

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Факультет правового и социально-педагогического образования

Кафедра социальной педагогики

Выпускная квалификационная работа

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Работу выполнила:
студентка 1341п группы
направления подготовки
44.03.02. «Психолого-педагогическое
образование», профиль «Психология и
социальная педагогика»

Беляева Юлия Николаевна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

«_____» _____ 2018г.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры социальной
педагогики

Коробкова Венера Викторовна

(подпись)

Пермь
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1. Сущность понятий «аддикция», «аддиктивное поведение», «компьютерная аддикция», ее причины, симптомы и стадии развития.....	7
1.2. Причины возникновения и особенности компьютерной аддикции у младших школьников.....	19
1.3. Профилактика компьютерной аддикции у младших школьников: уровни профилактики, методы диагностики и этапы реализации.....	34
Вывод по Главе 1.....	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	41
2.1. Профилактика компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте: анализ современной педагогической практики.....	41
2.2. Программа профилактики компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной организации и описание ее реализации.....	57
2.3. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента.....	71
Вывод по главе 2.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	84
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	88
ПРИЛОЖЕНИЯ	93

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время очень быстро развиваются компьютерные технологии и они оставляют определенный отпечаток на развитие личности современного человека. В связи с компьютеризацией мира система «человек - человек» постепенно заменяется «человек - машина», а Homo Faber (человек-ремесленник) превращается в Homo Informaticus (человека информационного) [48].

Компьютер становится необходимой частью современной жизни. Он, можно сказать, стал фундаментом современной жизни, так как многие из нас уже не представляют без него свою жизнь, свое существование. Все свободное и рабочее время, мы, в основном, проводим, сидя за ним. Многие люди знают, что круглосуточное (постоянное) пребывание за монитором несет реальную угрозу как физическому, так и психическому здоровью, но не многие это осознают. В большинстве случаев, такой угрозе подвергаются наши дети, так как сейчас приобщение к компьютерным технологиям происходит уже в раннем возрасте. Так, младшие школьники активно увлекаются компьютерными играми, через которые они очень быстро усваивают компьютер и инновационные технологии. Конечно, молодое поколение должно стремиться к освоению новых технологий, и, прежде всего, компьютерных, но чрезмерное пребывание за компьютером постепенно приводит к зависимости от него, тем самым, формируется, так называемая, компьютерная аддикция (зависимость).

Можно сказать, что развитие компьютерных и инновационных технологий иллюстрируется как улучшение качества нашей жизни, но так же, такой прорыв порождает новые проблемы в социуме, откладывание решения которых, грозит значительными последствиями для психического и физического здоровья, как взрослого, так и ребенка. Эта проблема, на сегодняшний день, стала одной из самых трудноразрешимой среди всех затруднений человечества, поэтому необходимо осуществлять специальную

педагогическую профилактику подобной зависимости. В связи с этим мы выбрали тему нашего исследования: **«Профилактика компьютерной аддикции младших школьников в условиях общеобразовательной организации».**

Проблема исследования: компьютерная аддикция младших школьников.

Цель исследования: на основе изучения теории и практики, разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы профилактики компьютерной аддикции младших школьников в условиях общеобразовательной организации.

Объект исследования: профилактика компьютерной аддикции.

Предмет исследования: профилактика компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной организации.

Гипотеза: предполагаем, что профилактика компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте будет эффективна если:

- познакомить младших школьников с возможностями безопасного использования компьютера;
- оптимизировать межличностные отношения младших школьников;
- развить уверенность в себе;

Задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- дать определение понятий «аддикция», «аддиктивное поведение», «компьютерная аддикция», «профилактика»;
- рассмотреть опыт образовательных организаций;
- подобрать диагностический инструментарий по проблеме исследования;

- провести диагностики;
- разработать программу воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной аддикции младших школьников и реализовать ее на практике;
- обобщить результаты формирующего эксперимента.

Теоретическую основу исследования составили труды таких ученых, как Авдулова, Т., Божович, Л.И., В.И. Рерке, Гейнеман, А. М., Думачева, А.Е., Жукова, М., Фролова, Е., Шишкина, К., Качалов, В., Короленко, Ц.П., Дмитриева Н.В., Краснова, С.В., Казарян, Н.Р., Тундалева, В.С., Фельдштейн, Д.И., Фомичева, Е.В., Хайдарова, М.С., Мандель Б.Р. и др.

Методы исследования: Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы был использован следующий комплекс методов исследования: теоретические методы (изучение и теоретический анализ педагогической, медицинской, социологической, психологической литературы; метод анализа и синтеза, сравнения и обобщения научно-теоретических данных); эмпирические методы (тестирование); математические (шкалирование, ранжирование, регистрация).

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении теоретических аспектов к проблеме исследования; уточнены понятия «аддикция», «аддиктивное поведение», «компьютерная аддикция», «профилактика».

Практическая значимость исследования состоит в предоставлении социальным педагогам методических материалов по теме исследования.

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 93» г. Перми, учащиеся 4 «В» класса в количестве 29 человек.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из:

- Введения, в котором раскрыты актуальность темы исследования, цель и задачи исследования, объект, предмет и методы исследования,

представлена гипотеза исследования, теоретическая, практическая значимость и база исследования;

- Глава 1 посвящена теоретическому раскрытию компьютерной аддикции как в целом, так и в младшем школьном возрасте. В п. 1.1 мы раскрыли основные понятия, связанные с компьютерной аддикцией, а также раскрыли причины, симптомы и стадии ее развития; п. 1.2 посвящен компьютерной аддикции младших школьников, здесь мы рассмотрели особенности компьютерной аддикции и причины ее возникновения в данном возрасте; в п. 1.3 мы рассмотрели профилактическую работу по компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте, раскрыли уровни профилактики, методы диагностики и этапы ее реализации;

- Глава 2 посвящена практической деятельности по профилактике компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте. В п. 2.1 нами проанализирован опыт педагогической деятельности по профилактике компьютерной зависимости и описан проведенный нами констатирующий эксперимент. В п. 2.2 представлена составленная нами программа профилактики компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте и описана ее реализация по критериям эффективности программы (формирующий эксперимент). В п. 2.3 предоставлен анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента;

- В Заключении нами подведены итоги основных этапов исследования (констатирующий, формирующий, контрольный), сделаны выводы об эффективности нашего исследования;

- Библиографический список включает 50 источников (книги, статьи, интернет - ресурсы);

- Приложение содержит 2 методики диагностики компьютерной зависимости, 1 методику на выявление взаимоотношений в классе, 1 методику на самооценку уверенности в себе, 12 конспектов занятий и результаты диагностик на констатирующем и контрольном этапах.

Также, в ВКР имеется 10 таблиц и 19 рисунков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Сущность понятий «аддикция», «аддиктивное поведение», «компьютерная аддикция», ее причины, симптомы и стадии развития

Как мы знаем, XXI век характеризуется значительной быстротой изменений, и некоторые люди не всегда успевают адаптироваться к ним. У многих, в связи с изменениями, возникают трудности в жизни. Люди по-разному относятся к жизненным трудностям, одни находят в себе силы и преодолевает их самостоятельно или с помощью друзей, близких, а для других эти трудности являются непереносимыми. Такие люди, в большинстве случаев, пытаются забыть о проблемах, уйти в мир иллюзий, который гарантирует быструю защиту от суровой действительности. Простота решения, именно таким способом, проблем, очень быстро фиксируется, тем самым у человека формируется аддиктивное поведение, а сам он становится аддиктом.

Так, изобретение компьютеров послужило переломным моментом в эволюции современного общества и внесло множество прогрессивных изменений в работу средств массовой информации, систем связи, и многое другое. Сейчас компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни, без него не обходятся ни фирмы, ни банки, ни учебные заведения и т.д.. В связи с этим, человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно - на работе, учебе, дома и т.д. Он стремительно внедрился в нашу жизнь, стал занимать свое место в нашем сознании и мы зачастую не осознаем того, что просто начинаем во многом зависеть от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла.

С одной стороны, компьютер значительно облегчил нам жизнь, но с другой - человечество столкнулось с такой проблемой, как компьютерная зависимость и, сейчас, нет никаких сомнений, что компьютеризация сильно

влияет на психические процессы и поведение человека.

Прежде чем начать разговор о компьютерной аддикции, целесообразно рассмотреть такие понятия, как «аддикция» и «аддиктивное поведение».

Итак, в переводе с английского *addiction* – склонность, пагубная привычка[26]. В более раннем, историческом социуме данное понятие рассматривалось, как *addictus* (от лат.) – человек, который связан долгами (приговоренный к рабству за долги)[40]. Другими словами это человек, находящийся в глубокой рабской зависимости от "непобедимой" власти. Таким образом, можно сказать, что синонимом слова аддикция является зависимость. Термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта (человека) по отношению к чему – либо [48]. По словам Ю.В. Пую, И.Б. Романенко и К.В. Султанова, большинство аддиктов – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме, имеющие ряд бытовых, семейных проблем, проблемы на учебе и работе, во взаимоотношениях [7].

На сегодняшний день, изучением аддикций (зависимостей) занимается такая наука, как аддиктология, которая возникла на рубеже XXI столетия при стыке таких наук как: психология, социология, медицина[16].

Впервые, в России, в начале 70-х годов, профессором Ц.П. Короленко - одним из основоположников современной аддиктологии, был предложен термин аддиктивное расстройство. Под аддиктивным расстройством он понимал одну из форм отклоняющегося поведения, которое характеризуется избавлением от реальности путем изменения психического состояния[17], т.е. человек "бежит" от действительности, что его не устраивает и создаёт в собственной голове иллюзию идеального. Суть данного поведения, по мнению Ц.П. Короленко, заключается в стремлении изменить свое душевное состояние при помощи употребления некоторых веществ или концентрированием внимания на определенных предметах или видах деятельности.

В.А. Яковлев, в своей статье «Формирование зависимого поведения и его преодоление», дает следующее определение зависимого(аддиктивного) поведения: *«... это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которое связано со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции и адаптации»* [50].

Таким образом, мы видим, что аддиктивное поведение – это зависимость от кого- или чего-либо, которое ведет к нарушению поведения с целью удовлетворения своих потребностей, желаний и сопровождается уходом из реальности.

В зависимости от того, посредством чего осуществляется уход из реальной жизни в мир фантазий, выделяют следующие формы аддиктивного поведения[50]:

1. Фармакологическая, т.е. химическая зависимость, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), - это психическое, а иногда соматическое состояние, являющееся следствием повторного употребления естественного или искусственного психоактивного вещества (ПАВ)[29]. ПАВ предполагает под собой такую зависимость, в состав которой входят вещества, оказывающие наркотическое воздействие на организм, например: алкоголизм, токсикомания, наркомания и т.д.

2. Биохимическая зависимость связана с нарушениями процессов употребления пищи т.е. это пищевая зависимость. Сюда относят булимию и анорексию.

3. Эмоциональная зависимость или иными словами нехимическая, выражается в азартном поведении, которое овладевает человеком полностью[39]. Она отражается у человека как сильный голод или жажда. Данное поведения включает в себя:

- импульсивное поведение - без борьбы мотивов, т.е. неспособность человека справиться с искушением, совершить действие, которое окажется вредным для него;

-компульсивное, где борьба мотивов присутствует, т.е. не имеющее рациональных целей, а осуществляющееся, как бы, по принуждению, от которого человек получает короткое удовольствие.

Сюда относят гэмблинг (страсть к азартным играм), работоголизм (трудоголизм), сетеголизм (интернет - зависимость), кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) и др.

Адам Альтер пишет, что в настоящее время зависимости становятся все разнообразнее и справляться с ними все труднее [2].

Существует ряд причин, которые усиливают развитие аддиктивного поведения личности. Так, Л.Н. Юрева и Т.Ю. Больбот считают, что причинами, усиливающими развитие аддиктивного поведения являются[49]:

1. Воспитание в детстве, сюда относится формирование ранней тревоги, в связи с эмоциональным напряжением и тревожности матери; психологические травмы в детстве (насилие, жестокое обращение, отсутствие матери и отца).

2. Особенности личности - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; внешняя общительность, сочетающаяся с внешне проявляемым превосходством; стремление говорить неправду; стремление обвинять других, зная, что они невинны; стремление уходить от ответственности в принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость и тревожность.

3. Социальные факторы - распад общества и дискриминация по половому, национальному, экономическому и другим признакам.

Таким образом, мы видим, что аддиктивное поведение может возникнуть как от собственных особенностей человека, так и от семьи и внешних факторов в целом.

Хочется отметить, что зависимое поведение, как и любое явление,

имеет свое начало, индивидуальное течение и исход. В связи с этим, К.Ю.Королев выделяет пять этапов развития зависимого поведения[39](табл. 1):

Этапы развития зависимого поведения (Королев К.Ю.)	
Этапы	Характеристика
1 этап	человек для себя открывает способ, с помощью которого легко может изменять свое психическое состояние;
2 этап	человек начинает этот способ использовать в трудные моменты для него;
3 этап	аддиктивное поведение становится частью личности этого человека и критике не подлежит;
4 этап	эта аддиктивная часть личности полностью начинает управлять его жизнью;
5 этап	начинают разрушаться биологические процессы в организме и психика.

Таблица 1. Этапы развития зависимого поведения (К.Ю. Королев)

При учетывании всех этих этапов, поражаются основные сферы жизни человека: разрушается организм, страдает психика, духовная и социальная сферы и многое другое.

Мы выявили, что базисной характеристикой аддиктивной личности является зависимость. Для оценки и отнесения человека к зависимому типу выделяют следующие признаки[36]:

1. Неспособность принимать решения без советов других людей;
2. Готовность позволять другим принимать важные для себя решения;
3. Готовность соглашаться с другими, из страха быть отвергнутым;
4. Затруднения начать какое - то дело самостоятельно;
5. Плохая переносимость одиночества;
6. Ощущение опустошенности и беспомощности;
7. Легкая ранимость, податливость критике или неодобрению со стороны;

8. Охваченность страхом быть отвергнутым.

Итак, нами подробно изучены и раскрыты особенности аддикции и аддиктивного поведения. Было выявлено, что компьютерная аддикция относится к нехимической, т.е. эмоциональной форме аддиктивного поведения. Теперь раскроем что же такое компьютерная аддикция, и что она из себя представляет.

Впервые, явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 80-х годов, более активные исследования в этой области ведутся с начала 90-х годов в отечественной психиатрии и психологии[49].

Термин "компьютерная зависимость" появился в 1990 году[18]. С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева и др. под компьютерной зависимостью понимают разновидность аддиктивного поведения, которое характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации эмоционально-психического настроения[18]. Т.е. это зависимое поведение, с помощью которого человек уходит от своих проблем, посредством изменения своего настроения при помощи компьютера.

И.С. Колесникова и Н.Г. Церковникова дают следующее определение компьютерной аддикции: *«...зависимость от занятий, связанных с использованием компьютера, приводящих к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми»* [45]. Т.е. это невремяпровождение за компьютером, а сосредоточение всех интересов человека вокруг компьютера и отказ от других видов деятельности в его пользу.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися психическими расстройствами, но феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером очевиден и приобретает все больший размах [42].

Е.А. Болтнева пишет, что на сегодняшний день существуют два

базовых определения расстройств, связанных с компьютером, это интернет – зависимость(сетеголизм) и зависимость от игр(кибераддикция)[7].

Интернет - зависимость изучали такие ученые, как Кимберли Янг, Дэвис, Алекс С., Джеффри Парсонс и др. Первое определение Интернет - зависимости дал Иван Голдберг в 1996 году[49]. Под Интернет - зависимостью он понимал расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера. В 1998 году, Кандел дополнил это определение тем, что оно включает в себя любой вид деятельности в сети[49]. В настоящее время, Интернет - зависимость трактуется, как навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет и невозможность выйти из него[31]. К данной зависимости можно отнести посещение порносайтов, виртуальные знакомства в Сети, постоянные покупки и участие в аукционах, бесконечные путешествия по Сети (поиск информации по базам данных и поисковым сайтам)[44] и др. Все эти явления получили широкое распространение в связи с патологией личности в Сети. М.С. Хайдарова считает, что патология связана с такими расстройствами как: усиление различных отклонений от нормы, ложь и даже совершение криминальных действий; виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни; интерактивные компоненты сети облегчают создание кибер - зависимости, которая негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи; возможность создания альтернативных он - лайн персонажей, в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что дает возможность уйти в виртуальный мир с его эмоциональными или жизненными проблемами. Мгновенное бегство в фантастический мир Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия.

Говоря о кибераддикции, то первые компьютерные игры взяли свое начало в 1958 году в Брукхэвенской Национальной Лаборатории (США) с создания Вильямом Хигинботамом такой электронной игры, как пинг-

понг[18]. Именно его открытие и дало начало развитию игр. Затем, спустя четыре года, программисты знаменитого Массачусетского Технологического Института на своих "компьютерах" создали еще одну игру "Звездные войны". Уже в 1970-х годах электронные игры превратились в бизнес[18]. А с появлением компьютеров начали разрабатываться и игры на компьютерах. В ногу с техническим прогрессом современные компьютерные игры все совершеннее имитируют реальность. Сейчас, производство компьютерных игр стало целой индустрией и все больше людей стали зависеть от них, как дети так и взрослые. В связи с этим, мы столкнулись с такой проблемой, как игровая компьютерная зависимость.

Итак, игровая компьютерная зависимость или иначе кибераддикция - это форма зависимости, которая проявляется через навязчивое увлечение компьютерными играми и видеоиграми[18]. Можно сказать, что игра - это способ самовыражения. Ведь, каждый убитый монстр, разгаданная загадка или пройденный уровень поднимают самооценку игрока или же, наоборот, в случае проигрыша они могут довести до психоза. Игра настолько захватывает и манит человека, что он не в состоянии устоять перед ней.

На сегодняшний день, компьютерные игры делятся на ролевые и не ролевые игры[37].

М.К. Андреева пишет, что ролевые игры наиболее всего влияют на психику игрока, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности [3]. Выделяют три типа этих игр, которые разделяются по характеру своего влияния на играющего, силе "затягивания" в игру, и степени выраженности психологической зависимости, это: игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя т.е. игра от первого лица(она характеризуется наибольшей силой "затягивания" в игру, вид "из глаз" провоцирует полному вхождению в роль персонажа, игрок полностью концентрируется на виртуальном мире и у человека появляется

мотивационная включенность в сюжет игры); игры с видом извне на "своего" компьютерного героя т.е. игры от третьего лица(характеризуется меньшей силой вхождения в роль по сравнению с первым, играющий видит "себя" со стороны и управляет действиями героя игры, мотивационная и эмоциональная включенность менее выражены по сравнению "из глаз"); руководительские игры(игрок руководит деятельностью подчиненных ему персонажей, человек сам придумывает себе роль в игре, мотивационная и эмоциональная включенность не менее сильны, чем в других ролевых играх)[49].

В отличие от ролевых игр, не ролевые характеризуются тем, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего формирование зависимости и влияние игр на личность человека менее сильны [3]. Выделяют четыре типа не ролевых игр: головоломки (это могут быть шахматы, шашки, нарды, разного рода головоломки и т.д., мотивация здесь основана на то, чтобы обыграть соперника и доказать свое превосходство); аркадные игры (здесь игроку предстоит быстро передвигаться, стрелять, собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем. Эти игры в большинстве случаев безобидны на личность игрока т.к. психологическая зависимость от них кратковременная); игры на быстроту реакции (эти игры не имеют сюжета и никак не связаны с реальной жизнью, главное в них это проявлять ловкость и быстроту реакции, мотивация в таких играх может формировать устойчивую психологическую зависимость от них); традиционно - азартные игры (сюда относят компьютерные варианты карточных игр)[49].

Итак, можно сказать, что не все компьютерные игры приводят к зависимости, например, не ролевые игры практически никак не влияют на мотивацию игрока к формированию зависимости, а ролевые игры, наоборот, в наибольшей степени позволяют "войти" человеку в виртуальный мир, отказаться от реальности и попасть в виртуальность, тем самым оказывая

существенное влияние на личность человека.

Исследования показывают, что развитие компьютерной зависимости происходит постепенно, в несколько стадий. Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот выделяют следующие[49](табл. 2):

Стадии развития компьютерной зависимости (Юрьева Л.Н. и <u>Больбот Т.Ю.</u>)	
Стадии	Характеристика
1. стадия легкой увлеченности	происходит адаптация
2. стадия увлеченности	характеризуется резким и быстрым формированием зависимости, усиленное желание находиться за компьютером, длительное времяпровождение, но человек в состоянии еще отказаться от компьютера
3. стадия зависимости	здесь величина зависимости достигает максимального значения, появляется борьба между "посидеть" или "выйти", очень трудно оторваться от работы за компьютером, долгое времяпровождение за ним
4. стадия привязанности	компьютер становится центром жизни, человек не в состоянии самостоятельно <u>отказаться от него и все время погружен в свои фантазии</u>

Таблица 2. Стадии развития компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот)

Понятно, что люди с компьютерной зависимостью отличаются от тех, у кого ее нет. Итак, симптомы компьютерной зависимости могут быть психические и физические[37]. К наиболее распространенным психическими признаками компьютерной зависимости относят - "потеря контроля" над временем, невозможность остановиться, хорошее самочувствие или эйфория, невыполнение обещаний, намеренная ложь, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и поступков [20]. Но важными симптомами являются - смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким - то причинам длительность работы за компьютером уменьшается. Физические признаки

характеризуются нарушением зрения, осанки, пищеварительной системы, опорно - двигательного аппарата, головные боли и т.д[20]. Эти признаки, как правило, возникают при длительном времяпровождении за компьютером (так же, этому могут быть подвержены люди, которые не страдают зависимостью).

Как и упоминалось выше, мир, который мы создаем с помощью компьютера, является виртуальным. Человек, постоянно пользующийся компьютерными играми и Интернетом, постепенно начинает идентифицировать себя с компьютером. Стирается грань между реальностью компьютера и настоящей реальностью, между личностью и электронной машиной, между материальным и духовным. Выделяют ряд факторов, которые способствуют формированию компьютерной зависимости[44].

Одним из важных факторов являются свойства характера - повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешить конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир и постепенному формированию компьютерной зависимости. Вход в Интернет - среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками, молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, не прямой способ взаимодействия с окружающим миром, например, через Интернет. Так же, Интернет служит средством самозащиты от плохого настроения, унижения и чувства боли.

Вторым фактором выступают особенности воспитания и отношений в семье. Это связано с гиперопекой или наоборот завышенными требованиями

и "комплексом неудачника", нарушенными отношениями среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.

Третьим фактором формирования компьютерной зависимости выделяют как следствие других болезней, например, депрессии или шизофрении и т.д.

Также, Л.А. Жук и Е.А. Бай пишут, что основной группой риска развития компьютерной зависимости являются дети от 10 до 17 лет и этому способствуют такие основные факторы как недостаток общения со сверстниками, родителями и значимыми людьми [13]. По словам А.С. Анферова молодых людей в компьютере привлекает чаще всего следующее [4]:

- Наличие индивидуального пространства, собственного мира в который имеет вход только он один;
- Самостоятельность в принятия решения, действовать по своему усмотрению, понимая, что данные решения не приведут к тяжелым последствиям;
- Отсутствие ответственности, которые требует родители, взрослые и общество в целом;
- Уход от реальности, абстрагирование от окружающего мира;
- Реализация своих стремлений и фантазий;
- Возможность придумать себе тот образ о котором мечтал и при этом его никто не осудит.

Таким образом, обобщая выше сказанное, можно сказать, что компьютерная зависимость представляет собой пристрастие, влечение к работе за компьютером и первые исследования этого феномена были начаты в 80-90-х годах. Такого рода зависимость, в большей степени, влияет на социальные качества человека такие как, дружелюбие, открытость, коммуникабельность, чувство сострадания и многое другое. Не исключено, что она так же влияет и на физические, психические процессы. Но при этом,

в разумных пределах, работа за компьютером может быть даже полезной для человека т.к. развивается логика, внимание, мышление, некоторые компьютерные игры являются познавательными, а в Интернете можно найти много интересной, полезной и поучительной информации. Далее мы подробнее рассмотрим компьютерную зависимость в младшем школьном возрасте.

1.2. Причины возникновения и особенности компьютерной аддикции у младших школьников

В возрастной психологии младший школьный возраст относят к детскому возрасту и он, пожалуй, один из тех возрастных периодов, психологические особенности которого изучаются постоянно. Особенности развития младшего школьного возраста присутствуют в трудах Л.С. Выготского, Х. Вернера, Ж. Пиаже, П.П. Блонского, Д.Б. Эльконина, И.Ю. Кулагиной, А.С. Обуховой и других психологов, педагогов. Но, как пишет в своей статье Д.И. Фельдштейн, нынешние дети колоссально отличаются от того "Дитя", которого они описывают и даже от ребенка 90-х годов XX века, при этом ребенок стал не хуже или лучше своего сверстника 20-летней давности, он просто стал другим[41]! И причина этому наш мир, который с каждым годом преобразовывается и тем самым изменяется ситуация развития каждого человека, в том числе и детей. На сегодняшний день изменилась социально-психологическая сфера человека, что объективно связано с происходящими изменениями культурно-исторической среды - среды, которая, как подчеркивал Л.С. Выготский, выступает "в смысле развития личности и ее специфических человеческих свойств не как обстановка, а играет роль источника развития"[41]. Таким образом, от того какие требования предъявляет нам современная среда, современный социум, зависит наше развитие в целом.

Говоря о младшем школьном возрасте, то в него включают детей в возрасте от 6-7 до 10-11 лет, также, эти границы могут сужаться или расширяться в зависимости от применяемых методов обучения и

особенностей образовательных программ[28]. Это время, когда ребенок поступает в начальную школу и у него появляется новая деятельность - учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на весь его психологический образ, на все его поведение. Новое положение в обществе влечет за собой перемены в отношениях с другими детьми, с взрослыми, в том, как ребенок оценивает самого себя и других[32].

Начало младшего школьного возраста начинается с кризиса 6-7 лет. Данный кризис характеризуется тем, что ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений, он открывает для себя значение новой социальной позиции - позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы, это период рождения своего социального "Я"[15].

Как мы уже говорили, ведущая деятельность младшего школьника - учебная. Ребенок впервые занят делом, которое является важным, значимым для социума и его успехи в данной деятельности социально оцениваются. Но, когда ребенок приходит в школу, учебной деятельности как таковой еще нет, и она должна быть сформирована в виде умений учиться[28]. Главная трудность на пути ее формирования - мотив, с которым ребенок приходит в школу и, который не связан с содержанием деятельности в школе[28]. При поступлении в школу, свобода ребенка сменяется на зависимость и подчинение новым правилам жизни. Возникает противоречие между мотивом "надо" и "хочу"[35]. В результате этого противоречия, как отмечает О.А. Рудакова, возникают два вида поведения детей: во-первых, когда у ребенка преобладает мотив "хочу" он начинает протестовать и быстро выключаться из работы, склонен к конфликтам с взрослыми; во-вторых, когда ребенок всеми силами стремится соответствовать всем тем "надо", которые предъявляет школа, но его не устраивает, как он это делает, в итоге, он уходит в себя, переживает, его раздирают противоречия между самыми

разными стремлениями, желаниями и хотениями, в результате чего у такого ребенка формируются психологические комплексы. Таким образом, какую бы стратегию не избрал ребенок, неспособность соответствовать новым нормам и требованиям взрослых неизбежно заставляет его сомневаться и переживать. Так же, учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, "чем я был" и "чем я стал".

Помимо учебной деятельности, на формирование черт личности младшего школьника оказывает как трудовая деятельность, так и игры[6]. Выделение труда в самостоятельную, ответственную деятельность изменяет его характер и содержание. Труд приобретает характер развернутой деятельности, состоящей из ряда действий. К активной трудовой деятельности, младшего школьника побуждают его чувства, связанные с успешно выполненной работой - это радость, удовлетворение от того, что он что-то делает своими руками, что у него хорошо получается та или иная вещь, что он оказывает помощь взрослым. Важное значение для ребенка в трудовой деятельности играет похвала со стороны взрослого (учителя, родителей и т.д.). Так же, младшие школьники с большим интересом выполняют такую трудовую или учебную деятельность, которая носит игровой характер. Так, через ролевые игры дети усваивают деятельность человека и отношения людей в обществе, через подвижные игры у них развивается воля, сообразительность, смелость, ловкость и т.д., через коллективные игры развиваются умения действовать в коллективе, поддержка товарища, стремление бороться за класс и за свою команду[6]. Таким образом, игровая деятельность способствует развитию всех сторон психической жизни детей, их самостоятельность в постановке задач и выборе способов действий.

В результате учебной, трудовой, игровой деятельности у детей младшего школьного возраста развиваются познавательные процессы - это внимание, восприятие, память, мышление, воображение, речь[21].

А.Ю. Нагорнова, Г.М. Денисова, С.А. Карпеев и др. пишут, что[28]:

1. Восприятие в младшем школьном возрасте поверхностное, поэтому они замечают отдельные признаки предмета, не связывая, их друг с другом и не замечая наиболее существенных качеств. Кроме того, восприятие в этом возрасте связано с эмоциями, а значит, они обращают главное внимание на то, что вызывает у них эмоциональный отклик. Со временем младшие школьники приучаются к самостоятельному планированию работы восприятия в соответствии с замыслом, отделяя главное от второстепенного, разделяя и распределяя признаки.

2. В начале первого класса у ребенка преобладает еще непроизвольное внимание, но со временем, он постепенно учится направлять и сохранять внимание на нужных, а не привлекательных предметах, в результате чего формируется произвольность внимания, т.е. ребенок уже сам может направлять свое внимание на ту или иную задачу. Так же, у младшего школьника отвлечения внимания возникает очень быстро и его распределение еще недостаточно развито. Поэтому, неумение распределять свое внимание, родители и учителя иногда принимают за рассеянность или недисциплинированность ребенка. На протяжении всего младшего школьного возраста внимание развивается и к 4 классу объем, устойчивость и сосредоточенность внимания у детей почти такое же, как и у взрослого и его переключение хорошо развито и позволяет чередовать различные виды деятельности.

3. В младшем школьном возрасте детям легче запоминать текст без изменений и точно передавать фразами учебника, чем свободно излагать материал т.к. у них еще недостаточен запас слов и нет умения свободно оперироваться ими. В этом возрасте преобладает два вида памяти - произвольная и непроизвольная. Непроизвольная память проявляется в том, что ребенку легче запоминается то, что ярко, необычно, что производит эмоциональное впечатление, а произвольность памяти - в том, что ребенок

следует школьному режиму дня, выполняет домашнее задание, следует правилам поведения, которые ребенок должен специально запомнить, а затем воспроизвести на уроке и уметь руководствоваться в своем поведении. В основном, изменения в развитии памяти связано с тем, что ребенок начинает осознавать особую мнемическую задачу и продуктивность их памяти зависит от понимания ими характера этой задачи и от овладения соответствующими приемами и способами запоминания и воспроизведения. В целом и произвольная, и непроизвольная память претерпевают существенные качественные изменения, и к 3 классу память становится более продуктивной.

4. В младшем школьном возрасте развитие мышления проходит две основные стадии: первая стадия совпадает с обучением в 1 - 2 классах, на этой стадии анализ учебного материала производится в наглядно-действенном и наглядно-образном плане, с опорой на реальные предметы или их заместители, изображения (умозаключения детей опираются на наглядные предпосылки, данные в восприятии, и выводы делаются путем прямого соотношения суждения с воспринимаемыми сведениями), обобщения и понятия этой стадии сильно зависят от внешних характеристик предметов и часто фиксируют конкретно воспринимаемые признаки и свойства, лежащие на поверхности предметов и явлений; вторая стадия совпадает с обучением в 3 классе, она позволяет выделить существенные связи и отношения между явлениями, здесь формируются элементы понятийного мышления и мыслительные операции - анализ, синтез, сравнение, классификация, группировка, абстрагирование, которые необходимы для соответствующей переработке теоретического содержания. Преобладающим является практически действенные и чувственный анализ, это означает, что учащиеся сравнительно легко решают те учебные задачи, где можно использовать практические действия с самими предметами или находить части предметов, наблюдая их в наглядном пособии. К 3 классу дети овладевают родовидовыми соотношениями между отдельными

признаками понятий, то есть классификацией, осваивают действие моделирования, формируется аналитико-синтетический тип умственной деятельности. Эти особенности знаменуют собой начало формирования формально-логического мышления. К концу второй стадии развития мышления большинство младших школьников производят обобщения ранее накопленных представлений посредством их умственного анализа и синтеза.

5. Воображение у младших школьников имеет в значительной степени воссоздающий (репродуктивный) характер, а создаваемые образы отличаются конкретностью и наглядностью. Воображение в этом возрасте также проходит две стадии. На первой стадии воссоздаваемые образы приблизительно характеризуют реальный объект, бедны деталями, статичны, в них не представлены изменения и действия объектов, их взаимосвязи. Построение таких образов требует словесного описания или картины, и довольно конкретных по содержанию. Вторая стадия охватывает конец 2 начало 3 класса. На этой стадии увеличивается количество признаков и свойств, содержащихся в образах; они приобретают полноту и конкретность, за счет воссоздания в них элементов действий и взаимосвязей самих объектов. На этом этапе дети могут воссоздать образы действительности без непосредственного их описания или без особой конкретизации, руководствуясь памятью или общей схемой. Так же, на этом этапе формируется творческое (продуктивное) воображение. Оно предполагает переработку образного материала с использованием обоснований и логической аргументации и создание новых образов. В отличие от 1 класса, где воображение опиралось на конкретные предметы, здесь на первый план выступает слово.

6. Главная особенность развития речи является то, что ее изучение для ребенка становится целенаправленной деятельностью. В младшем школьном возрасте ребенок обучается чтению и письму. Обучаясь чтению, ребенок испытывает трудности в слиянии звуков и слогов. При поступлении в школу, у ребенка недостаточно развита смысловая сторона речи, т.е.

значения некоторых слов ребенку еще не понятно и общение с взрослыми увеличивает словарный запас младшего школьника, обогащают его и уточняют значение слов. В 1 и 2 классах ребенок не в состоянии изложить своими словами прочитанный текст, а пересказывает его буквально. На протяжении всего этого возраста, дети совершенствуют навыки устной речи. От того, как расширяется их словарный запас, зависит овладение ими все более сложных грамматических структур и более тонкое словоупотребление. Так же, в младшем школьном возрасте ребенок овладевает письменной речью. Если в устной речи ребенок шел от букв к звукам, то в письменной, наоборот - от звуков к буквам. При овладении письменной речью, младший школьник развивает в себе такие умения как, разделение слова на составляющие его звуки (первая произвольная операции при письме) и придание мысли синтаксически развитую форму, т.е. разделение самой мысли. Так же, ребенок проходит 4 стадии овладения письмом: ориентировочную (овладение орудием письма т.е. ручкой, карандашом и т.д.), аналитическую (учится написанию букв), буквенную (написание самих букв) и следующая стадия это уже связное письмо слова т.е. ребенок начинает уже писать слова.

Таким образом, в период младшего школьного возраста, познавательные процессы ребенка переходят на более высокий уровень, что связано, прежде всего, с нарастающей произвольностью психических процессов, формированием абстрактно-логического мышления и освоением письменной речью.

Так же, следует отметить, что при поступлении в школу у ребенка происходят перемены в отношениях. Если у дошкольника было две сферы отношений - "ребенок - взрослый" и "ребенок - дети", то в младшем школьном возрасте их стало три - "ребенок - учитель", "ребенок - родители" и "ребенок - дети" т.е. произошло разделение отношений "ребенок - взрослый"[6].

Отношения "ребенок - дети" у младшего школьника первоначально отступают на второй план т.к. они только начинают адаптироваться к школе и на первое место у них выходит учение. В первое время обучения школьник воспринимает одноклассников "через учителя" и обращает на них внимание, когда во время уроков преподаватель оценивает их, подчеркивает успехи или неудачи[28]. Только, адаптировавшись к школе, дети начинают строить дружеские отношения, но на протяжении младшего школьного возраста отношение к дружбе и отношение к друзьям меняются[19]. Так, для ребенка 6 - 7 лет друг - это тот, с кем он играет, сидит за одной партой или живет в одном доме. В выборе друга ребенок ориентируется на поведение т.е. он выбирает тех друзей с которыми ему интересно, весело и хорошо, но такие дружеские отношения недолговечны, они легко возникают и так же легко заканчиваются. Для детей 8 - 11 лет друзья - это те, кто помогают, выполняют просьбы, имеют общие интересы. При выборе друзей им важны качества: доброта, внимательность, самостоятельность, честность, уверенность в себе. Постепенно у младших школьников складываются личные отношения, основу которых составляют эмоциональные отношения. При оценивании сверстников дети первоначально ориентируются на внешние данные, но к концу возраста на первый план выходят организаторские способности из - за чего и появляются лидеры и "изгои". Но в третьем классе происходит перестройка межличностных отношений и их осознания, дети стремятся занять определенное положение в группе сверстников. Н.А. Кудряшова в своей статье выделяет два типа стремления младших школьников к межличностным отношениям[19]: во - первых, "быть как все" и во - вторых "быть лучше, чем все". Так же, как пишет Фельдштейн, отмечается недостаточная социальная компетентность 25 % детей младшего школьного возраста, их беспомощность в отношениях со сверстниками, неспособность разрешать простейшие конфликты[41].

Взаимоотношения "ребенок - учитель". В первых классах дети много

общаются с учителем, их интерес к нему больше, чем к сверстникам, авторитет учителя для них очень высок. Данные отношения выступают для младшего школьника как "ребенок - общество" и начинают определять отношения ребенка с родителями[46]. Учитель во многом определяет мнения, стремления младшего школьника. Глазами учителя ребенок видит себя, сверстников, школьную жизнь. Дети готовы подчиниться требованиям учителя, принимают его оценки и мнения, выслушивают поучения, подражают ему в поведении, манере рассуждать, интонациях. От учителя они ждут почти «материнского» отношения. Некоторые дети на первых порах ласкаются к учителю, стараются прикоснуться к нему, расспрашивают его о нем самом, делятся некоторыми интимными сообщениями, рассматривают учителя как судью и арбитра в ссорах и обидах[46]. В ряде случаев, если отношения в семье ребенка не отличаются благополучием, роль учителя нарастает, и его мнения и пожелания принимаются ребенком с большей готовностью, чем родительские[46]. Поэтому оценка учителя для ребенка особо значима: она может способствовать формированию у него уверенности в себе или же, наоборот, чувства собственной неумелости, беспомощности, что может порождать у ребенка обиду и даже злость.

Отношения "ребенок - родители". Родители начинают оценивать ребенка в зависимости от его школьных успехов или неудач[1]. Ребенок ждет от них не только общения, ласки, ухода, но и признания своих успехов, принятия его новой роли со стороны всех членов семьи. Если дом наполнен любовью и дает ребенку ощущение принятия и близости, то это поддерживает в нем чувство защищенности. Так же, отношения между ребенком и родителями становятся более конфликтными. Причины этому[47], во - первых, у родителей может актуализоваться собственный страх перед школой; во - вторых, некоторые современные родители стремятся удовлетворить свое социальное честолюбие через школьную успешность ребенка т.е. ребенок обязан достигать успехов, чтобы

соответствовать ожиданиям родителей, в результате успешность награждается любовью, а не успешность приводит к ее лишению; в - третьих, у ребенка возникает латентный возрастной период и происходит разочарование в родителях, их идеальный образ развеивается; в - четвертых, дети начинают постепенно оценивать реальные качества родителей, а к концу 4 класса в преддверии подросткового возраста у них может появиться желание спорить с родителями, действовать наоборот.

Хочется отметить, что в данном возрасте восприятие характеризуется высокой эмоциональностью и яркостью воспринимаемых образов и ребенок наиболее восприимчив к внешним влияниям, в силу особенностей психики, не позволяющих ребенку адекватно и критично перерабатывать поступающий информационный поток, поэтому развитие компьютерной зависимости актуально для младшего школьника[43]. На сегодняшний день, современный ребенок растет в такой среде, где компьютер - это уже обыденная вещь, можно сказать, что он живет в информационное время, в связи с этим меняется и его досуг т.к. компьютер сочетает в себе и телевизор, и музыкальный центр, и книги и т.д. Если взрослыми применение компьютера используется для общения, развлечения (игр) и для получения информации, то ребенок же использует его только для развлечения.

Перед младшими школьниками компьютер с его широким спектром выполняемых задач открывает новый мир безмерного количества возможностей интересов, переключает их на себя, отвлекая от реального восприятия мира. Детей младшего школьного возраста привлекает не столько интернет, сколько игры т.к. игровая деятельность в этом возрасте сохраняет свою субъективную значимость и объективное значение для общего психического развития. Не каждый младший школьник в силу эмоциональной неустойчивости может подавить желание насытиться новой информацией, играми, захватывающими ощущениями. Таким образом, он становится зависимым от компьютера.

Компьютерную зависимость младших школьников изучали такие ученые как Е.В. Фомичева, С.А. Лапина, М. Жукова, Е.О. Смирнова, и др. Все они пишут о том, что компьютерная зависимость младшего школьника проявляется в пристрастии к играм, т.е. у них игровая компьютерная зависимость, иными словами кибераддикция. Детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы, а значит им трудно ограничивать время игры на компьютере, вовремя делать перерывы, следить за режимом, что и обуславливает большую вероятность возникновению зависимости от компьютерных игр.

М.С. Хайдарова трактует игровую компьютерную зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание войти в игру и болезненная неспособность вовремя отключиться от нее[44].

Е.В. Фомичева пишет, что компьютерная зависимость обусловлена тем, что события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен[43]. Логические стадии любой игры, по большей степени, взаимосвязаны между собой, что заставляет младшего школьника не отвлекаться, а воспринимать прохождение всей игры как единый процесс, тем самым происходит полное погружение в игру, что создает эффект участия игрока в виртуальной реальности. Именно эта сторона компьютерных игр не позволяет ребенку (аддикту) прервать процесс для выполнения каких - либо других дел в реальной жизни.

Компьютерная игра большое место занимает у младшего школьника, т.к. игровая деятельность в этом возрасте сохраняет свою субъективную значимость и объективное значение для общего психического развития. Если разделять игры по мотивации игровой деятельности, то С.А. Лапина отмечает, что младший школьник в большей степени предпочитает "не ролевые" игры, в которых мотивация основана на азарте прохождения или набирании очков[22]. Среди таких игр, дети от 6 до 11 лет предпочитают аркадные [22]. Сюжет этих игр слабый и линейный, и все, что нужно

компьютерному персонажу - это быстро передвигаться, управляя им или транспортным средством. Так же детям интересны игры на быстроту реакции, которые в отличие от аркадных не имеют сюжета, а совершенно абстрактны и никак не связаны с реальной жизнью[22]. Но если дети предпочитают играть в "не ролевые" игры, это не значит, что они не играют в "ролевые". Так А.М. Гейнеман и Д.А. Марилова отмечают[9], что компьютерные ролевые игры не позволяют ребенку самостоятельно выстраивать сюжет игры, правила и рисунок роли - они уже запрограммированы создателем игры, зачастую не учитывающим возрастных особенностей психики младшего школьника, ни его потребностей, в связи с чем нарушается процесс усвоения социальных ролей. Такая игра не вводит ребенка в мир социальных отношений, где ему необходимо занимать активную позицию, подменяя реальную действительность - виртуальной, где игрок становится ведомым.

Таким образом, говоря о компьютерных играх, хочется отметить, что они не могут обеспечить развития гибкости мышления, коммуникативных навыков, креативности, поскольку имеют определенный алгоритм, который в процессе игры никак не изменяется.

Как и все зависимости, игровая компьютерная зависимость младшего школьника также имеет причины, признаки, последствия и стадии развития. Стадии развития игровой компьютерной зависимости точно такие же как и стадии развития компьютерной зависимости, т.е. стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и последняя стадия - стадия привязанности [см.Гл.1, п.1.2].

А.М. Гейнеман и Д.А. Марилова выделили основные причины, как игровой компьютерной зависимости, так и компьютерной зависимости в целом у младших школьников, среди них[9]:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Данная причина характеризуется тем, что в ситуации,

когда ребенок чувствует себя одиноким и не нужным, не получая любви или эмоциональной поддержки, он желает уйти туда, где это может получить. Таким образом, ребенок попадает в виртуальную реальность, полностью погружаясь в мир игры;

- неумение или невозможность найти свое хобби, увлечений, интересов т.д. Когда ребенок не может найти интересующую его сферу деятельности, то он садится за компьютер и ищет это в нем;
- неумение ребенка найти контакт с окружающими, отсутствие друзей. Это может быть вызвано застенчивостью, нежеланием общаться, наличием внешних и физических недостатков, из - за которых на контакт не желает идти само окружение и т.д.;
- общая неудачливость ребенка при невозможности завести друзей, когда с родителями нет взаимно доверительных отношений, при этом в учебе ребенок себя никак не проявляет и его это не устраивает, то он может впасть в зависимость от игр, где будет главным героем, способным выстроить свою жизнь так, как захочет и т.д.;
- наличие инвалидности, серьезного заболевания. Объясняется это тем, что ребенок, обучаясь на дому, имеет ограниченный круг общения, почти не выходит из дома, его инвалидность препятствует контакту с окружающими, в таком случае компьютер является единственным средством общения и т.д.

Таким образом, мы видим, что в основном к компьютерной зависимости детей ведет социальный фактор и психологический.

Как мы уже говорили, компьютерная зависимость у младших школьников проявляется в играх и опасностью зависимости от компьютерных игр является то, что проявления синдрома зависимости нарастают постепенно и не сразу становятся заметными окружающими. М. Жукова, Е. Фролова, К. Шишкина к основным синдромам относят следующие[14]:

- поглощенность игрой;
- ощущение эмоционального подъема, взвинченность и возбуждение во время игры;
- нежелание отвлечься от игры с компьютером;
- переживания, тревоги, проявление агрессии или раздражения во время отвлечения от игры;
- использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;
- попытки отыгаться, исправить ситуацию;
- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, ухудшение отношений в школе, с родителями и с друзьями;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения времени за компьютером;
- пренебрежение едой или принятие пищи за компьютером.

А.М. Гейнеман и Д.А. Марилова главным последствием компьютерной зависимости детей считают социальную проблему, психологическую и физиологическую[9]. К социальной проблеме они относят уход ребенка в виртуальный мир, в последствии чего, нарушается общение и построение социальных отношений, возникают проблемы в учебе; к психологическим то, что ребенок может не в состоянии различать реальность от виртуальности, таким образом, ребенок может "спутать" действия приемлемые в обществе, заменив их теми, к которым он привык в виртуальном мире, также это может повлиять на формирование психики ребенка т.к. она в этом возрасте еще не окрепла, а компьютер и его влияние могут оказаться пагубными и в некоторых случаях, ребенок еще не умеет контролировать виртуальную реальность, и она начинает контролировать его; к физиологическим проблемам они относят нарушение зрения, сна, пренебрежение приема пищи или гигиены, развитие мигрени и сколиоза.

А.Е. Елкина в своей статье пишет, что наиболее выражено неблагоприятное влияние компьютерной зависимости на социальные качества младшего школьника (дружелюбие, желание общаться, чувство сострадания) и при выраженной компьютерной зависимости наблюдается деградация социальных связей личности т.е. возникает социальная дезадаптация ребенка [12]. А как пишет Я.И. Гилинский, на фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности появляется необъяснимая агрессивность и различные виды антисоциального поведения [10].

Подводя итог данного параграфа, хочется отметить, что младший школьный возраст охватывает период с 6-7 до 10-11 лет и совпадает с обучением с 1 по 4 классы. Данный возрастной период характеризуется тем, что новообразования происходят во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. Так же, у ребенка формируются мотивы учения, развиваются устойчивые познавательные потребности и интересы, развиваются продуктивные приемы и навыки учебной работы, "умения учиться". В данном возрасте раскрываются индивидуальные особенности и способности ребенка, развиваются навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, формируется самооценка, критичность по отношению к себе и окружающим, формируются социальные нормы и нравственное развитие, развиваются навыки общения со сверстниками.

Так как в этом возрасте восприятие характеризуется высокой эмоциональностью и яркостью воспринимаемых образов и ребенок наиболее восприимчив к внешним влияниям, в силу особенностей психики, не позволяющих ребенку адекватно и критично перерабатывать поступающий информационный поток, у младших школьников компьютерная зависимость, в основном, проявляется в играх. Ученые отметили, что компьютерная зависимость детей приводит к низкому самоконтролю, недостаточной эмоциональной зрелости, отсутствию стойкой мотивации, к недостатку

социального контакта и развитию коммуникативных навыков, дети замыкаются в себе, повышается раздражительность, агрессивность и проявляется дезадаптация, что в свою очередь ведет к появлению антисоциального поведения.

1.3. Профилактика компьютерной аддикции у младших школьников: уровни профилактики, методы диагностики и этапы реализации

Мы уже проанализировали феномен компьютерной зависимости и выявили, что данная нехимическая аддикция в наше время касается практически каждого человека, в том числе и детей, которые много времени проводят перед монитором компьютера, а значит есть смысл затронуть такую важную тему как профилактика компьютерной зависимости.

Итак, профилактика уже в медицине древнего мира занимала особое место, но разработка научных основ профилактики началась лишь в 19 веке благодаря развитию общебиологических наук, медицинской науки в целом и появлению ее многочисленных дисциплин, занимающихся частными вопросами, в особенности физиологии, гигиены и эпидемиологии, так же большую роль сыграло распространение общественных идей в клинической медицине[24]. В то время профилактика использовалась лишь для предупреждения и преодоления инфекционных заболеваний.

На сегодняшний день, в Федеральном законе "Об основах охраны здоровья граждан в РФ" (гл.1,ст.2 - п.6) профилактика трактуется как комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и(или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания[34]. Таким образом, профилактика представляет собой комплекс различного рода мероприятий, направленных

на сохранение здоровья, на предупреждение и преодоление заболеваний, которые негативно влияют на человека.

Как мы говорили выше, компьютерная зависимость негативно сказывается на человека (это нарушение взаимоотношений, нарушение психических функций, предрасположенность к девиантному поведению и к дезадаптации и т.д.), а значит, профилактика такого рода зависимости важна для современного социума. А.Е. Елкина отмечает, что хотя основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки, тем не менее, внимания требует и профилактика риска возникновения компьютерной зависимости среди младших школьников [12].

Говоря о профилактике компьютерной зависимости, хочется отметить, что главным в ней является возвращение человека в реальную жизнь любым путем. Так же, следует отметить, что одна из главных целей профилактики данного рода зависимости состоит в том, чтобы каждый человек осознал, что именно он отвечает за свое здоровье, был информирован о том, что, как и почему с ним происходит, и какие могут быть последствия патологических пристрастий к компьютеру, компьютерным играм.

Вопрос о профилактике компьютерной зависимости младших школьников был объектом следующих ученых: Л.Н. Юрьевой, В.И. Рерке, А. М. Гейнеман, Е.И. Лобастова, С.С. Быкова, Е.В. Фомичева, А.Е. Елкина и др.

Так, Е.А. Думачева в модели профилактики компьютерной аддикции в образовательной среде включает следующие методы работы[11](табл. 3):

Модель профилактики компьютерной аддикции в образовательной среде (Е.А. Думачева)	
Методы	Характеристика
Информационный	обеспечение необходимой информацией по проблемам зависимостей от компьютера, компьютерных игр
Метод поведенческих навыков	анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, способствующих расширению знаний путем обсуждения и анализа проблем, связанных с компьютерной зависимостью
Конструктивно - позитивный	организация и проведение тренингов и игр, направленных на повышение психологической устойчивости, снятия напряжения, снижения уровня тревожности, повышение уверенности в себе и т.д.

Таблица 3. Модель профилактики компьютерной аддикции в образовательной среде (Е.А. Думачева)

Совокупность обозначенных методов составляет профилактические программы, реализуемые на нескольких уровнях. Л.Н. Юрьева в своей книге пишет, что в соответствии с терминологией ВОЗ выделяют три уровня профилактики[49]:

1. Первичный - направлен на выявление и устранение причин, провоцирующих зависимое поведение и предполагает работу как с группами риска, так и с лицами, которые не проявляют склонности к такому поведению (предварительное ознакомление с приемами безопасного общения за компьютером);

2. Вторичный - предполагает работу с теми, у кого наблюдается склонность к формированию зависимого поведения с целью изменения моделей поведения и развития личностных ресурсов, препятствующих зависимости (т.е. комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженной привязанности личности к определенным аддитивным агентам: личностный рост и профилактика искаженного развития; изучение и освоение механизмов самовоспитания; изучение и освоение механизмов

самоуправления и прочее);

3. Третичный - связан с предупреждением рецидивного поведения аддиктов т.е. комплекс мероприятий по реабилитации зависимых.

Но, как пишут многие исследователи, вопросы о профилактике компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны и ее методы не всегда эффективны[49].

Выявив причины возникновения компьютерной зависимости в п.1.1, можно сделать вывод, что она обусловлена личностными, социальными и семейными факторами, а значит, профилактику нужно проводить как с самим аддиктом, так и с его семьей и с ближайшим окружением. Профилактическая работа с семьей, родителями является важным элементом профилактической проблемы. Эта деятельность предполагает решение нескольких задач[23]: воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости социальной работы с ребенком по предупреждению формирования зависимости и болезненного увлечения компьютерными играми); образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики). Е.А. Думачева определяет три этапа лечения компьютерной зависимости[11]: во - первых, диагностика причин формирования компьютерной зависимости; во - вторых, психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах, здесь психологическая помощь должна быть направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, на обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений; в - третьих, нужно привлечь аддикта к таким процессам, которые не связаны с компьютером, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности, т.е. нужно показать, что существует масса других интересных развлечений, помимо компьютера. Так же, она отмечает, что во время лечения компьютерной зависимости важно оказывать помощь

родственникам и близким человека, страдающего компьютерной зависимостью, в частности направленную на гармонизацию отношений с ним.

В.Ю. Сафонова пишет, что педагогика профилактики компьютерной зависимости должна включать несколько стратегий[38]: во-первых, диагностическую работу по выявлению учащихся группы риска путем постоянного психологического тестирования; во-вторых, информационно – просветительную работу. На социально–средовом уровне необходимо постоянное информирование педагогов и родителей о проблеме компьютерной игровой зависимости. На индивидуальном уровне необходимо информировать учащихся о проблеме компьютерной игровой зависимости, консультировать по формам и способам оптимизации жизненного стиля, формировать ценности здорового образа жизни.

Н.П. Кириленко пишет, что особое значение в решении проблемы аддиктивного поведения в целом и компьютерной зависимости, в частности, имеет ранняя профилактика: такое поведение легче предотвратить, чем устранить [27].

Таким образом, нами будет проведена первичная профилактика компьютерной зависимости, которая будет направлена на младшего школьника. Содержание профилактики будет включать формирование готовности распознать проблему и устранить вызывающие ее факторы, а также предотвратить ее начальную стадию. Основным звеном профилактики будет образовательная организация (школа) т.к. она имеет значительные возможности для ежедневного личностного взаимодействия с учащимися.

Проанализировав феномен компьютерной зависимости младших школьников можно сказать, что нам нужно проводить комплексную работу по профилактике компьютерной аддикции, которая будет направлена на родителей и учащихся.

Вывод по Главе 1.

Итак, из данной главы можно сделать следующие выводы:

1. Аддикция представляет собой зависимость от чего - или кого - либо, в результате чего возникает аддиктивное (зависимое) поведение.
2. Аддиктивное поведение является формой девиантного поведения личности, оно имеет свои признаки, этапы и факторы развития.
3. Зависимое поведение несёт за собой негативные последствия и представляет серьезную общественную проблему. Так же, такое поведение служит нарушению основных сфер жизнедеятельности человека.
4. Компьютерная аддикция (зависимость) представляет собой пристрастие, влечение к работе за компьютером. Такого рода зависимость, в большей степени, влияет на социальные качества человека, на физические и психические процессы человека.
5. Компьютерная зависимость выражается в интернет - зависимости и в кибераддикции.
6. Развитие компьютерной зависимости происходит постепенно, в несколько стадий и имеет свои симптомы и факторы, которые способствуют ее формированию.
7. Младший школьный возраст охватывает период обучения в 1-4 классах - это от 6-7 до 10-11 лет;
8. Ведущей деятельностью является учебная, но также значимыми остаются труд и игра. Тот факт, что ребенок становится учеником, учащимся, накладывает новый отпечаток на весь его психологический образ и на все его поведение;
9. Новое положение в обществе влечет за собой перемены в отношениях с другими детьми, с взрослыми, в том, как ребенок оценивает самого себя и других;
10. Младший школьник приходит к осознанию своего места в мире

общественных отношений, он открывает для себя значение новой социальной позиции - позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы, это период рождения своего социального "Я";

11. Игровая деятельность способствует развитию всех сторон психической жизни младших школьников, их самостоятельность в постановке задач и выборе способов действий.

12. В результате игровой, трудовой и учебной деятельности формируются восприятие, память, внимание, мышление, воображение, речь;

13. Восприятие в этом возрасте поверхностное и связано с эмоциями, внимание - непроизвольно, отвлечение возникает очень быстро и его распределение еще недостаточно развито, воображение имеет репродуктивный характер, мышление - абстрактно-логическое;

14. Компьютерная зависимость у младших школьников проявляется в играх;

15. Игровая компьютерная зависимость (кибераддикция) - это психическое расстройство, навязчивое желание поиграть и болезненная неспособность вовремя прервать игру;

16. Процессы саморегуляции у детей 6-11 лет еще недостаточно сформированы, а значит им трудно ограничивать время игры на компьютере;

17. Развитие игровой компьютерной зависимости у младших школьников происходит постепенно, в 4 стадии и имеет свои симптомы и факторы, которые способствуют ее формированию.

Изучив подробно компьютерную зависимость младших школьников можно сказать, что нам нужно проводить комплексную работу по профилактике компьютерной аддикции. В связи с этим, для дальнейшего исследования выбранной нами темы мы планируем провести анкетирование, позволяющее определить уровень зависимости младших школьников от компьютера и компьютерных игр.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Профилактика компьютерной аддикции в младшем школьном возрасте: анализ современной педагогической практики

Программа профилактики компьютерной зависимости среди младших школьников, на сегодняшний день, мало где реализуется, в основном, акцент делается на группу подростков. Но есть, например, программа " Первичная профилактика компьютерной и игровой зависимости, как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних", разработанная педагогом-психологом ЦППРК "Практик", И.А. Каныгиной, реализуется в общеобразовательных организациях г. Москва[5].

Целью первичной профилактики КИЗ среди несовершеннолетних является изменение ценностного отношения детей и подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение. В процессе профилактической работы, осуществляемой специалистами ОУ, при активном содействии родителей и специалистов других ведомств, предполагается сдерживание развития компьютерной и игровой зависимости несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок.

Данная программа предусматривает снижение факторов риска имеющих место в информационном пространстве образовательной среды, которые могут привести к ухудшению здоровья детей и подростков.

Опробованная в системе профилактической работы школ ЦАО (центрального административного округа) программа по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних (количество участников составило 298 человек) показала, что процент детей, имеющих признаки зависимого поведения, снизился. Это подтверждено данными повторного исследования.

Положительный эффект был достигнут в результате использования учебно-воспитательных приёмов, направленных на сохранение психологической безопасности образовательной среды и творческого подхода в решении данной проблемы.

На основании полученных данных были сделаны следующие выводы:

1. Хаотичный поток информации, идущий из СМИ, Интернета, не имеющий структурно - логической связи, ломано вписывающийся в жизнь ребёнка, в процесс его развития, влияет на психическое, психофизиологическое и личностное развитие детей и подростков.

2. Сложность устройства виртуального мира, который моделирует компьютерная игра, предоставляет играющему неограниченную свободу, что в свою очередь искажает мироощущение подрастающего ребёнка.

3. Чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к затруднениям в самореализации (трудовой, учебной, спортивной и др. деятельности).

4. Повышение психологических компетенций всех участников образовательного процесса в вопросе необходимости проведения профилактических мер по предотвращению возникновения компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних позволит в значительной степени минимизировать уровень рисков, связанных с нехимическими зависимостями, а также с Интернет угрозами.

Так же, в МБОУ «Начальная школа – детский сад №22» г. Усолье - Сибирское Иркутской области реализуется программа коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников «Стоп, игра!» [8]. Данная программа обеспечивает создание условий, способствующих профилактике игровой компьютерной зависимости младших школьников, а именно: формируется культура пользования компьютерными технологиями через различные направления и формы работы; осуществляется коррекция

психологического здоровья детей «группы риска»; реализуется взаимодействие педагогов, родителей и детей в решении данной проблемы.

Данная программа предполагает работу с детьми (проведение тренинговых занятий, бесед, игровых занятий, дискуссий, демонстрацию фильма, участие в конкурсах, проектах), с родителями (проведение тренингов, бесед, круглого стола, диспута, родительского собрания) и с педагогами (проведение консультаций, круглых столов, бесед, дискуссий). При реализации данной программы, автор выявил уровень развития игровой компьютерной зависимости младших школьников и определил их эмоциональную и коммуникативную сферы.

Опробованная программа позволила выявить следующие закономерности:

- Сохранилось количество учащихся, которые увлечены компьютерной игрой (7%);
- Снизилось число учащихся, у которых формировалась игровая компьютерная зависимость (с 41% до 19%);
- Увеличился показатель учащихся, не имеющих игровой компьютерной зависимости (с 52% до 72%).

Таким образом, проанализированная нами практическая деятельность общеобразовательных учреждений по проблеме исследования позволила выявить, что реализуемые программы профилактики игровой и компьютерной зависимостей благополучно сказываются на учащихся. Мы убедились, что при специальных социально – психологических условий возможно снижение компьютерной зависимости, повышение культуры пользования компьютерными технологиями, улучшение состояния психологического здоровья детей, увлеченных компьютером.

С целью изучения уровня компьютерной зависимости у младших школьников и у младших подростков, нами был проведен констатирующий

эксперимент на базе МБОУ «СОШ № 93» в г. Пермь Пермского края. Данная школа находится в центре города по улице Полины Осипенко, 46[29].

Директор школы: Токарева Любовь Фёдоровна

Цель воспитательной деятельности школы - создание условий для саморазвития и самореализации высоконравственной, толерантной личности с устойчивой гражданской позицией.

Основные направления воспитательной системы:

- нравственное воспитание (проекты "Традиция" и "Семьянин")
- патриотическое (проект "Россиянин", музей "Боевой славы")
- правовое;
- формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

В исследовании приняло участие 189 обучающихся третьих и пятых классов, из них, 94 человека - 3-и классы, 95 человек - 5-е классы (приложение 3).

Для исследования уровня компьютерной зависимости нами было использовано две методики: [30]:

1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот) (приложение 1);

Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер - аддикции (в том числе интернет - аддикции). Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0. Респонденты, набравшие от 16 до 22 баллов – будут иметь стадию увлечения, «прилипания» к зависимости; от 23 до 37 баллов - стадию зависимости; 38 и более баллов - стадию привязанности.

2. Тест на зависимость от компьютерных игр (А. Котляров) (приложение 2).

Данная методика позволит выявить имеется ли склонность к игровой компьютерной зависимости у младших школьников. Достоверность теста подтверждена его многократным использованием в практической

деятельности А. В. Котлярова.

На первом этапе нами был проведен опросник Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота. По результатам опроса детей, были получены следующие результаты:

1. В 3-х классах (94 человека):

- не зависимы - 14 человек(15%). На данной стадии ученикам не угрожает "общение" с компьютером, они способны сами ограничивать свое время.
- имеют стадию увлеченности - 62 человека(66%). На данной стадии можно пронаблюдать сильную утомляемость учеников, но, тем не менее, тяга к компьютеру уже существует.
- имеют стадию зависимости - 18 человек(19%). На данной стадии у детей возникает такая потребность, как проводить все больше времени за компьютером.

2. В 5-х классах (95 человек):

- не зависимы - 14 человек (15%);
- имеют стадию увлеченности - 59 человек (62%);
- имеют стадию зависимости - 22 человека (23%).

Для наглядности, соотношение полученных данных можно отследить на рис.1.

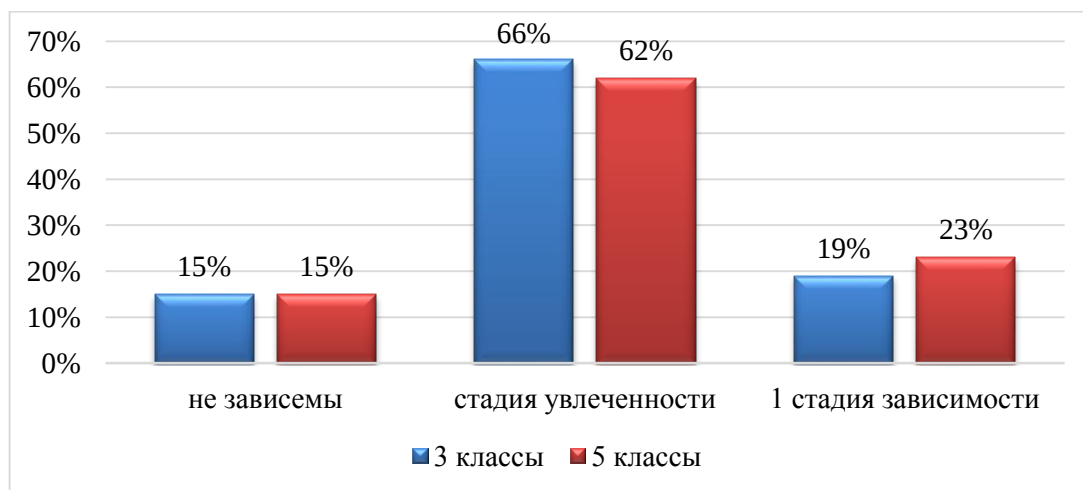


Рисунок 1. Стадии зависимости от компьютера (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

Далее нами был проведен тест А. В. Котлярова По результатам теста на склонность к зависимости от компьютерных игр было выявлено, что в 3 -х классах к зависимости от компьютерных игр склонны 48 человек (51%), а в 5 - х классах - 53 человека (56%).

Для наглядности, соотношение полученных результатов можно отследить на рис.2.

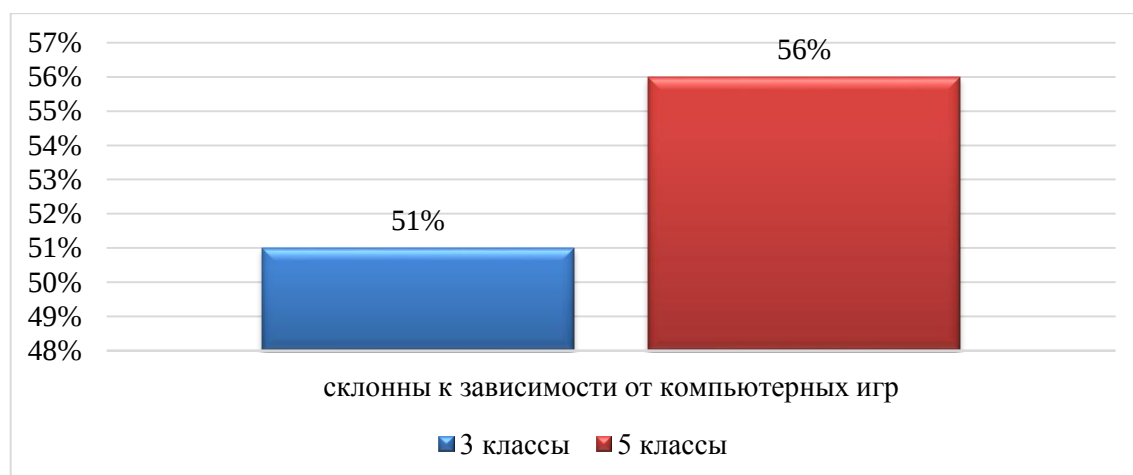


Рисунок 2. Склонность к зависимости от компьютерных игр (А.В. Котляров)

Рассмотрим полученные данные более подробно (табл.4)

Утверждения (вопросы)	3-и классы	5-е классы
1. Вы испытываете затруднения, раздражение, грусть при необходимости закончить игру?	33%	17%
2. Вы жертвуете временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями, ради того, чтобы поиграть в компьютерные игры?	7%	6%
3. Вы находитесь в хорошем настроении, играя в компьютерные игры?	67%	74%
4. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете сном?	15%	12%
5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия у вас стресса?	31%	33%
6. После компьютерной игры у вас возникают	23%	16%

головные боли?		
7. В обычной жизни вы чувствуете пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером?	17%	14%
8. При помощи игры за компьютером вы достигаете жизненных целей, «решаете проблемы»?	24%	25%
9. После компьютерной игры у вас возникает нарушение аппетита?	13%	8%
10. Вы приобретаете проблемы в учёбе из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?	7%	12%
11. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете питанием?	6%	4%
12. Вы испытываете потребность проводить за игрой всё больше времени?	19%	13%
13. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете личной гигиеной?	10%	4%
14. Во время компьютерной игры вы полностью отказываетесь от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры?	15%	8%
15. После компьютерной игры у вас возникает сухость глаз?	21%	19%
16. Вы приобретаете проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?	5%	5%
17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта (уюта)?	31%	32%

*Таблица 4. Результаты диагностики А.В. Котлярова
«Склонность к зависимости от компьютерных игр»*

Из таблицы мы видим, что учащиеся третьих классов имеют наибольшие показатели почти во всех показателях, чем учащиеся пятых классов. Так, например, 33% учеников третьих классов ответили, что испытывают затруднения при завершении компьютерной игры, при этом, в пятых классах на этот вопрос положительно ответило всего 17%. Так же, в 3-их классах у 19% учащихся есть потребность проводить все больше времени за компьютерной игрой, в 5-х классах – 13% и т.д. Но, в пятых классах компьютерная игра служит ведущим средством снятия стресса у учащихся(33%); 74 % учащихся, играя в игру, чувствуют себя хорошо; 25% - решают свои проблемы и жизненные трудности при помощи игры за компьютером; у 12% опрошенных возникают проблемы в учебе, но они все равно продолжают играть в компьютерную игру и у 32% учащихся 5-х классов игра за компьютером является основным средством достижения комфорта.

Более наглядно, соотношение полученных данных можно проследить на рис. 3.

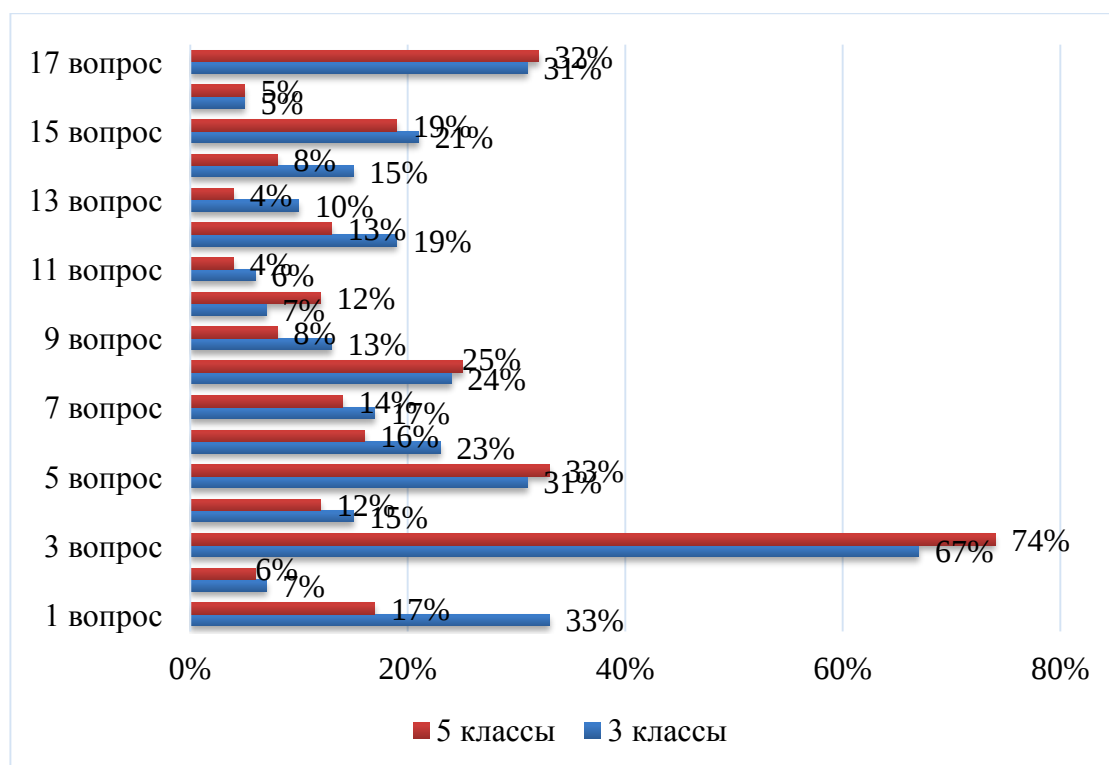


Рисунок 3. Соотношение результатов по тесту А.В. Котлярова «Склонность к зависимости от компьютерных игр»

Таким образом, по результатам проведенных методик нам удалось выявить, что зависимость от компьютера в пятых классах составляет 23 % (22 человека), а в третьих – 19 % (18 человек); зависимость от компьютерных игр в пятых классах составляет 56 % (53 человека), а в третьих – 51 % (48 человек). Мы видим, что в пятых классах количество обучающихся, имеющих зависимость как от компьютера в целом, так и от компьютерных игр превышает количество зависимых обучающихся в третьих классах. Таким образом, мы можем утверждать, что гипотеза нашей темы исследования подтвердилась, а это означает, что доказана и актуальность проблемы исследования.

Так же, нами были предложены открытые вопросы в 3 «В» классе (23 ученика), которые позволили выявить причины времяпровождения учеников за компьютерными играми. Были заданы следующие вопросы:

1. Как часто ты играешь в компьютерные игры?
2. Сколько времени в день ты играешь?
3. Знаешь ли ты технику безопасности работы за компьютером?
4. Почему ты играешь в компьютерные игры?

В каждом вопросе были предложены варианты ответов, но дети могли дописать свой вариант ответа. На первые три вопроса нужно было выбрать один вариант ответа, а на четвертый вопрос – несколько. По результатам опроса было выявлено, что:

1. 22% (5 человек) – играют в компьютерные игры каждый день; 13% (3 человека) – играют в выходные дни; 30% (7 человек) – играют только тогда, когда разрешат родители; 35% (8 человек) – играют, когда захотят.

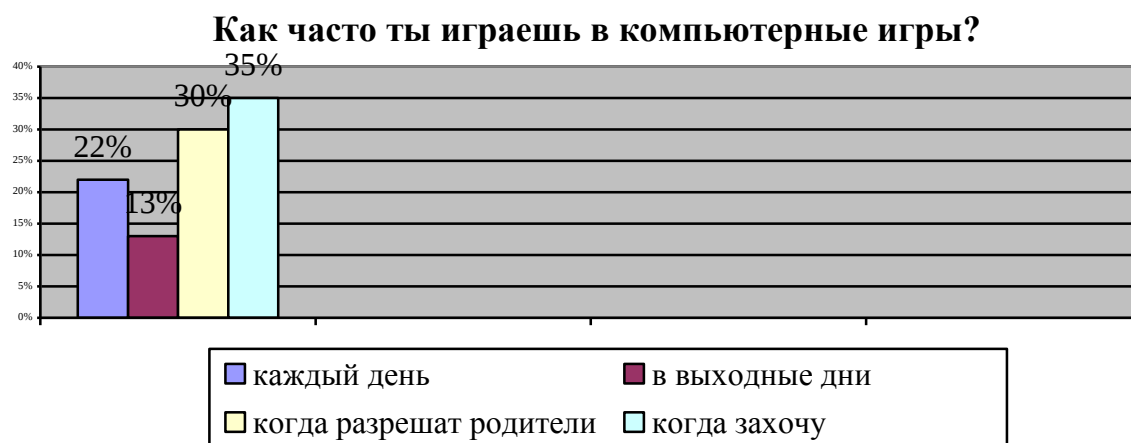


Рисунок 4. Открытые вопросы

2. 35% (8 чел.) – играют 30 минут в день; 13% (3 чел.) – играют столько времени, сколько захотят; 52% (12 чел.) – играют до тех пор, пока их не заставят выключить компьютер.



Рисунок 5. Открытые вопросы

3. 91% (21 чел.) – знают технику безопасности работы за компьютером, а 9% (2 чел.) – не знают.

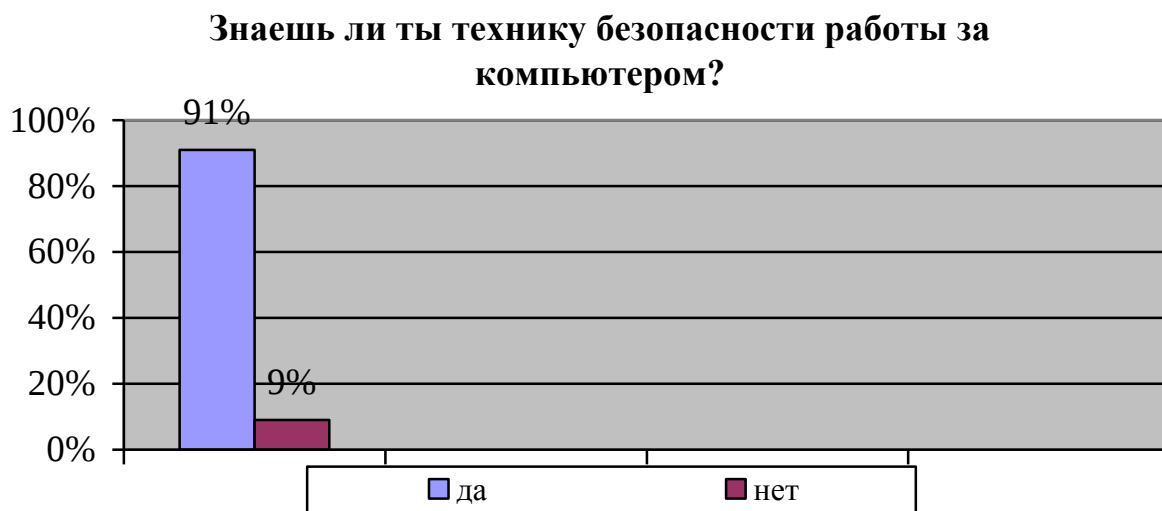


Рисунок 6. Открытые вопросы

4. 35% (8 чел.) – ответили, что они играют в компьютерные игры из-за недостатка общения со сверстниками/друзьями; 22% (5 чел.) – играют из-за недостатка внимания со стороны родителей; 26% (6 чел.) – играют из-за неуверенности в себе и своих силах; 22% (5 чел.) – играют из-за того, что у них нет других увлечений/хобби; 17% (4 чел.) – ответили, что играют в компьютерные игры просто так.

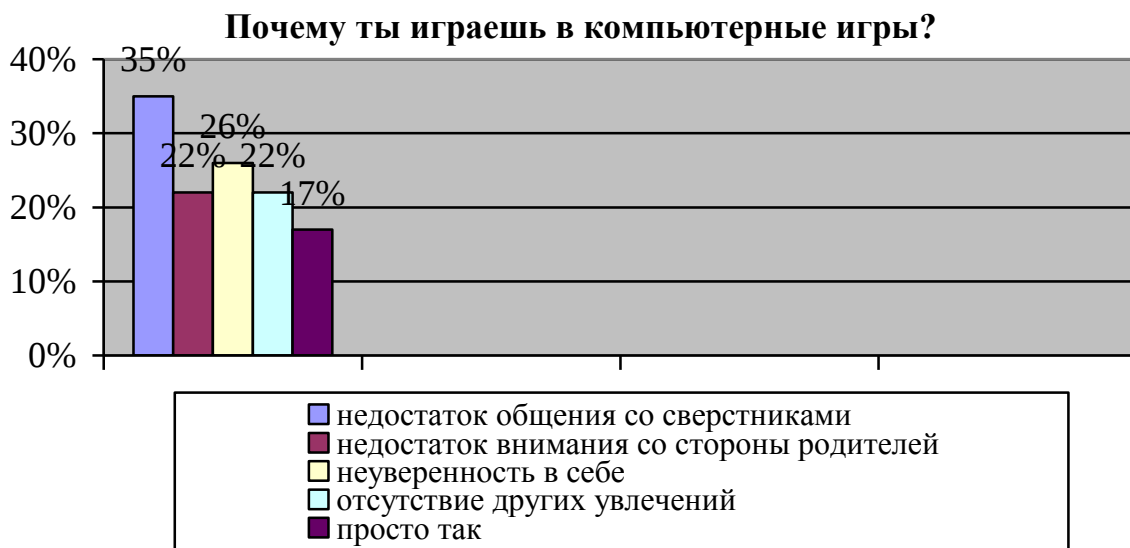


Рисунок 7. Открытые вопросы

Таким образом, по результатам опроса, мы видим, что почти все ученики знают технику безопасности работы за компьютером. Так же, видно, что дети играют в компьютерные игры, когда захотят и сколько захотят.

Причины такого поведения детей заключаются в отсутствии других увлечений, из-за недостатка общения со сверстниками, из-за неуверенности в себе и из-за недостатка внимания со стороны родителей, т.е. учениками были выбраны все варианты того, почему они играют в компьютерные игры. Лидирующее место такого поведения детей занимают: недостаток общения со сверстниками и неуверенность в себе.

В связи с выявленными причинами времяпровождения детей за компьютером и компьютерными играми, мы решили реализовать программу профилактики компьютерной аддикции по следующим направлениям:

- Оптимизация межличностных отношений;
- Развитие уверенности в себе;

В связи с этим, нами было проведено еще две диагностики:

1. Тест «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун) (прил. 4)

Данный тест позволяет выявить степень уверенности в себе младших школьников.

По результатам теста, было выявлено, что:

- 31% (7 чел.) неуверенные в своих силах, в мнении достигнутого критичны, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности;
- 52% (12 чел.) имеют потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности;
- 17% (4 чел.) высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

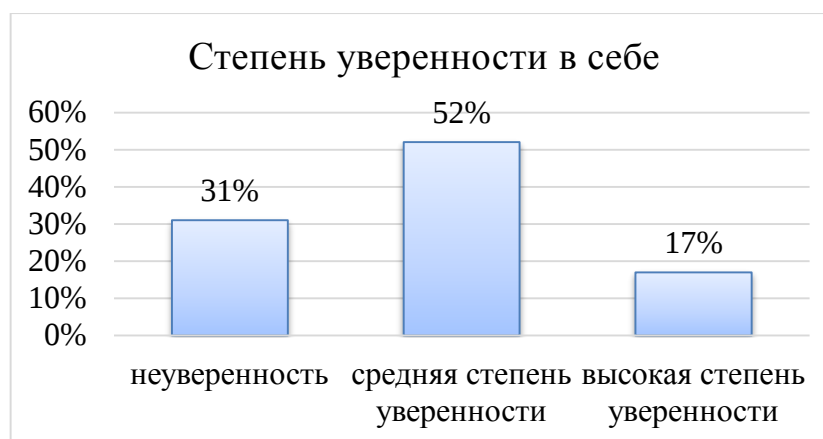


Рисунок 8. Самооценка уверенности в себе (С.С. Гриншпун)

Таким образом, мы видим, что у учеников 3 «В» класса преобладает средняя степень уверенности в себе, в своих силах, они нуждаются в обсуждении и одобрении своих действий.

2. Опросник «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) (прил.5)

Данный опросник дает возможность выявить отношение отдельных учеников к своему классу, степень удовлетворенности школьной жизни каждого ученика, степень конфликтности в классе с точки зрения каждого ученика и степень сплоченности класса, а также получить и обобщенную характеристику класса.

Рассматривая отношение каждого ученика по трем шкалам (удовлетворенность школьной жизнью (У), конфликтность в классе (К) и сплоченность(С)) было выявлено, что:

1. 70% (16 чел.) – средний показатель У, а у 30% (7 чел.) – высокий (рис. 9)

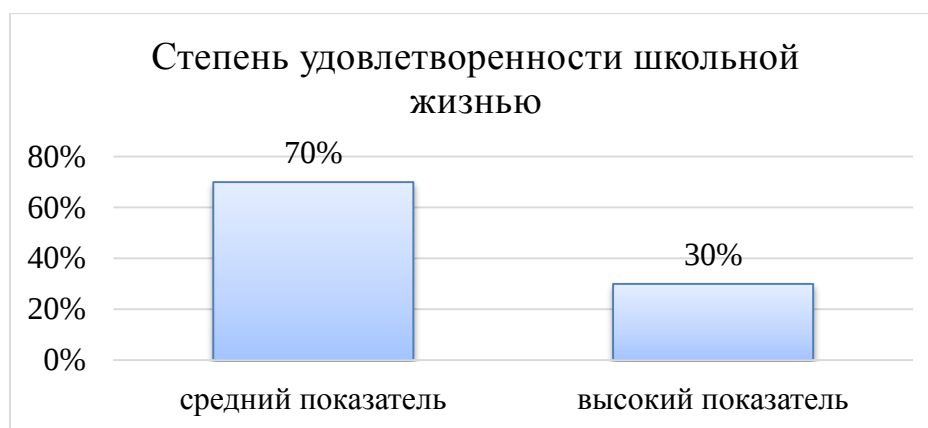


Рисунок 9. Опросник «Мой класс» (Ю.З. Гильбух). Шкала удовлетворенности (У)

2. 22% (5 чел.) – средний показатель К, а у 78% (18 чел.) – высокий (рис. 10)



Рисунок 10. Опросник «Мой класс» (Ю.З. Гильбух). Шкала конфликтности (К)

3. 48% (11 чел.) – низкий показатель С, 35% (8 чел.) – средний, 17% (4 чел.) – высокий (рис. 11)

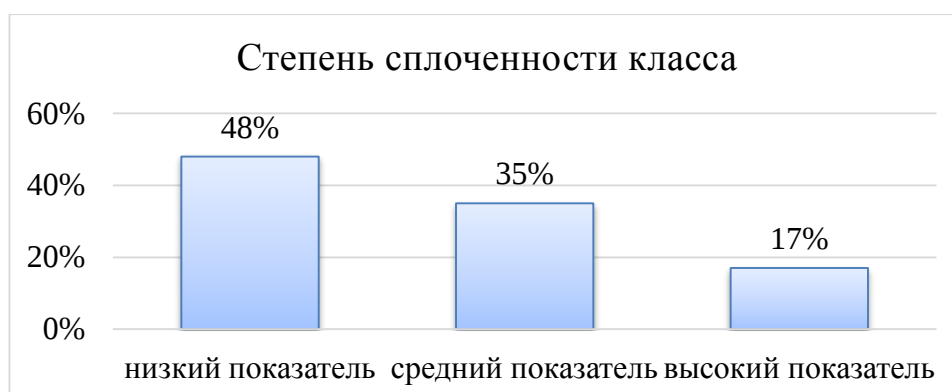


Рисунок 11. Опросник «Мой класс» (Ю.З. Гильбух). Шкала сплоченности (С)

Исходя из полученных данных, нами был выявлен общий средний балл по трем шкалам: удовлетворенность школьной жизнью (У) – 11 баллов, конфликтность (К) – 13 баллов, сплоченность в классе – 9 баллов.

Можно сделать вывод о том, что склонность к конфликтам имеет высокие показатели – 13 из 15 максимальных баллов, сплоченность классного коллектива имеет средние показатели (граничит с низкими) – 9 из 15 максимальных, удовлетворенность школьной жизнью имеет средние показатели – 11 из 15 максимальных.

Таким образом, психологическая обстановка в классе не совсем благоприятная. В классе отсутствует единство коллектива, наличествуют лишь отдельные группировки по симпатиям, общим интересам и т. д., позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего класса, члены коллектива излишне агрессивны, нередко бывают жестоки по отношению друг к другу.

Итак, рассмотрев опыт работы образовательных организаций по проблеме исследования, можно сказать, что на данный момент мало общеобразовательных организаций, в которых реализуется программа профилактики компьютерной зависимости среди младших школьников. Проанализированная нами практическая деятельность общеобразовательных учреждений по проблеме исследования позволила сделать вывод о том, что реализуемые программы профилактики игровой и компьютерной зависимостей благополучно сказываются на учащихся. Мы убедились, что при специальных социально – психологических условиях возможно снижение уровня компьютерной зависимости, повышение культуры пользования компьютерными технологиями, улучшение состояния психологического здоровья детей, увлеченных компьютерными играми.

Так же, проведенный нами констатирующий эксперимент позволил нам выявить, что зависимость от компьютера в пятых классах составляет 23

% (22 человека), а в третьих – 19 % (18 человек); зависимость от компьютерных игр в пятых классах составляет 56 % (53 человека), а в третьих – 51 % (48 человек). Мы видим, что в пятых классах количество обучающихся, имеющих зависимость как от компьютера в целом, так и от компьютерных игр превышает количество зависимых обучающихся в третьих классах. По результатам опроса, было выявлено, что большинство учеников знают технику безопасности работы за компьютером; дети играют в компьютерные игры, когда захотят и сколько захотят; причины такого поведения детей заключаются, в основном, из-за недостатка общения со сверстниками и из-за неуверенности в себе. Так же, в классе преобладает неблагоприятная психологическая обстановка т.к. отсутствует единство коллектива, наличествуют лишь отдельные группировки по симпатиям, общим интересам и т. д., позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего класса, члены коллектива излишне агрессивны, нередко бывают жестоки по отношению друг к другу. Большинство учеников чувствуют себя неуверенно, они нуждаются в одобрении и обсуждении своих действий.

Таким образом, проанализированная нами практическая деятельность общеобразовательных учреждений по проблеме исследования позволила выявить, что реализуемые программы профилактики игровой и компьютерной зависимостей благополучно сказываются на учащихся. Также, проведенный нами констатирующий эксперимент показал, что проблема компьютерной зависимости существует, и она обусловлена в большинстве случаев тем, что у детей нарушены межличностные отношения, они не уверены в себе и своих силах. В связи с полученными данными, мы разработали программу воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной организации.

2.2. Программа профилактики компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной организации и описание ее реализации

При анализе научной литературы было выявлено, что при профилактике компьютерной зависимости нужно вести работу как с учениками так и с их родителями. Также, в теоретической части и по результатам опроса на констатирующем этапе было выявлено, что компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте обусловлена недостатком общения со сверстниками и неуверенностью в себе, своих силах. Таким образом, нами была разработана и апробирована программа профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях общеобразовательной организации, **целью** профилактики является *ознакомление младших школьников с возможностями безопасного использования компьютера, оптимизация межличностных отношений и развитие уверенности в себе.*

Принимая во внимание этот факт, и исходя из цели профилактики компьютерной зависимости нами были выделены следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- Ознакомить учащихся и их родителей с явлением «Компьютерная зависимость»;
- Ознакомить учащихся и их родителей с плюсами и минусами компьютера;
- Ознакомить учащихся с характеристикой уверенного человека;
- Ознакомить учащихся с техникой безопасности работы за компьютером;
- Ознакомить родителей с опасностями, которые поджидают детей в компьютере;

2. Воспитывающие:

- Способствовать формированию навыков уверенного поведения у учащихся;
- Формировать у учащихся умения конструктивного взаимодействия;
- Способствовать формированию благоприятной психологической атмосферы в классе;

3. Развивающие:

- Развивать у учащихся умения работать в команде;
- Развивать у учащихся навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;
- Развивать у учащихся навыки рефлексии;
- Развитие у родителей интереса к проблемам связанных с компьютером.

Разработанная программа профилактики компьютерной зависимости предназначена для работы с детьми 10-11 лет и их родителями. Программа включает в себя 10 занятий с учениками и 2 занятия с родителями. Продолжительность одного занятия от 45 мин. до 1,5 ч.

Занятия желательно проводить в помещении, которое может обеспечить работу за партами, в кругу и двигательные упражнения. Нам такого помещения предоставлено не было, поэтому мы использовали два помещения (спортивный зал и кабинет класса). Как показала практика, данные формы работы позволяют создать благоприятную психологическую атмосферу в классе, формируют навыки сотрудничества/конструктивного взаимодействия, создают доверительную обстановку, создают условия для самопознания, раскрепощения младших школьников.

Программа базируется на следующих принципах:

1. *Принцип доброжелательности* (полагает создание ситуаций успеха);
2. *Принцип рефлексивности* (отражение детьми своих мыслей, чувств, мнений на разных этапах проведения занятия);

3. *Принцип опоры на положительное* (уважение к личности ребенка, и признание за ним индивидуальности);

4. *Принцип конфиденциальности* (все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и безопасности);

5. *Принцип уважения другого* (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

Тематический план программы представлен в таблице 5.

Тематический план программы

Наименование/ тема занятия	Основная цель и задачи	Формы и методы проведения
<i>Констатирующий этап</i>		
1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот) (прил.1) 2. Тест на склонность к зависимости от компьютерных игр (А.В. Котляров) (прил.2) 3. Методика «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) (прил. 3) 4. Методика «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун) (прил. 4)	1. Выявить стадию зависимости от компьютера; 2. Выявить количество учащихся, склонных к зависимости от компьютерных игр; 3. Выявить отношение каждого ученика к своему классу и получить обобщенную характеристику класса; 4. Выявить степень уверенности в себе у учащихся.	Тесты, опросы.
<i>Формирующий этап</i>		
1. Занятие "Компьютерная зависимость – что это?" (прил. 6)	-проинформировать детей о компьютерной зависимости. -привлечь внимание детей к проблемам, связанным с компьютером. -познакомить детей с явлением «компьютерная зависимость» -ознакомить детей с вредными последствиями компьютерной зависимости. -развивать навыки участия в	Беседа, Просмотр отрывка из мультфильма.

	дискуссии;	
2. Занятие «Техника безопасности при работе на компьютере» (прил. 7)	- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при работе за компьютером; - формирование знаний о технике безопасности при работе за компьютером.	Беседа, Упражнение, Тест.
3. Занятие «Уверенность – путь к успеху» (прил. 8)	-помочь детям обрести уверенность в себе; -развитие навыков уверенного поведения. -сплочение коллектива. -Создание условий для поиска своих сильных сторон	Беседа, Игры, Составление кластера.
4. Занятие «Я и Мы» (прил. 9)	-сплочение группы и развитие навыков уверенного поведения. -формирование благоприятного психологического климата в группе; -способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств; -формирование уверенности в себе.	Беседа, Игры, Упражнения.
5. Занятие «Самопрезентация» (прил. 10)	- сплочение группы и самоанализ. -формирование благоприятного психологического климата в группе; -способствовать развитию умений самоанализа -способствовать развитию уверенности в себе, посредством публичного выступления	Беседа, Творческое задание.
6. Занятие «Будь уверенным в себе» (прил. 11)	- сплочение коллектива и создание условий для развития личностных возможностей, знания и умения уверенного поведения. - развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков; - активизировать вербальные и невербальные способы общения;	Беседа, Игры.
7. Занятие «Люби себя и других» (прил. 12)	- Оказание помощи в сплочении детского коллектива и развитие чувства коллективизма,	Беседа, Игры, Упражнения.

	формирование интереса друг к другу. -создание благоприятного психологического климата; -сплочение обучающихся, формирование доверия друг к другу; - преодоление барьеров в межличностных отношениях, -развитие коммуникативных навыков;	
8. Игра «Крокодил» (прил. 13)	- сплочение коллектива -Создание благоприятного психологического климата -развитие коммуникативной сферы, творческих способностей, воображения. -формирование уверенного поведения при выступлении на публике.	Игра.
9. Занятие «Настольные игры» (прил. 14)	- приобщить детей к настольным играм; - сплочение коллектива.	Беседа, Игры.
10. Занятие «Класс глазами каждого» (прил. 15)	- сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия. - формирование благоприятного психологического климата в группе; - развитие умения работать в команде; - сплочение группы.	Игры, Беседа.
11. Родительское собрание "Компьютерная зависимость. Пути решения" (прил. 16)	- Выяснить в микрогруппах «плюсы» и «минусы» влияния компьютера на жизнь ребенка; - Привлечь внимание родителей к проблемам, связанным с компьютером; - Найти пути решения проблемы совместно с родителями. - Ознакомиться с памятками эффективной работы за компьютером.	Мозговой штурм, Дискуссия.

12. Родительское собрание «Опасности, которые поджидают детей в компьютере» (прил. 17)	- Предоставить информацию об опасностях, которых ждет детей в компьютере (компьютерные игры и интернет); - привлечь внимание родителей к опасностям компьютера; - сформировать знания о некоторых наиболее опасных компьютерных играх и об опасностях в сети Интернет; - ознакомить с техникой безопасности в сети Интернет для детей.	Беседа.
<i>Контрольный этап</i>		
1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот) 2. Тест на склонность к зависимости от компьютерных игр (А.В. Котляров) 3. Методика «Мой класс» (Ю.З. Гильбух) 5. Методика «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун)	1. Выявить стадию зависимости от компьютера; 2. Выявить количество учащихся, склонных к зависимости от компьютерных игр; 3. Выявить отношение каждого ученика к своему классу и получить обобщенную характеристику класса; 4. Выявить степень уверенности в себе у учащихся.	Тесты, опросы.

Таблица 5. Тематический план программы профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях общеобразовательной организации

Ожидаемые результаты программы:

1. Повышение уровня сплоченности классного коллектива;
2. Уменьшение количества детей, имеющих неуверенность в себе;
3. Снижение количества детей, имеющие склонность к зависимости от компьютерных игр;
4. Снижения количества детей, имеющих стадию зависимости от компьютера.

Эффективность реализации программы будет определяться проведением контрольной диагностики.

Нами были выделены следующие **критерии эффективности реализации программы:**

1. Владение знаниями о явлении «Компьютерная зависимость», техникой безопасности при работе на компьютере и об опасностях, которые поджидают нас в компьютере;
2. Умение активно взаимодействовать со сверстниками;
3. Владение навыками уверенного поведения.

Далее мы приведем описание различных методов и форм работы, которые были использованы нами при апробации программы профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях общеобразовательной организации посредством оптимизации межличностных отношений и развитии уверенности в себе, основываясь на выделенных критериях эффективности реализации программы.

Первый критерий - *владение знаниями о явлении «Компьютерная зависимость», техникой безопасности работы за компьютером и об опасностях, которые поджидают нас в компьютере.*

Для достижения данного критерия мы использовали такие методы и формы работы как беседа, лекция, мозговой штурм в форме диснеевской технологии «Мечтатель – Критик – Реалист», просмотр видеоролика, индивидуальную и групповую работу. В проведении бесед мы опирались на уже имеющиеся знания (проводилась актуализация знаний) по той или иной теме. Для актуализации уже имеющихся знаний задавались следующие вопросы: «Что вы понимаете под словом зависимость?», «Что вы знаете о компьютерной зависимости?», «Какие виды компьютерной зависимости вы знаете?», «Какие признаки компьютерной зависимости вы знаете, которые проявляются у человека?» и др. В нашей программе это использовалось в следующих занятиях:

1. «Компьютерная зависимость – что это?» (прил.6). Данное занятие было направлено на информирование детей о компьютерной зависимости и на привлечение их внимания к проблемам, связанных с компьютером. Для актуализации уже имеющихся знаний задавались следующие вопросы: «Кто-то слышал из вас слово ЗАВИСИМОСТЬ? Что

оно означает?», «Какие плюсы и минусы компьютера вы знаете?», «Как вы думаете, из-за чего люди много времени проводят за компьютером?» и т.д. Также, «вопросно-ответный» прием при проведении занятия позволил привлечь внимание детей к теме урока, заинтересовать их и настроить на активную деятельность в течении всего занятия. Для закрепления материала ребятам было предложено просмотреть отрывок из мультфильма «Маша и Медведь» серия 59 «Game Over». После просмотра мультфильма ребятам задавались следующие вопросы:

- Какие впечатления у вас возникли от просмотра мультфильма?
- Какой вид зависимости показан в мультфильме? Кто ей страдал?
- Какие признаки компьютер зависимости присутствуют у медведя?
- Какой момент этой истории вам понравился больше всего, или кажется самым важным? Почему?

Занятие завершилось рефлексией. Ребята подвели общий итог занятия, поделились своими впечатлениями и рассказали, что нового узнали для себя.

2. Занятие «Техника безопасности при работе на компьютере» (прил.7). На данном занятии ребята познакомились с техникой безопасности работы за компьютером, выполняли гимнастику для глаз. На занятии задавались такие вопросы как: «Что вы можете сказать о технике безопасности работы за компьютером?», «Какие правила работы за компьютером вы знаете?» и др. Это нам позволила актуализировать у учеников уже имеющиеся знания по теме занятия и настроить их на дальнейшую работу. Использовались методы беседы, дискуссии, упражнение и тест, как закрепление материала. Также, на данном занятии мы раскрыли вопрос о безопасности в сети Интернет (рассмотрели опасности, которые ждут детей в Интернете, рассказали, как нужно вести себя в той или иной ситуации).

3. Родительское собрание «Компьютерная зависимость. Пути решения» (прил.16). Данное занятие было направлено уже на

информирование родителей о компьютерной зависимости, на привлечение их внимания к проблемам, связанных с компьютером и на поиск путей решения данного явления. На занятии также использовалась «вопросно-ответная» форма беседы, которая позволяла привлечь внимание родителей к теме урока, заинтересовать их и настроить на активную деятельность в течении всего занятия. При проведении занятия мы обращали внимание на уже имеющиеся знания о компьютерной зависимости у родителей, закрепляли их и давали новую информацию. На данном занятии мы, в основном, использовали групповую форму работы. Так, например, в самом начале занятия родители выполняли упражнение «плюсы и минусы», на котором делились на две команды. Одна команда – «говорят плюсы компьютера для детей», вторая - «говорят минусы компьютера для детей». Результаты данной дискуссии фиксировались на доске, а в конце мы делали общий вывод того, что получилось. Особое внимание мы уделяли такому минусу компьютера, как «компьютерная зависимость». Родителям также как и детям задавались вопросы на актуализацию уже имеющихся у них знаний по данной проблеме. Также, в данном занятии мы использовали мозговой штурм в форме диснеевской технологии «Мечтатель – Критик - Реалист» для того, чтобы найти наиболее эффективные пути решения данной проблемы (компьютерной зависимости). Суть данной технологии в том, чтобы накидать разные идеи решения проблемы (можно любые), пропустить их через себя, сделать их анализ и выбрать наиболее эффективные и реальные, которые можно реализовать в настоящий момент и в реальной жизни. Для этого родители делились на команды по три человека (если количество участников не было кратно трем, то некоторые команды могли состоять из 4 человек и играть одну роль) и распределяли между собой роли (мечтатель, критик, реалист). *Мечтатель* придумывает новые идеи и новые цели для будущего. С этим образом мышления не связано никаких ограничений, условий и оценок. *Реалист* превращает идеи в конкретные воплощения. Здесь мы не оцениваем и не критикуем, а исследуем альтернативные способы

осуществления идей мечтателя. *Критик* является фильтром и стимулом для улучшения. Критик ищет проблемы с помощью вопроса “А что, если?”. Критик занят тем, чтобы все получилось, как надо. Это ценный вклад в проверку идей и гарантию того, что они будут соответствовать заданным критериям.

После того, как команды накидали свои идеи по решению данной проблемы (компьютерной зависимости), критик из каждой команды переходит в другую команду (по часовой стрелки) и на предложенные варианты решения ищет проблемы с помощью вопроса “А что, если?”. Критик должен побывать в каждой команде. Затем подходит очередь реалиста, функция та же, что и у критика, только реалист превращает идеи в конкретные воплощения с помощью вопроса «Как это сделать?». Мечтатель рассказывает об оставшихся вариантах решения проблема всем остальным. Таким образом происходит совместное обсуждение вариантов решения предложенной проблемы.

В конце занятия происходила рефлексия полученных знаний и родителям были выданы памятки эффективной работы за компьютером для здоровья их детей, также в этой памятке была предложена рекомендуемая литература для прочтения по решению проблемы компьютерной зависимости.

4. Родительское собрание «Опасности, которые поджидают детей в компьютере» (прил.17). Данное занятие было направлено на информирование родителей о компьютерных играх и на привлечения их внимания к наиболее опасным компьютерным играм и к опасностям в сети Интернет. На данном занятии была рассказана мини – лекция «В чём вред и польза компьютерных игр». Также, родителям был задан вопрос «Знаете ли вы в какие игры играют ваши дети?». Данный вопрос позволил пронаблюдать за тем интересуются ли родители чем занимаются их дети за компьютером, во что они играют. По ответам родителей было видно, что не каждый знает во что играет их ребенок и чем он занимается сидя за компьютером. Для

того, чтобы привлечь их внимание к тому, чем занимаются их дети за компьютером, нами было продемонстрировано и раскрыто содержание следующих категорий игр:

- Игры которые убивают: «Беги или умри», «Исчезни на 24 часа», «Группы смерти»;
- Список наиболее опасных компьютерных игр: «World of Warcraft», «Postal II», «Lineage II», «Doom III», «ManHunt».

Также, на данном занятии мы оповестили родителей об опасностях, которые поджидают их детей в Интернете и дали рекомендации по обеспечению безопасности в сети Интернет.

В конце занятия по наблюдению было видно, что родителей задела эта тема, они забеспокоились и были заинтересованы тем, чтобы посмотреть, чем занимаются их дети за компьютером.

Второй критерий – *это умение активно взаимодействовать со сверстниками.*

Для достижения данного критерия мы использовали такие методы как игры, упражнения, групповую и индивидуальную формы работы. При проведении игр и упражнений ребята учились взаимодействовать, сотрудничать друг с другом; учились слушать и слышать друг друга; учились понимать друг друга без слов, а по жестам; учились выражать свои чувства по отношению к другим. В нашей программе это использовалось в следующих занятиях:

1. Занятие «Люби себя и других» (прил.12). На данном занятии использовались такие методы как беседа и игры, упражнения. В ходе беседы учащиеся узнали, что значит любить себя и любить других. Игры, которые были включены в данное занятие направлены на сплочение детского коллектива. Так, игра «атомы» способствует улучшению атмосферы в группе и сокращает дистанцию в общении; игра «молчанка» способствует развитию сотрудничества; упражнение «спасибо за приятное занятие» способствует развитию умения выражать свои чувства и др.

2. Игровое занятие «крокодил» (прил.13). Данное занятие способствовало как развитию умения понимать друг друга без слов, так и развитию уверенности в себе при выступлении перед классом. Суть игры заключалась в том, чтобы изобразить слова используя только жесты и мимику, разговаривать нельзя было, а команда должна была отгадать какое слово было загадано. Также, данная игра способствует сплочению коллектива.

3. Игровое занятие «настольные игры» (прил.14). Настольные игры помогают создать благоприятную атмосферу в классе, помогают налаживать межличностные отношения. На занятии ребята учились договариваться друг с другом, учились навыкам сотрудничества. Ребятам были предложены следующие настольные игры: карточная игра «Уно», «Барабашка», «Глубз». Данное занятие проходило в свободной форме, т.е. ребята могли передвигаться по классу и выбирать в какую игру им поиграть. Получалось три команды.

4. Занятие «Класс глазами каждого» (прил.15). На данном занятии ребята учились работать в команде. Занятие включает в себя упражнение «счет до десяти» здесь ребята должны были прочувствовать друг друга и понять без слов и мимики; упражнение «Вот я какой! Вот мы какие!» способствовало развитию у учащихся самоанализу и нахождению общего во всех участниках.

Как показала практика, данные занятия способствовали созданию доверительной обстановки в классе, формированию навыков сотрудничества/конструктивного взаимодействия с одноклассниками и др.

Третий критерий - это владение навыками уверенного поведения.

Для достижения данного критерия мы использовали такие методы как беседа, игры, упражнения и использовались как групповые так и индивидуальные формы работы. При проведении бесед ребята получали знания о том, какой он – уверенный в себе человек, что значит уверенное

поведение, какие есть признаки уверенного в себе человека и др. При проведении игр и упражнений ребята учились овладевать навыками уверенного поведения, учились анализировать самого себя, учились слушать и слышать друг друга. В нашей программе это использовалось в следующих занятиях:

1. Занятие «Уверенность – путь к успеху» (прил.8). На данном занятии использовались такие методы как беседа, составление кластера, упражнения. Данное занятие способствовало развитию у учащихся понимания того для чего нужна уверенность в себе, что такое «уверенное» и «неуверенное» поведение и способствовало развитию самоанализа. Для этого детям задавались следующие вопросы: «нужна ли человеку уверенность в себе и для чего она нужна?», «что значит уверенное поведение?», «Что значит неуверенное поведение?» и др. Для понимания того, чем отличается уверенный человек от неуверенного совместно с ребятами был составлен кластер «Человек – уверенный в себе и человек – неуверенный в себе» в ходе которого были выявлены признаки уверенного и неуверенного человека. В ходе занятия было выявлено, что уверенный в себе человек уважает себя, в связи с этим, ребятам было предложено сделать свою звезду самооужаение на лучах которой должны быть написаны те качества, за которые ученик уважает себя.

2. Занятие «Самопрезентация» (прил.10). Данное занятие проходило в творческой и свободной форме. Ребята могли свободно перемещаться по кабинету, брать нужные им материалы, просить помощи у других. Данное занятие способствовало развитию умений самоанализа и уверенного поведения при публичном выступлении перед классом. На данном занятии ребята делали свое «резюме» из цветной бумаги, картона, карандашей, в котором было изображено все (качества, увлечения/хобби, что любит, чем хочет заняться и др.) каких-либо ограничений не было, но было только одно – изображать только положительное. В конце урока ребятам предоставлялась возможность рассказать о своем резюме всему классу т.е.

рассказывали о том, что там изображено и начиналось их выступление с местоимения «Я».

3. Занятие «Будь уверенным в себе» (прил.11). Данное занятие было направлено на развитие навыков самоанализа собственных слов, действий, поступков и на активизацию вербальных и невербальных способов общения. В занятие входили такие упражнения как «Новости» (способствовало умению выражать свои чувства по отношению к другому и радоваться за успех других), «Внимательность» (способствовало развитию умения чувствовать и анализировать ситуацию, держаться с достоинством – жесты, голос), «Молодец» (в данном упражнении ребята делились на внутренний и внешний круг так, чтобы образовались пары, затем один из пары рассказывает о своих достижениях, а второй – хвалит его, потом участники меняются ролями, после этого внутренний круг остается на месте, а внешний движется), «Уверенный-неуверенный»(в данном упражнении ребятам было предложено разыграть 2 ситуации. Одна ситуации – уверенный человек, вторая - неуверенный).

4. Занятие «Я и Мы» (прил.9). Данное занятие способствовало формированию благоприятного психологического климата в группе и познанию у детей своих положительных качеств, а также формированию уверенности в себе. Совместно ребята находили положительные стороны каждого ученика, после чего представляли их на «выставке достижений». Также, на занятии ребята высказывали мысли о том в чем они уверены в своем партнере (когда деление было по два человека) и хвалили друг друга за какие – либо достижения.

Практика показала, что данные занятия способствовали созданию доверительной обстановке в классе, что в свою очередь раскрепощало детей и способствовало их самораскрытию и проявлению уверенности в себе.

Хочется отметить, что при апробации программы профилактики компьютерной зависимости мы столкнулись со следующими трудностями:

1. Не возможность проводить все занятия в одном кабинете в котором можно было бы проводить работу как за партой, так и в кругу и с двигательными, динамичными упражнениями. В данном случае нам предоставили два кабинета и мы подстраивались под них.

2. На некоторых занятиях не все ребята включались в процесс. В данном случае мы использовали привлечение внимания учеников. Задавали наводящие вопросы по теме занятия, использовали различные методы привлечения (например хлопок в ладоши) и др.

3. Многие ребята сопротивлялись тому, чтобы выходить перед классом и рассказывать о своей работе. В данном случае ребятам было оговорено, что никто их осуждать за это не будет, мы только учимся и ничего страшного не произойдет, если он ошибется - мы поможем ему. Также, после выступления каждого ученика – его одаривали аплодисментами.

4. У некоторых ребят были сложности при составлении своего «резюме». Они говорили: «Я ничем не занимаюсь», «Я не знаю, что написать», «Я себя ненавижу» и др. В этом случае мы использовали индивидуальный подход к ученику. Мы совместно с учеником искали положительные его черты, его увлечения, его мечты и др.

Таким образом, в данном параграфе нами описан опыт работы по апробации программы профилактики компьютерной(игровой) зависимости младших школьников в условиях общеобразовательной организации и описаны решения проблем, с которыми мы столкнулись при проведении занятий.

2.3. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности формирующего этапа по профилактике компьютерной аддикции детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной организации нами были проведены контрольные

диагностики, которые проводились на констатирующем этапе экспериментального исследования.

Тест «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун)

При обработки результатов теста на контрольном этапе нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 6.

Этап эксперимента	Низкая степень уверенности		Средняя степень уверенности		Высокая степень уверенности	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Констатирующий этап	7	31	12	52	4	17
Контрольный этап	4	17	11	48	8	35

Таблица 6. Результаты теста «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун)

Для наглядности представим результаты данной методики на рис.12.

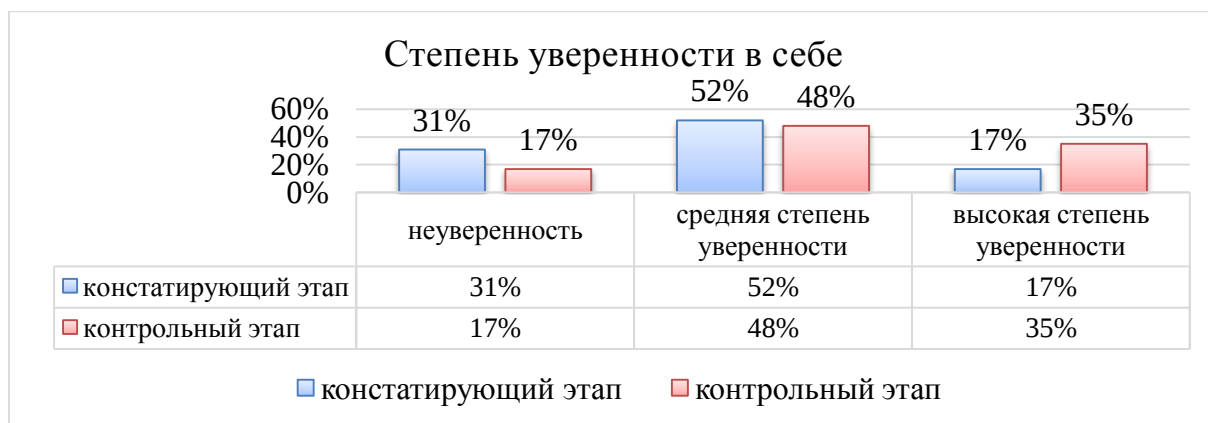


Рисунок 12. Результаты теста «Самооценка уверенности в себе» (С.С. Гриншпун)

Таким образом, анализ результатов теста «Самооценка уверенности в себе», представленных в таблице 6 и на рисунке 12, показал следующее:

- процент неуверенных в своих силах учащихся снизился с 31% (7 чел.) до 17%(4 чел.) т.е. он снизился на 24%;
- процент имеющих потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими снизился с 52% (12 чел.) до 48% (11 чел.) т.е. он снизился на 4%;
- процент высокой степени уверенности в себе, повысился с 17% (4 чел.) до 35% (8 чел.) т.е. он повысился на 18%.

При обработке опросника Ю.З. Гильбуха «Мой класс» на контрольном этапе эксперимента исследования нами были получены следующие результаты:

1. Отношения каждого ученика по трем шкалам, которые представлены в таблице 7 и более наглядно изображены на рис.13, рис. 14, рис. 15.

Этап эксперимента \ Шкала	У (удовлетворенность)			К (конфликтность)			С (сплоченность)		
	Низк. Показ.	Ср. пок.	Выс. Показ.	Низк. Показ.	Ср. показ.	Выс. Показ.	Низк. Показ.	Ср. показ.	Выс. Показ.
Констатирующий	-	70% (16 чел.)	30%(7 чел.)	-	22% (5 чел.)	78% (18 чел.)	-	22% (5 чел.)	78% (18 чел.)
Контрольный	-	74% (17 чел.)	26% (6 чел.)	-	35%(8 чел.)	65%(15 чел.)	-	35%(8 чел.)	65%(15 чел.)

Таблица 7. Результаты отношения каждого ученика по трем шкалам (удовлетворенность школьной жизнью (У), конфликтность в классе (К) и сплоченность(С)) по методике Ю.З. Гильбух «Мой класс»

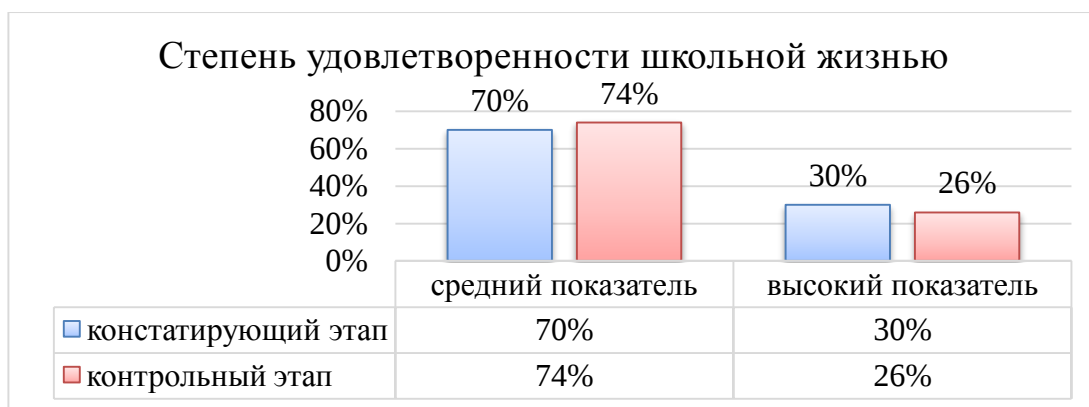


Рисунок 13. Удовлетворенность (У). «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

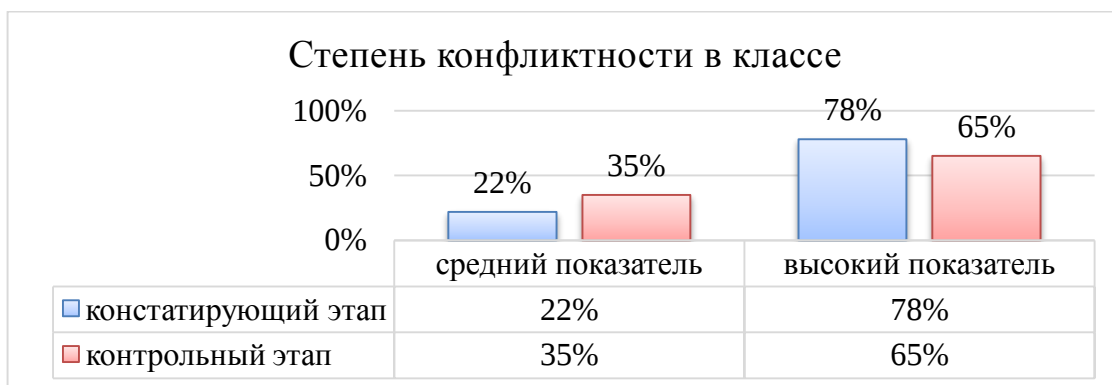


Рисунок 14. Конфликтность (К). «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

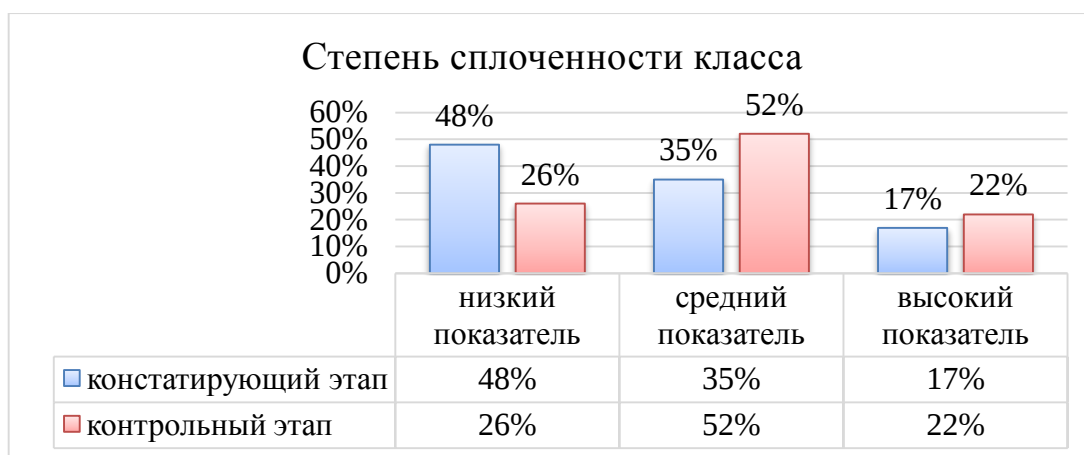


Рисунок 15. Сплоченность (С). «Мой класс» (Ю.З. Гильбух)

Анализ отношения каждого ученика по трем шкалам (удовлетворенность школьной жизнью (У), конфликтность в классе (К) и сплоченность(С)) показал следующее:

- средний показатель У повысился с 70% (16 чел.) до 74%(17чел.), а высокий показатель снизился с 30% (7 чел.) до 26% (6 чел.). Соотношение данных можно отследить на рис. 13.
- средний показатель К повысился с 22% (5 чел.) до 35%(8 чел.), а высокий снизился с 78% (18 чел.) до 65%(15 чел.). Соотношение данных можно отследить на рис. 14.
- низкий показатель С снизился с 48% (11 чел.) до 26%(6 чел.), средний увеличился с 35% (8 чел.) до 52%(12 чел.), высокий увеличился с 17% (4 чел.) до 22%(5 чел.). Соотношение данных можно отследить на рис. 15.

2. Обобщенная характеристика класса.

Для обобщенной характеристики класса нами был выявлен общий средний балл по трем шкалам: удовлетворенность школьной жизнью (У), конфликтность (К), сплоченность в классе (С), которые представлены в таблице 8.

Этап эксперимента \ Шкала	У (Удовлетворенность) Средний показатель	К (Конфликтность) Средний показатель	С (Сплоченность) Средний показатель
Констатирующий	11	13	9

Контрольный	11	13	10
-------------	----	----	----

Таблица 8. Общий средний балл по трем шкалам по методике Гильбух Ю.З. «Мой класс»

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 16.

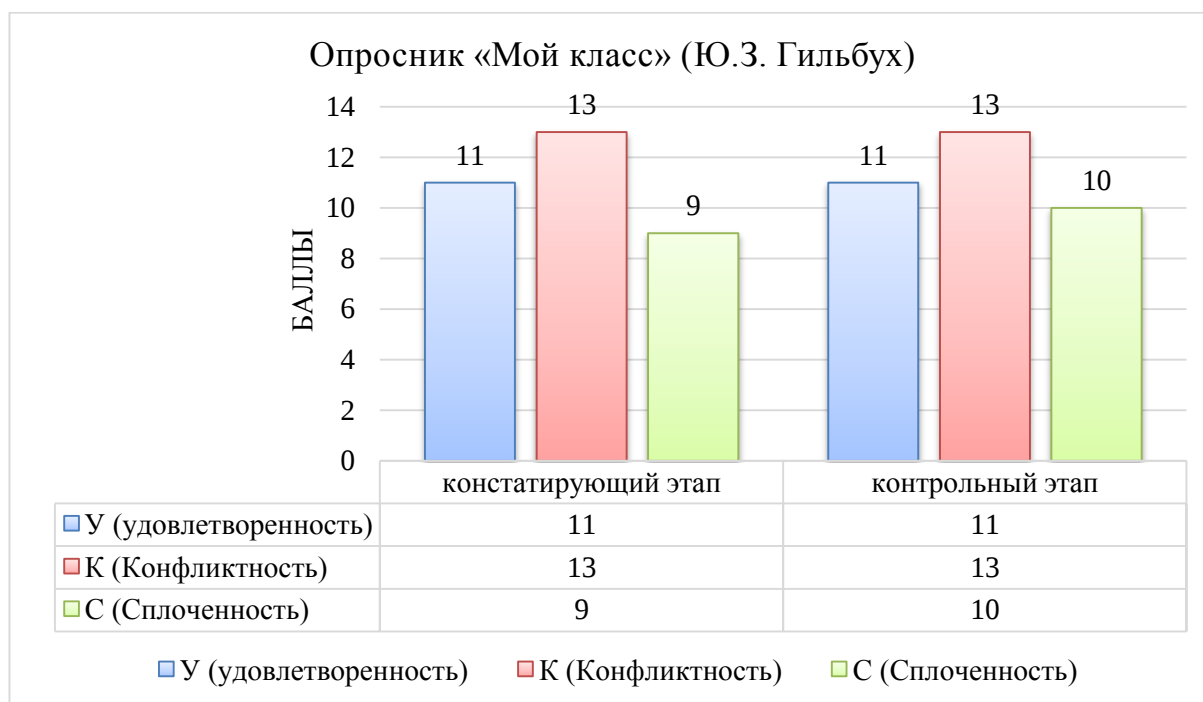


Рисунок 16. Общий средний балл по трем шкалам по методике Ю.З. Гильбух «Мой класс»

Анализ общего среднего балла по трем шкалам по методике Ю.З. Гильбух «Мой класс» показал, что изменились данные по общему среднему баллу по шкале С (сплоченность в классе). Так, данные шкалы С увеличились с 9 до 10 баллов. Что касается остальных двух шкал - удовлетворенность школьной жизнью (У) – 11 баллов и конфликтность (К) – 13 баллов, то их данные остались прежними.

Можно сделать вывод о том, что склонность к конфликтам также имеет высокие показатели – 13 из 15 максимальных баллов, сплоченность классного коллектива имеет средние показатели – 10 из 15 максимальных, удовлетворенность школьной жизнью имеет средние показатели – 11 из 15 максимальных.

Таким образом, психологическая обстановка в классе все еще не совсем благоприятная. В классе есть единство коллектива, но отсутствуют лишь отдельные группировки по симпатиям, общим интересам и т. д.,

позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего класса, члены коллектива излишне агрессивны, нередко бывают жестоки по отношению друг к другу. Но, хочется отметить, что по результатам отношения каждого ученика по трем шкалам опросника есть сдвиг в положительную сторону, так, например, повысился средний показатель по шкале У на 4%(1 чел.), высокий показатель по шкале К снизился на 13% (3 чел.), увеличились средний (на 17% - 4 чел.) и высокий (на 5% - 1 чел.) показатели по шкале С.

Результаты определения стадии зависимости от компьютера по способу скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот) представлены в таблице 9.

Этап эксперимента \ Стадия зависимости	Не зависимы		Стадия увлеченности		Стадия зависимости	
	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
Констатирующий	2	15	16	66	3	19
Контрольный	7	33	13	62	1	1

Таблица 9. Результаты определения стадии зависимости от компьютера по способу скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 17.

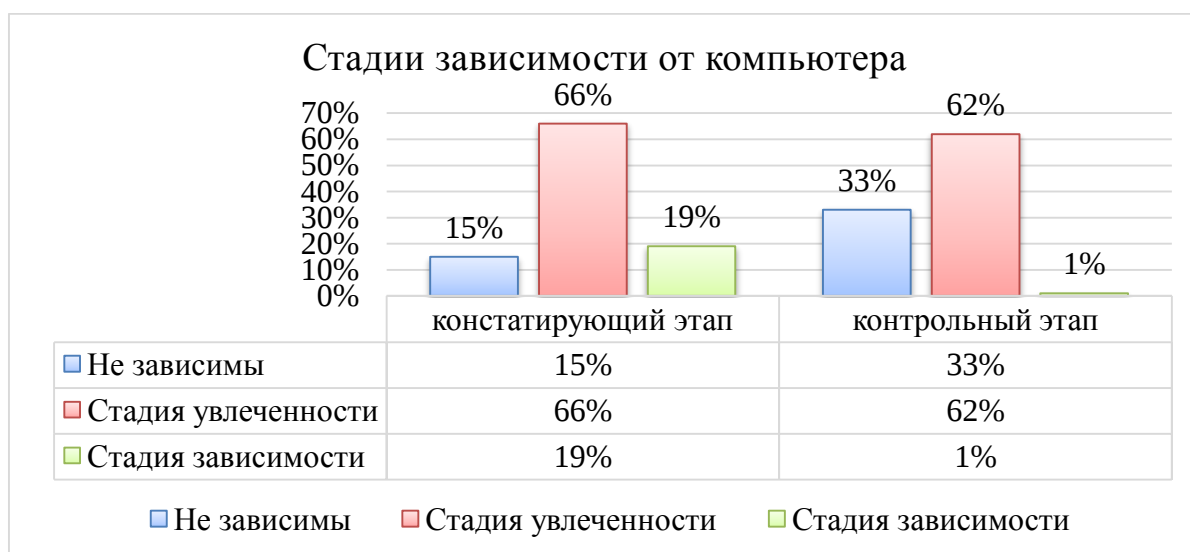


Рисунок 17. Результаты способа скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)

Таким образом, при обработке результатов способа скрининговой диагностики компьютерной зависимости было выявлено, что:

- Было не зависимых - 2 человека (15%), стало – 7 человек (33%). На данной стадии ученикам не угрожает "общение" с компьютером, они способны сами ограничивать свое время.
- Имели стадию увлеченности - 16 человека (66%), стало – 13 человек (62%). На данной стадии можно наблюдать сильную утомляемость учеников, но, тем не менее, тяга к компьютеру уже существует.
- Имели стадию зависимости - 3 человека (19%), стало – 1 человек (1%). На данной стадии у детей возникает такая потребность, как проводить все больше времени за компьютером.

Результаты теста **А.В. Котлярова «Склонность к зависимости от компьютерных игр»** представлены на рисунке 18.

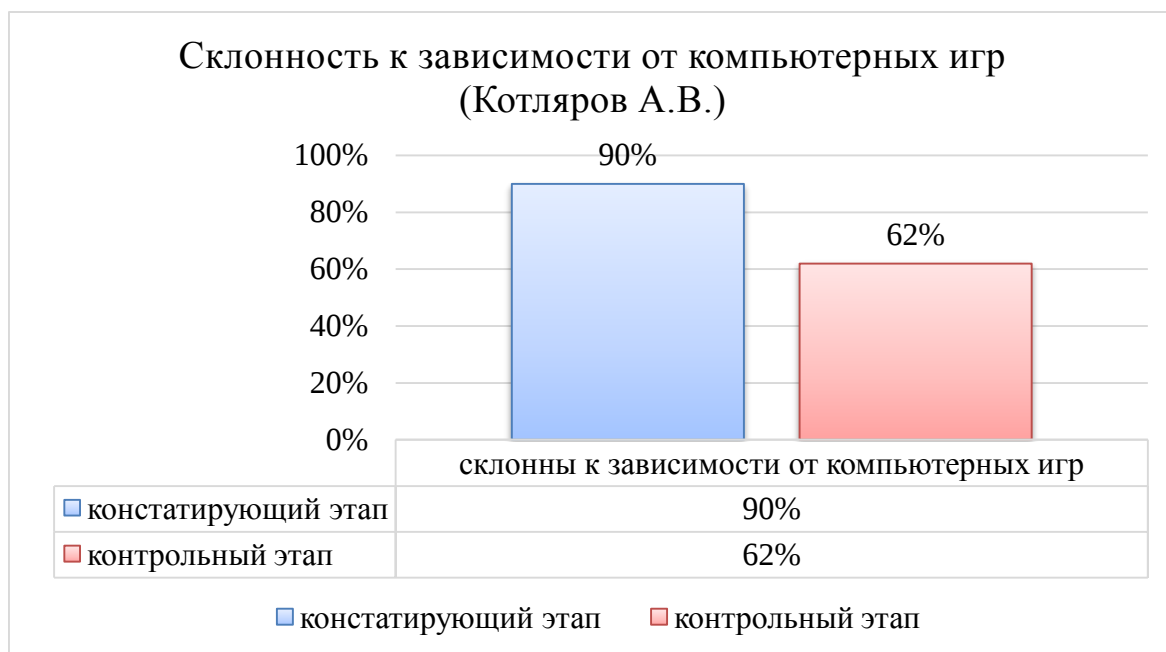


Рисунок 18. Склонность к зависимости от компьютерных игр (А.В. Котляров)

По результатам теста на склонность к зависимости от компьютерных игр на констатирующем этапе было выявлено, что 90% (19 чел.) были склонны к зависимости от компьютерных игр, а на контрольном этапе – 62%

(13 чел.). Таким образом, мы видим, что процент учащихся склонных к зависимости от компьютерных игр снизился на 28% (6 чел.).

Рассмотрим полученные данные более подробно (табл. 10)

Утверждения(вопросы)	Первичная диагностика	Контрольная диагностика
1. Вы испытываете затруднения, раздражение, грусть при необходимости закончить игру?	38%	14%
2. Вы жертвуете временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями, ради того, чтобы поиграть в компьютерные игры?	14%	0%
3. Вы находитесь в хорошем настроении, играя в компьютерные игры?	67%	67%
4. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете сном?	24%	10%
5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия у вас стресса?	33%	38%
6. После компьютерной игры у вас возникают головные боли?	38%	0%
7. В обычной жизни вы чувствуете пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером?	24%	24%
8. При помощи игры за компьютером вы достигаете жизненных целей, «решаете проблемы»?	43%	24%
9. После компьютерной игры у вас возникает нарушение аппетита?	19%	5%
10. Вы приобретаете проблемы в учёбе из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?	10%	0%
11. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете питанием?	14%	5%
12. Вы испытываете потребность проводить за игрой всё больше времени?	19%	14%
13. Из-за компьютерной игры вы пренебрегаете личной гигиеной?	14%	5%

14. Во время компьютерной игры вы полностью отказываетесь от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры?	14%	10%
15. После компьютерной игры у вас возникает сухость глаз?	19%	19%
16. Вы приобретаете проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?	5%	5%
17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта(уюта)?	48%	43%

Таблица 10. Склонность к зависимости от компьютерных игр (А.В. Котляров)

Более наглядно, соотношение полученных данных можно проследить на рисунке 19.

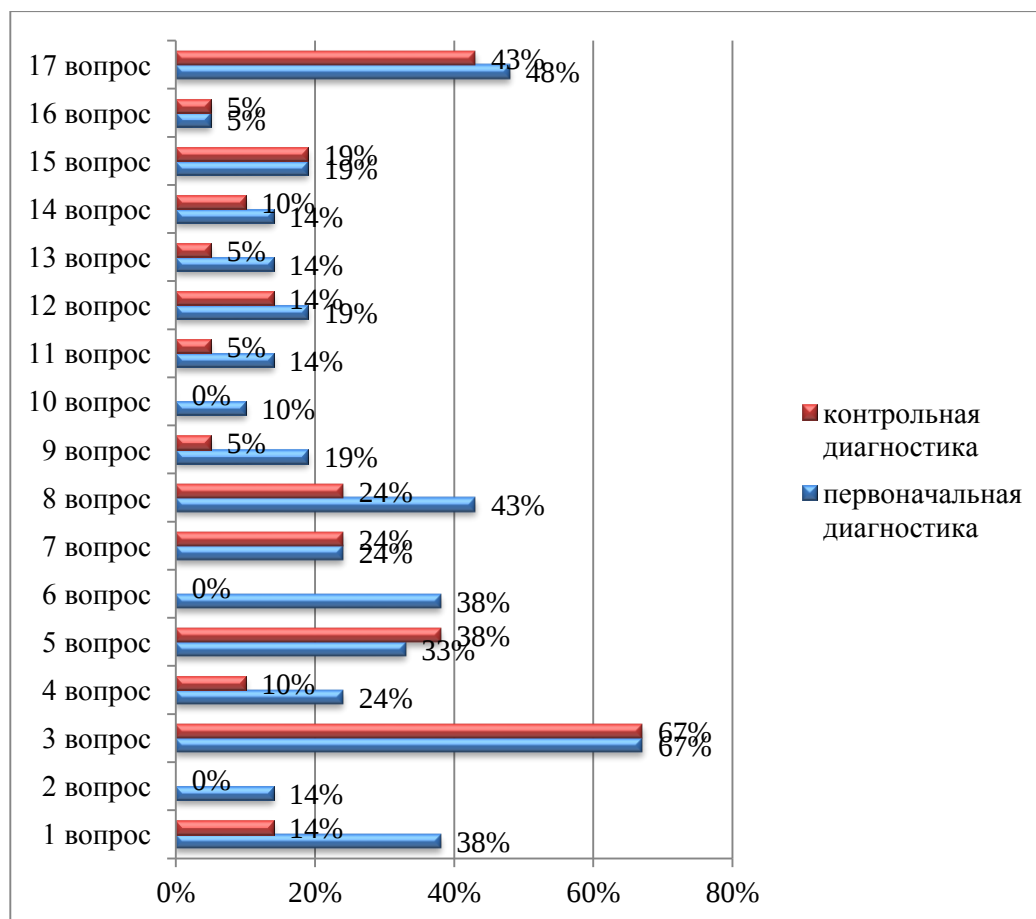


Рисунок 19. Результаты диагностики А.В. Котлярова «Склонность к зависимости от компьютерных игр»

Из таблицы 10 и рис. 19 мы видим, что почти в каждом утверждении снизился процент учащихся. Так, например, в утверждениях 2, 4, 9 процент

учащихся снизился на 14%, в утверждениях 12, 17 – на 5%, в утверждениях 11, 13 – на 9%, в утверждении 1 - на 24%, в утверждении 6 – на 38%, в утверждении 8 – на 19%, в утверждении 10 – на 10%, в утверждении 14 – на 4%. Неизменными остались показатели в утверждениях 3, 7, 15 и 16. В утверждении 5, процент учащихся увеличился на 5%.

Итак, обобщая сравнительную характеристику результатов данных всех диагностик на констатирующем и на контрольном этапах экспериментального исследования мы видим, что в 4 «В» классе произошли значимые изменения:

- Снизилось количество учащихся склонных к зависимости от компьютерных игр;
- Снизилось количество учащихся имеющих стадию зависимости и стадию увлеченности от компьютера и увеличилось количество учащихся не имеющие зависимость от компьютера;
- Увеличился уровень сплоченности класса;
- Уменьшилось количество неуверенных в себе учеников.

Таким образом, реализованная нами программа профилактики компьютерной аддикции младших школьников в условиях общеобразовательной организации оказалась эффективной и склонность к зависимости от компьютера и компьютерных игр у учащихся 4 «В» класса стала ниже. Это дает нам основание для того, чтобы подтвердить поставленную гипотезу проблемы исследования.

Вывод по Главе 2.

Итак, рассмотрев опыт работы образовательных организаций по проблеме исследования, можно сказать, что на данный момент мало общеобразовательных организаций, в которых реализуется программа профилактики компьютерной зависимости среди младших школьников. Проанализированная нами практическая деятельность общеобразовательных учреждений по проблеме исследования позволила сделать вывод о том, что реализуемые программы профилактики игровой и компьютерной зависимостей благополучно сказываются на учащихся. Мы убедились, что при специальных социально – психологических условий возможно снижение уровня игровой компьютерной зависимости, повышение культуры пользования компьютерными технологиями, улучшение состояния психологического здоровья детей, увлеченных компьютерными играми.

Так же, проведенный нами констатирующий эксперимент позволил нам выявить, что зависимость от компьютера в пятых классах составляет 23 % (22 человека), а в третьих – 19 % (18 человек); зависимость от компьютерных игр в пятых классах составляет 56 % (53 человека), а в третьих – 51 % (48 человек). Мы видим, что в пятых классах количество обучающихся, имеющих зависимость как от компьютера в целом, так и от компьютерных игр превышает количество зависимых обучающихся в третьих классах. По результатам опроса, было выявлено, что большинство учеников знают технику безопасности работы за компьютером; дети играют в компьютерные игры, когда захотят и сколько захотят; причины такого поведения детей заключаются в отсутствии других увлечений, из-за недостатка общения со сверстниками, из-за неуверенности в себе и из-за недостатка внимания со стороны родителей, т.е. учениками были выбраны все варианты того, почему они играют в компьютерные игры. Так же, в классе преобладает неблагоприятная психологическая обстановка т.к. отсутствует единство коллектива, наличествуют лишь отдельные

группировки по симпатиям, общим интересам и т. д., позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего класса, члены коллектива излишне агрессивны, нередко бывают жестоки по отношению друг к другу. Большинство учеников чувствуют себя неуверенно, они нуждаются в одобрении и обсуждении своих действий.

Итак, констатирующий эксперимент показал, что проблема компьютерной зависимости существует, и она обусловлена тем, что у детей нарушены межличностные отношения, они не уверены в себе и своих силах, у них нет никаких других увлечений, не связанных с компьютером, а также, из-за недостатка внимания со стороны родителей. В связи с полученными данными, мы разработали программу воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной (игровой) зависимости в младшем школьном возрасте в условиях образовательной организации.

На контрольном этапе нами были проведены диагностики, которые проводились на констатирующем этапе экспериментального исследования.

В результате проведенных диагностик было выявлено следующее:

- Процент неуверенных в своих силах учащихся снизился с на 24% (3 чел.);
- Процент имеющих потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими снизился на 4% (1 чел.);
- Процент высокой степени уверенности в себе, повысился на 18%(4 чел.);
- Средний показатель У повысился на 4 % (1 чел.), а высокий показатель снизился на 4% (1 чел.);
- Средний показатель К повысился на 13% (3 чел.), а высокий снизился на 13% (3 чел.);
- Низкий показатель С снизился на 22% (5 чел.), средний увеличился на 17% (4 чел.), высокий увеличился на 5 % (1 чел.);

- Изменились данные по общему среднему баллу по шкале С (сплоченность в классе). Так, данные шкалы С увеличились с 9 до 10 баллов;
- Увеличилось кол – во независимых от компьютера детей на 18% (5 чел.) - на данной стадии ученикам не угрожает "общение" с компьютером, они способны сами ограничивать свое время.
- Уменьшилось кол – во детей, имеющих стадию увлеченности от компьютера на 4% (3 чел.) - на данной стадии можно пронаблюдать сильную утомляемость учеников, но, тем не менее, тяга к компьютеру уже существует.
- Уменьшилось кол – во детей, имеющих стадию зависимости на 18% (2 чел.) - на данной стадии у детей возникает такая потребность, как проводить все больше времени за компьютером.
- Процент учащихся, склонных к зависимости от компьютерных игр снизился на 28% (6 чел.).

Таким образом, мы видим, что результат проведенного нами исследования имеется: повысилось количество учеников, имеющих высокую степень уверенности в себе; снизился высокий показатель конфликтности в классе; снизился низкий показатель сплоченности и увеличился средний показатель; увеличилось количество независимых от компьютера детей; процент учащихся, склонных к зависимости от компьютерных игр снизился и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе была поставлена цель - на основе изучения теории и практики, разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы профилактики компьютерной аддикции младших школьников в условиях общеобразовательной организации.

Цель исследования достигалась в три этапа:

1. Констатирующий этап. На данном этапе была изучена и проанализирована научная литература по проблеме исследования; подтверждена актуальность проблемы исследования; выявлен уровень развития компьютерной аддикции младших школьников; выявлена степень уверенности в себе; выявлено отношение каждого ученика к своему классу, степень удовлетворенности школьной жизни каждого ученика, степень конфликтности в классе с точки зрения каждого ученика и степень сплоченности класса, а также получили обобщенную характеристику класса;

2. Формирующий этап. На данном этапе была апробирована программа профилактики компьютерной аддикции младших школьников посредством оптимизации межличностных отношений и развития уверенности в себе;

3. Контрольный этап. На данном этапе осуществлялась повторная диагностика для установления эффективности эксперимента.

Результаты констатирующего эксперимента позволил нам выявить, что зависимость от компьютера в пятых классах составляет 23 % (22 человека), а в третьих – 19 % (18 человек); зависимость от компьютерных игр в пятых классах составляет 56 % (53 человека), а в третьих – 51 % (48 человек). Мы видим, что в пятых классах количество обучающихся, имеющих зависимость как от компьютера в целом, так и от компьютерных игр превышает количество зависимых обучающихся в третьих классах. Это подтверждает актуальность проблемы исследования и говорит о том, что

профилактику компьютерной аддикции нужно начинать уже в младшем школьном возрасте.

Для дальнейшего исследования нами был выбран 3 «В» класс, в котором, по результатам теста по способу скрининговой диагностики компьютерной зависимости было выявлено, что не зависимых - 2 человека (15%), имели стадию увлеченности - 16 человека (66%), имели стадию зависимости - 3 человек (19%). По результатам теста на склонность к зависимости от компьютерных игр было выявлено, что 90% (19 чел.) были склонны к зависимости от компьютерных игр. Анализ отношения каждого ученика по трем шкалам (удовлетворенность школьной жизнью (У), конфликтность в классе (К) и сплоченность(С)) показал, что средний показатель (У) был 70% (16 чел.), высокий показатель был 30% (7 чел.), средний показатель (К) был 22% (5 чел.), высокий был 78% (18 чел.), низкий показатель (С) составлял 48% (11 чел.), средний - 35% (8 чел.), высокий - 17% (4 чел.). Анализ общего среднего балла по трем шкалам по методике Гильбух Ю.З. «Мой класс» показал, что данные шкалы $U = 11$, $K = 13$, $C = 9$.

В связи с полученными данными, мы разработали и апробировали программу воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной организации, направленных на оптимизацию межличностных отношений и развитие уверенности в себе. Программа включала в себя упражнения, игры, лекции, беседы, мозговой штурм, просмотр и обсуждение мультфильма.

Результаты контрольного этапа показали следующее:

- Процент неуверенных в своих силах учащихся снизился на 24% (3 чел.);
- Процент имеющих потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими снизился на 4% (1 чел.);
- Процент высокой степени уверенности в себе, повысился на 18%(4 чел.);

- Средний показатель У повысился на 4 % (1 чел.), а высокий показатель снизился на 4% (1 чел.);
- Средний показатель К повысился на 13% (3 чел.), а высокий снизился на 13% (3 чел.);
- Низкий показатель С снизился на 22% (5 чел.), средний увеличился на 17% (4 чел.), высокий увеличился на 5 % (1 чел.);
- Изменились данные по общему среднему баллу по шкале С (сплоченность в классе). Так, данные шкалы С увеличились с 9 до 10 баллов;
- Увеличилось кол – во независимых от компьютера детей на 18% (5 чел.) - на данной стадии ученикам не угрожает "общение" с компьютером, они способны сами ограничивать свое время.
- Уменьшилось кол – во детей, имеющих стадию увлеченности от компьютера на 4% (3 чел.) - на данной стадии можно пронаблюдать сильную утомляемость учеников, но, тем не менее, тяга к компьютеру уже существует.
- Уменьшилось кол – во детей, имеющих стадию зависимости на 18% (2 чел.) - на данной стадии у детей возникает такая потребность, как проводить все больше времени за компьютером.
- Процент учащихся склонных к зависимости от компьютерных игр снизился на 28% (6 чел.).

Таким образом, реализованная нами программа профилактики компьютерной аддикции младших школьников в условиях общеобразовательной организации путем оптимизации межличностных отношений и развития уверенности в себе оказалась эффективной. Склонность к зависимости от компьютерных игр и стадия зависимости от компьютера у учащихся 4 «В» класса стала ниже. В связи с этим, мы можем отметить, что поставленная нами цель исследования и сформулированные задачи были реализованы, а также была доказана поставленная гипотеза проблемы исследования. Но хочется отметить, что данное исследование не

решает всех существующих проблем в профилактике компьютерной аддикции младших школьников. На следующем этапе работы возможно рассмотрение следующих вопросов: разница в подходах к профилактике по гендерным особенностям, вопросы эффективного использования компьютера, повышения компетентности родителей в решении данной проблемы и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдулова, Т. Психология младшего школьника в контексте детско-родительских отношений/ Т. Авдулова//Образовательная политика - 2014-№2. - С.71-82.
2. Альтер А. Непреодолимые: развитие технологий, вызывающих зависимость [Электронный ресурс] (<https://makeright.ru/library/irresistible/>). Проверено 20. 05. 2018.
3. Андреева М. К. Влияние компьютерных технологий на становление личности детей и подростков [Электронный ресурс] (<http://www.xpa-spb.ru/libr/AndreevaMK/vliyanie-na-detej.html>). Проверено 20. 05. 2018.
4. Анферов А.С. Компьютерная зависимость - миф или реальность?// Инновационные образовательные технологии: материалы конференции – Пермь, 2013. – С. 33 – 35.
5. Бесплатная электронная библиотека. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости, как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних [Электронный ресурс](<http://av.disus.ru/programma/1761405-1-programma-pervichnoy-profilaktiki-kompyuternoy-igrovoy-zavisimosti-kak-neobhodimoe-uslovie-psihologicheskoy-bezopasnosti-nesovershennolet.php>). Проверено 20. 05. 2018.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович - М.,2008
7. Болтнева Е.А. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] (<http://ccenter.68edu.ru/metodrazrab/tezisi5.pdf>). Проверено 20. 05. 2018.
8. В.И. Рерке. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников/ Рерке В.И.// Вестник. Омского университета. Серия «Психология». – 2016. - №1. – С. 27 – 31.
9. Гейнеман, А. М. Компьютерная зависимость младших школьников/ А.

М. Гейнеман, Д. А. Марилова // Молодежь и наука: сборник материалов X Юбилейной Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 80-летию образования Красноярского края [Электронный ресурс]. — Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014.

10. Гилинский Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я. И. Гилинский. — СПб.: Изд-во «Юридический центр Пресс». — 2004.

11. Думачева, А.Е. Компьютерная зависимость/А.Е. Думачева. - М., 2015

12. Елкина А.Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников//Молодой ученый. Рубрика: психология. – 2017. - № 20. – С. 394.

13. Жук Л.А., Бай Е.А. Профилактика риска развития компьютерной зависимости у младших школьников [Электронный ресурс] (<http://mosi.ru/ru/conf/articles/zhuk-la-bay-ea-profilaktika-riska-razvitiya-kompyuternoy-zavisimosti-u-mladshih>). Проверено 20. 05. 2018.

14. Жукова, М., Фролова, Е., Шишкина, К. Предупреждение от зависимости компьютерных игр у младших школьников/М.Жукова, Е.Фролова, К.Шишкина// GeneralandProfessionalEducation. -2012. - №1. - С.61 - 70.

15. Кагермазова, Л.Ц. Возрастная психология/Л.Ц. Кагермазова - М., 2010

16. Качалов, В. Об аддикциях и аддиктивном поведении/ 2007

17. Короленко, Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология/ Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - Издательство «Олсиб». 2001.

18. Краснова, С.В., Казарян, Н.Р., Тундалева, В.С., Быковская, Е.В., Чапова, О.Е., Носатова, М.О. Как справиться с компьютерной зависимостью/ С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С.Тундалева, Е. В. Быковская, О.Е. Чапова, М.О. Носатова - М.,2008

19. Кудряшова, Н.А. Развитие общения со сверстниками в младшем школьном возрасте/2015

20. Кузнецова О. Компьютеромания [Электронный ресурс] (http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200900403). Проверено 20. 05. 2018.
21. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология/И.Ю. Кулагина - 5-е изд. - М.: Возрастная психология, 1999. - 176с.- (Развитие ребенка от рождения до 17 лет).
22. Лапина, С.А. Компьютер в жизни младшего школьника/ С.А. Лапина// Гаудеамус. - 2002. - №2(2).
23. Лобастова, Е.И., Быкова С.С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младшего школьника/ С.С. Быкова, Е.И. Лобастова//Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2015. - Т. 32. - С. 41-45.
24. Лучкевич, В.С. Основы социальной медицины и управления здравоохранением: учебное пособие. - СПб: СПбГМА.1997.
25. Мальцев, А.Е. Понятие зависимости, виды зависимого поведения/ психолог. – 2015.
26. Мандель Б.Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) Учеб. Пособ. – М.; Директ – Медиа, 2014 – 536 с.
27. Н.П. Кириленко. Компьютерная зависимость: сущность и факторы возникновения как основы профилактики// категория «социального» в современной педагогике и психологии – Ульяновск, 2015. – С. 175 – 181.
28. Нагорнова, А.Ю., Денисова, Г.М., Карпеев, С.А. и др. Основы педагогики и психологии младшего школьника/ Ульяновск. – 2012.
29. Официальный сайт МАОУ «СОШ № 93» г. Пермь [Электронный ресурс] (<http://s93perm.ru>). Проверено 20. 05. 2018.
30. Профессиональные Психологические Тесты [Электронный ресурс] (<http://vsetesti.ru/>). Проверено 20. 05. 2018.
31. Психологическая библиотека. Характеристика психологической

зависимости от интернета [Электронный ресурс] (<http://litpsy.ru/obshhaya-psixologiya/psixologiya-interneta/xarakteristika-psixologicheskoy-zavisimosti-ot-interneta/>). Проверено 20. 05. 2018.

32. Психология детей младшего школьного возраста/ под ред. А.С. Обухова - Москва –Юрайт, 2014.

33. Пую Ю.В., Романенко И.Б., Султанов К.В. Компьютерная зависимость – болезнь, которую легче предотвратить, чем лечить// Вестн. Моск. ун-та. Серия: Философские науки. – 2016. - № 3. – С. 132 – 139.

34. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации (с изменениями на 26 апреля 2016 г) - Глава 1, Ст.2. п.6

35. Рудакова, О.А. Психологическая диагностика негативных факторов развития личности младшего школьника в период возрастного кризиса/О.А.Рудакова//Гуманитарные науки (г. Ялта) -2016. - №1.-С.157-163.

36. Руководство по аддиктологии/ под ред. профессора Менделевича В.Д. - М., 2007

37. Сабитова, Д., Кабаков М.П. Компьютерная зависимость: понятие, социально - психологические факторы воздействия, типы, признаки/ Д. Сабитова, М.П.Кабаков. - М., 2013

38. Сафонова, В.Ю. Современные подходы к обеспечению информационной безопасности подрастающего поколения.

39. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей/ Г.В. Страшенбаум. - М., 2012

40. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб. - метод. комплекс / Е.Б. Усова. – Минск: Изд-во МИУ, 2010.

41. Фельдштейн, Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире/ Д.И. Фельдштейн// Национальный психологический журнал - 2010. - №2. -С.6-11.

42. Фоменко А.А., Балынская Н.Р. Компьютерная зависимость в детском и подростковом возрасте// традиционные национально – культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России: научная статья – Магнитогорск, 2013. – С. 189 – 194.
43. Фомичева, Е.В. Компьютерная зависимость младшего школьника как психолого - педагогическая проблема/ Е.В. Фомичева// Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время - новые решения". - 2014. - №1. - С. 218-222.
44. Хайдарова, М.С. Разновидности компьютерной зависимости/ 2015
45. Церковникова Н.Г., Колесникова И.С. Проблема сбережения психического и физического здоровья: подростковая компьютерная аддикция [Электронный ресурс] (<https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39669>). Проверено 20. 05. 2018.
46. Швецова, М. Н. Взаимоотношения младшего школьника с миром взрослых / М. Н.Швецова // Начальная школа плюс до и после. - 2014. - № 2. - С. 35-39.
47. Шеповалова, А.А.Детско - родительские отношения в младшем школьном возрасте/2012
48. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость – аддикция общества, основанного на знаниях// Тюменский медицинский журнал: научная статья – Тюмень, 2014. Т. 16. № 1. С. 54-55.
49. Юрьева, Л.Н., Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика/ Л.Н.Юрьева., Т.Ю. Больбот - М., 2006
50. Яковлев В.А. Формирование зависимого поведения и его преодоление [Электронный ресурс] (http://personpsy.ru/slovar_ponjatij/Psihicheskie_povedencheskie_rastrojstva/zavisimosti/formirovanie%20zavisimogo%20povedenija%20i%20ego%20preodolenie.php). Проверено 20. 05. 2018.