессивность;

эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;

наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;

независимость выступает как особая ценность;

представления об идеальном «Я» не дифференцированы, завышены или даже нереалистичны;

заниженная самооценка;

склонность к избеганию проблем и ответственности.

Рисунок 1 – Характерные особенности детей, имеющих гаджет-зависимость (по Л. Н. Юрьевой)

Следовательно, можно констатировать, что исследователи приходят к выводу о том, что детям не хватает живого общения, они становятся замкнутыми, но с помощью гаджетов компенсируют нехватку взаимодействия с социумом, становятся более раскрепощенными в онлайн-формате.

Более того, А. М. Тимофеевой были выделены следующие негативные факторы влияния гаджетов на развитие младших школьников.

1. Постоянное использование мобильных устройств и компьютеров ведет к снижению концентрации внимания, ухудшению зрения, снижению способности к общению в реальном мире.

2. Дети проводят слишком много времени за экранами, что вредит их физическому здоровью и психическому развитию. Кроме того, использование гаджетов влияет на сон, так как дети могут проводить дополнительное время за экраном, что негативно сказывается на качестве и

продолжительности сна.

Таким образом, необходимо ограничивать время, проведенное детьми за гаджетами, и стимулировать активные и творческие виды деятельности для полноценного развития маленьких школьников. [49, с. 178].

Необходимо отметить, что в процессе использования гаджетов родители должны контролировать время, которое ребенок с ними проводит, а также показать ребенку, что с помощью гаджета можно не просто смотреть видео, мультики, играть в игры, но и заниматься изучением математики, русского языка или окружающего мира, что положительно отразится на его учебной деятельности. Анализируя влияние современных технологий на развитие детей, следует выделить и положительные аспекты, отраженные на рисунке 2 [46, с. 79].

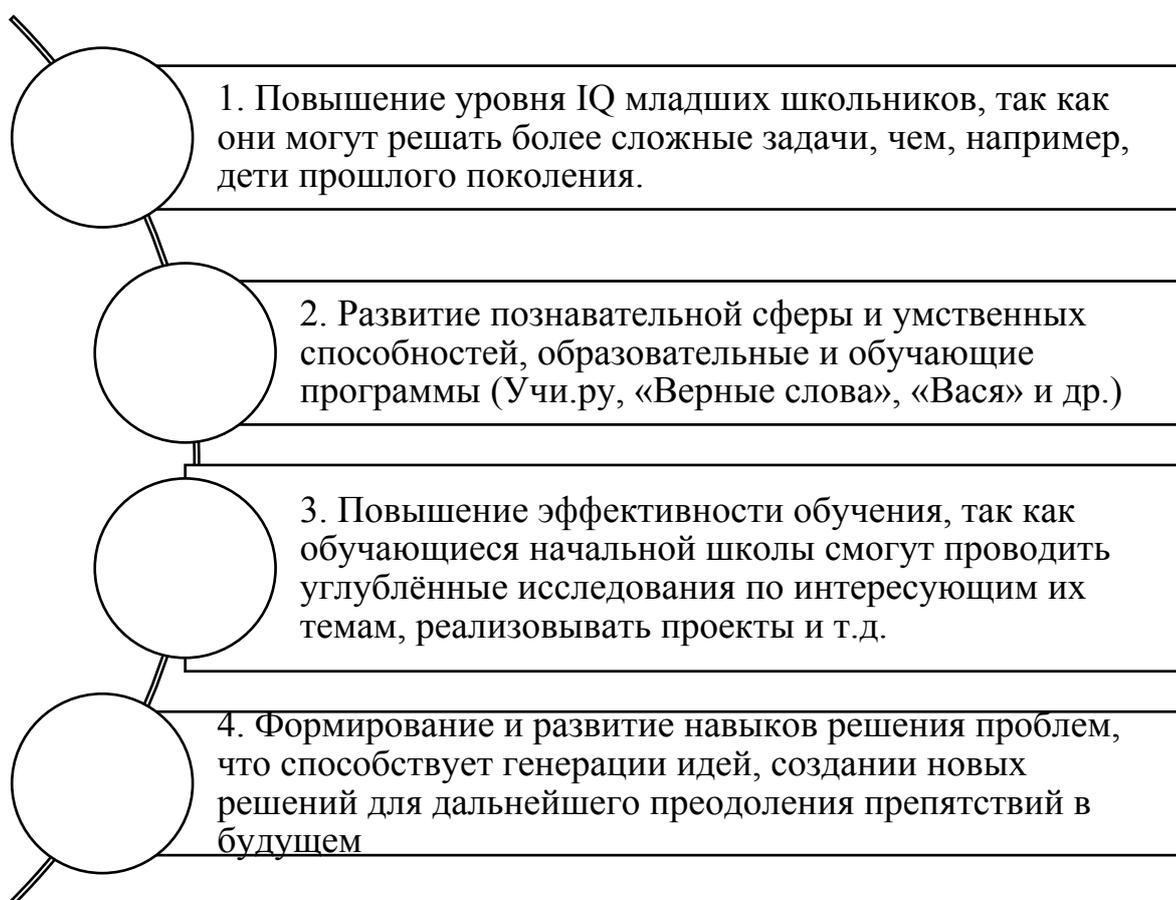


Рисунок 2 – Положительные аспекты влияния гаджетов на развитие младшего школьника

Таким образом, при более подробном рассмотрении вопроса об использовании современных гаджетов учащимися младших классов в учебное и внеучебное время, можно сделать несколько выводов:

1. Безусловно, гаджеты созданы для того, чтобы облегчить процесс коммуникации, поиск информации, и при должном применении могут послужить хорошей опорой, обеспечивающей совокупность теоретических знаний.

2. К сожалению, из вышеописанного факта вытекает ряд проблем по использованию гаджетов. Это связано с массой информации, которую ребенку необходимо анализировать и отсеивать ненужный контент. Следует помнить, что детское мышление исследуемой возрастной группы не развито настолько, чтобы извлекать лишь полезную информацию, в связи с чем память детей засоряется рядом ненужной информации.

3. Неконтролируемость использования гаджетов. Учащиеся просто могут отвлекаться на сторонние занятия, игнорируя действия, которые происходят на уроке.

4. Содержание просматриваемого контента. Так, возможны задержки в развитии познавательной деятельности учащихся в рамках образовательного процесса [28, с. 970].

Таким образом, можно сделать вывод, что феномен современных гаджетов, который ознаменовал вступление человека в новое столетие хоть и имеет, безусловно, значительное влияние на все сферы человеческой жизнедеятельности, в том числе и образовательную систему, но и имеет ряд отрицательных факторов, которые все более остро ощущаются с развитием технологического прогресса. Рассматривая образовательный процесс, отметим, что очень часто возникает острая проблема по рассеиванию внимания учащихся на уроках. Особое это характерно для учащихся начальных классов. Также, помимо рассеивания внимания, учащиеся забывают собственную память ненужным содержанием контента, который они просматривают в цифровом пространстве. Таким

образом, гаджеты в современном образовании как способствуют более эффективному изучению нового материала, так и привлекают на себя внимание учащихся, тем самым переключая все психические процессы с учебного занятия, на проведение времени в смартфонах, что, в свою очередь, понижает результативность развития познавательной сферы.

1.3 Анализ отечественных и зарубежных исследований по профилактике цифровых аддикций младших школьников

Исходя из анализа влияния гаджетов на развитие младших школьников, установлено, что профилактика зависимого поведения является наиболее значимой в целях предупреждения и профилактики цифровых аддикций у детей. Под профилактикой целесообразно понимать совокупность мер, направленных на охрану и сохранение здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней с целью улучшения физического состояния и обеспечение продолжительной жизни человека [1, с. 35].

Однако на сегодняшний день отсутствуют четко сформулированные меры по профилактике зависимости от гаджетов. Следовательно, возникает потребность в рассмотрении разных точек зрения и подходов отечественных и зарубежных исследователей в отношении профилактики цифровых аддикций у обучающихся начальной школы [4, с. 14].

В настоящее время, в России наблюдается недостаток разработанных коррекционных программ для профилактики цифровых аддикций, хотя деятельность по профилактике гаджет-зависимости у детей начала осуществляться с конца 1990-х годов. При этом необходимо заметить, что большая часть исследователей указывают, что каждый 5-й ребенок, имеющий цифровую зависимость, может самостоятельно от нее избавиться без негативных последствий [7, с. 40].

С точки зрения медицины, гаджет-зависимость представляет собой специфический вид зависимости, к лечению которого необходим особый

подход. Так, например, А. В. Котрялов, для разрешения проблемы компьютерной зависимости предлагает использовать психологические тренинги, посредством которых обучающиеся получают навыки социального взаимодействия и будут использовать гаджеты только в обучающих целях [30, с. 18].

По мнению Л. Н. Уваровой и Р. Р. Исмагиловой, профилактика гаджет-зависимости должна быть направлена на поэтапное стимулирование личности, развитие ее творческого потенциала, индивидуальных способностей, а также формирования высокого уровня применения здоровьесберегающих технологий при взаимодействии с различными видами гаджетов. Достижению данной цели могут способствовать разнообразные педагогические формы и методы, такие как сюжетно-ролевые игры, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговые штурмы, групповые дискуссии, самостоятельные работы, исследовательская и проектная деятельность. Другими словами, автор указывает на то, что активные методы обучения в некоторой степени выполняют роль коррекционных средств зависимости [50, с. 186].

Как считают Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот, для профилактики цифровой аддикции, в первую очередь, следует нормализовать время применения гаджетов, а не просто ограничить к ним доступ. В связи с чем, авторы выделяют следующие этапы коррекционной деятельности:

1. Диагностический этап.
2. Информационно-обучающий этап.
3. Этап модификации поведенческих стратегий.
4. Этап коррекции семейных и социальных отношений.
5. Этап преодоления последствий гаджет-зависимости [58, с. 30].

Кроме того, по мнению исследователей, представленное деление позволит в полной мере повысить самооценку детей, уровень их самосознания, стабильности межличностных отношений, а также усилить контроль над импульсами. При этом данная работа предполагает создание

специальных коррекционных условий, при этом, не исключая возможности дальнейшей госпитализации. Однако данный подход не решает проблему личностной зависимости от гаджетов, поскольку ориентирован лишь на оказание влияния со стороны, без просветительного аспекта о сущности и содержании данной зависимости [44, с. 38].

Стоит отметить, что профилактика гаджет-зависимости предусматривает повторную социальную адаптацию, поскольку выявление причин нарушений связей личности с обществом даст возможность принять соответствующие меры по их коррекции. При этом, в сложных ситуациях, когда зависимость очень сильная, возможно использование такого метода влияния на сознание ребенка, как гипноз [29, с. 55].

По мнению И. В. Чудовой, для снижения степени влияния гаджет-зависимости на развитие младших школьников, необходимо осуществлять психотерапию в соответствии со следующими этапами:

- ~ коррекция отношений внутри семьи;
- ~ создание индивидуального маршрута для нормализации учебной деятельности;
- ~ восстановление социальных связей со сверстниками [55, с. 113].

Как считает А. С. Быкова, в ходе реализации профилактической работы с цифровой зависимостью, следует уделять внимание поведению ребенка для достижения комфортного психологического состояния. Следовательно, варианты решения проблемы зависимости должны учитывать индивидуальные и возрастные особенности младшего школьного возраста. При этом, психотерапевтический подход реализуется с использованием групповой или индивидуальной терапии, продолжительность которой должна быть не менее 6-ти месяцев [9, с. 23].

Целью психотерапии ставится повышение самооценки и объективного отношения ребенка к самому себе, формирование самоконтроля над импульсами, устойчивых межличностных связей, обучение целеполаганию, а также просвещение в области

здоровьесберегающих технологий. При этом следует вести дневник, где дети будут самостоятельно анализировать свое поведение, описывать состояние, эмоции, настроение, фиксировать время занятий различным видам деятельности, в том числе, и продолжительность работы с гаджетами [17, с. 189].

Для профилактики и коррекции гаджет-зависимости В. Л. Малыгин и Н. С. Хомерики рекомендуют начать работу с родителями обучающихся, поскольку именно от семьи исходит эффективная деятельность с зависимостью. Пример зависимого поведения личности часто формируются в семье. При этом, при отсутствии теплых, глубоких привязанностей между членами семьи, взаимоотношениям свойственен манипулятивный характер, поэтому ребенок и имеет пристрастие к цифровым ресурсам [38; 53].

Некоторые зарубежные исследователи в целях профилактики гаджет-зависимости используют online-психотерапию. Согласно исследованиям, на этапе сформированной зависимости родители и сами дети не понимают степени опасности в проявлении признаков гаджет-зависимости. Определяющим фактом развития цифровой зависимости в младшем школьном возрасте является как отсутствие представления у детей о первичных признаках, так и у взрослых, которые не знакомы с профилактическими мерами по предупреждению чрезмерного увлечения гаджетами [45, с. 64].

В свою очередь, американский психолог Дж. М. Мартини указывает значимость методов лечения цифровой зависимости, поскольку количество зависимых от гаджетов и Интернета детей постоянно увеличивается. Как считает Дж. Сулер, психологическую поддержку требуется оказывать тем, у кого проявляются признаки компьютерной зависимости [61, с. 154].

В США в городе Бредфорд расположена клиника, которая предназначена для того, чтобы изучать компьютерную зависимость. Руководит клиникой доктор К. Янг. В своей клинике доктор Янг с

командой профессионалов занимается коррекционной деятельностью зависимого поведения детей, имеющих гаджет-зависимость в формате онлайн-консультаций.

По мнению К. Янг, с целью эффективного избавления ребенка от зависимости к гаджетам, он должен осознать у себя наличие данной аддикции, а также понять, какой вред она наносит на его развитие. При этом существенную роль в этом сыграют родители школьников, если они будут постоянно взаимодействовать и поддерживать своего ребёнка, а также проводить с ним свободное время, чтобы снизить количество проводимого времени с цифровыми ресурсами [59, с. 24].

В западных странах специалисты практикуют профилактику зависимого поведения, как правило, на базе психотерапевтического подхода. С пациентами работают как индивидуально, так и в группах. Упор делается на проработку образов и чувств, так как это помогает зависимым людям преодолевать характерные для них проблемы, связанные с построением эмоциональных связей в живом общении.

Существует распространенная точка зрения, что когнитивно-бихевиоральная терапия имеет большие перспективы в успешном применении. Такая позиция обосновывается тем, что терапия так давно известна, что может считаться классической. Она обладает высокой доступностью. Кроме того, ее использование не предполагает дополнительных тренингов [48, с. 33].

Однако, данное направление не является единственным способом борьбы с зависимостью детей от гаджетов. Можно рассмотреть опыт Южной Кореи. Данная страна занимается организацией специальных отрядов, в которых царит строгая дисциплина, дети занимаются строевой подготовкой, физическими упражнениями. Цель таких отрядов – отвлечь детей от гаджетов, тем самым снизить зависимость. Практика применения физического подхода показывает эффективность такой профилактики зависимости от гаджетов. Тем не менее, она соответствует менталитету

корейского народа, что ограничивает ее применение. В других странах такой подход может встретить сопротивление общества [27, с. 58].

В связи с появлением потребности в профилактике и лечении зависимости от гаджетов в разных странах создаются и работают по данному направлению медицинские организации. В качестве примера можно привести английскую практику открытия отделов по работе с зависимыми от гаджетов в рамках уже действующих реабилитационных центров. В них применяется программа, разбитая на 12 стадий, для работы с зависимыми от гаджетов.

Стоит отметить, что регулирование гаджет-зависимости осуществляют социальные институты разной направленности. Это связано с комплексностью проблемы зависимости от гаджетов, которая может быть решена лишь объединением усилий медиков, педагогов, социальных работников и психологов. При этом основой являются единые принципы, учитывающие специфику проявления зависимости от гаджетов в поведении школьников. Вариантом таких принципов предложен С. Е. Балаян (см. рис. 3) [3, с. 14].

Можно констатировать, что значимость профилактики цифровой зависимости у детей на сегодняшний день недооценена ввиду сложности выявления признаков зависимого поведения. Более того, у родителей отсутствует настороженность к появлению у их ребенка зависимости от гаджетов. У них нет полной информации о том, как проявляется зависимость от гаджетов у младших школьников. В результате родители пропускают начало развития данной зависимости и только при ее углублении, переходе в болезненную стадию начинают искать специалистов. Таким образом, отсутствие профилактики зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте может привести к девиантному поведению, требующему долгого и сложного лечения [18, с. 22].

комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);

адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);

массовость (приоритет групповых форм работы);

позитивность информации;

минимизация негативных последствий;

личная заинтересованность и ответственность участников;

максимальная активность личности;

устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

Рисунок 3 – Принципы психопрофилактической работы для предотвращения гаджет-зависимости (по С. Е. Балаян)

Стоит отметить, что в большинстве случаев гаджет-зависимость возникает у детей младшего школьного возраста поскольку их родители также проводят достаточно большое количество за телефонами, компьютером и иными современными устройствами, чем показывают отрицательный пример своим детям. Также пристрастие детей к гаджетам расценивается ими как умение ребенка активно ими пользоваться, как способность высокого уровня развития.

Основой первичной профилактики зависимости от гаджетов следует считать доведение необходимой информации до родителей младших школьников. Это можно делать в форме бесед, лекций, открытых занятий. В ходе данных мероприятий родителей знакомят с данными о том, как гаджеты влияют на детский организм (зрение, осанку, психику). Далее, родителей информируют о том, как обнаружить признаки развития зависимости и объясняют к чему это может привести. Следующим этапом информирования является прямое взаимодействие, общение, способствующее ознакомлению родителей с эффективными методами

профилактики.

Среди таких информационных мероприятий по предотвращению гаджет-зависимости выделяют следующие:

- ~ беседы с узкопрофильными специалистами;
- ~ публикации о цифровой зависимости в СМИ;
- ~ доведение информации в образовательной организации на родительских собраниях [15, с. 246].

Если подростки и взрослые люди могут пытаться скрыть свою зависимость от гаджетов, то младшие школьники слишком бесхитростны. По этой причине обнаружить у них зависимость от гаджетов, при ее наличии, легко. В зависимости от стадии зависимости современный исследователь О. А. Брагина выделяет следующие стадии профилактики, сущность которых представлена на рисунке 4 [8, с. 383].

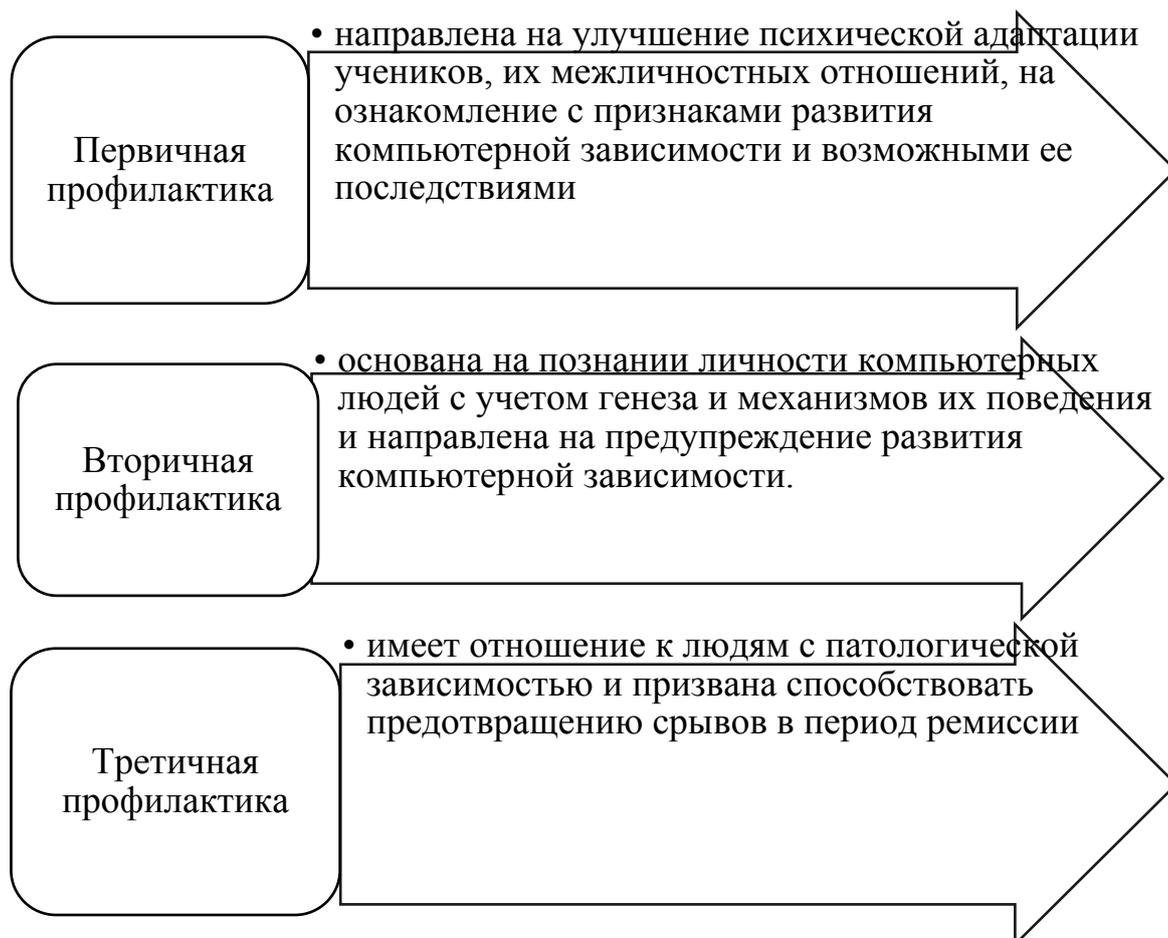


Рисунок 4 – Стадии профилактики гаджет-зависимости (по О. А. Брагиной)

При этом, целесообразно использовать методы коррекции зависимого поведения для предотвращения развития патологической тяги к гаджетам и снижение уровня игровой привязанности у детей.

Следует согласиться с выделением В. А. Войскунским четырех основных направлений профилактики зависимости младших школьников от гаджетов:

- ~ воспитательная деятельность с детьми и родителями;
- ~ санитарное воспитание;
- ~ социальные мероприятия, связанные с современными цифровыми ресурсами;
- ~ административные мероприятия на законодательном уровне [10, с. 92].

Также совместно с реализацией указанных мероприятий, можно проводить психологические тренинги. При этом они ставят цель повысить качество отношений между младшими школьниками и окружающими взрослыми людьми, сдружить обучающихся в одном классе детей, способствовать успешной социализации младших школьников. В ходе тренингов дети знакомятся с характеристиками зависимости от гаджетов и осваивают коммуникативные технологии. В результате младший школьник должен оценить роскошь общения в живую, наполненность его эмоциями, ощущениями от всех пяти чувств. Он должен ощутить, что живой разговор более ярок и ценен, чем любое виртуальное взаимодействие [24, с. 120].

Однако, ни один тренинг не заменит влияние родителей и других близких родственников, с которыми младший школьник общается каждый день. Их личный пример использования гаджетов по назначению можно рассматривать как важный фактор профилактики цифровой зависимости младших школьников. Теплые отношения внутри семьи, взаимопомощь могут рассматриваться в качестве основы формирования личности, свободной от опасных зависимостей [34, с. 11].

Еще одно профилактическое направление состоит в обеспечении интересной занятости младшего школьника вне занятий в классе. В зависимости от склонности ребенка он может посещать занятия в спортивной или художественной школе, дополнительно заниматься в кружке или секции. Такая деятельность помогает искать свое призвание, сокращая свободное время. В результате у младшего школьника остается меньше возможностей проводить время с гаджетом, а с другой стороны ему становится это неинтересно из-за насыщенности своей жизни.

Если же зависимость уже имеет место, то дальнейшее ее развитие может быть остановлено в случае признания данного обстоятельства окружающими. Вместе с тем беседа с родителями по поводу возможного наличия у их ребенка зависимости от гаджета только в одном случае из двух становится стимулом к принятию соответствующих мер. К остальным родителям достучаться значительно сложнее. Профилактика зависимости младших школьников от гаджетов, если зависимость уже начала формироваться, нацелена на предупреждение дальнейшего развития процесса и возвращении к исходной точке, т.е. первоначальным интересам в учебе, общении, досуге [60, с. 140].

Второй этап профилактической работы предполагает потребность в закреплении знаний о признаках зависимости от гаджетов. Это можно сделать, повторив и расширив информацию, представленную ранее. При этом упор нужно делать на примеры из жизни. К профилактической работе с младшим школьником, с уже имеющейся зависимостью от гаджетов, требуется привлекать специалиста, компетенции которого позволят оказать качественную профессиональную помощь. Что касается семьи и педагогов, то они в силу своих возможностей должны помогать в борьбе с зависимостью, согласовывая свои усилия со специалистом [52, с. 56].

Еще раз важно подчеркнуть, что любое действие по профилактике зависимости от гаджетов у младших школьников должно быть поддержано с двух сторон, т.е., во-первых, внешней средой – школьным коллективом,

педагогами, во-вторых, внутренней – родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами. Такая двусторонняя поддержка повысит эффективность процесса.

Таким образом, можно сделать вывод, что анализ отечественных и зарубежных исследований по профилактике цифровых аддикций младших школьников показал, что в настоящее время существует большое количество различных подходов и методов, позволяющих снизить степень негативного влияния гаджетов на развитие младшего школьника. Кроме того, важно осуществить комплексную работу как с ребенком, так и с его родителями, поскольку именно от налаживания взаимоотношений в семье, создания благоприятных условия для развития и становления ребенка как личности, занятий совместной деятельностью, будет зависеть эффективность профилактической деятельности. Когда ребенок занят интересным для него видом деятельности, времени на то, чтобы использовать гаджеты в качестве развлечений, у него не останется, и он будет ими пользоваться в большей степени только в учебных, а не в личных целях.

Выводы по 1 главе

Под гаджетом следует понимать техническое устройство, которое выполняет огромный набор функций, упрощающих повседневную жизнь. К гаджетам можно отнести большой спектр различных устройств: смартфоны, электронные книги, ноутбуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Гаджеты можно рассматривать в качестве помощника на работе, в учебе ином виде деятельности, а также как источник для развлечения. Большинство родителей используют гаджеты для того, чтобы как-то развлечь детей и заняться домашними делами. Дети, в свою очередь, проявляют к ним повышенный интерес: им нравится смотреть мультики, играть в игры, общаться через Интернет.

Следовательно, гаджеты заменили игрушки современным детям, однако следует учитывать временной аспект в процессе использования детьми гаджетов.

Гаджеты в современном образовании как способствуют более эффективному изучению нового материала, так и понижают результативность развития познавательной сферы ребенка.

Профилактика цифровых аддикций младших школьников заключается в осуществлении комплексной работы как с ребенком, так и с его родителями. При этом, следует учесть, если ребенок занят интересным для него видом деятельности, то времени на то, чтобы использовать гаджеты в качестве развлечений, у него не останется, и он будет ими пользоваться в большей степени только в учебных, а не в личных целях.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи и содержание исследования

По результатам теоретического анализа проблемы влияния современных гаджетов на развитие младших школьников нами выявлена необходимость в проведении эмпирического исследования.

Данное исследование было проведено на базе одной из школ города Копейска. В исследовании приняли участие обучающиеся 2-го класса в количестве 31 человек. Возраст испытуемых – 8-9 лет.

Целью данного исследования является исследование зависимости младших школьников от гаджетов, а также разработка методических материалов по профилактике цифровых аддикций для обучающихся начальной школы.

Для достижения поставленной цели, перед нами встает ряд задач:

1. Проведение эмпирического исследования, на котором нами будут исследован уровень сформированности гаджет-зависимости, агрессивности и школьной тревожности;
2. Проведение проектирующего этапа эмпирического исследования, на котором будут разработаны методические материалы по профилактике цифровых аддикций для младших школьников.

Для эмпирического исследования мы использовали следующие диагностические методики:

1. Опросник «Гаджет-зависимость» (Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот).
2. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки.
3. Тест «Руки» Э. Вагнера.
4. Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Опросник «Гаджет-зависимость» (Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот) состоит из 11 утверждений. Каждое утверждение сопровождается четырьмя степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда»,

«редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно.

Наряду с выявлением цифровой аддикции у младших школьников мы также провели диагностику агрессивности и школьной тревожности у детей.

Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки. Методика А. Басса и А. Дарки позволяет выявить те виды агрессивности, которые наиболее характерны для младших школьников в процессе использования гаджетов.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые ребенок дает ответ «да» или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций.

Цель опросника – дифференциация проявления агрессии и враждебности. Для исследования агрессивного поведения младших школьников мы взяли методику Басса-Дарки и в процессе диагностики определяли формы агрессивных и враждебных реакции: физическая агрессия, косвенная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Тест «Руки» А. Вагнера является доступным для определения личностной агрессивности младших школьников.

Обработка результатов:

1. Подсчитывается общее количество ответов.
2. Каждый ответ формализуется в соответствии с четырнадцатью оценочными категориями. Затем подсчитывается общее количество ответов каждой категории.
3. Подсчитывается процент ответов каждой категории по отношению к общему количеству ответов:
 - ~ склонность к открытому агрессивному поведению;
 - ~ степень личности и дезадаптации;
 - ~ тенденция к уходу от реальности;

- ~ наличие психопатологии;
- ~ коэффициент коммуникативной агрессивности.

4. Итоговое значение агрессивности/директивности.
5. Итоговое значение коммуникативности/зависимости.

Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Для выявления уровня школьной тревожности, учащимся предлагалось ответить на 58 вопросов теста, с помощью которых можно определить характер тревожности по следующим факторам:

1. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

2. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

3. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

4. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие

приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Общая тревожность в школе связана с различными формами его включения в жизнь школы.

2.2 Результаты эмпирического исследования по выявлению уровня сформированности гаджет-зависимости младших школьников

Анализ ответов на вопросы опросника «Гаджет-зависимость» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот позволил получить результаты, представленные на рисунке 5.

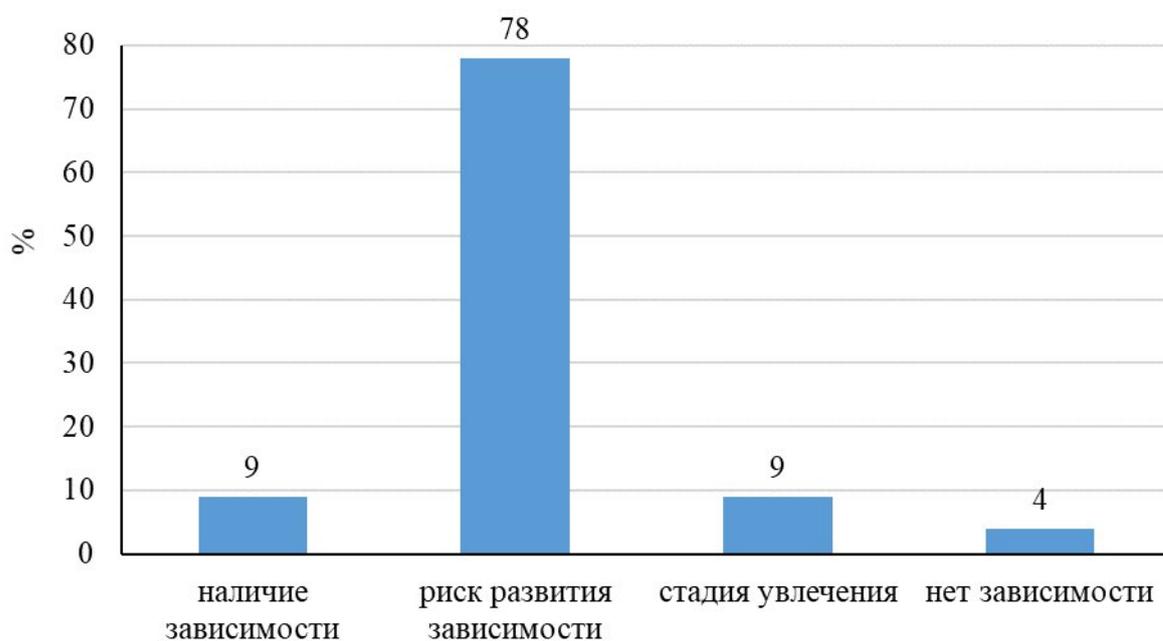


Рисунок 5 – Уровень зависимости младших школьников от гаджетов (по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот)

По данным, представленным на рисунке 5, можно сделать вывод, что подавляющее большинство испытуемых младших школьников (24 чел. или 78%) рискуют приобрести зависимость от гаджетов. Вывод сделан на основе ответов, свидетельствующих о наличии чувства удовольствия, либо облегчения, при контакте младшего школьника с компьютером или другим гаджетом. Кроме того, они подтверждают наличие связи между нахождением за компьютером и настроением. У данных детей также нарушен сон, или они слишком поздно ложатся, так как им трудно оторваться от гаджета. Младшие школьники, попавшие в данную категорию, нуждаются в реабилитационных мероприятиях.

9% всех испытуемых проявили наличие зависимости от гаджетов. Это подтверждается имеющимся у них чувством нервозности. Обычно у них снижено настроение. Если у них отнять гаджет, они становятся раздражительными и не знают, чем заняться. При этом семейные, общественные или учебные обязанности их не привлекают. Более того, младшие школьники из данной группы имеют болезненные симптомы. Речь идет об онемении и болях в кисти ведущей руки, болях в позвоночнике, сухости глаз, головных болях. Они не заботятся о личной гигиене, едят не в столовой, а за компьютерным столом, оставляя крошки на клавиатуре. Проблемы данных троих школьников уже невозможно решить без помощи специалистов.

Такое же количество младших школьников находится на стадии увлечения гаджетами. Этот вывод основан на том, что данные испытуемые иногда забывают о своих домашних заданиях или важных поручениях, надолго погрузившись в развлечения в гаджетах не в силах выйти из них по собственной воле. Младших школьников из данной группы легче всего оградить от зависимости с помощью профилактических мероприятий.

К сожалению, только один испытуемый школьник полностью свободен от зависимости от гаджетов. Данный школьник использует гаджет в случае крайней необходимости и недолго. Он учится с охотой без

подсказок в компьютере, посещает секцию гимнастики и обучается игре на фортепиано.

Таким образом, исследование, проведенное по методике «Гаджет-зависимость» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот, выявило преобладание младших школьников, подверженных риску развития зависимости от гаджетов.

Далее нами было проведено исследование по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки. Его результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования особенностей проявления агрессивного поведения у младших школьников (по методике А. Басса и А. Дарки)

Шкала	Среднее значение
Физическая агрессия	4,7
Косвенная агрессия	4,9
Раздражительность	6,1
Негативизм	4,1
Обида	5,0
Подозрительность	5,5
Вербальная агрессия	6,3
Угрызение совести	6,1

По данным таблицы 1 можно сделать вывод, что наиболее высокие средние значения имеют такие характеристики как вербальная агрессия (6,3 балла), раздражительность (6,1 балла) и угрызение совести (6,1 балла). Это означает, что данные качества наиболее сильно выражены у испытуемых младших школьников. Наименьшие средние значения имеют негативизм (4,1 балла) и физическая агрессия (4,7 балла). Это

свидетельствует о незначительном проявлении данных качеств в группе испытуемых.

На рисунке 6 представлен анализ форм агрессивных и враждебных реакций по методике Басса-Дарки среди младших школьников.

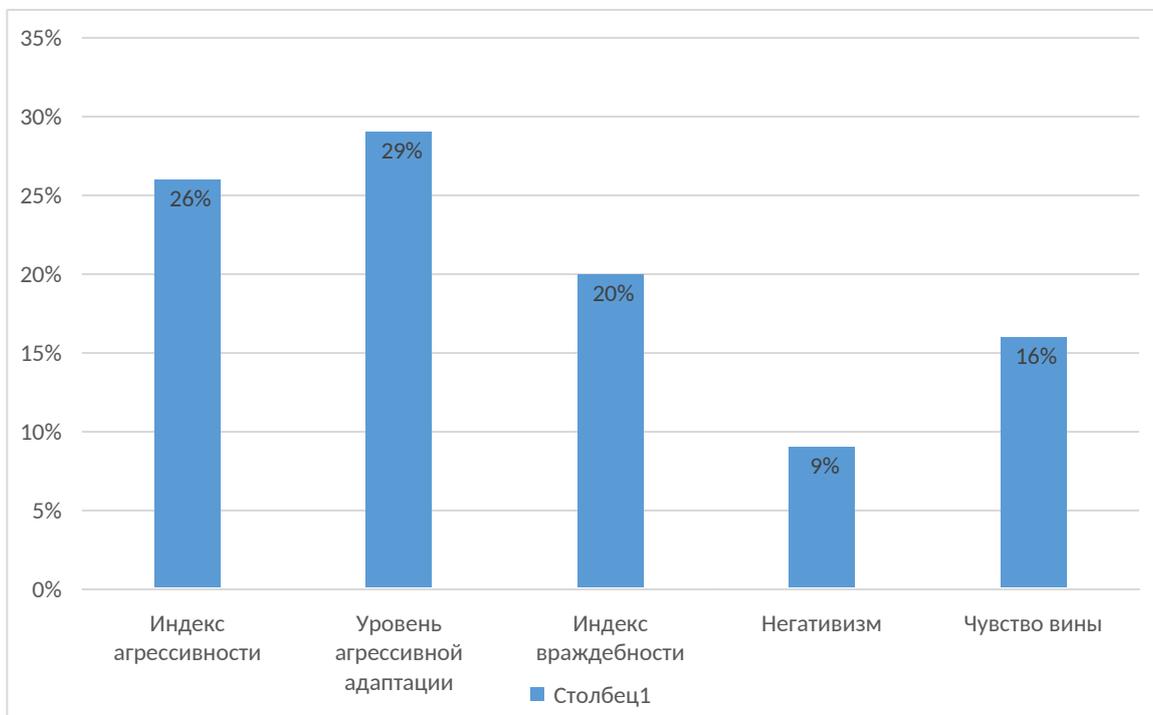


Рисунок 6 – Анализ форм агрессивных и враждебных реакций младших школьников (по методике Басса-Дарки)

Из полученных результатов опросника мы видим, что у 29% школьников (9 человек) выявлен уровень агрессивной адаптации.

У 26% школьников (8 человек) выявлен индекс агрессивности. 20% школьников (6 человек) имеют склонности к враждебности, 16% школьников (5 человек) испытывают чувство вины, у 9% школьников (3 человека) выявлен негативизм.

Среди проявлений агрессивного поведения младших школьников в большей степени нашли отражение раздражительность и вербальная агрессия. В ходе наблюдения отмечена еще выраженность дезадаптации к школьной среде.

Индекс враждебности, негативизм и чувство вины у всех детей находится в пределах нормы. Тенденции к уходу от реальности ни у кого

из младших школьников не выявлена. У большинства обучающихся выявлена склонность к открытому агрессивному поведению.

Таким образом, можно сделать вывод, что по результатам проведенного исследования по методике «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки среди младших школьников было установлено, что у большинства детей имеются все признаки агрессивного поведения, которые необходимо устранять.

Уровень агрессивного поведения по методике Вагнера «Тест руки» графически представлен на рисунке 7.

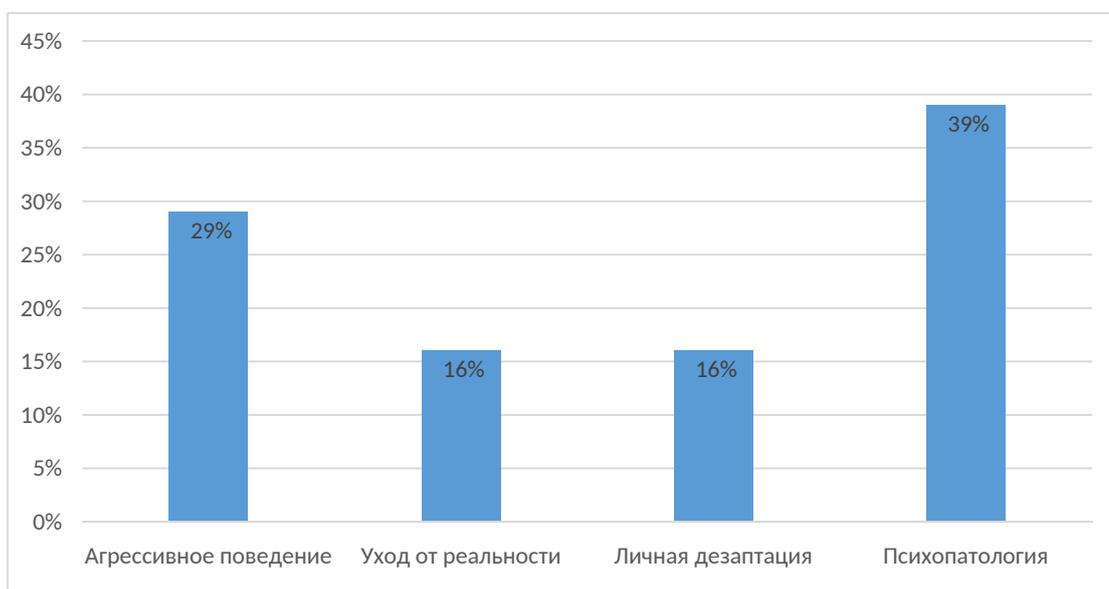


Рисунок 7 – Уровень проявления агрессивного поведения у младших школьников по методике Вагнера «Тест руки»

В результате полученных данных в ходе тестирования, видно, что у 39 % школьников (12 человек) выявлена психопатология, в соответствии с которой у детей наблюдается появление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука все же не изменяет своего физического положения. У 29 % школьников (9 человек) выявлена склонность к открытому агрессивному поведению, что выражено тем, что детьми рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждение, активно захватывающая какой-либо предмет.

Тенденции к уходу от реальности выявлена у 16% школьников (5 человек). 16% школьников (5 человек) имеют тенденцию к личной дезадаптации, поскольку рука воспринимается детьми как поврежденная, деформированная, больная, неспособная к каким-либо действиям.

Следовательно, обучающиеся проявляют агрессию по отношению к окружающим людям, что свидетельствует о низком психологическом состоянии и адаптации детей в школе.

Перейдем к анализу полученных результатов исследования младших школьников по методике школьной тревожности Филлипса.

Результаты проведенной диагностики уровня школьной тревожности младших школьников по всем показателям методики Филлипса представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты младших школьников по показателям диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Исходя из полученных данных, мы видим, что по показателю «Общая тревожность в школе» 80% школьников (24 человека) имеют

средний уровень тревожности, что говорит о том, что учащиеся испытывают волнение при проверке учителем домашнего задания.

12% школьников (4 человека) имеет высокий уровень тревожности, поскольку ученик испытывает трудности при работе с классом и учителем, чувство волнения и тревоги, избегает игр, так как его не выбирают, а также у учащегося имеется неуверенность в том, что он сможет запомнить и усвоить изученный на уроке материал.

8% школьников (3 человека) имеют низкий уровень тревожности, поскольку ученики не испытывают волнения на уроке, они уверены, что у них получится выполнить задания учителя, у них отсутствует дискомфорт и чувство тревожности на уроках.

По показателю «Переживания социального стресса», у 60% школьников (19 человек) выявлен средний уровень социального стресса, так как над этими учениками смеются одноклассники, а также дети беспокоятся за то, что результаты их работы будут хуже, чем у их одноклассников.

У 20% школьников (6 человек) выявлен низкий уровень социальной тревожности, поскольку ученики довольны тем, как к ним относятся одноклассники, они не задумываются, что думают о них другие, ведут себя естественно и непринужденно. У 20% школьников (6 человек) выявлен высокий уровень социального стресса, так как этих учеников периодически высмеивают сверстники, они боятся выглядеть нелепо среди своих одноклассников.

По показателю «Фрустрация потребности в достижении успеха», у 60% школьников (19 человек) выявлен средний уровень фрустрации, поскольку учащимся трудно держаться на одном уровне со всем классом, а также учащиеся испытывают трудности при работе в классе так, как этого хочет учитель.

У 40% (12 человек) выявлен низкий уровень фрустрации, поскольку у данных учеников не было ситуаций, когда учитель ставил им не ту

оценку, какую они заслужили, учащиеся свободно держатся со всем классом на уроке и не испытывают трудностей при работе с учителем. Высокий уровень фрустрации не выявлен ни у кого.

По показателю «Страх самовыражения», у 80% школьников (24 человека) выявлен средний уровень страха, поскольку учащиеся испытывают страх, когда учитель начинает проверку домашнего задания, а также думают, что могут потерять расположение учителя, если не будут справляться с учебой. У 8% школьников (3 человека) выявлен низкий уровень страха, поскольку ученики не испытывают волнения при проверке учителем готовности к уроку, а также вполне довольны тем, как к ним относится учитель. У 12% школьников (4 человека) выявлен высокий уровень страха, так как данные учащиеся беспокоятся о своих школьных делах больше, чем другие ребята, а также считают, что не имеют расположения учителя, поскольку обладают низким уровнем знаний.

По показателю «Страх ситуации проверки знаний», у 48% школьников (15 человек) выявлен средний уровень страха, так как эти ученики не уверены в своих знаниях, в связи с чем, они испытывают волнение при проверке знаний учителем, а также не уверены в том, что смогут хорошо запомнить учебный материал. У 32% школьников (10 человек) выявлен высокий уровень страха, так как ученики испытывают чувство страха и волнения, когда отвечают на уроках в тот момент, когда учитель проверяет изученный материал. У 20% школьников (6 человек) выявлен низкий уровень страха, так как ученики не испытывают волнения, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько они знают материал, а также не испытывают волнения при ответах на уроках.

По показателю «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», у 60% школьников (19 человек) выявлен средний уровень страха, так как учащиеся волнуются и боятся отвечать на уроках, так как считают, что не смогут справиться с заданием. У 12% школьников (4 человека) выявлен низкий уровень страха, поскольку учащиеся не боятся высказывать свою

точку мнения на уроке, а также не испытывают чувство волнения при ответе на вопросы учителя. У 28% школьников (8 человек) выявлен высокий уровень страха, так как ученики могут испытывать дрожь, когда учитель вызывает их отвечать, а также у учащихся выявлена боязнь, что им может стать дурно в классе.

По показателю «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», у 68% школьников (21 человек) выявлен средний уровень сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что когда они получают хорошие отметки, их одноклассники думают, что они хотят «выслужиться» перед учителем, а также у учеников имеется ощущение, что никто из их одноклассников не хочет делать то, что хотят они.

У 24% школьников (7 человек) преобладает низкий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку учащиеся считают, что одноклассники не будут смеяться над ними, если при ответе на уроке они сделают ошибку, а также большинство ребят относится к ним по-дружески. У 8% школьников (2 человека) выявлен высокий уровень сопротивляемости стрессу, поскольку у учащихся дрожат колени, когда их вызывает отвечать учитель, а также они считают, что одноклассники будут их высмеивать, если они сделают ошибку при ответе.

По показателю «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», у 48% школьников (14 человек) выявлен средний уровень, что свидетельствует о том, что ученики считают, что учитель ставит им более низкую оценку, чем они ожидали, а также ученики испытывают волнение, когда учитель проверяет уровень освоения ими учебного материала. У 28% школьников (9 человек) выявлен низкий уровень, поскольку ученики не испытывают беспокойства о том, что будет завтра в школе, они также считают, что учитель адекватно оценивает уровень их знаний. У 24% школьников (8 человек) выявлен высокий уровень.

Таким образом, по результатам проведенного исследования по методике школьной тревожности Филлипса было установлено, что

средний уровень проявления тревожности выявлен по показателям «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Переживания социального стресса».

В таблице 2 представлены результаты по всем методикам, по каждой группе младших школьников.

Таблица 2 – Результаты по всем методикам по каждой группе младших школьников

	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Склонность к открытому	Степень дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/липективности:	Итоговое значение	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать	6. Низкая физиологическая	7. Проблемы и страхи в отношениях с	8. Общая тревожность в школе
Отсутствие зависимости (n=1)	4.0	4.0	7.0	5.0	5.0	5.0	9.0	6.0	14.0	21.3	19.0	22.3	12.3	88.9	7.0	7.0	6.0	5.0	5.0	3.0	7.0	40.0
Стадия увлеченности (n=3)	4.7	4.7	6.3	4.0	4.0	5.3	3.7	6.3	17.4	11.6	9.7	24.7	25.0	88.3	6.3	9.7	4.7	5.3	4.0	4.0	7.7	41.7
Риск развития компьютерной зависимости (n=24)	5.4	5.0	5.8	3.2	4.8	5.6	6.0	6.2	17.6	16.0	16.3	23.5	21.8	95.2	7.7	8.9	4.6	5.1	3.8	4.0	5.8	40.0
Наличие компьютерной зависимости (n=3)	4.7	5.7	5.3	4.3	6.0	6.0	6.3	5.7	15.9	11.4	15.3	20.4	26.8	89.8	10.0	8.0	4.7	5.3	4.0	4.0	5.0	41.0
Стадия увлеченности и Риск развития компьютерной зависимости (n=27)	5.3	5.0	5.8	3.3	4.7	5.6	5.8	6.2	17.6	15.5	15.6	23.7	22.1	94.4	7.5	9.0	4.6	5.1	3.9	4.1	6.0	40.1
Риск развития компьютерной зависимости и Наличие компьютерной зависимости (n=27)	5.3	5.1	5.7	3.3	5.0	5.7	6.1	6.1	17.4	15.5	16.2	23.2	22.3	94.6	7.9	8.8	4.6	5.1	3.9	4.1	5.7	40.0

По итогам проведения методик, все испытуемые были разделены на следующие группы:

- ~ 1 группа – обучающиеся без зависимости (1 человек);
- ~ 2 группа – обучающиеся со стадией увлечения (3 человека);
- ~ 3 группа – обучающиеся с риском развития зависимости (24 человека);
- ~ 4 группа – обучающиеся с наличием компьютерной зависимости (3 человека).

Анализ средних показателей не позволил выявить статистически значимые различия между 2-й, 3-ей и 4-й группами. Однако мы видим тенденцию роста таких показателей как косвенная агрессия, проявления обиды, подозрительности, вербальной агрессии, переживание социального стресса.

Вместе с тем, отметим и тенденцию снижения (от 2-й к 4-й группе) таких показателей как чувство вины, склонность к открытому проявлению агрессии, черт психопатологии, фрустрации потребности в достижении, проблемы и страхи в отношениях, склонность к раздражению.

Для проведения анализа полученных результатов, мы объединили обучающихся в 2 группы:

- 1) обучающиеся с наличием компьютерной зависимости и обучающиеся с риском развития зависимости;
- 2) обучающиеся на стадии увлечения и с риском развития зависимости.

Сравнение средних показателей у детей со средней стадией увлеченности и риском развития компьютерной зависимости и детей с уже сформированной компьютерной зависимостью показало достоверно более высокий уровень вербальной агрессии у младших школьников 4-й группы (3,7 против 6,1; $p < 0,05$, t-критерий Стьюдента).

Любопытный факт: школьники с наличием компьютерной зависимости достоверно реже отмечали проблемы и страхи в отношениях с

учителем (7,7 против 5,7; $p < 0,05$, t-критерий Стьюдента).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили сделать выводы о том, что у большинства младших школьников выявлена разная степень гаджет-зависимости, что способствует формированию повышенного уровня агрессивного поведения и тревожности. В связи с чем возникла потребность в разработке методических материалов, направленных на профилактику гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста.

2.3 Методические материалы по профилактике гаджет-зависимости младших школьников

Как мы выяснили ранее, профилактика гаджет-зависимости среди младших школьников является актуальной проблемой в современном обществе. Для учителей начальных классов важно иметь методические материалы, которые помогут им эффективно работать с учащимися и их родителями по данной теме.

В связи с чем, нами были разработаны методические материалы для учителя начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников.

Их цель – профилактика гаджет-зависимости с последующей коррекцией эмоциональных нарушений, а также развитие самоконтроля у детей младшего школьного возраста.

Задачи методических материалов для учителя начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников:

- формирование навыков волевого контроля и саморегуляции;
- развитие интереса к своим способностям и понимания своих чувств;
- развитие эмпатии;
- формирование информационной грамотности;
- научиться правильно использовать телефон;

- научиться защитить свои личные данные;
- научиться защитить себя и не попасть под негативное влияние в сети Интернет;
- научиться общаться по телефону;
- научиться понимать свои чувства и чувства других людей;
- научиться анализировать жизненные ситуации;
- формирование ответственного поведения.

Первым шагом в разработке методических материалов для учителей начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников является осознание важности проблемы. Учителя должны понимать, что чрезмерное использование гаджетов может негативно сказываться на здоровье и образовательном процессе детей.

Далее, в методических материалах следует предоставить учителям информацию о признаках гаджет-зависимости у детей, о последствиях такого зависимого поведения и о способах предотвращения этой проблемы.

Учителям необходимо знать, как общаться с детьми на эту тему, как проводить беседы и занятия, направленные на развитие здоровых привычек в использовании гаджетов.

Также в методических материалах для учителей начальных классов можно включить рекомендации по организации внеклассных мероприятий, направленных на активное времяпрепровождение без гаджетов, на развитие физической активности и социальных навыков у детей.

Не менее важным является вовлечение родителей в процесс профилактики гаджет-зависимости. В методических материалах можно предложить учителям рекомендации по организации родительских собраний, бесед с родителями и выдаче информационных буклетов о вреде чрезмерного использования гаджетов детьми.

Процесс профилактики гаджет-зависимости в образовательную деятельность должен осуществляться согласно следующих этапов:

1. Первичный – планирование процесса проведения занятий в рамках методических материалов, определение целей и задач методических материалов, анализ результатов диагностики гаджет-зависимости, разработка стратегии.

2. Основной – обеспечение условий для проведения занятий, их реализация, предоставление индивидуальной и групповой поддержки.

3. Заключительный – сравнительный анализ результатов до и после применения методических материалов, выявление положительной динамики, планирование дальнейшей работы с детьми и их родителями.

Занятия по профилактике гаджет-зависимости младших школьников включают в себя 3 основных блока:

1. Диагностический блок, который включает в себя первичную и повторную диагностику гаджет-зависимого поведения младших школьников. Проводится до начала занятий по профилактике и после окончания.

2. Теоретический блок, который включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний младших школьников о негативном влиянии гаджетов на их организм и самочувствие.

3. Практический блок, сущность которого заключается в развитии вербальных и невербальных коммуникаций, формировании эффективных поведенческих стратегий, а также консультаций, направленных на осознание устранения гаджет-зависимости и снижения ее негативного влияния на личность младшего школьника.

План мероприятий по реализации профилактики гаджет-зависимости младших школьников:

1. Информирование детей и их родителей о негативном влиянии гаджетов на развитие обучающихся начальной школы.

2. Привлечение детей к внеурочной деятельности с целью снижения уровня их взаимодействия с гаджетами.

3. Вовлечение младших школьников и их родителей в творческие

и спортивные мероприятия.

4. Повышение грамотности обучающихся начальной школы в рациональном использовании гаджетов, контроле времени при их применении.

5. Участие в мероприятиях и акциях «В чем вред и польза гаджетов?», «День без гаджетов» и др.

6. Организация отдыха младших школьников во внеурочное время, беседы с родителями детей.

7. Цикл уроков профилактики гаджет-зависимости (занятия с педагогом-психологом, медицинским работником школы).

8. Работа родительского лектория по профилактике гаджет-зависимости.

Следовательно, реализацию профилактической деятельности должны сопровождать различными мероприятиями с детьми и их родителями, способствующими осознанию и пониманию отрицательного влияния гаджетов на их развитие.

С целью своевременной диагностики гаджет-зависимости педагог может использовать:

1. Опросники для детей и родителей.
2. Наблюдение за поведением ребенка.
3. Мониторинг и анализ времени, проведенного за гаджетами.

Более того, профилактические мероприятия с родителями младших школьников должны быть построены на основе ограничения времени, проведенного обучающимися за гаджетами, а также установлении правил использования гаджетов, использовании альтернативных видов деятельности, а также обсуждение с ребенком рисков гаджет-зависимости.

Также педагог начальных классов может ввести уроки медиаграмотности, тематические классные часы и внеклассные мероприятия, организовать в рамках школы спортивные секции и кружки по интересам.

В процессе проведения уроков и внеклассных мероприятий по профилактике гаджет-зависимости, педагогу можно предложить использовать следующие методы и технологии:

1. Использование игровых методов: ролевые игры, викторины, игры-соревнования.
2. Активное вовлечение учащихся: обсуждения, презентации, проектная деятельность.
3. Использование мультимедийных средств: видеоролики, презентации, интерактивные задания.
4. Обратная связь: проведение опросов, обсуждение с родителями.
5. Создание атмосферы, свободной от гаджетов, в классе.
6. Использование альтернативных методов обучения, не требующих использования гаджетов.
7. Ограничение использования гаджетов на уроках.

В качестве полезных ресурсов для педагогов с целью реализации профилактической деятельности по устранению гаджет-зависимости, являются:

- ~ печатные и электронные материалы по профилактике гаджет-зависимости;
- ~ онлайн-курсы и вебинары;
- ~ взаимодействие с организациями, занимающимися профилактикой гаджет-зависимости.

Взаимодействие с родителями младших школьников может быть осуществлено в следующих основных формах:

1. Проведение родительских собраний по теме гаджет-зависимости.
2. Предоставление родителям информации о профилактических мерах.
3. Организация совместных мероприятий с участием детей и родителей.

Методические материалы для педагогов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников в процессе взаимодействия с родителями младших школьников должны включать в себя:

1. Диагностический инструментарий «Выявление признаков риска развития зависимости у младших школьников от гаджетов» (режим доступа:

[https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1716637043&tld=ru&lang=ru&name=c01b26b464abec1baae41d767fed29c8.docx&text\);](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1716637043&tld=ru&lang=ru&name=c01b26b464abec1baae41d767fed29c8.docx&text);)

2. Совокупность эффективных средств и методов по первичной профилактике от компьютерных (цифровых) устройств участниками образовательных отношений;

3. Учебное пособие «Дети и гаджеты» (режим доступа: <https://mediasabak.org/media/library/2020/06/30/7448e7707c0c4cc5bceaf5a3abf0a36a.pdf>).

Оценка эффективности профилактических мероприятий основана на регулярном проведении диагностики, анализе изменения поведения детей, а также получении обратной связи от родителей.

Следовательно, учитель должен быть образцом для подражания и демонстрировать ответственное отношение к использованию гаджетов. Ему необходимо создать в классе благоприятный психологический климат, где дети чувствуют себя комфортно и не нуждаются в использовании гаджетов для получения положительных эмоций.

Важно также сотрудничать с другими педагогами, психологами и медицинскими работниками для обеспечения комплексного подхода к профилактике гаджет-зависимости. Более того, необходимо уделить внимание повышению уровня компетентности педагогов в вопросах профилактики гаджет-зависимости у младших школьников:

1) повышать уровень информированности педагогов от цифровых устройств, о содержании и способах профилактики данной зависимости у детей младшего школьного возраста;

2) формировать у педагогов начальной школы умения педагогически целесообразного выбора и применения форм и методов профилактики зависимости от гаджетов у детей младшего школьного возраста, а также форм педагогического образования родителей как субъектов профилактики.

Также реализация профилактической работы гаджет-зависимости среди младших школьников может быть включена во времяпровождение детьми перемен, во время которых показать обучающимся, что существует масса интересных и полезных занятий, помимо гаджетов, а именно игры. Для этого педагог может использовать разнообразные игры для обучающихся начальных классов, чтобы отвлечь их от смартфонов и дать им эмоциональную и психологическую разгрузку от умственной деятельности.

В ходе разработки занятий с младшими школьниками по профилактике гаджет-зависимости, педагог может использовать следующие упражнения:

1. Упражнение «Гаджет: друг или враг» «Поиграем?» (<https://learningapps.org/watch?v=prb4rm5e321>). При выполнении данного упражнения школьникам следует анализируя выданные им карточки, определить отрицательные и положительные последствия от использования гаджетов.

2. Упражнение «Мой смартфон», целью которого ставится научить младших школьников понимать свои эмоции от использования телефона. Материалы и оборудование: картинка «телефон», карточки с эмоциями. Согласно данного упражнения, педагог предлагает ребенку разложить карточки с эмоциями от смартфона на положительные и отрицательные.

3. Утверждения (с сигнальными карточками: зеленая – согласны, красная – нет):

~ Нельзя носить мобильный телефон в кармане пиджака или

рубашки с левой стороны груди (да).

~ Можно держать гаджеты, планшеты, мобильные телефоны под подушкой, на которой человек отдыхает во время сна (нет).

~ В момент разговора по телефону следует использовать громкую связь или пользоваться проводной гарнитурой (нет).

~ Во время гудкового вызова не следует прислонять телефон непосредственно возле уха (да).

~ Освещённость в комнате должна быть больше освещённости экрана (нет).

~ Экран планшета должен располагаться в 30-40 см от глаз (да).

~ Правильно сидеть — сутулиться, класть ногу на ногу, задира́ть голову (нет).

~ Противопоказано смотреть мультфильмы или играть в игры на планшете в положении лежа (да).

4. Упражнение «Дерево ожиданий», целью которого ставится определить степень влияния гаджетов на нашу жизнь младшего школьника, о признаках и последствиях развития зависимости от гаджетов.

5. Упражнение «Метафора зависимости», целью которого ставится определить проблему зависимости со стороны, отделение проблемы от образа «Я».

6. Упражнение «Разрушение мифов», целью которого ставится анализ иррациональных убеждений, связанных с компьютерной игрой.

7. Упражнение «Мои хобби», целью которого ставится актуализация увлечений младших школьников как возможной замены на гаджеты.

8. Упражнение «В плену у гаджета», целью которого ставится осознание младшими школьниками вреда от чрезмерного нахождения с гаджетами.

9. Просмотр и анализ видеоролика «Пожиратели мозга» о вреде гаджетов на организм младшего школьника (режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=K71MT0mmyTk>).

10. Выставка плакатов «Если с гаджетом жить, то обязательно дружить».

11. Подготовка социальных проектов «Мой безопасный гаджет» по обсуждаемым проблемам использования гаджетов.

Кроме того, педагог в процессе разработке и организации профилактических мероприятий по гаджет-зависимости может использовать такие методы и приемы как тренинги, дискуссии, мозговые штурмы, встречи с медицинскими работниками, лекции, ролевые игры, просмотр и обсуждение фильмов, индивидуальные консультации, организация и проведение творческих конкурсов и других тематических мероприятий. При этом используются различные формы организации мероприятий: фронтальные/групповые, работа с малыми группами, индивидуальная работа с младшими школьниками и их родителями

Следовательно, профилактическая работа с гаджет-зависимостью младших школьников основан на следующих основных методических аспектах:

~ просвещение обучающихся, родителей о вреде для здоровья постоянного использования гаджетов, а также последствий возникновения зависимости от них;

~ формирование необходимого осознания значимости жизни и своего здоровья, выявление интересов и предпочтений детей для их отвлечения от гаджетов;

~ организация и проведение профилактических и воспитательных социально-психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к формированию зависимости обучающихся от смартфонов, планшетов и иных видов гаджетов.

Реализация мероприятий по профилактике гаджет-зависимости младших школьников будет способствовать:

~ формированию у младших школьников цифровых компетенций для успешной жизни и учебы без использования гаджетов;

~ созданию системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам общества, системы образования, самих обучающихся и их родителей;

~ просвещению родителей о формировании зависимости от гаджетов у младших школьников, повышение уровня их знаний о вреде гаджетов на подрастающий организм ребенка.

Примеры тем профилактических занятий с младшими школьниками и их родителями представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Примеры профилактических занятий с младшими школьниками и их родителями по устранению гаджет-зависимости

Тема	Форма/ вид работы	Ответственный
«Гаджет в моей семье»	Анкетирование	Школьный психолог
«Гаджет или хобби?»	Синквейн	Классный руководитель
«Мир без гаджетов»	Социальный проект	Классный руководитель
«Сказка о золотых правилах работы с гаджетами»	Сказка на новый лад	Классный руководитель
«Мои друзья или гаджеты? Кого выберешь ты?»	Дискуссия	Классный руководитель
«Мои любимые игры в гаджеты»	Игра «Маска откровения»	Классный руководитель
«Быть зависимым от гаджетов»	Час СПС	Классный руководитель
«Мое здоровье и увлечение»	Тренинг	Школьный психолог
«Осторожно, зависимость!»	Конкурс кроссвордов	Классный руководитель
«Гаджет и его влияние на здоровье»	Исследовательский проект	Классный руководитель, родители
«Как люди жили раньше без гаджетов?»	Мини-исследование	Классный руководитель
«Свобода не является вседозволенностью!»	Бег ассоциаций	Классный руководитель
«Виртуальность и реальность»	Игра-путешествие	Классный руководитель
«Гаджет – друг или враг?»	Конференция	Классный руководитель
«Одиночество с гаджетом»	Игра	Классный руководитель
«Роль гаджета в моей жизни»	Круглый стол	Классный руководитель
«Не будь зависимым от гаджетов!»	Социальная акция	Классный руководитель
«Быть или не быть гаджету у вашего ребенка?» «Родительский контроль!»	Родительские собрания	Классный руководитель
«Темная сторона гаджета»;	Родительский	Классный руководитель

«Виртуальная агрессия» - видеофильм.	форум	
«Восприятие детьми гаджетов»; «Знают ли родители, с кем общается их ребенок с помощью гаджетов?»	Опрос	Школьный психолог
«Гаджет не игрушка»; «Игромания»	Информационный час	Классный руководитель
«День Здоровья»; «Мама, Папа, Я – гаджет- друзья!»; «День Семьи»	Семейный досуг	Классный руководитель, родительский комитет
«Связующая нить. Быть вне зависимости»	Психологический тренинг для детей и родителей	Школьный психолог
«Жить в мире с собой и сверстниками»	Психологический тренинг	Школьный психолог
«Счастливы без гаджетов»	Интерактивная игра	Классный руководитель
«Причины возникновения аддиктивного поведения у младших школьников»	Семинар - практикум	Классный руководитель
«Современные гаджеты как социально-педагогическая проблема»	Родительское собрание	Классный руководитель

Следовательно, реализуя вышеуказанные занятия с младшими школьниками и их родителями, у детей появится осознание того, что гаджеты могут им навредить, а также негативно отразиться на их здоровье в целом. Расширение знаний родителей о вреде гаджетов позволит исключить зависимость от них.

В целом, методические материалы для учителя начальных классов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников должны быть комплексными, информативными и практичными. Они помогут учителям эффективно работать с детьми и их родителями, содействуя формированию здоровых привычек в использовании гаджетов и предотвращению негативных последствий гаджет-зависимости.

Представленные методические материалы должны способствовать тому, чтобы дети осознали, что чрезмерное злоупотребление гаджетами может негативно отразиться на их здоровье и эмоциональном состоянии. В

ходе снижения времени использования гаджетами у обучающихся повысится настроение, они станут лучше учиться, снизятся конфликты в школе и дома, наладится эмоциональный фон.

Анализ материалов для педагогов подтвердил необходимость в разработке методических рекомендаций для родителей младших школьников по профилактике гаджет-зависимости.

Дадим рекомендации педагогам по профилактике интернет-зависимости у младших школьников:

1. В начальной школе, необходимо использовать только компьютерные развивающие и познавательные игры на уроке, необходимо строго проверять их содержание.

2. Строго контролировать длительность работы с цифровыми ресурсами.

3. Вовлекать ребенка в активную внеурочную деятельность: секции, кружки. Способствовать развитию интересов у ребенка, творческих способностей.

4. Прививать любовь к здоровому образу жизни.

5. Беседовать на тему профилактики гаджет-зависимости школьников.

6. Ограничить использование гаджетов на уроках, установить четкие правила использования гаджетов во время уроков, разрешая их только для образовательных целей.

7. Поощрять «неэкранные занятия». Другими словами, педагог может предложить учащимся альтернативные виды деятельности, такие как игры на свежем воздухе, чтение, рисование и рукоделие.

8. Проводить занятия по медиаграмотности, посредством которых младшие школьники смогут критически относиться к контенту, с которым они сталкиваются в Интернете и в социальных сетях.

9. Сотрудничать и взаимодействовать с родителями младших школьников. Информирование родителей о признаках гаджет-зависимости

и предоставление им ресурсов и рекомендации по ее профилактике позволят избежать негативных последствий.

10. Создать зону, свободную от гаджетов. Педагог может выделить в классе пространство, где учащиеся могут проводить время без гаджетов.

11. Идентифицировать детей в группе риска. Педагог должен обращать внимание на учащихся, которые чрезмерно используют гаджеты, проявляют признаки беспокойства или социальной изоляции.

12. Разработать совместно со школьным психологом индивидуальные планы поддержки. Также необходимо сотрудничать с родителями, чтобы разработать индивидуальные планы поддержки для детей, которые испытывают трудности с контролем над использованием гаджетов.

13. Предоставление доступа к поддержке. Педагог должен обеспечить доступ к ресурсам и профессиональной помощи для учащихся, нуждающихся в поддержке в борьбе с гаджет-зависимостью.

Также нами были даны методические рекомендации для родителей младших школьников с целью снижения времени взаимодействия детей с гаджетами:

1. Необходимо установить границы пользования. Это значит, что родители должны ограничить время использования гаджетов детьми и установить зоны, свободные от гаджетов, например, во время еды или перед сном.

2. Показывать положительный пример. Для этого следует ограничить собственное использование гаджетов, особенно в присутствии детей.

3. Предложить детям альтернативные занятия. Родители должны поощрять детей заниматься другими видами деятельности, такими как спорт, чтение, творчество или игры с друзьями.

4. Укреплять взаимоотношения с детьми. В этой связи родителям следует проводить время со своими детьми, участвовать в совместных

занятиях, которые не связаны с гаджетами.

5. Поощрять физическую активность. Родители должны убедиться, что дети получают достаточное количество физических упражнений, так как это может помочь снизить беспокойство и тягу к гаджетам.

Нами была разработана памятка для родителей «Признаки гаджет-зависимости»:

1. Чрезмерное использование гаджетов, когда ребенок проводит много часов за гаджетами, пренебрегая другими видами деятельности.

2. Беспокойство и раздражительность, в соответствии с которыми ребенок испытывает беспокойство или раздражительность, когда ему запрещают использовать гаджеты.

3. Проблемы со сном, когда ребенок испытывает трудности с засыпанием или поддержанием сна из-за использования гаджетов перед сном.

4. Социальная изоляция, при наличии которой ребенок все больше времени проводит в одиночестве с гаджетами и меньше взаимодействует с другими.

5. Снижение уровня успеваемости, при которой ребенок перестает выполнять домашние задания или теряет интерес к учебе из-за чрезмерного использования гаджетов.

При подозрении на гаджет-зависимость родителям следует поговорить с ребенком о его использовании гаджетов, выразить обеспокоенность и объяснить последствия чрезмерного использования. Затем следует установить ограничения, согласно которым ребенок контролирует время использования гаджетов и следит за их соблюдением. Если случай серьезный, необходимо обратиться за профессиональной помощью. В том случае, если родители не могут справиться с гаджет-зависимостью ребенка самостоятельно, целесообразно обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью или терапевту.

Таким образом, совместная деятельность педагогов, детей и их родителей в рамках разработанных методических материалов по профилактике гаджет-зависимости младших школьников, будет способствовать тому, что младшие школьники научатся проводить свое время с пользой, развиваться, взаимодействовать со сверстниками.

Выводы по 2 главе

Данное исследование было проведено на базе одной из школ города Копейска. В исследовании приняли участие обучающиеся 2 класса младшего школьного возраста в количестве 31 человека. Возраст испытуемых – 8-9 лет.

Целью данного исследования является изучение зависимости младших школьников от гаджетов, а также разработка методических материалов по профилактике цифровых аддикций для обучающихся начальной школы.

Для проведения констатирующего и контрольного этапа опытно-экспериментальной работы мы использовали следующие диагностические методики:

Результаты проведенного исследования по методике «Гаджет-зависимость» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот показали, что у большинства младших школьников преобладает риск развития зависимости.

Сравнение средних показателей у детей со средней стадией увлеченности и риском развития компьютерной зависимости и детей с уже сформированной компьютерной зависимостью показало достоверно более высокий уровень вербальной агрессии у младших школьников. При этом школьники с наличием компьютерной зависимости достоверно реже отмечали проблемы и страхи в отношениях с учителем.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили сделать выводы о том, что у большинства младших школьников выявлена разная степень гаджет-зависимости, что способствует формированию

повышенного уровня агрессивного поведения и тревожности.

Нами были разработаны методические материалы для педагогов, направленные на профилактику гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста. В методических материалах содержится информация о признаках гаджет-зависимости у детей, о последствиях такого зависимого поведения и о способах предотвращения этой проблемы. В связи с чем, учителям необходимо знать, как общаться с детьми на эту тему, как проводить беседы и занятия, направленные на развитие здоровых привычек в использовании гаджетов. Кроме того, в методических материалах для учителей начальных классов представлена тематика внеклассных мероприятий, направленных на активное времяпрепровождение без гаджетов, на развитие физической активности и социальных навыков у детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод о том, что гаджеты в современном образовании как способствуют более эффективному изучению нового материала, так снижают уровень развития познавательной сферы детей.

Профилактика цифровых аддикций младших школьников заключается в осуществлении комплексной работы как с ребенком, так и его родителями. При этом, следует учесть ребенок занят интересным для него видом деятельности, времени на то, чтобы использовать гаджеты в качестве развлечений, у него не останется, и он будет ими пользоваться в большей степени только в учебных, а не в личных целях.

Данное исследование было проведено на базе одной из школ города Копейска. В исследовании приняли участие обучающиеся 2 класса младшего школьного возраста в количестве 31 человека. Возраст испытуемых – 8-9 лет.

1. Опросник «Гаджет-зависимость» (Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот);
2. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;
3. Тест «Руки» Э. Вагнера;
4. Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Целью данного исследования является изучение зависимости младших школьников от гаджетов, а также разработка методических материалов по профилактике цифровых аддикций для обучающихся начальной школы.

По итогам проведения методик, все испытуемые были разделены на следующие группы:

- ~ 1 группа – обучающиеся без зависимости (1 человек);
- ~ 2 группа – обучающиеся со стадией увлечения (3 человека);
- ~ 3 группа – обучающиеся с риском развития зависимости (24 человека);

~ 4 группа – обучающиеся с наличием компьютерной зависимости (3 человека).

Для проведения анализа полученных результатов, нами были также объединены обучающиеся в 2 группы:

- 1) обучающиеся с наличием компьютерной зависимости и обучающиеся с риском развития зависимости;
- 2) обучающиеся на стадии увлечения и с риском развития зависимости.

Анализ средних показателей не позволил выявить статистически значимые различия между 2-й, 3-ей и 4-й группами. Однако мы видим тенденцию роста таких показателей как: косвенная агрессия, проявление обиды, подозрительности, вербальной агрессии, переживание социального стресса.

Вместе с тем, отметим и тенденцию снижения (от 2-й к 4-й группе) таких показателей как чувство вины, склонность к открытому проявлению агрессии, черт психопатологии, фрустрации потребности в достижении, проблемы и страхи в отношениях, склонность к раздражению.

А вот сравнение средних показателей у детей со средней стадией увлеченности и риском развития компьютерной зависимости и детей с уже сформированной компьютерной зависимостью показало достоверно более высокий уровень вербальной агрессии у младших школьников 4-й группы (3,7 против 6,1; $p < 0,05$, t-критерий Стьюдента). Любопытный факт: школьники с наличием компьютерной зависимости достоверно реже отмечали проблемы и страхи в отношениях с учителем (7,7 против 5,7; $p < 0,05$, t-критерий Стьюдента).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили сделать выводы о том, что у большинства младших школьников выявлена разная степень гаджет-зависимости, что способствует формированию повышенного уровня агрессивного поведения и тревожности. В связи с чем возникла потребность в разработке методических материалов,

направленных на профилактику гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста.

Нами были разработаны методические материалы для педагогов, направленные на профилактику гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста. В методических материалах представлены методы, приемы и средства устранения гаджет-зависимости у детей, а также упражнения, которые могут быть включены в профилактические мероприятия с детьми и родителями. Также в методических материалах для учителей начальных классов представлена тематика внеклассных мероприятий, направленных на активное времяпрепровождение без гаджетов, на развитие физической активности и социальных навыков у детей.

Также нами были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей, позволяющие своевременно выявить признаки гаджет-зависимости, а также определить комплекс мер по их устранению. В соответствии с предложенными рекомендациями, педагоги должны вовлекать детей в образовательную деятельность, минимизировать их взаимодействие с гаджетами, а также показать и довести до детей о их вреде для здоровья и целостного развития детского организма. Родителям также было предложено ограничить время использования детьми гаджетов, а также предложить детям альтернативные занятия по их интересам. Комплексная работа педагогов и родителей позволит осуществить эффективную профилактическую деятельность по устранению гаджет-зависимости.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4. – С. 35-38.
2. Антропова К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2014. – С. 10-14.
3. Балаян С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме: сб. науч. тр. – Тюмень, 2018. – С. 13-16.
4. Барсукова О. В. Ребенок и гаджеты: психологическое исследование мнений современных родителей / О. В. Барсукова, Е. В. Мавлютова, М. А. Савка // Вопросы дошкольной педагогики. – 2016. – № 1. - С. 14-18.
5. Бережнова Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение школьников / Д. Б. Бережнова, А. А. Москаленко // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. – 2017. – С. 11-14.
6. Божович Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. – Москва : Знание, 2009. – 124 с.
7. Борцова М. В. Дети 6-7 летнего возраста и электронные гаджеты / М. В. Борцова, С. Д. Некрасов // Дружининские чтения: материалы XVI Всероссийской науч.-практ. конф. – Сочи : РИЦ ФГБОУ «СГУ», 2017. - С. 36-40.
8. Брагина О. А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернетаддикции / О. А. Брагина // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. – Саратов, 2018. – С. 383-393.

9. Быкова А.С. Изучение проблемы гаджетизации младших школьников в условиях выстраивания модели обучения / А.С. Быкова // Вестник науки. – 2021. – № 1. – С. 23-27.
10. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100.
11. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Проспект, 2015. - 226 с.
12. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2015. - 1136 с.
13. Гафурова Н.В. Информатизация образования как педагогическая проблема – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6199> (дата обращения: 04.03.2023)
14. Горелик Е. А. Современное детство в руках цифровой эпохи: теория, исследование в Арктическом регионе, пути профилактики / Е. А. Горелик // Молодой ученый. – 2021. – № 33 (375). – С. 84-96.
15. Гриффитс М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. – 1999. – № 5. – С. 246-250.
16. Дмитриев К. Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук :19.00.01 / Дмитриев Кирилл Геннадьевич. – Москва, 2013. - 29 с.
17. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2017. – № 2. – С. 189-193.
18. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. - 135 с.
19. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20 (154). – С. 394-396.

20. Ениколопов С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. – Москва : Акрополь, 2015. – 391 с.
21. Ефимова М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 678-680.
22. Жаворонков Л. П. Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье / Л.П. Жаворонков, В.Г. Петин В. Г. // «Радиация и риск». – 2016. – № 2. – С. 43–56.
23. Жичкина А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2015. – № 16. – С. 76-81.
24. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жичкина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 11. – С. 120-129.
25. Завалишина О. В. Педагогическая поддержка школьников, склонных к Интернет-зависимости: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ Завалишина Ольга Валентиновна. – Курск, 2012. – 27 с.
26. Закаблукова А. А. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у школьников / А. А. Закаблукова, Л. П. Капустина // Научный альманах. – 2017. – № 1-2 (27). – С. 330-333.
27. Каминская В. Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или патология современности? / В. Г. Каминская // Образование и общество. – 2014. – №. 6. – С. 55-58.
28. Коптелова Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у школьников в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 970-973.
29. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2013. – 251 с.

30. Котляров А. В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2016. – 84 с.
31. Кудинова Е. Б. Влияние гаджетов на современных школьников / Е. Б. Кудинова // Молодой ученый. – 2017. – № 16 (150). – С. 464-465.
32. Кучма В.Р. Психофизиологическое состояние детей в условиях информатизации их жизнедеятельности и интенсификации образования / В.Р. Кучма, Е.А. Ткачук, И.Ю. Тармаева // Гигиена и санитария. – 2016. – № 95 (12). – С. 1183-1188.
33. Лихван А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А. В. Лихван, Н. Н. Мозговая // Инновационная наука. – 2017. – № 1. – С. 193-196.
34. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2017. – № 1. – С. 11-13.
35. Лукьянец Г.Н Влияние гаджетов на развитие детей / Г.Н. Лукьянец, Л.В. Макарова, Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина, М.С. Шибалова // Новые исследования. – 2019. – С. 25-35.
36. Лысак И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 4 (65). – С. 206-208.
37. Макс В. А. Компьютерная зависимость у школьников / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – № 7. – С. 272-274.
38. Малыгин В. Л. Интернет зависимое поведение у школьников: клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. – Москва : ИМЦ Арсенал образования, 2010. – 124 с.
39. Набойченко Е. С. Типология школьников, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 94-98.
40. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва : Аграф, 2016. – 120 с.

41. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / А.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – В.1 (6). – С. 79-84.
42. Окунева Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в компьютерной среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 188-191.
43. Осипова С.И. Информатизация образования как объект педагогического анализа / С.И. Осипова, И.А. Баранова, В.А. Игнатова // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 12 (3). – С. 506-510.
44. Петренко А.О. Гигиеническая оценка эффективности использования школьниками ридеров / А.О. Петренко // ЗНиСО. – 2015. – № 8 (269). – С. 38-42.
45. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 142 с.
46. Смокова Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. – 2017. – №1. – С. 79-84.
47. Соколов А.В. Феномен социально-культурной деятельности / А.В. Соколов. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2013. – 204 с.
48. Солдатова Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. В. Солдатова. – Москва : ФРИ, 2012. - 320 с.
49. Тимофеева А. М. Влияние современных гаджетов на детей и подростков / А.М. Тимофеева // Образование и наука в современных реалиях Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 178–179.
50. Уварова Л. Н. Влияние компьютерных игр на развитие ребенка / Л. Н. Уварова, Р. Р. Исмагилова // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире: сборник статей международной научно-практической конференции, 2016. – С. 186–187.

51. Усольцева Д.Д. Влияние современных гаджетов на здоровье школьников – URL: <https://school-science.ru/3/1/32591> (дата обращения 04.03.2023)
52. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у школьников / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.13. – С. 56-60.
53. Хомерики Н. С. Индивидуально-психологические особенности школьников с интернет-зависимым поведением: автореф. дис. канд. псих.наук : 19.00.04 / Хомерики Нина Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2013. – 29 с.
54. Цой Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Цой Надежда Алексеевна. – Владивосток, 2011. – 30 с.
55. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2017. – №1. – С. 113-117.
56. Шакурова А. Р. Диагностика компьютерной зависимости / А. Р. Шакурова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5-1. – С. 14-16.
57. Щелина Т. Т. Психологическая характеристика школьников с зависимостью от онлайн-игр / Т. Т. Щелина, А. В. Любаев // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. – 2016. – С. 330-338.
58. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск, 2006. – С. 27-31.
59. Янг К. С. Диагноз - Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.
60. Ярушкин Н. Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Самарский научный вестник. – 2014. – №2 (7). – С. 140-144.

61. Olaore I. B. The Impacts (Positive and Negative) of ICT on Education in Nigeria. *Developing Country Studies* / I. B. Olaore. – 2014. – N (23). – P. 154156.

62. Sarwar M. Impact of Smartphone's on Society / M. Sarwar, T. R. Soomro // *European Journal of Scientific Research*. – 2013. – N (2). – P. 216-226.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

1 группа испытуемых

0 % риска развития компьютерной зависимости

	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствительность к открытому агрессивному поведению	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личности и дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижении успеха	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8. Общая тревожность в школе
Костя Л.	14.0	4.0	4.0	7.0	5.0	5.0	5.0	9.0	6.0	14.0	21.3	19.0	22.3	12.3	88.9	7.0	7.0	6.0	5.0	5.0	3.0	7.0	40.0
СРЕДНЕ	14.0	4.0	4.0	7.0	5.0	5.0	5.0	9.0	6.0	14.0	21.3	19.0	22.3	12.3	88.9	7.0	7.0	6.0	5.0	5.0	3.0	7.0	40.0

1 группа испытуемых

Стадия увлеченности																							
	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к разражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствования	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личности и дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижении успеха	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8. Общая тревожность в школе
Алёна А.	16.0	5.0	3.0	8.0	4.0	5.0	6.0	3.0	7.0	12.2	12.6	8.3	29.2	33.1	95.4	8.0	9.0	5.0	5.0	3.0	5.0	8.0	43.0
Арина Г.	21.0	4.0	6.0	8.0	4.0	2.0	7.0	3.0	4.0	18.7	12.0	8.3	20.3	20.6	79.9	5.0	11.0	4.0	6.0	4.0	4.0	7.0	41.0
Никита Е.	18.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	8.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	6.0	9.0	5.0	5.0	5.0	3.0	8.0	41.0
СРЕДНЕ	18.3	4.7	4.7	6.3	4.0	4.0	5.3	3.7	6.3	17.4	11.6	9.7	24.7	25.0	88.3	6.3	9.7	4.7	5.3	4.0	4.0	7.7	41.7

3 группа испытуемых

Риск развития компьютерной зависимости																							
	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствительность	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личности и дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижении успеха	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8. Общая тревожность в школе
Ди ма М.	31.0	7.0	6.0	8.0	4.0	6.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	10.0	5.0	5.0	3.0	4.0	6.0	44.0
Ма кси м Р.	25.0	6.0	5.0	6.0	3.0	7.0	6.0	7.0	5.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	6.0	10.0	4.0	6.0	3.0	4.0	8.0	41.0
Кол я Н.	29.0	4.0	5.0	5.0	3.0	7.0	6.0	5.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	7.0	5.0	6.0	0.0	5.0	5.0	39.0
Оле г С.	35.0	5.0	6.0	8.0	2.0	5.0	8.0	4.0	8.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	1.0	6.0	3.0	5.0	4.0	4.0	6.0	29.0
Ма рин а М.	29.0	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	9.0	14.0	21.3	33.4	22.3	12.3	103.3	3.0	9.0	2.0	6.0	5.0	5.0	6.0	36.0
Ан я В.	33.0	4.0	6.0	5.0	3.0	1.0	5.0	5.0	5.0	24.3	13.2	16.4	19.0	25.6	98.5	6.0	10.0	4.0	6.0	4.0	4.0	6.0	40.0
Кар ина Р.	33.0	7.0	6.0	5.0	3.0	5.0	7.0	8.0	6.0	15.0	24.0	20.0	22.3	12.3	93.6	9.0	11.0	6.0	6.0	2.0	5.0	7.0	46.0
Ал ия Р.	29.0	7.0	5.0	7.0	4.0	5.0	7.0	9.0	5.0	21.2	15.0	12.3	12.6	33.6	94.7	9.0	10.0	3.0	6.0	4.0	4.0	7.0	43.0
Рус там Б.	31.0	3.0	6.0	8.0	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	17.1	21.3	15.6	22.3	12.3	88.6	10.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	7.0	46.0
Сте пан	37.0	6.0	5.0	5.0	3.0	4.0	4.0	4.0	9.0	22.3	10.2	12.5	24.6	21.2	90.8	11.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	42.0

В.																							
Руслан Г.	29.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	6.0	7.0	4.0	12.6	12.0	8.3	29.2	24.1	86.2	10.0	10.0	4.0	6.0	3.0	2.0	1.0	36.0
Артём К.	31.0	7.0	6.0	7.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	20.0	21.3	33.4	20.3	12.3	107.3	9.0	13.0	5.0	6.0	4.0	3.0	4.0	44.0
Артём Г.	24.0	5.0	5.0	8.0	5.0	4.0	4.0	5.0	7.0	24.3	11.6	12.5	24.6	21.2	94.2	5.0	10.0	6.0	4.0	5.0	5.0	5.0	40.0
Алина Д.	29.0	7.0	6.0	3.0	3.0	1.0	6.0	7.0	7.0	17.3	21.3	24.1	19.9	12.3	94.9	6.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	8.0	43.0
Валерия И.	36.0	5.0	6.0	3.0	1.0	4.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	8.0	8.0	6.0	3.0	3.0	5.0	7.0	40.0
Алиса И.	32.0	4.0	5.0	5.0	1.0	3.0	7.0	4.0	5.0	12.2	15.7	15.6	29.2	33.1	105.8	9.0	9.0	5.0	0.0	2.0	4.0	8.0	37.0
Семен К.	34.0	7.0	5.0	5.0	5.0	6.0	3.0	5.0	3.0	16.2	21.3	24.1	22.3	12.3	96.2	10.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	6.0	41.0
Артём С.	33.0	5.0	3.0	7.0	3.0	6.0	5.0	5.0	7.0	12.2	17.7	8.3	29.2	33.1	100.5	5.0	7.0	1.0	5.0	5.0	5.0	4.0	32.0
Миша В.	25.0	6.0	6.0	7.0	2.0	4.0	4.0	6.0	9.0	14.0	21.3	20.6	22.3	12.3	90.5	5.0	8.0	4.0	6.0	4.0	5.0	7.0	39.0
Алиса К.	30.0	4.0	4.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	12.2	16.3	8.3	21.9	33.1	91.8	7.0	8.0	6.0	4.0	2.0	3.0	7.0	37.0
Вова С.	35.0	4.0	4.0	5.0	3.0	4.0	6.0	7.0	4.0	20.0	21.3	21.6	22.3	12.3	97.5	8.0	9.0	3.0	6.0	5.0	3.0	5.0	39.0
Максим Е.	29.0	5.0	3.0	6.0	2.0	7.0	5.0	8.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	13.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	47.0
Кристина М.	31.0	7.0	5.0	5.0	2.0	7.0	7.0	9.0	6.0	19.9	12.0	15.6	21.4	36.1	105.0	6.0	7.0	6.0	5.0	5.0	4.0	5.0	38.0
Максим Л.	25.0	7.0	6.0	6.0	3.0	6.0	7.0	3.0	7.0	19.2	21.3	22.0	22.3	12.3	97.1	8.0	7.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	38.0

СР ЕД НЕ Е	30.6	5.4	5.0	5.8	3.2	4.8	5.6	6.0	6.2	17.6	16.0	16.3	23.5	21.8	95.2	7.7	8.9	4.6	5.1	3.8	4.0	5.8	39.9
---------------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

4 группа испытуемых

Наличие компьютерной зависимости																							
	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствования	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личности и дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижении успеха	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8. Общая тревожность в школе
Полина Д.	38.0	5.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	7.0	4.0	13.2	11.9	15.6	28.3	30.0	99.0	10.0	13.0	5.0	6.0	3.0	3.0	5.0	45.0
Ирина Л.	38.0	3.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	6.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	39.0
Степан В.	38.0	6.0	6.0	7.0	4.0	7.0	6.0	5.0	8.0	13.3	12.2	17.7	8.3	29.2	80.7	9.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	39.0
СР ЕД НЕ Е	38.0	4.7	5.7	5.3	4.3	6.0	6.0	6.3	5.7	15.9	11.4	15.3	20.4	26.8	89.8	10.0	8.0	4.7	5.3	4.0	4.0	5.0	41.0

группа 2 и 3

Объединенные 2 и 3 группы																							
	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствования	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личности и дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижении успеха	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации проверки знаний	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8. Общая тревожность в школе
Дима М.	31.0	7.0	6.0	8.0	4.0	6.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	10.0	5.0	5.0	3.0	4.0	6.0	44.0
Максим Р.	25.0	6.0	5.0	6.0	3.0	7.0	6.0	7.0	5.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	6.0	10.0	4.0	6.0	3.0	4.0	8.0	41.0
Колос Н.	29.0	4.0	5.0	5.0	3.0	7.0	6.0	5.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	7.0	5.0	6.0	0.0	5.0	5.0	39.0
Олег С.	35.0	5.0	6.0	8.0	2.0	5.0	8.0	4.0	8.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	1.0	6.0	3.0	5.0	4.0	4.0	6.0	29.0
Марина М.	29.0	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	9.0	14.0	21.3	33.4	22.3	12.3	103.3	3.0	9.0	2.0	6.0	5.0	5.0	6.0	36.0
Аня В.	33.0	4.0	6.0	5.0	3.0	1.0	5.0	5.0	5.0	24.3	13.2	16.4	19.0	25.6	98.5	6.0	10.0	4.0	6.0	4.0	4.0	6.0	40.0
Карина Р.	33.0	7.0	6.0	5.0	3.0	5.0	7.0	8.0	6.0	15.0	24.0	20.0	22.3	12.3	93.6	9.0	11.0	6.0	6.0	2.0	5.0	7.0	46.0
Алиса Р.	29.0	7.0	5.0	7.0	4.0	5.0	7.0	9.0	5.0	21.2	15.0	12.3	12.6	33.6	94.7	9.0	10.0	3.0	6.0	4.0	4.0	7.0	43.0
Руслан Б.	31.0	3.0	6.0	8.0	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	17.1	21.3	15.6	22.3	12.3	88.6	10.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	7.0	46.0
Степан В.	37.0	6.0	5.0	5.0	3.0	4.0	4.0	4.0	9.0	22.3	10.2	12.5	24.6	21.2	90.8	11.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	42.0
Рус	29.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	6.0	7.0	4.0	12.6	12.0	8.3	29.2	24.1	86.2	10.0	10.0	4.0	6.0	3.0	2.0	1.0	36.0

лан Г.						0			0							0							0
Артём К.	31.0	7.0	6.0	7.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	20.0	21.3	33.4	20.3	12.3	107.3	9.0	13.0	5.0	6.0	4.0	3.0	4.0	44.0
Артём Г.	24.0	5.0	5.0	8.0	5.0	4.0	4.0	5.0	7.0	24.3	11.6	12.5	24.6	21.2	94.2	5.0	10.0	6.0	4.0	5.0	5.0	5.0	40.0
Алина Д.	29.0	7.0	6.0	3.0	3.0	1.0	6.0	7.0	7.0	17.3	21.3	24.1	19.9	12.3	94.9	6.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	8.0	43.0
Валерия И.	36.0	5.0	6.0	3.0	1.0	4.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	8.0	8.0	6.0	3.0	3.0	5.0	7.0	40.0
Алиса И.	32.0	4.0	5.0	5.0	1.0	3.0	7.0	4.0	5.0	12.2	15.7	15.6	29.2	33.1	105.8	9.0	9.0	5.0	0.0	2.0	4.0	8.0	37.0
Семён К.	34.0	7.0	5.0	5.0	5.0	6.0	3.0	5.0	3.0	16.2	21.3	24.1	22.3	12.3	96.2	10.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	6.0	41.0
Артём С.	33.0	5.0	3.0	7.0	3.0	6.0	5.0	5.0	7.0	12.2	17.7	8.3	29.2	33.1	100.5	5.0	7.0	1.0	5.0	5.0	5.0	4.0	32.0
Миша В.	25.0	6.0	6.0	7.0	2.0	4.0	4.0	6.0	9.0	14.0	21.3	20.6	22.3	12.3	90.5	5.0	8.0	4.0	6.0	4.0	5.0	7.0	39.0
Алиса К.	30.0	4.0	4.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	12.2	16.3	8.3	21.9	33.1	91.8	7.0	8.0	6.0	4.0	2.0	3.0	7.0	37.0
Вова С.	35.0	4.0	4.0	5.0	3.0	4.0	6.0	7.0	4.0	20.0	21.3	21.6	22.3	12.3	97.5	8.0	9.0	3.0	6.0	5.0	3.0	5.0	39.0
Максим Е.	29.0	5.0	3.0	6.0	2.0	7.0	5.0	8.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	13.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	47.0
Кристина М.	31.0	7.0	5.0	5.0	2.0	7.0	7.0	9.0	6.0	19.9	12.0	15.6	21.4	36.1	105.0	6.0	7.0	6.0	5.0	5.0	4.0	5.0	38.0
Максим Л.	25.0	7.0	6.0	6.0	3.0	6.0	7.0	3.0	7.0	19.2	21.3	22.0	22.3	12.3	97.1	8.0	7.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	38.0
Алёна А.	16.0	5.0	3.0	8.0	4.0	5.0	6.0	3.0	7.0	12.2	12.6	8.3	29.2	33.1	95.4	8.0	9.0	5.0	5.0	3.0	5.0	8.0	43.0
Арина Г.	21.0	4.0	6.0	8.0	4.0	2.0	7.0	3.0	4.0	18.7	12.0	8.3	20.3	20.6	79.9	5.0	11.0	4.0	6.0	4.0	4.0	7.0	41.0

Никита Е.	18.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	8.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	6.0	9.0	5.0	5.0	5.0	3.0	8.0	41.0
СРЕДНЕЕ ПОДВОУМГРУППАМ	29.3	5.3	5.0	5.8	3.3	4.7	5.6	5.8	6.2	17.6	15.5	15.6	23.7	22.1	94.4	7.5	9.0	4.6	5.1	3.9	4.1	6.0	40.1

группа 3 и 4

Объединенные 3 и 4 группы																							
	Риск развития компьютерной зависимости	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувствительность	Склонность к открытому агрессивному поведению	Степень личностной дезадаптации	Тенденция к уходу от реальности	Наличие психопатологии	Итоговое значение агрессивности/директивности;	Итоговое значение коммуникативности/зависимости	1. Переживания социального стресса	2. Фрустрация потребности в достижениях	3. Страх самовыражения	4. Страх ситуации провала	5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	6. Низкая физическая сопротивляемость стрессу	7. Проблемы взаимоотношений с учителями	8. Общая тревожность в школе
Дима М.	31.0	7.0	6.0	8.0	4.0	6.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	10.0	5.0	5.0	3.0	4.0	6.0	44.0
Максим Р.	25.0	6.0	5.0	6.0	3.0	7.0	6.0	7.0	5.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	6.0	10.0	4.0	6.0	3.0	4.0	8.0	41.0
Колосов Н.	29.0	4.0	5.0	5.0	3.0	7.0	6.0	5.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	7.0	5.0	6.0	0.0	5.0	5.0	39.0
Олег С.	35.0	5.0	6.0	8.0	2.0	5.0	8.0	4.0	8.0	12.2	12.0	8.3	29.2	33.1	94.8	1.0	6.0	3.0	5.0	4.0	4.0	6.0	29.0

Ма рин а М.	29.0	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	9.0	14.0	21.3	33.4	22.3	12.3	103.3	3.0	9.0	2.0	6.0	5.0	5.0	6.0	36.0
Аня В.	33.0	4.0	6.0	5.0	3.0	1.0	5.0	5.0	5.0	24.3	13.2	16.4	19.0	25.6	98.5	6.0	10.0	4.0	6.0	4.0	4.0	6.0	40.0
Кар ина Р.	33.0	7.0	6.0	5.0	3.0	5.0	7.0	8.0	6.0	15.0	24.0	20.0	22.3	12.3	93.6	9.0	11.0	6.0	6.0	2.0	5.0	7.0	46.0
Али я Р.	29.0	7.0	5.0	7.0	4.0	5.0	7.0	9.0	5.0	21.2	15.0	12.3	12.6	33.6	94.7	9.0	10.0	3.0	6.0	4.0	4.0	7.0	43.0
Рус там Б.	31.0	3.0	6.0	8.0	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	17.1	21.3	15.6	22.3	12.3	88.6	10.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	7.0	46.0
Сте пан В.	37.0	6.0	5.0	5.0	3.0	4.0	4.0	4.0	9.0	22.3	10.2	12.5	24.6	21.2	90.8	11.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	42.0
Рус лан Г.	29.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	6.0	7.0	4.0	12.6	12.0	8.3	29.2	24.1	86.2	10.0	10.0	4.0	6.0	3.0	2.0	1.0	36.0
Арт ем К.	31.0	7.0	6.0	7.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	20.0	21.3	33.4	20.3	12.3	107.3	9.0	13.0	5.0	6.0	4.0	3.0	4.0	44.0
Арт ём Г.	24.0	5.0	5.0	8.0	5.0	4.0	4.0	5.0	7.0	24.3	11.6	12.5	24.6	21.2	94.2	5.0	10.0	6.0	4.0	5.0	5.0	5.0	40.0
Али на Д.	29.0	7.0	6.0	3.0	3.0	1.0	6.0	7.0	7.0	17.3	21.3	24.1	19.9	12.3	94.9	6.0	9.0	6.0	5.0	5.0	4.0	8.0	43.0
Вал ери я И.	36.0	5.0	6.0	3.0	1.0	4.0	5.0	8.0	6.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	8.0	8.0	6.0	3.0	3.0	5.0	7.0	40.0
Али са И.	32.0	4.0	5.0	5.0	1.0	3.0	7.0	4.0	5.0	12.2	15.7	15.6	29.2	33.1	105.8	9.0	9.0	5.0	0.0	2.0	4.0	8.0	37.0
Сем ён К.	34.0	7.0	5.0	5.0	5.0	6.0	3.0	5.0	3.0	16.2	21.3	24.1	22.3	12.3	96.2	10.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	6.0	41.0
Арт ем С.	33.0	5.0	3.0	7.0	3.0	6.0	5.0	5.0	7.0	12.2	17.7	8.3	29.2	33.1	100.5	5.0	7.0	1.0	5.0	5.0	5.0	4.0	32.0
Ми ша В.	25.0	6.0	6.0	7.0	2.0	4.0	4.0	6.0	9.0	14.0	21.3	20.6	22.3	12.3	90.5	5.0	8.0	4.0	6.0	4.0	5.0	7.0	39.0
Али са К.	30.0	4.0	4.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	12.2	16.3	8.3	21.9	33.1	91.8	7.0	8.0	6.0	4.0	2.0	3.0	7.0	37.0

Вова С.	35.0	4.0	4.0	5.0	3.0	4.0	6.0	7.0	4.0	20.0	21.3	21.6	22.3	12.3	97.5	8.0	9.0	3.0	6.0	5.0	3.0	5.0	39.0
Максим Е.	29.0	5.0	3.0	6.0	2.0	7.0	5.0	8.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	13.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	47.0
Кристина М.	31.0	7.0	5.0	5.0	2.0	7.0	7.0	9.0	6.0	19.9	12.0	15.6	21.4	36.1	105.0	6.0	7.0	6.0	5.0	5.0	4.0	5.0	38.0
Максим Л.	25.0	7.0	6.0	6.0	3.0	6.0	7.0	3.0	7.0	19.2	21.3	22.0	22.3	12.3	97.1	8.0	7.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	38.0
Полина Д.	38.0	5.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	7.0	4.0	13.2	11.9	15.6	28.3	30.0	99.0	10.0	13.0	5.0	6.0	3.0	3.0	5.0	45.0
Ирина Л.	38.0	3.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	21.2	10.2	12.5	24.6	21.2	89.7	11.0	6.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	39.0
Степан В.	38.0	6.0	6.0	7.0	4.0	7.0	6.0	5.0	8.0	13.3	12.2	17.7	8.3	29.2	80.7	9.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	39.0
СРЕДНЕ ПО ДВУМ ГРУПАМ	31.4	5.3	5.1	5.7	3.3	5.0	5.7	6.1	6.1	17.4	15.5	16.2	23.2	22.3	94.6	7.9	8.8	4.6	5.1	3.9	4.1	5.7	40.0

Приложение 2

Расчет по шкале «вербальная агрессия»

2 гр. и 3+4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3.0	8.0	-0.68	1.93	0.4624	3.7249
2	3.0	7.0	-0.68	0.93	0.4624	0.8649
3	5.0	5.0	1.32	-1.07	1.7424	1.1449
4		4.0	0.02	-2.07	0.0004	4.2849
5		3.0		-3.07		9.4249
6		5.0		-1.07		1.1449
7		8.0		1.93		3.7249
8		9.0		2.93		8.5849
9		5.0		-1.07		1.1449
10		4.0		-2.07		4.2849
11		7.0		0.93		0.8649
12		6.0		-0.07		0.0049
13		5.0		-1.07		1.1449
14		7.0		0.93		0.8649
15		8.0		1.93		3.7249
16		4.0		-2.07		4.2849
17		5.0		-1.07		1.1449
18		5.0		-1.07		1.1449
19		6.0		-0.07		0.0049
20		7.0		0.93		0.8649
21		7.0		0.93		0.8649
22		8.0		1.93		3.7249
23		9.0		2.93		8.5849
Результат: $t_{\text{эмп}} = 3.5$						
Полученное эмпирическое значение $t (3.5)$ находится в зоне значимости.						

2+3 гр. и 4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	8.0	7.0	2.22	0.67	4.9284	0.4489
2	7.0	7.0	1.22	0.67	1.4884	0.4489
3	5.0	5.0	-0.78	-1.33	0.6084	1.7689
4	4.0		-1.78		3.1684	
5	3.0		-2.78		7.7284	

6	5.0		-0.78		0.6084	
7	8.0		2.22		4.9284	
8	9.0		3.22		10.3684	
9	5.0		-0.78		0.6084	
10	4.0		-1.78		3.1684	
11	7.0		1.22		1.4884	
12	6.0		0.22		0.0484	
13	5.0		-0.78		0.6084	
14	7.0		1.22		1.4884	
15	8.0		2.22		4.9284	
16	4.0		-1.78		3.1684	
17	5.0		-0.78		0.6084	
18	5.0		-0.78		0.6084	
19	6.0		0.22		0.0484	
20	7.0		1.22		1.4884	
21	7.0		1.22		1.4884	
22	8.0		2.22		4.9284	
Результат: $t_{Эмп} = 0.5$						
Полученное эмпирическое значение $t(0.5)$ находится в зоне незначимости.						

Расчет по шкале «Тенденция ухода от реальности»

2 гр. и 3+4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	8.3	12.5	-1.4	-3.69	1.96	13.6161
2	8.3	8.3	-1.4	-7.89	1.96	62.2521
3	12.5	12.5	2.8	-3.69	7.84	13.6161
4		8.3		-7.89		62.2521
5		33.4		17.21		296.1841
6		16.4		0.21		0.0441
7		20.0		3.81		14.5161
8		12.3		-3.89		15.1321
9		15.6		-0.59		0.3481
10		12.5		-3.69		13.6161
11		8.3		-7.89		62.2521
12		33.4		17.21		296.1841
13		12.5		-3.69		13.6161
14		24.1		7.91		62.5681
15		12.5		-3.69		13.6161
16		15.6		-0.59		0.3481
17		24.1		7.91		62.5681
18		8.3		-7.89		62.2521
19		20.6		4.41		19.4481

20		8.3		-7.89		62.2521
21		21.6		5.41		29.2681
22		12.5		-3.69		13.6161
23		15.6		-0.59		0.3481
Результат: $t_{Эмп} = 1.6$		Полученное эмпирическое значение $t (1.6)$ находится в зоне незначимости.				

2+3 гр. и 4 гр.					
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1
1	12.5	15.6	-3.07	0.33	9.4249
2	8.3	12.5	-7.27	-2.77	52.8529
3	12.5	17.7	-3.07	2.43	9.4249
4	8.3		-7.27		52.8529
5	33.4		17.83		317.9089
6	16.4		0.83		0.6889
7	20.0		4.43		19.6249
8	12.3		-3.27		10.6929
9	15.6		0.0299999999999999		0.0009
10	12.5		-3.07		9.4249
11	8.3		-7.27		52.8529
12	33.4		17.83		317.9089
13	12.5		-3.07		9.4249
14	24.1		8.53		72.7609
15	12.5		-3.07		9.4249
16	15.6		0.0299999999999999		0.0009
17	24.1		8.53		72.7609
18	8.3		-7.27		52.8529
19	20.6		5.03		25.3009
20	8.3		-7.27		52.8529
21	21.6		6.03		36.3609
22	12.5		-3.07		9.4249
Результат: $t_{Эмп} = 0.1$		Полученное эмпирическое значение $t (0.1)$ находится в зоне незначимости.			

Расчет по шкале «Итоговое значение агрессивности»

2 гр. и 3+4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	33.1	21.2	8.13	-1.14	66.0969	1.2996
2	20.6	33.1	-4.37	10.76	19.0969	115.7776
3	21.2	21.2	-3.77	-1.14	14.2129	1.2996

4		33.1		10.76		115.7776	
5		12.3		-10.04		100.8016	
6		25.6		3.26		10.6276	
7		12.3		-10.04		100.8016	
8		33.6		11.26		126.7876	
9		12.3		-10.04		100.8016	
10		21.2		-1.14		1.2996	
11		24.1		1.76		3.0976	
12		12.3		-10.04		100.8016	
13		21.2		-1.14		1.2996	
14		12.3		-10.04		100.8016	
15		21.2		-1.14		1.2996	
16		33.1		10.76		115.7776	
17		12.3		-10.04		100.8016	
18		33.1		10.76		115.7776	
19		12.3		-10.04		100.8016	
20		33.1		10.76		115.7776	
21		12.3		-10.04		100.8016	
22		21.2		-1.14		1.2996	
23		36.1		13.76		189.3376	
24		12.3		-10.04		100.8016	
25		30.0		7.66		58.6756	
26		21.2		-1.14		1.2996	
Результат: $t_{Эмп} = 0.5$	Полученное эмпирическое значение $t(0.5)$ находится в зоне незначимости.						

2+3 гр. и 4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	21.2	30.0	-0.94	3.2	0.8836	10.24
2	33.1	21.2	10.96	-5.6	120.1216	31.36
3	21.2	29.2	-0.94	2.4	0.8836	5.76
4	33.1		10.96		120.1216	
5	12.3		-9.84		96.8256	
6	25.6		3.46		11.9716	
7	12.3		-9.84		96.8256	
8	33.6		11.46		131.3316	
9	12.3		-9.84		96.8256	
10	21.2		-0.94		0.8836	
11	24.1		1.96		3.8416	
12	12.3		-9.84		96.8256	
13	21.2		-0.94		0.8836	
14	12.3		-9.84		96.8256	
15	21.2		-0.94		0.8836	

16	33.1		10.96		120.1216	
17	12.3		-9.84		96.8256	
18	33.1		10.96		120.1216	
19	12.3		-9.84		96.8256	
20	33.1		10.96		120.1216	
21	12.3		-9.84		96.8256	
22	21.2		-0.94		0.8836	
23	36.1		13.96		194.8816	
24	12.3		-9.84		96.8256	
25	33.1		10.96		120.1216	
26	20.6		-1.54		2.3716	
Результат: $t_{эм} = 0.9$	Полученное эмпирическое значение $t (0.9)$ находится в зоне незначимости.					

Расчет по шкале «Степень личности и дезадаптации»

2 гр. и 3+4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	12.6	10.2	1	-5.25	1	27.5625
2	12.0	12.0	0.4	-3.45	0.16	11.9025
3	10.2	10.2	-1.4	-5.25	1.96	27.5625
4		12.0		-3.45		11.9025
5		21.3		5.85		34.2225
6		13.2		-2.25		5.0625
7		24.0		8.55		73.1025
8		15.0		-0.45		0.2025
9		21.3		5.85		34.2225
10		10.2		-5.25		27.5625
11		12.0		-3.45		11.9025
12		21.3		5.85		34.2225
13		11.6		-3.85		14.8225
14		21.3		5.85		34.2225
15		10.2		-5.25		27.5625
16		15.7		0.25		0.0625
17		21.3		5.85		34.2225
18		17.7		2.25		5.0625
19		21.3		5.85		34.2225
20		16.3		0.85		0.7225
21		21.3		5.85		34.2225
22		10.2		-5.25		27.5625
23		12.0		-3.45		11.9025
24		21.3		5.85		34.2225

25		11.9		-3.55		12.6025
26		10.2		-5.25		27.5625
27		12.2		-3.25		10.5625
Суммы:	34,8	417,2	0	0,05	3,12	608,9675
Среднее:	11,6	15,45				
Результат: $t_{Эмп} = 1.4$		Полученное эмпирическое значение t (1.4) находится в зоне незначимости.				

2+3 гр. и 4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	10.2	11.9	-5.27	0.47	27.7729	0.2209
2	12.0	10.2	-3.47	-1.23	12.0409	1.5129
3	10.2	12.2	-5.27	0.77	27.7729	0.5929
4	12.0		-3.47		12.0409	
5	21.3		5.83		33.9889	
6	13.2		-2.27		5.1529	
7	24.0		8.53		72.7609	
8	15.0		-0.47		0.2209	
9	21.3		5.83		33.9889	
10	10.2		-5.27		27.7729	
11	12.0		-3.47		12.0409	
12	21.3		5.83		33.9889	
13	11.6		-3.87		14.9769	
14	21.3		5.83		33.9889	
15	10.2		-5.27		27.7729	
16	15.7		0.23		0.0529	
17	21.3		5.83		33.9889	
18	17.7		2.23		4.9729	
19	21.3		5.83		33.9889	
20	16.3		0.83		0.6889	
21	21.3		5.83		33.9889	
22	10.2		-5.27		27.7729	
23	12.0		-3.47		12.0409	
24	21.3		5.83		33.9889	
25	12.6		-2.87		8.2369	
26	12.0		-3.47		12.0409	
27	10.2		-5.27		27.7729	
Суммы:	417,7	34,3	0,01	0,01	605,8163	2,3267
Результат: $t_{Эмп} = 1.4$		Полученное эмпирическое значение t (1.4) находится в зоне незначимости.				

Расчет по шкале «Итоговое значение коммуникативности»

2 гр. и 3+4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	95.4	89.7	7.07	-4.9	49.9849	24.01
2	79.9	94.8	-8.43	0.2	71.0649	0.04
3	89.7	89.7	1.37	-4.9	1.8769	24.01
4		94.8		0.2		0.04
5		103.3		8.7		75.69
6		98.5		3.9		15.21
7		93.6		-1		1
8		94.7		0.10000000000001		0.01
9		88.6		-6		36
10		90.8		-3.8		14.44
11		86.2		-8.4		70.56
12		107.3		12.7		161.29
13		94.2		- 0.399999999999999		0.16
14		94.9		0.300000000000001		0.09
15		89.7		-4.9		24.01
16		105.8		11.2		125.44
17		96.2		1.6		2.56
18		100.5		5.9		34.81
19		90.5		-4.1		16.81
20		91.8		-2.8		7.84
21		97.5		2.9		8.41
22		89.7		-4.9		24.01
23		105.0		10.4		108.16
24		97.1		2.5		6.25
25		99.0		4.4		19.36
26		89.7		-4.9		24.01
27		80.7		-13.9		193.21
Суммы:		2554,3	0,01	0,1	122,9267	1017,43
Среднее:	82,4	87,8				
Результат: $t_{эм} = 1.6$			Полученное эмпирическое значение $t (1.6)$ находится в зоне незначимости.			

2+3 гр. и 4 гр.						
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	89.7	99.0	-4.74	9.2	22.4676	84.64
2	94.8	89.7	0.36	-	0.1296	0.01
				0.0999999999999994		
3	89.7	80.7	-4.74	-9.1	22.4676	82.81
4	94.8		0.36		0.1296	
5	103.3		8.86		78.4996	
6	98.5		4.06		16.4836	
7	93.6		-0.84		0.7056	
8	94.7		0.260000000000001		0.0676	
9	88.6		-5.84		34.1056	
10	90.8		-3.64		13.2496	
11	86.2		-8.24		67.8976	
12	107.3		12.86		165.3796	
13	94.2		-		0.0576	
			0.239999999999999			
14	94.9		0.460000000000001		0.2116	
15	89.7		-4.74		22.4676	
16	105.8		11.36		129.0496	
17	96.2		1.76		3.0976	
18	100.5		6.06		36.7236	
19	90.5		-3.94		15.5236	
20	91.8		-2.64		6.9696	
21	97.5		3.06		9.3636	
22	89.7		-4.74		22.4676	
23	105.0		10.56		111.5136	
24	97.1		2.66		7.0756	
25	95.4		0.960000000000001		0.9216	
26	79.9		-14.54		211.4116	
27	89.7		-4.74		22.4676	
Суммы:	2549,9	269,4	0,02	0	1020,9052	167,46
Среднее:	94,44	89,8				
Результат: $t_{эм} = 1.2$			Полученное эмпирическое значение $t(1.2)$ находится в зоне незначимости.			