

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЧЕРНЕНКОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ
В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

23.05.25

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

23.05.25

Обучающийся

Черненко Т.А.

23.05.25

Дата защиты

24.06.25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ.....</u>	<u>3</u>
<u>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ</u> <u>ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.</u>	
<u>1.1. Понятие зависимости от гаджетов в психологии.....</u>	<u>6</u>
<u>1.2. Возрастные особенности зависимости от гаджетов в младшем школьном</u> <u>возрасте.....</u>	<u>14</u>
<u>1.3. Подходы к психопрофилактике зависимости от гаджетов в младшем</u> <u>школьном возрасте.....</u>	<u>22</u>
<u>Выводы по Главе 1.....</u>	<u>29</u>
<u>ГЛАВА 2. ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ</u> <u>ГАДЖЕТОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ</u>	
<u>2.1. Организация и методики исследования.....</u>	<u>31</u>
<u>2.2. Анализ результатов исследования зависимости от гаджетов детей</u> <u>младшего школьного возраста.....</u>	<u>33</u>
<u>2.3. Комплекс психопрофилактических мероприятий по проблеме</u> <u>зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте.....</u>	<u>42</u>
<u>2.4. Анализ результативности мероприятий психопрофилактики зависимости</u> <u>от гаджетов в младшем школьном возрасте.....</u>	<u>61</u>
<u>Выводы по Главе 2.....</u>	<u>67</u>
<u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</u>	<u>69</u>
<u>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</u>	<u>71</u>

ВВЕДЕНИЕ

В век информационных технологий компьютеры, ноутбуки и мобильные электронные устройства, становятся неотделимой частью жизни детей, стали незаменимыми помощниками в учебе и работе и частью их досуга. В современном мире, где технологии стремительно развиваются и становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема зависимости от гаджетов в образовательной системе приобретает особую актуальность. Учащиеся, начиная с раннего возраста, все чаще оказываются окружены различными устройствами, такими как смартфоны, планшеты и ноутбуки, которые становятся не только инструментами для получения знаний, но и источником развлечений и общения. В связи с интенсивной компьютеризацией образовательных организаций, доступностью цифровых технологий для школьников проблема гаджет- и интернет-зависимости у обучающихся становится всё более актуальной.

Такая зависимость может представлять собой не только увлечение, но и патологическое поведение, что вызывает настороженность у педагогов, психологов и родителей. Статистические данные показывают, что 72% школьников сегодня имеют признаки зависимости от технологий, среди которых 16% детей демонстрируют явные тенденции к формированию этой зависимости, что подчеркивает масштаб проблемы [1]. Учащиеся все чаще отвлекаются на гаджеты во время занятий, предпочитая виртуальное общение реальному, что снижает уровень их социализации и затрудняет процесс обучения. Постоянное использование технологий может сформировать у детей не только привычку, но и целый ряд психоэмоциональных расстройств, включая стресс и тревожность

Изучением сущности феномена зависимости занимались Ц.П. Короленко, С.А. Куликов, Е.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко; причин компьютерной и интернет-зависимости –

А.Е. Жичкина, В.В. Зайцев, Ю.А. Малыгина, Ш. Текл, А.Ф. Шайдулина, специфика зависимости от гаджетов рассматривалась в исследованиях М.И. Андросовой, Л.Э. Ведерниковой, О.В. Диривянкиной, Е.В. Козик, Н.В. Новгородова, В.Д. Собиной, Л.А. Фединишиной и др.

Использование гаджетов детьми младшего школьного возраста рассматривается Е. Ю. Волчегорской, С. К. Корумбаевой, Э. В. Моисеенко, В. А. Поповой.

Для решения проблемы зависимости от гаджетов необходимо осуществлять психопрофилактическую деятельность с использованием различных средств и методов.

Психопрофилактика зависимости от гаджетов представлена в исследованиях психологов – В.И. Бондарчук, Н.И. Дереклеева, Е.В. Змановская, Н.Е. Завацкая, И.П. Лысенко, А.Е. Личко, В.Д. Москаленко, Н.Ю. Максимова, В.А. Никитин, Э.М. Наумова, П.Д. Павленок, Т.Ю. Студенова, В.А. Поповой, Е.Ю. Волчегорской, О.В. Диривянкиной, К.А. Кулагиной рассматриваются вопросы профилактики зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте.

Цель исследования – изучить возможности психопрофилактики зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте.

Объект исследования – зависимость от гаджетов.

Предмет исследования – психопрофилактика зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психопрофилактика зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте будет более результативной при реализации игрового подхода.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия зависимости от гаджетов и подходов к ее психопрофилактике в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

3. Провести эмпирическое исследование зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

4. Разработать комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

– теоретический – анализ и обобщение психолого-педагогических источников по проблеме исследования.

– эмпирические – метод опроса;

– математические методы количественной и качественной обработки данных.

База исследования: СШ г. Красноярск. Выборку исследования составляют 48 обучающихся 3 класса в возрасте 9-10 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух Глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие зависимости от гаджетов в психологии

Зависимость от компьютеров, смартфонов и прочих устройств коммуникации в последнее время является одной из самых актуальных тем. Считается, что подобной зависимости подвержены в большей степени дети, подростки и молодежь. Зависимость, порожденная техническим прогрессом, сегодня перерастает в болезнь. Эта болезнь представляет собой особую форму психической и психологической зависимости. Западные исследователи называли ее гаджетоманией или гаджет-аддикцией. Гаджетоманы – своего рода наркоманы прогресса. Они убивают своё время, нервы и семейное благополучие, тратят большое количество денег и, в итоге, расплачиваются собственным здоровьем. Такая «чума 21 века» опасна ещё и тем, что не осознается ребенком или подростком, выглядит внешне вполне безобидно и проявляет разрушительные свойства почти незаметно для самого пользователя и окружающих.

Современный человек в своей повседневности не обходится без электронных устройств – гаджетов, которые стали неотъемлемой частью как учебной и профессиональной сферы, так и личных коммуникаций. Исследователи проявляют значительный интерес к различным аспектам этой темы, что объясняется противоречивым характером технологических новшеств. Как и многие технологические новшества, гаджеты вызывают амбивалентные чувства: открывая новые горизонты и возможности, они одновременно несут потенциальные угрозы, способные нарушить баланс между внутренним миром человека и окружающей действительностью. Исследуя феномен стихийной киберсоциализации в современном обществе, А.А. Вербицкий опирается на труды таких ученых, как П. Нортон,

О.И. Воинова, Я.И. Кузьминов, П. Нортон и В.А. Плешаков. Он подчеркивает неизбежные проблемы в воспитании и развитии молодого поколения, возникающие в этом контексте. Для обеспечения компетентного и безопасного использования цифровых устройств детьми и подросткам, А.А. Вербицкий предлагает внедрять принципы контекстного обучения. По его мнению, именно такой подход позволит управлять процессом трансформации получаемой информации и значений в осмысленные знания под влиянием контекста [11].

Новейшие гаджеты настолько прочно вошли в нашу жизнь, что они уже и взрослыми, и детьми воспринимаются как должное, поэтому вопрос оценки зависимости подростка от этого продукта технологического прогресса сегодня является очень актуальным. Л.Э. Ведерникова, Е. В. Козик отмечают, что среди детей подростков идет постоянное увлечение «гаджетами», незаметный уход от реального мира и реальных проблем в мир виртуальный; чрезмерное пристрастие к гаджетам разрушающе действует на психику ребенка или подростка, вызывает ряд негативных эмоций и неадекватных реакций в случае запрета или лишения данного приспособления [10].

В контексте киберсоциализации современного общества электронные устройства демонстрируют значительный потенциал для детского образования, однако, как подчеркивает Вербицкий А.А., их использование сопряжено с комплексными вызовами, требующими эффективных решений [11]. Стариченко Б.Е. утверждает, что внедрение цифровых образовательных платформ не принесло ожидаемого быстрого улучшения качества школьного обучения, а вместо этого выявило недостаточную подготовленность учителей к инновационным методикам и существенные недостатки в системе высшего образования [36].

Трансформация образовательной среды через цифровизацию обнажила проблемы, которые ранее не были столь очевидны, параллельно с этим

открывая новые возможности для развития детей в условиях технологического прогресса.

Современные электронные устройства служат образовательным инструментом, облегчая доступ детей к знаниям и расширяя их представления о мире. Однако чрезмерная зависимость от технологий может постепенно размыть границу между действительностью и цифровым пространством. Социальная и профессиональная адаптация становится проблематичной для тех, кто, взрослея, предпочитает виртуальные контакты живому взаимодействию. Семейное воспитание теряет эффективность, когда ребенок дошкольного или раннего возраста проводит больше времени с цифровыми устройствами, чем с родителями, формируя нездоровую привязанность к технике вместо человеческих отношений. Исследовательская группа под руководством С.А. Минюровой выявила: дестабилизация психологического благополучия, ухудшение адаптационных возможностей в социуме и потенциальный риск суицидального поведения являются тяжелыми последствиями данного явления [30].

В совместной работе М.А. Кечиной и коллег отмечается растущая обеспокоенность двойной проблемой - с одной стороны, угрозами, которым подвергается индивид в цифровом пространстве, а с другой – потенциально опасным воздействием виртуальной реальности на психологическое состояние человека [23].

В современном цифровом мире использование гаджетов, которые отличаются мобильностью, многофункциональностью, компактностью и технологичностью, может становиться причиной интернет-зависимости и провоцировать конфликты в онлайн-пространстве, включая социальные сети. На это указывают наблюдения М.А. Кечиной и ее коллег [23]. Параллельно с этим И.Б. Бовина и Н.В. Дворянчиков утверждают, что цифровые инструменты, удовлетворяющие различные потребности человека, постепенно трансформируют не только его поведение и взаимоотношения с

другими людьми, но и самого индивида. Несмотря на стремительное развитие технических устройств и их индивидуализацию, чрезмерная привязанность к ним формирует новую проблематику в социальном взаимодействии [6].

В современном мире технологические устройства стали причиной новой формы зависимости. Маленькие дети, получив от родителей смартфоны или планшеты для развлечения, постепенно погружаются в виртуальную реальность. Яркие изображения, игры, возможность непрерывного общения в социальных сетях и создание селфи захватывают внимание настолько сильно, что впоследствии оторвать юного пользователя от гаджета становится практически невыполнимой задачей. К сожалению, немногие взрослые размышляют о негативных последствиях раннего знакомства детей с цифровыми устройствами, которые изначально вызывают лишь безобидное любопытство.

В медицине термин «зависимость» характеризуется комплексом симптомов: физиологических и психологических проявлений, постепенным повышением устойчивости организма к веществу и непреодолимым влечением к его регулярному употреблению.

В современных научных исследованиях представлены различные подходы к пониманию зависимости от гаджетов. Во многих исследованиях гаджест-зависимость используется как синоним интернет-зависимости.

Согласно исследованиям, дети и подростки наиболее подвержены компьютерной зависимости, как отмечают Т.Ю. Больбот и Л.Н. Юрьева, которые специалисты характеризуют данное явление как личностное расстройство, при котором традиционные увлечения и привычные занятия утрачивают приоритетное значение в структуре досуга [43]. И.А. Исакова подчеркивает, что, если школьник бесконтрольно проводит время за компьютером, это неизбежно трансформируется в компульсивное поведение с течением времени [21].

В определении О.В. Диривянкиной гаджет-зависимость – это совокупность всех нехимических видов аддикций, связанных с высокими технологиями [15].

Характеризует интернет-зависимость Н.Г. Оськина как нехимическую поведенческую зависимость, которая предполагает взаимодействие человека и машины (компьютер и интернет) [31].

В интерпретации А.А. Игнатовой и И.М. Крючковой, зависимость от электронных устройств является специфическим проявлением аддиктивного поведения. Эта форма зависимости охватывает пристрастие к интернет-ресурсам, онлайн-играм и социальным платформам, которые становятся доступными через смартфоны, планшеты и другие технические средства при недостаточном самоконтроле и внешнем регулировании [25].

Следует разделить понятия гаджет-зависимости, интернет-зависимости, компьютерной зависимости, игромании т.д.

Анализируя труды различных ученых (как российских, так и иностранных), Н.Ю. Григорьев и В.А. Чвякин предсказывают ускорение распространения фаббинга и усиление его отрицательного воздействия на межличностные взаимоотношения. Рассматривая разновидности зависимоного поведения, исследователи определили фаббинг как новое социальное явление, при котором человек отдает приоритет электронным устройствам, отвлекаясь на них в процессе живого диалога с другими людьми [14].

Российские исследователи, включая, В. Абраменкову, В.А. Бурову, А.Е. Войскунского, А.Ю. Егорова, А.Н. Ивлеву, С.В. Лободину, К. Янг внесли значительный вклад в изучение феномена компьютерной аддикции. Современная классификация выделяет две основные категории цифровой зависимости: пристрастие к сетевым ресурсам (интернет-зависимость) и неконтролируемое увлечение виртуальными играми.

Сетеголизм, или интернет-зависимость – термин, охватывающий множество поведенческих проблем, связанных с неспособностью

контролировать влечения. Психологические симптомы и социальная дезадаптация сопровождают навязчивую потребность использовать интернет и электронные устройства – это явление можно назвать зависимостью от мобильных и компьютерных технологий.

В современной классификации выделяют несколько ключевых типов такой зависимости. Среди них – информационное перенасыщение, проявляющееся в бесконечном поиске данных через поисковые системы и базы. Также распространены компульсивные сетевые активности: участие в онлайн-розыгрышах, постоянная проверка электронной почты, игровая активность, совершение онлайн-покупок. Особое место занимает одержимость виртуальными знакомствами и стремление накапливать избыточное количество контактов в социальных сетях [1]

В конце XX века, приблизительно в 90-е годы, в научный обиход вошло понятие «компьютерная зависимость». Согласно определению исследователей Т.Ю. Ботьот и Л.Н. Юрьевой, это специфическое расстройство личности нехимического характера, при котором традиционные увлечения и обычные привычки уступают место компьютерным занятиям. Подростки и дети, вне зависимости от гендерной принадлежности, наиболее подвержены этому явлению. По сути, данная форма зависимости представляет собой чрезмерное увлечение компьютерными активностями, что существенно сокращает другие виды деятельности и ограничивает социальные взаимодействия [43].

Не количество часов, проведенных за экраном, определяет компьютерную зависимость, а полное поглощение всех интересов ребенка виртуальным миром и отсутствие желания заниматься чем-либо другим. В подростковом возрасте развивается более опасная форма – «сетеголизм», при которой жизнь без доступа к интернету становится немыслимой для ребенка. Путь к зависимости у детей младшего школьного возраста обычно начинается с увлечения простыми компьютерными играми (кибераддикция),

где они идентифицируют себя с героями, создающими миры и сражающимися с противниками [1].

Согласно исследованиям Н.В. Федоровой интернет-зависимость проявляется в нескольких ключевых аспектах. Человек теряет способность управлять временем, проведенным за компьютером, и игнорирует критику со стороны окружающих относительно чрезмерного пребывания в сети. Кроме того, зависимый индивид пренебрегает своими обязанностями на работе и дома, а его досуг полностью ограничивается виртуальным пространством, исключая реальные альтернативы [40].

Как отмечает Н.В. Дудина, выявить человека с зависимостью от электронных устройств можно по нескольким характерным поведенческим моделям. Паническое состояние или тревога возникают у такого индивида при отсутствии гаджета в зоне видимости. Первым делом при посещении нового места он интересуется доступом к беспроводному интернету. Смартфон становится неотъемлемой частью повседневных ритуалов, включая приемы пищи. Значительную часть суток зависимый человек посвящает взаимодействию с цифровым устройством. Кроме того, наблюдается навязчивое стремление к постоянной проверке поступающих уведомлений и немедленному распространению полученной информации [17].

Согласно исследованиям И.А. Исаковой, молодое поколение погружается в виртуальный мир чрезмерно интенсивно преимущественно из-за проблем в реальной жизни. Отсутствие крепких связей со сверстниками и напряженные отношения с семьей, наряду с ощущением социальной неудачи, подталкивают детей к чрезмерному использованию цифровых устройств. Это приводит к формированию аддиктивного поведения в виде гаджет-зависимости и одновременно ослабляет способность противостоять различным угрозам в киберпространстве [21].

Последствия зависимости от гаджетов рассматривают И. М. Крючкова, А. А. Игнатова, которые отмечают, что современные устройства связи при злоупотреблении ими могут стать настоящей проблемой. Человек, испытывающий эмоциональное напряжение после конфликтных ситуаций, нередко ищет убежище в виртуальном мире гаджетов. Это постепенно формирует устойчивую зависимость, когда смартфон или планшет становится способом избегания реальности. Социальная жизнь страдает, возникают поведенческие отклонения, а продолжительное взаимодействие с электронными устройствами оказывает разрушительное воздействие на психоэмоциональное состояние и физиологию человека, негативно трансформируя его личность [25].

Исследования ученых из США, Великобритании, Китая и России выявили тревожные результаты относительно зависимости молодого поколения от электронных устройств. В ходе экспериментов различные группы подростков и молодежи были лишены доступа к техническим гаджетам на период от восьми до двадцати четырех часов. Результаты оказались шокирующими: большинство участников не только не справились с заданием, но и продемонстрировали симптомы, напоминающие настоящую абстиненцию. Молодые люди впадали в депрессивные состояния, проявляли признаки агрессии, чувствовали себя потерянными и дезориентированными. Эти наблюдения подтверждают серьезность проблемы гаджет-зависимости среди современных детей и подростков.

Таким образом, можно сделать вывод, что увлеченность детей электронными устройствами негативно влияет на их социализацию. Неосознанные психологические травмы возникают при чрезмерном использовании смартфонов. Здоровье ребенка также страдает: появляются проблемы с осанкой из-за нагрузки на позвоночник, нарушается сон, ухудшается зрение. Следовательно, можно утверждать, что социальная

адаптация становится значительно труднее для детей, проводящих много времени с гаджетами.

1.2. Возрастные особенности зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте

В современном мире аддиктивное поведение проявляется в различных формах, включая зависимость младших школьников от электронных устройств. Социальные институты выполняют регулирующую функцию в отношении подобного поведения личности. Психологическая помощь, медицинское вмешательство, педагогическое воздействие, правовые ограничения и социальная поддержка – таковы возможные методы общественного влияния на проблему гаджет-зависимости.

Электронные устройства, обладающие разнообразным функционалом, создают для учеников начальных классов альтернативную реальность, богатую бесчисленными вариантами активностей. Погружаясь в цифровой мир, дети отдаляются от подлинной действительности, поскольку их внимание полностью захватывается виртуальным пространством возможностей.

Исследования П.Л. Алехиной, О.А. Болдыревой, В.А. Клычникова, А.А. Рафаелян демонстрируют, что мобильные устройства у учащихся способствуют формированию психологических преимуществ, в частности, укреплению самостоятельности. Благодаря постоянному доступу к телефону школьники поддерживают непрерывный контакт с родителями, развивают дружеские связи со сверстниками и одноклассниками, что благотворно влияет на их социальную интеграцию [2].

С другой стороны, исследования демонстрируют интересный феномен: когнитивные способности учеников младших классов существенно снижаются, когда мобильный телефон находится в зоне досягаемости, даже

если он просто лежит на столе включенным. Невнимательность и импульсивное поведение мешают детям эффективно контролировать себя во время занятий, что приводит к плохому усвоению учебного материала. Этот феномен получил название «brain-drain» в международной научной среде и интерпретируется как деградация мыслительных процессов, негативно влияющая на память, концентрацию и мыслительные операции ребенка [2].

Исследования выявили связь между чрезмерным использованием гаджетов и когнитивными нарушениями у учащихся, что подтверждает гипотезы об отрицательном влиянии чрезмерного пользования гаджетами на когнитивные процессы обучающихся. Снижение уровня внимания, наблюдаемое у активных пользователей мультимедийных устройств, может серьезно осложнить образовательный процесс. Затрудненная социализация как следствие нарушенных когнитивных функций создает риск развития психологических проблем. В тяжелых случаях формируются комплексы и даже серьезные психические отклонения, подтверждая опасения специалистов о вреде избыточного взаимодействия с цифровыми технологиями [2].

Современные младшие школьники, из-за своей эмоциональной нестабильности, часто не могут противостоять соблазну постоянно получать новые впечатления, игровой опыт и информацию. Это приводит к формированию зависимости от электронных устройств. Хотя изначально гаджеты вызывают позитивные эмоции и удовлетворяют естественную любознательность, со временем такая привязанность превращается в серьезную проблему. Подобно другим видам зависимости, она разрушает личность ребенка, вызывает потерю индивидуальности, психологические проблемы, способствует развитию агрессивного поведения и социальной изоляции.

Психологи выделяют ключевые факторы, способствующие раннему формированию зависимости от электронных устройств. Отсутствие

полноценного диалога внутри семьи играет значительную роль в этом процессе. Когда родители ограничиваются лишь формальными вопросами о питании или успеваемости, не проявляя подлинного интереса к внутреннему миру своего ребенка, они рискуют утратить эмоциональную связь, что особенно остро проявится в период взросления.

Не менее важным фактором является отсутствие структурированного свободного времени. Дети, лишённые возможности заниматься спортом или посещать развивающие кружки, неизбежно обращаются к гаджетам в поисках эмоциональной стимуляции, особенно когда вынуждены самостоятельно организовывать свой досуг.

Возможность расширить круг общения через интернет становится особенно привлекательной для детей с инвалидностью, чьи социальные контакты ограничены. Согласно исследованиям А.С. Быковой, недостаток семейной теплоты и эмоциональной поддержки выступает ключевым фактором формирования компьютерной зависимости у учащихся начальных классов. Цифровая среда предоставляет таким детям то, чего им не хватает в реальной жизни – принятие, тепло и понимание. Дефицит эмоциональной связи с родителями напрямую затрудняет социальную адаптацию ребенка, заставляя его искать компенсацию в виртуальном пространстве [6].

Родители, запрещающие использование телефонов и устанавливающие пароли на компьютерах, лишь провоцируют негативную реакцию детей. Подобные ограничения вызывают протест и агрессию, ведь то, что запрещено, становится вдвойне привлекательным.

Влияние сверстников играет значительную роль – дети стремятся не отличаться от друзей, соответствовать их интересам и не отставать в технологических трендах. Когда ребенок использует гаджеты во время приема пищи, это может стать причиной формирования зависимости уже в самом юном возрасте. Дети копируют поведение взрослых. Если взрослые постоянно погружены в цифровые устройства, будет крайне сложно убедить

ребенка в их вредном воздействии. Личный пример говорит громче любых слов.

Постоянное использование телефона или планшета с раннего утра до позднего вечера – тревожный сигнал. При попытках ограничить время с гаджетами ребенок может бурно протестовать, доходя до истерики.

Физиологические проявления включают проблемы со сном, повышенную тревожность и нервное состояние. Психологические признаки не менее показательны: резкие перепады настроения, апатия к любой деятельности, трудности с удержанием внимания.

Особенно должна настораживать утрата интереса к непосредственному взаимодействию с ровесниками – «живые» контакты перестают привлекать ребенка, уступая место виртуальному миру.

При разработке критериев и уровней номофобии у младших школьников допустимо руководствоваться информацией по классификации уровней гаджет-зависимостей.

Исследования Е.Ю. Волчегорской, В.А. Поповой выявили четыре этапа формирования использования телефонов у детей начальной школы [32].

Первая стадия – стадия легкой увлеченности. Ребенок, попробовав мобильные игры несколько раз, начинает испытывать притяжение к этому процессу. Его привлекают визуальные и звуковые эффекты, возможность имитировать реальность или погружаться в фантастические миры. В этот период неосознанно активизируется желание примерить на себя различные роли, что сопровождается позитивными эмоциональными переживаниями. На данном этапе взаимодействие с электронными устройствами происходит эпизодически, а не регулярно. Стойкая потребность в играх еще отсутствует, и они не занимают приоритетное место в системе ценностей ребенка.

Вторая стадия – стадия увлеченности. Потребностная структура личности претерпевает существенные изменения, включая в свою иерархию новое стремление – игровой процесс в виртуальном мире. При отсутствии

возможности регулярного доступа к игровому устройству человек может предпринимать решительные шаги для преодоления препятствий, мешающих удовлетворению этой потребности. За кажущейся простой мотивацией скрывается комплексная психологическая конструкция. Истинные причины влечения к виртуальной реальности глубоко индивидуальны и определяются уникальными психологическими особенностями каждой личности. По сути, это не просто желание играть, а сложная мотивационная система, в основе которой лежит стремление к эскапизму и ролевому перевоплощению в виртуальном пространстве.

Третья стадия – стадия зависимости. Игровая потребность смещается к базовым физиологическим нуждам, занимая низшие уровни в иерархии потребностей. При социализированной форме такой зависимости люди сохраняют взаимодействие с обществом, хотя их круг общения преимущественно состоит из таких же увлеченных игроманов. Соревновательный аспект становится основным мотивационным фактором для этих индивидумов. Они предпочитают коллективные сетевые игры, где могут взаимодействовать и состязаться с единомышленниками. Коллективная зависимость не так разрушительна для психического состояния индивида, как персонализированная форма. Погружаясь в сообщество единомышленников, люди сохраняют связь с реальностью, в отличие от полного ухода в себя. Даже находясь среди таких же увлеченных фанатов, человек обычно не теряет полностью контакт с действительностью. Это социальное взаимодействие предотвращает полное погружение в виртуальное пространство, тем самым защищая от развития психологических и физических расстройств.

Четвертая стадия - стадия привязанности. Длительный этап привязанности, считающийся четвертым в развитии зависимости, может сопровождать человека на протяжении всей жизни. В этот период наблюдается постепенное возвращение к психологической норме: снижается

виртуальная активность, уменьшается игровая вовлеченность. Несмотря на попытки соблюдать «безопасную дистанцию» с телефоном, полный разрыв психологической связи с гаджетами и виртуальным миром остается недостижимым. Продолжительность этого этапа напрямую зависит от интенсивности спада зависимости – чем резче снижение, тем быстрее произойдет освобождение от нее. Если формирование зависимости прерывается на каком-либо из предыдущих этапов, процесс выздоровления ускоряется. Однако при прохождении всех трех начальных стадий развития психологической зависимости от электронных устройств, четвертая стадия затягивается на значительный период.

Литературные источники указывают на два основных показателя телефонной зависимости: суточное время взаимодействия с мобильным устройством и общая продолжительность использования различных электронных устройств, включая телевизор, в течение дня, что получило название «экранное время».

Выделяет различные формы зависимости от электронных устройств у детей младшего школьного возраста Н.С. Зорина, которая отмечает следующие аспекты:

1. Одним из видов является чрезмерное увлечение информационным поиском. Младшие школьники проводят всё больше времени в поисках интересного контента, что можно охарактеризовать как «информационный вампиризм». В этом процессе у детей формируется ложное чувство собственной важности при постоянном поиске новой информации. Они не осознают рисков, связанных с зависимостью от интернета и смартфонов, которые заменяют им живое общение. Погружаясь в виртуальный мир, дети теряют связь с реальностью. Ошибочно полагая, что находят полезный контент, они не распознают потенциальную угрозу, которую эта информация может представлять как для их психологического состояния, так и для безопасности в целом. В интернете дети могут столкнуться с сайтами,

пропагандирующими наркотики, насилие или содержащими порнографические материалы. Природная любознательность подталкивает развивающихся детей к изучению аспектов взрослой жизни, что при неконтролируемом доступе к подобному контенту способно спровоцировать негативные последствия. Результатом такого воздействия нередко становятся психологические проблемы, включая повышенную раздражительность и агрессивное поведение, а в некоторых случаях даже нарушение закона.

2. Дети, чрезмерно увлеченные виртуальным общением в социальных сетях, формируют второй тип цифровой аддикции. Лишение смартфона вызывает острые эмоциональные реакции: страх, агрессию и раздражение. Виртуальное пространство привлекает их возможностью легко расширять круг контактов, не осознавая формирующейся психологической привязанности. Когда зависимость укореняется, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт – апатию, скуку, неуверенность в себе. Родительская поддержка становится ключевым фактором преодоления проблемы. Важно временно переключить внимание ребенка на реальное взаимодействие, помогая ему восстановить навыки живого общения и постепенно освободиться от цифровых оков. Взаимодействуя в виртуальном пространстве, несовершеннолетние вступают в контакт с разными людьми и делятся информацией, не осознавая потенциальные психологические риски. Агрессивное онлайн-преследование становится реальностью современной цифровой эпохи благодаря развитию информационных технологий и популярности социальных платформ. Когда дети сравнивают свою реальность с идеализированными образами чужих жизней в социальных медиа, у них может формироваться ощущение неполноценности собственного существования. Это порождает враждебность и неприязнь к другим пользователям, что впоследствии эволюционирует в явление, известное как кибербуллинг. Независимо от формы проявления буллинга, подростки, становящиеся его мишенью, неизменно испытывают

эмоциональные потрясения, что сопровождается резким снижением их самооценки.

3. К следующей разновидности гаджет-зависимости относится компьютерная игромания. Когда ребенок полностью погружается в виртуальное пространство, реальная жизнь отходит на второй план, становясь для него неважной и неинтересной. В цифровом мире игр человек обретает ощущение свободы, создавая альтернативную реальность, где может безнаказанно реализовывать любые фантазии, исправлять совершенные ошибки и примерять различные образы. Сложно определить момент, когда обычное увлечение перерастает в настоящую зависимость. Достижения в игровом пространстве вызывают чувство удовлетворения и радости, давая подростку возможность самовыражения и самоутверждения. Всё свободное время и концентрация такого ребенка направлены исключительно на компьютерные игры, в то время как учеба и домашние обязанности игнорируются. Виртуальный мир полностью вытесняет реальность, становясь для зависимого основной средой существования [20].

Дети часто погружаются в мир азартных развлечений, привлеченные возможностью выигрыша. Что представляют собой азартные игры? Это особая категория развлечений, где результат преимущественно определяется случайностью и везением, а не навыками участника. Финансовый аспект обычно является ключевым – на кону стоят денежные средства. Современный цифровой мир предлагает множество вариаций: виртуальные карточные игры, электронную рулетку, онлайн-лотереи и цифровые симуляторы игровых автоматов – по сути, компьютерные версии традиционного ассортимента казино.

Психологическое состояние детей, увлеченных азартными играми, вызывает серьезное беспокойство, как указывает в своих исследованиях Н.С. Зорина. Неудачи в попытках превзойти автоматизированные системы часто провоцируют у ребенка агрессивное поведение и депрессивные

реакции. Стремление доказать свое превосходство над машиной становится источником значительного психологического напряжения. Со временем эти негативные изменения в психике ребенка отражаются не только на нем самом, но и распространяются на его семейное окружение, затрагивая близких людей [20].

Подводя итог, можно сделать вывод, что необходимы профилактические меры, которые помогут справиться с гаджет-зависимостью у детей младшего школьного возраста.

1.3. Подходы к психопрофилактике зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте

Психологическая профилактика в понимании В.Г. Толстова – это комплекс мероприятий, направленных на своевременное предупреждение возможных нарушений в становлении и развитии личности человека и межличностных отношений, содействие человеку в сохранении и укреплении состояния его психологического благополучия [37].

В зависимости от специфики зависимого поведения учёные выделяют следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;

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

Под профилактикой гаджет-зависимости А.Е. Жичкина понимает «процесс предупреждения негативных тенденций социального развития ребенка в нестабильных условиях микросреды посредством выявления и нейтрализации факторов риска и причин зависимого поведения» [1].

Анализ исследований Н.Г. Оськиной показывает, что младший школьный возраст – первый этап для формирования зависимости. Сначала ребенок проявляет формальный интерес к использованию интернета в учебной деятельности. Постепенно с погружением в интернет-пространство интерес трансформируется в увлеченность и далее – в зависимость. В связи с этим автор считает, что для успешного решения данной проблемы необходимо вводить профилактические меры в первые годы обучения [2].

Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников должна быть организована с учетом системности и непрерывности профилактической деятельности и направлена на развитие эмоционально-личностной сферы, навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции личности, обучение детей эффективным моделям деятельности, осуществляемой посредством компьютера и других гаджетов.

В системе профилактической работы с младшими школьниками Н.Г. Оськина использует следующую трехкомпонентную структуру работы, включающую:

1) когнитивный (информационный) компонент – отражает информационное наполнение профилактической работы, обеспечивает получение ответов на свои вопросы младших школьников из достоверных источников. Включает в себя умения младших школьников находить необходимые сведения и анализировать полученную информацию, выявлять

взаимосвязи между причинами и следствиями, осуществлять проверку достоверности полученных сведений.

2) эмоциональный (эмоционально-оценочный) компонент – за счет эмоциональной структурной составляющей профилактической работы обеспечивается формирование стойкого негативного отношения к поставленной проблеме. За счет совместного использования факторов эмоциональной и когнитивной компоненты позволяют целенаправленно сформировать негативное отношение к зависимости от сети Интернет;

3) поведенческий компонент, по мнению О.В. Хилько, аккумулирует полученную информацию в конкретный поведенческий акт, который в той или иной степени является целью деятельности всей превентивной системы [31].

Профилактика, по мнению В.В. Аршиновой, Н.В. Кузнецовой должна быть направлена на:

- повышение навыков саморегуляции, развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов;
- на развитие навыков эффективного поведения в социуме, стабилизацию эмоционально-личностной сферы;
- включение в коммуникацию со сверстниками, овладение социальными нормами, предоставление подростку больше шансов себя проявить в реальной жизни [4].

Практический аспект психопрофилактики должен быть направлен на обучение школьников использованию любых технических устройств, что предоставляет новые возможности усвоения социальных норм, развития технических умений.

Работа по профилактике гаджет-зависимости, по мнению К.А. Кулагиной должна быть ориентирована на развитие здоровых, адекватных форм поведения, способствующих решению задач возраста, на помощь подростку в развитии коммуникативной компетентности, в выработке продуктивных моделей поведения, навыков уверенного

поведения, бесконфликтного общения, культуры медиапотребления, а также на повышение психолого-педагогической компетентности взрослых, расширение их знаний об опасностях и мерах по предупреждению аддиктивного поведения детей [27].

Как отмечает М.В. Цветкова, одним из ключевых методов профилактики зависимости от гаджетов является обучение цифровой грамотности. Важно не только ограничивать время, проведённое за экранами, но и учить школьников разумному использованию технологий. Педагог-психолог может проводить занятия, на которых обсуждаются такие темы, как безопасность в интернете, использование гаджетов для учебных целей и управление экранным временем. Школьники должны осознавать, что гаджеты могут быть полезным инструментом, если они используются с умом, а не заменяют реальные жизненные взаимодействия и активность [41].

Формирование навыков саморегуляции является ещё одним важным аспектом профилактики зависимости. Школьники должны учиться планировать своё время, выделяя его на учебу, физическую активность, общение с друзьями и отдых без гаджетов. Педагог-психолог может предложить школьникам методики тайм-менеджмента, которые помогут им более эффективно организовывать свой день и осознанно подходить к использованию времени, проведённого за гаджетами. Например, можно обучать детей распределять время между учебой и развлечениями, использовать специальные программы для контроля экранного времени и устраивать «цифровые паузы».

Также важным аспектом профилактической работы является развитие альтернативных форм досуга. Часто школьники используют гаджеты и интернет как единственный способ развлечения и общения, поэтому важно предложить им альтернативы, которые помогут занять свободное время с пользой. Включение в школьную программу спортивных мероприятий, кружков по интересам, творческих мастерских и командных игр

способствует развитию у детей интересов и увлечений вне цифровой среды. Учителя и психологи могут стимулировать школьников к участию в этих мероприятиях, создавая условия для общения и взаимодействия в реальной жизни, что снижает потребность в использовании гаджетов для социального взаимодействия.

Важную роль в профилактике зависимости от гаджетов также играет психологическая работа по снижению уровня стресса и тревожности у школьников. Иногда чрезмерное использование гаджетов связано с попыткой уйти от реальных проблем, таких как тревожность, депрессия или одиночество. В этом случае педагог-психолог должен выявить причины интернет-зависимости и помочь детям справляться с негативными эмоциями, предлагая им альтернативные способы расслабления и восстановления эмоционального состояния. Такие методы, как дыхательные упражнения, медитация, физическая активность и творческая деятельность, могут стать полезными инструментами для управления стрессом без необходимости прибегать к гаджетам.

Психологическая работа по профилактике интернет-зависимости должна быть направлена также на развитие у школьников критического мышления. Школьники должны осознавать, что не весь контент, доступный в интернете, безопасен или полезен для них. Педагог-психолог может обучать учащихся навыкам критического анализа информации, которая поступает из интернета, и помогать им развивать способность отделять полезные ресурсы от вредных.

Предлагают использовать в решение проблемы компьютерной зависимости Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот, Н.Ф. Федорова психологические тренинги [40; 43]. В частности Н.В. Федорова пишет: «Тренинг – это возможность быть откровенным, общаться в комфортной обстановке, получить множество полезных знаний и навыков, научиться решать возникающие проблемы. Если подросток является компьютерным аддиктом

в условиях тренинга можно изменить стиль его жизни, поведение, научить принимать на себя ответственность за свои мысли, чувства и поступки, жить в текущем моменте в реальном мире, входить в полный контакт с реальностью, как бы вернуться в реальный мир из виртуального» [40, с. 33]

По мнению А.В. Белоусовой, целью профилактики гаджет-зависимости среди детей выступает стимуляция развития личности, развитие творческого потенциала и самоанализ, воспитание в подрастающем поколении информационной культуры, и высокого уровня оперирования здоровьесберегающими технологиями при работе с компьютером и Интернетом. Этого можно достичь, путем широко применяющихся в психопрофилактике форм и методов: сюжетно-ролевые игры, тренинги, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговые штурмы, групповые дискуссии, самостоятельные работы, визуализации, творческие проекты. Стоит отметить, что в этом случае компьютерные технологии выполняют роль – средств коррекции [5].

Использование игры (игротерапия) в психологической профилактике, как отмечает С.О. Ларионова, направлено на изменение смысла деятельности [30].

К игровым методам психологической профилактики относят ролевые, деловые, психологические, настольные игры.

Психолого-педагогические возможности игры велики. В игре несовершеннолетний чувствует себя естественно, включается в игровую деятельность целиком: всем своим интеллектуальным, личностным, эмоциональным потенциалом, своим жизненным опытом и творческими ресурсами.

Игра способствует развитию и саморазвитию, задает участнику правила поведения, границы дозволенного, временные пределы самореализации в данном игровом пространстве, формирует саморегуляцию, развивает навыки планирования, самоконтроля и самооценки.

Игровая деятельность служит эффективным инструментом самоопределения и самоорганизации, что особенно является важным в коррекционно-развивающей работе с девиантными подростками. Создавая благоприятную психологическую атмосферу, игра снижает напряженность между участниками игры и способствует разрешению конфликтов. Правила поведения, умения рефлексии и саморегуляции успешно осваиваются в игровом формате

Игры вызывают неожиданные ситуации, а это и есть оздоровительный эффект. Ребенок раскрывается в играх и стремится реализовать свои комплексы, стремится быть самим собой. То, что увлекает, заставляет размышлять, - запоминается, доставляет чувство удовольствия. Ценность игры еще в том, что в ней проявляется способность к самокоррекции своего поведения. При отклоняющемся поведении положительное влияние игры состоит еще в том, что она заставляет соблюдать нормы и правила нравственного поведения.

В завершение можно отметить, что психологическая профилактика зависимости от гаджетов и интернета у школьников требует комплексного подхода, включающего обучение цифровой грамотности, развитие саморегуляции, альтернативных форм досуга и снижение уровня стресса. Педагог-психолог, работая в тесном взаимодействии с учителями и родителями, может помочь детям осознанно подходить к использованию гаджетов и формировать здоровые привычки в цифровом мире.

Выводы по Главе 1

Обобщение основных подходов к пониманию зависимости от гаджетов позволяет сделать вывод, что под зависимостью от гаджетов понимается нехимическая аддикция, связанная с высокими технологиями. что проявляется в пристрастии к потреблению интернет-контента через смартфоны, планшеты и другие технические средства при недостаточном самоконтроле и внешнем регулировании.

Современные младшие школьники, из-за своей эмоциональной нестабильности, часто не могут противостоять соблазну постоянно получать новые впечатления, игровой опыт и информацию

Ключевые факторы, способствующие раннему формированию зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте является: проблемы в детско-родительских отношениях, отсутствие структурированного свободного времени, ограниченность социальных контактов, запрет гаджетов, влияние сверстников.

Этапы формирования телефонной зависимости у детей начальной школы проходит следующие стадии: легкая увлеченность, увлеченность, зависимость, привязанность.

Формы зависимости от электронных устройств у детей младшего школьного возраста: увлечение информационным поиском, увлеченные виртуальным общением в социальных сетях и компьютерная играмания.

Профилактика зависимости от гаджетов у младших школьников должна быть организована с учетом системности и непрерывности профилактической деятельности и направлена на развитие эмоционально-личностной сферы, навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции личности, обучение детей эффективным моделям деятельности, осуществляемой посредством компьютера и других гаджетов.

Психопрофилактика зависимости от гаджетов и интернета у школьников требует комплексного подхода. должна быть направлена на обучение цифровой грамотности, развитие саморегуляции, альтернативных форм досуга и снижение уровня стресса. В качестве методов и средств выступают широко применяющихся в психопрофилактике зависимости от гаджетов форм и методов: ролевые. квест-игры. игры-викторины и др. игры, тренинги, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговые штурмы, групповые дискуссии, визуализации, техники арт-терапии, творческие проекты.

ГЛАВА 2. ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методики исследования

Организация и проведение диагностики на констатирующем этапе исследования было направлено на достижение следующей цели: изучить зависимость от гаджетов детей младшего школьного возраста.

Исследование было организовано на базе МБОУ СШ г. Красноярска.

В исследовании приняли участие 48 детей, обучающиеся в 3 классе в возрасте 9-10 лет, из них 24 ребенка из 3 класса «а» составляют экспериментальную группу, 24 ребенка из 3 класса «г» - контрольную группу.

Организация исследования включает в себя проведение трех этапов:

1. Констатирующий этап исследования – включает в себя определение базы и выборки исследования, определение методик диагностики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста, проведение диагностики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

2. Формирующий этап – разработка комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на психопрофилактику зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста с использованием игрового подхода и коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга.

3. Контрольный этап – проведение повторной диагностики с использованием того же диагностического инструментария для определения результативности разработанного комплекса педагогических мероприятий, направленных на психопрофилактику зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

Диагностика зависимости от гаджетов осуществлялась с использованием следующих диагностических методик:

1. Анкета использования гаджетов детьми младшего школьного возраста К.А. Кулагиной, И.В. Шабашёвой [29].

Анкета включает в себя 14 вопросов, ответы на которые позволяет определить времяпровождение за гаджетами, цели использования гаджетов, знания о последствиях чрезмерного увлечения гаджетами, отношение детей к использованию гаджетов, удовлетворенность от использования гаджетов, влияние гаджетов на межличностные отношения детей.

2. Тест на компьютерную зависимость для младших школьников О.Л. Кутуева. Методика позволяет выявить у младшего школьника склонность к компьютерной зависимости [29].

Интерпретация результатов:

– 8-12 баллов – отсутствует компьютерная зависимость, в пределах нормы пользование компьютерных игр (в том числе сетевых), потребление интернет-контента и общения в социальных сетях, не подменяет реальное общение виртуальным.

– 13-18 баллов – зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения зависимости.

– 19-24 балла – присутствует компьютерная зависимость – проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и гаджетами, постоянное стремление к деятельности в Интернете, к компьютерным играм (в том числе сетевых), потребление интернет-контента, подменяет реальное общение виртуальным.

3. Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коныгиной) [29].

– 0–3 балла – низкий уровень игровой зависимости - отсутствие негативных последствий для личности при взаимодействии с

компьютерными играми (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии);

– 3–7 баллов – средний уровень игровой зависимости ребенка. увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии);

– 8–21 балл – высокий уровень игровой зависимости – бесконтрольное увлечение играми, утрата способности регулировать продолжительность и интенсивность своего участия в компьютерной (сетевой) игре.

2.2. Анализ результатов исследования зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста

Проведение диагностики на констатирующем этапе исследования зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста позволило выявить уровень склонности к компьютерной зависимости, уровень игровой зависимости и мнение детей об использовании гаджетов.

В процессе анкетирования с помощью методики «Анкета использования гаджетов детьми младшего школьного возраста К.А. Кулагиной, И.В. Шабашевой были получены данные о времяпровождении за гаджетами, цели их использования, знаниях о последствиях чрезмерного увлечения гаджетами, отношение детей к их использованию, удовлетворенность от использования гаджетов, влияние гаджетов на межличностные отношения детей. Отношение к гаджетам младших школьников представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Отношение детей младшего школьного возраста к гаджетам

Отношение к гаджетам	Экспериментальная группа	Контрольная группа
----------------------	--------------------------	--------------------

Отрицательное	8,3%	12,5%
Нейтральное	41,6%	41,6%
Положительное	50%	45,8%

В ходе анкетирования было выявлено, что все младшего школьного возраста знают, что такое «гаджет». В процессе заполнения анкет они называли гаджетами мобильные телефоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки.

Анализ анкетирования отношения детей младшего школьного возраста к гаджетам показал следующие результаты в двух группах.

Положительное отношение детей младшего школьного возраста к гаджетам наблюдается у 50% детей экспериментальной группы, 41,6% детей имеют нейтральное отношение и 8,3% детей относятся отрицательно.

Положительное отношение детей младшего школьного возраста к гаджетам наблюдается у 45,8% детей контрольной группы, 41,6% детей имеют нейтральное отношение и 12,5% детей относятся отрицательно.

Это означает, что гаджеты на сегодняшний день являются актуальным явлением среди учащихся младшего школьного возраста.

Следующий анализ показал, что 25% детей экспериментальной группы указали, что используют гаджеты (чаще всего смартфон) чаще 7 раз в день, 29,1% – не менее 3-6 раз в день, 29,1% детей используют гаджеты не реже 1-2 раза в день и лишь 16,6% отметили, что пользуются гаджетами не часто (несколько раз в неделю).

Так же анализ показал, что 20,8% детей контрольной группы указали, что используют гаджеты (чаще всего смартфон) чаще 7 раз в день, 33,3% – не менее 3-6 раз в день, 29,1% детей используют гаджеты не реже 1-2 раза в день и лишь 16,6% отметили, что пользуются гаджетами не часто (несколько раз в неделю).

При этом, в нашей выборке не выявлен ни один учащийся, который не пользовался бы гаджетами хотя бы изредка. Отсюда мы можем сделать

вывод, что использование гаджетов (чаще всего смартфона) весьма распространено среди младших школьников.

При этом 37,5% детей экспериментальной группы чаще всего используют гаджеты для игр, 20,8% детей экспериментальной группы – для посещения социальных сетей, 20,8% детей экспериментальной группы при помощи электронных устройств снимают видео, еще 20,8% детей экспериментальной группы отметили, что гаджеты им нужны и для игр, и для селфи, и для посещения социальных сетей.

Так же 33,3% детей контрольной группы чаще всего используют гаджеты для игр, 20,8% детей контрольной группы – для посещения социальных сетей, 16,6% детей контрольной группы при помощи электронных устройств снимают видео, еще 29,1% детей контрольной группы отметили, что гаджеты им нужны и для игр, и для селфи, и для посещения социальных сетей.

Все без исключения дети нашей выборки: и экспериментальной и контрольной группы отметили, что испытывают удовольствие в процессе использования гаджетов.

Также 83,3% детей экспериментальной группы и 79,1% контрольной группы ответили, что до них доходила информация о трагических исходах и смертях, связанных с использованием электронных устройств, включая случаи, когда несовершеннолетние погибали во время попыток сфотографировать себя. Далее мы выяснили, что дети младшего школьного возраста легкомысленно относятся к проблеме влияния гаджетов на их отношения с окружающими людьми, так как 75% детей экспериментальной группы и 79,1% контрольной группы над этим вопросом никогда не задумывались. Также ни один ребенок из всех участвовавших в анкете не осознает, что его постоянное взаимодействие с электронными устройствами может иметь характер зависимости. Более того, дети полностью отрицают

наличие каких-либо негативных последствий, связанных с их увлечением гаджетами. При этом, 50% учащихся и экспериментальной и контрольной группы отметили, что, наверное, используют электронные устройства слишком часто.

Цели использования гаджетов детьми младшего школьного возраста представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Цели использования гаджетов детьми младшего школьного возраста

Цель использования	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Развлечение	45,8%	41,6%
Способ самовыражения	41,6%	50%
Затрудняюсь ответить	12,5%	8,3%

В экспериментальной группе, характеризуя свое отношение к гаджетам 45,8% дети младшего школьного возраста назвали это «развлечением», 41,6% детей – «способом самовыражения», 12,5% детей – затруднились с ответом на данный вопрос.

В контрольной группе, характеризуя свое отношение к гаджетам 41,6% дети младшего школьного возраста назвали это «развлечением», 50% детей – «способом самовыражения», 8,3% детей – затруднились с ответом на данный вопрос.

Результаты нашего исследования показывают, что участвовавшие в анкетировании дети не испытывают беспокойства при отсутствии доступа к электронным устройствам. Они единогласно выступают против замены живого взаимодействия цифровым. Более того, дети не воспринимают как проблему свое продолжительное времяпрепровождение с использованием современных технических средств.

Анкетирование показало, что 83,3% детей младшего школьного возраста экспериментальной группы и 79,1% детей контрольной группы не считают «гаджет-зависимость» проблемой.

Вызывает тревогу то, что 20,8% детей экспериментальной группы и 33,3% детей контрольной группы определили свою ценность в обществе количеством «лайков» на фото в социальных сетях. Данное явление является достаточно негативной тенденцией среди современных детей и подростков.

Мнения детей о причинах популярности гаджетов разделились следующим образом.

В экспериментальной группе 50% детей считают, что гаджеты популярны из-за появления социальных сетей; 29,1% детей из-за возможности поиграть в электронные игры в любое время; 20,8% детей считают, что это просто модно. При этом 75% детей утверждают, что в школе они никогда гаджеты не используют.

В контрольной группе 45,8% детей считают, что гаджеты популярны из-за появления социальных сетей; 33,3% детей из-за возможности поиграть в электронные игры в любое время; 20,8% детей считают, что это просто модно. При этом 79,1% детей утверждают, что в школе они никогда гаджеты не используют.

Таким образом, анкетирование, проведенное среди младших школьников, выявило тенденцию:

- все дети младшего школьного возраста знают, что такое «гаджет»;
- использование гаджетов (чаще всего смартфона) весьма распространено среди младших школьников;
- дети не видят серьезной проблемы в активном использовании цифровых устройств, воспринимая их как современное средство для самовыражения и популярное развлечение;
- несмотря на частое применение гаджетов для разнообразных целей значительной частью опрошенных, младшие школьники категорически не

готовы жертвовать своей безопасностью ради эффектного снимка и выступают против полного замещения живого общения виртуальными контактами;

- испытывают удовольствие в процессе использования гаджетов;

- дети уделяют существенную часть своего времени электронным устройствам. Значительное время дети проводят за использованием гаджетов, заняты использованием цифровых технологий;

- младшие школьники отвергают идею о том, что интенсивное взаимодействие с гаджетами является патологической зависимостью.

В процессе тестирования с помощью методики «Тест на компьютерную зависимость для младших школьников» О.Л. Кутуева были получены данные о склонности к компьютерной зависимости, представленные на Рис.1.

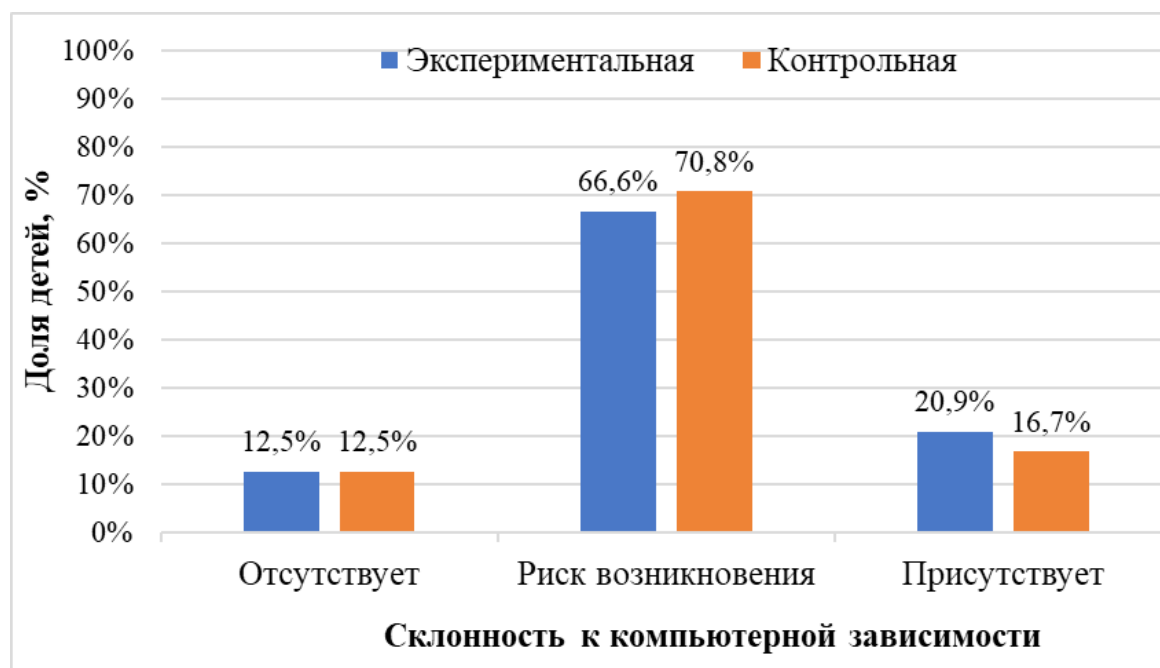


Рис. 1. Склонность к компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Согласно данным Рис. 1. уровня склонностей к компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста показало у большинства детей риск возникновения компьютерной зависимости.

В экспериментальной группе компьютерная зависимость отсутствует у 12,5% детей, у таких детей потребление интернет-контента и общения в социальных сетях, не подменяет реальное общение виртуальным.

В зоне риска возникновения зависимости находятся 66,6% детей экспериментальной группы, у таких детей зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения компьютерной зависимости.

Присутствует зависимость у 20,9% детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, у таких детей зависимость проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и гаджетами, постоянное стремление к деятельности в Интернете, к компьютерным играм (в том числе сетевых), потребление интернет-контента, подменяет реальное общение виртуальным.

В контрольной группе компьютерная зависимость отсутствует у 12,5% детей, у таких детей потребление интернет-контента и общения в социальных сетях, не подменяет реальное общение виртуальным.

В зоне риска возникновения зависимости находятся 70,8% детей контрольной группы, у таких детей зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения компьютерной зависимости.

Присутствует зависимость у 16,7% детей младшего школьного возраста контрольной группы, у таких детей зависимость проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и гаджетами, постоянное стремление к деятельности в Интернете, к компьютерным играм (в том числе сетевых), потребление интернет-контента, подменяет реальное общение виртуальным.

Таким образом, в двух исследуемых группах детей младшего школьного возраста у большинства детей зависимости пока нет, однако дети находятся в зоне риска возникновения компьютерной зависимости.

Рассмотрим результаты исследования уровня игровой зависимости детей младшего школьного возраста. С помощью тестирования Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коньгиной) были получены данные о игровой зависимости детей младшего школьного возраста, представленные на Рис. 2.

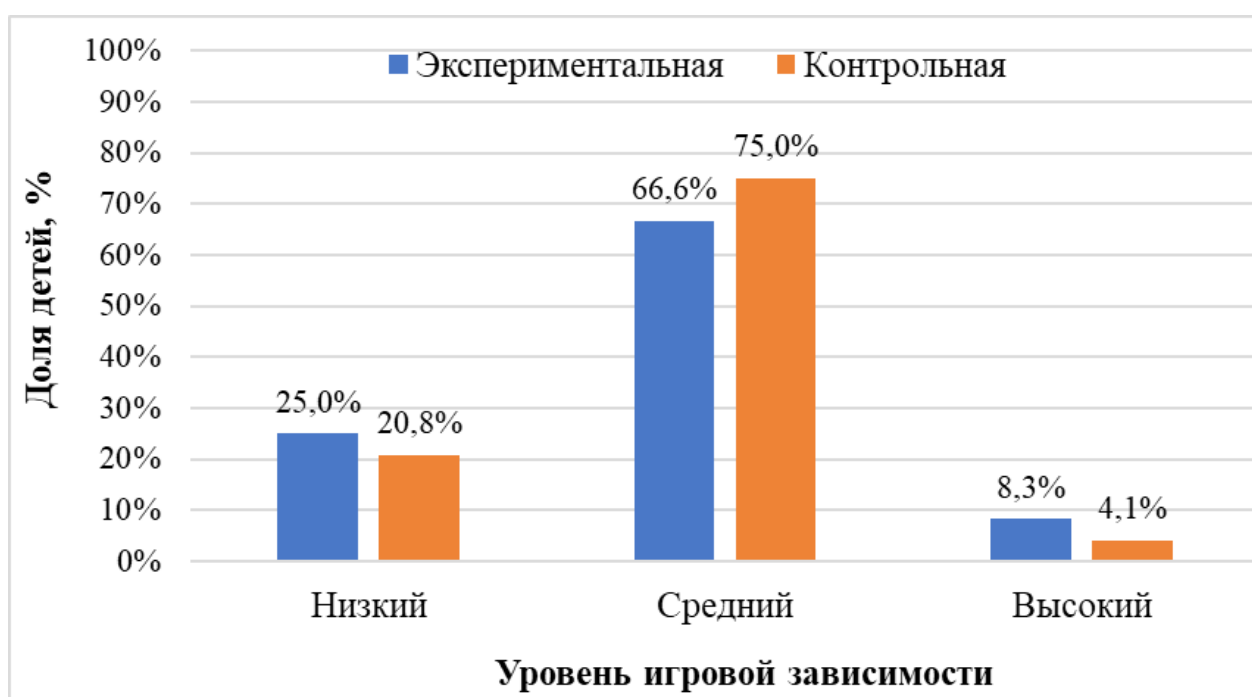


Рис. 2. Уровень игровой зависимости детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Тестирование игровой зависимости детей младшего школьного возраста показало следующие результаты.

В экспериментальной группе низкий уровень игровой зависимости присутствует у 12,5% детей, что означает у детей отсутствие негативных последствий для личности при взаимодействии с компьютерными играми

(тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Средний уровень игровой зависимости выявлен у 66,6% детей экспериментальной группы, у таких детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Высокий уровень игровой зависимости присутствует у 8,3% детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, у таких детей проявляется бесконтрольное увлечение играми, утрата способности регулировать продолжительность и интенсивность своего участия в компьютерной (сетевой) игре.

В контрольной группе низкий уровень игровой зависимости присутствует у 20,8% детей, что означает у детей отсутствие негативных последствий для личности при взаимодействии с компьютерными играми (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Средний уровень игровой зависимости выявлен у 75% детей контрольной группы, у таких детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Высокий уровень игровой зависимости присутствует у 4,1% детей младшего школьного возраста контрольной группы, у таких детей проявляется бесконтрольное увлечение играми, утрата способности регулировать продолжительность и интенсивность своего участия в компьютерной (сетевой) игре.

Таким образом, в двух исследуемых группах детей младшего школьного возраста у большинства детей преобладает средний уровень игровой зависимости - у таких детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии).

Полученные результаты актуализируют необходимость разработки и проведения психопрофилактических мероприятий по проблеме зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

2.3. Комплекс психопрофилактических мероприятий по проблеме зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте

На основе полученных результатов исследования зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста нами был разработан комплекс мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

В основе разработанного комплекса мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста мы опирались на положения Н.В. Дудиной, Н.Г. Оськиной, М.В. Цветковой что психолопрофилактика зависимости от гаджетов должна быть направлена на [17; 31; 41]:

- повышения цифровой грамотности;
- формирование у младших школьников адекватной самооценки, уверенности в себе;
- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- развитие коммуникативных умений и навыков, разрешать конфликты.

Комплекс мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста включает в себя:

1. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга «Из виртуального мира - в реальный», направленный на профилактику гаджет-зависимости младших школьников, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением, развитие коммуникативных навыков.

2. Комплекс коррекционно-развивающих занятий «Мир за экраном», направленный на повышение цифровой грамотности, умений безопасного пользования гаджетами.

3. Комплекс игр, направленный на развитие представлений о безопасном использовании гаджетов:

- Квест-игра на тему: «Когда можно обойтись без гаджетов».
- Игра-викторина на тему: «Безопасное время в интернете».
- Квест-игра на тему: «БезОпасный Интернет»».

В Таблице 3 представлено содержание комплекса психопрофилактических мероприятий по проблеме зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте.

Таблица 3

Содержание комплекса психопрофилактических мероприятий по проблеме зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте

Тема	Содержание	Результат
1	2	3
Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга «Из виртуального мира - в реальный»		
Занятие № 1	– «Знакомство»; – «Ритуал приветствия»; – «Оформление визиток»; – «Паутина»; – «Комплименты»; – «Групповая рефлексия».	сплоченна группа, освоен активный стиль общения, установлены доброжелательные отношения.
Занятие № 2	– «Мотивация»;	проявление

	– «Поменяйтесь местами те...»; – «Микрофончик»; – «Квадрат»; – «Посидите так, как сидит...».	доверительного отношения друг к другу, прочувствование детей друг друга.
Занятие № 3	– «Компьютер и интернет»; – мозговой штурм «Создание портрета подростка, зависимого от Интернета»; – «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете»; – «Групповая рефлексия».	сформированы представления об игровой зависимости, зависимой от Интернета личности, выработаны альтернативы времяпрепровождения в сети Интернет.

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
Занятие № 4	– «Какой я в общении?» – «Пересядьте все те, кто...» – «Найди пару» – «Рисунок вдвоем» – «Список качеств для общения» – «Групповая рефлексия»	развиты навыки межличностного взаимодействия, выработаны умения эффективного взаимодействия с партнером по общению.
Занятие № 5	– «Коммуникация»; – «Мой аккаунт»; – «Вавилонская башня»; – «Групповая рефлексия».	сформированы представления о восприятии аккаунта другими людьми, развиты коммуникативные навыки
Занятие № 6	– «Общение»; – «Автобус»; – «Ролевое проигрывание ситуаций»; – «Шаг навстречу»;	развиты навыки невербального общения и эмпатии
Занятие № 7	– «Твое будущее»; – «Необитаемый остров»; – «Связующая нить»;	развиты коммуникативные навыки взаимодействия,

	– «Групповая рефлексия».	отработаны способы и стили взаимодействия
Занятие № 8	– «Представление о себе»; – «Спорим, вы не знаете, что я...»; – «Говорящие вещи»; – «Какая я книга?»; – «Я – реальный. Я – идеальный»; – «Групповая рефлексия».	сформированы умения самопрезентации, развиты умения рефлексии. сформировано «Я-социальное».
Занятие № 9	– «Такой, какой есть»; – «Всеобщее внимание»; – «Мне удастся»; – «Я в тебе уверен...»; – «Групповая рефлексия».	повышен уровень самооценки и уверенности в себе, позитивное отношение к себе

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
Занятие № 10	«Мы вместе»; «Самооценка»; «Ах, какой ты молодец, раз!»; «Объявление об объявлении»; «Какой он?»; «Маска»; «Групповая рефлексия».	повышен уровень самооценки и уверенности в себе, позитивное отношение к себе
Занятие № 11	«Эмоции»; «Настроение»; «Изобрази эмоцию»; «Мои чувства»; «Дорисуй портрет»; «Групповая рефлексия».	сформированы представления об эмоциональном интеллекте, развита способность понимать свои эмоции
Занятие № 12	«Злость – это нормально»; Игра «Бумажные мячики»; «Путешествие к морю»; «Мои эмоции»; «Групповая рефлексия».	сформированы умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния, повышен

		уровень принятия себя и уверенности в себе.
Занятие № 13	«Мои сильные стороны»; «Говорим друг другу комплименты»; «Я - подарок человечеству»; «Переклеиваем «ярлыки»»; «Я - великий мастер»; «Групповая рефлексия».	сформировано представление о самом себе и ближайшем окружении, раскрыты положительные качества, повышен уровень самооценки, развиты навыки пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
Занятие № 14	«Моя территория»; «Остров»; «Слепой и поводырь»; «Просьба-отказ»; «Групповая рефлексия».	развито умение противостоять чужому давлению и выражать отказ оптимальными способами.
Занятие № 15	«Вместе – мы сила!»; «Разведчик»; «Гусеница»; «Статуя»; «Досчитать до 33»; «Групповая рефлексия».	повышен уровень включённости в работу и концентрации внимания у участников, выявлен лидер в группе.
Занятие № 16	Групповой коллаж «Наш досуг»; «Зато ты...»; «Подарок»; «Групповая рефлексия».	сформировано представление о вариантах проведения досуга в «реале», повышен уровень сплоченности детей
Комплекс коррекционно-развивающих занятий «Мир за экраном»		

«Гаджет для нас друг или враг?».	История происхождения телефона; Помощь Чебурашке прочитать письмо; Мультфильм «Пожиратели мозга»; Физкультминутка; «Плюсы и минусы».	расширены представления о вредном влиянии гаджетов на организм человека и сформированы навыки безопасного использования телефона.
«Чтобы гаджет был другом».	«Отгадай ответ на вопрос»; Гимнастика для глаз; Ситуация № 1. Перемена; Ситуация № 2. Урок; Инсценировка; Правила пользования мобильным телефоном.	младшие школьники знакомы с влиянием гаджета на здоровье человека.

Окончание Таблицы 3

1	2	3
«Заменяем гаджеты на книгу».	Загадка 1-8; Диалог с Шапокляк; Диалог с Незнайкой;	младшие школьники проинформированы о различных гаджетах.
	Диалог с Хоттабычем; Физкультминутка «Мы – шоферы»; «Плюс и минус».	
«Осторожно, гаджет!».	мультфильм «Барбоскины». Серия «Морской бой»; «Польза и вред»; «Найдите пару»; Опрос: «есть ли у вас гаджетозависимость?»; Правила работы с гаджетами.	у обучающихся воспитано ценностное отношение к личной безопасности при использовании цифровых устройств.
Комплекс игр, направленный на развитие представлений о безопасном использовании гаджетов		
Квест-игра на тему: «Когда	Станция «Словарная»; Станция «Игровая»;	у младших школьников сформировано ценностное

можно обойтись без гаджетов».	Станция «Минутка»; Станция «Спортивная»; Станция «Библиотечная».	отношение к собственному здоровью.
Игра-викторина на тему: «Безопасное время в интернете».	Станция «Приветствие без слов»; Станция «Найди слово»; Станция «Повтори эмоцию смайлика»; Станция «Клубок».	обучающиеся ознакомлены с положительным и негативным влиянием интернета на человека.
Квест-игра на тему: «БезОпасный Интернет».	Станция «Осторожно, ВИРУСЫ!»; Станция «Запутанные термины»; Станция «Филворд»; Станция «Компьютерный крокодил»; Станция «Ребусы»; Станция «Прояви фантазию».	младшие школьники владеют эффективными способами грамотного использования интернета в рамках познавательной и досуговой деятельности.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга «Из виртуального мира – в реальный»

Цель комплекса коррекционно-развивающих занятий - профилактика гаджет-зависимости младших школьников, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Задачи комплекса:

1. Развитие сознательного подхода к взаимодействию с гаджетами;
2. Развитие объективного восприятия собственных возможностей и личностных качеств детей;
3. Развитие коммуникативных умений и эффективного взаимодействия;
4. Развитие умения выражения и самоконтроля эмоциональных проявлений.
5. Освобождение от психологического стресса и снятие эмоционального напряжения.

Комплекс включает в себя 16 занятий, продолжительностью 40-60 минут, проводились 2 раза в неделю.

Занятие №1.

– «Знакомство» – упражнение направлено на знакомство участников тренинга между собой, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.

– «Ритуал приветствия» – упражнение направлено на создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

– «Оформление визиток» – упражнение направлено на знакомство участников группы друг с другом.

– «Паутина» – упражнение направлено на освоение способов самораскрытия, освоение активного стиля общения.

– «Комплименты» – упражнение направлено на освоение способов передачи и приема обратной связи, установление доброжелательных отношений.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №2.

– «Мотивация» – упражнение направлено на формирование мотивации на работу.

– «Поменяйтесь местами те...» – упражнение позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

– «Микрофончик» – направлено на развитие доверительного отношения к участникам.

– «Квадрат» – направлено на прочувствование каждого члена коллектива.

– «Посидите так, как сидит...» – направлено на снятие эмоционального напряжения.

Занятие №3.

– «Компьютер и интернет» – направлено на знакомство детей с понятием «игровой зависимости».

– Мозговой штурм «Создание портрета подростка, зависимого от Интернета» – направлено на знакомство детей с образом зависимого от Интернета.

– Плакат «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете» – направлен на расширение представления участников о возможных альтернативах времяпрепровождения в сети Интернет.

Занятие №4.

– «Какой я в общении?» – упражнение направлено на создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.

– «Переседайте все те, кто...» – упражнение направлено на создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

– «Найди пару» – упражнение направлено на интенсификация межличностного взаимодействия путем невербальных способов общения.

– «Рисунок вдвоем» – упражнение направлено на обращение к индивидуальному опыту взаимодействия, выработка умения действовать скоординированно с партнером, развитие невербальной коммуникации.

– «Список качеств важных для общения» – упражнение направлено на определение качеств, важных в общении, самоанализ.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №5

– «Коммуникация» – направлено на развитие коммуникативных навыков.

– «Мой аккаунт» – упражнение демонстрирует как могут воспринимать их другие люди, которые заходят на их аккаунты.

– «Вавилонская башня» – упражнение направлено на командное взаимодействия развитие навыков решения проблем через практическую задачу.

Занятие №6

– «Общение» – направлено на формирование навыков межличностного общения.

– «Автобус» – упражнение направлено на развитие навыков невербального общения.

– «Рольевое проигрывание ситуаций» направлено на развитие эмпатии и использование уже знакомых средств понимания.

– «Шаг навстречу» – упражнение направлено на развитие эмоционально-личностной сферы.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №7

– Ритуал начала занятия «Твое будущее» – упражнение направлено на создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе, утверждение чувства групповой поддержки, близости, сплоченности среди участников.

– «Необитаемый остров» – упражнение направлено на диагностику и отработку способов, стилей взаимодействия, коммуникативных умений; обходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой, развитие внимания друг к другу.

– «Связующая нить» – упражнение направлено на формирование чувства близости с другими, принятие членами группы друг друга, формирование чувства собственной значимости.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №8

– «Представление о себе» – направлено на расширение представлений о собственных индивидуально-типологических особенностях.

– «Спорим, вы не знаете, что я...» – упражнение направлено на самопрезентацию, создание благоприятного психологического климата в группе.

– «Говорящие вещи» – упражнение направлено на развитие самосознания, рефлексии.

– «Какая я книга?» – упражнение направлено на создание условий формирования навыков самосознания, знакомство участников группы.

– «Я – реальный. Я – идеальный» – направлено на осознание реальных и желаемых качеств ребенка.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №9

– «Такой, какой есть» – направлено на повышение уровня принятия участниками себя и других

– «Всеобщее внимание» – направлено на обучение привлекать к себе внимание, развитие уверенности в себе.

– «Мне удастся» – упражнение направлено на развитие уверенности в себе, ответственного отношения к деятельности

– «Я в тебе уверен...» – упражнение направлено на повышение уровня самооценки и уверенности в себе.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 10

– «Мы вместе» – направлено на формирование групповой сплоченности.

– «Самооценка» – направлено на формирование адекватной самооценки

– «Ах, какой ты молодец, раз!» – упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

– «Объявление об объявлении» – упражнение направлено на развитие умения заявлять о себе.

– «Какой он?» – направлено на повышение самооценки, обучение детей находить в других людях нечто особенное.

– «Маска» – направлено на интеграцию участниками группы собственного «Я – образа», принятие себя через самооценку и оценку других.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 11

– «Эмоции» – направлено на развитие навыков выражения эмоций.

– «Настроение» – упражнение направлено на развитие умения описывать своё настроение, распознавать настроения других, эмпатии.

– «Изобрази эмоцию» – упражнение направлено на развитие способности понимать и выражать своё эмоциональное состояние.

– «Мои чувства» – упражнение направлено на содействие осознанию переживаний и чувств.

– «Дорисуй портрет» – упражнение направлено на развитие коммуникативных навыков и взаимопонимания в группе.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 12

– «Злость – это нормально» (как правильно выражать агрессию) – направлено на развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.

– Игра «Бумажные мячики» – игра направлена на анализ своих агрессивных чувств через игру, дает возможность снять эмоциональное

напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

– «Путешествие к морю» – упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

– «Мои эмоции» – направлена на выражение любых эмоций, в том числе неприятных или тревожных, чтобы помочь участникам осознать своё состояние и укрепить взаимопонимание

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 13

– «Мои сильные стороны» – упражнение направлено на содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе.

– «Говорим друг другу комплименты» – упражнение направлено на вызов позитивного отношения ребенка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

– «Я - подарок человечеству» – упражнение направлено на повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

– «Переклеиваем «ярлыки» – упражнение направлено на развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

– «Я - великий мастер» – направлено на актуализацию представлений о своих сильных сторонах.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 14

– «Моя территория» – направлено на развитие умения отстаивать свою позицию

«Остров» – направлено на развитие ответственности за других членов группы.

– «Слепой и поводырь» – упражнение направлено на развитие межличностного доверия и умения чувствовать других.

– «Просьба-отказ» – упражнение направлено на развитие умения противостоять чужому давлению и выражать отказ оптимальными способами

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие № 15

– «Вместе – мы сила!» – направлено на формирование групповой сплоченности.

– «Разведчик» – упражнение направлено на повышение уровня включённости в работу и концентрации внимания участников.

– «Гусеница» – упражнение направлено на обучение чувствовать каждого члена коллектива.

– «Статуя» – направлено на развитие доверительного отношения к одноклассникам.

– «Досчитать до 33» – направлено на выявление лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Занятие №16

– Групповой коллаж «Наш досуг» – направлено на показ множества вариантов проведения досуга в «реале».

– «Зато ты...» – упражнение направлено на создание положительной атмосферы в группе и повышение самооценки участников

– «Подарок» – упражнение направлено на усиление сплочённости и снятие внутренних зажимов.

– «Групповая рефлексия» – направлена на обмен впечатлениями о встрече.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий «Мир за экраном»

Цель: повышение цифровой грамотности, формирование умений безопасного пользования гаджетами детьми младшего школьного возраста

Комплекс включает в себя 4 занятия, которые реализовывались 2 раза в неделю.

Занятие 1. «Гаджет для нас друг или враг?».

Цели: расширение представлений о вредном влиянии гаджетов на организм человека и формирование навыков безопасного использования мобильного телефона.

Задачи:

- формировать знания о сущности безопасного использования мобильного телефона;
- развивать навыки оценки и самооценки степени опасности бесконтрольного пользования мобильным телефоном;
- формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона.

Основные элементы:

- История происхождения телефона;
- Помощь Чебурашке прочитать письмо;
- Мультфильм «Пожиратели мозга»;
- Физкультминутка;
- «Плюсы и минусы».

Занятие 2. «Чтобы гаджет был другом».

Цель: знакомство обучающихся с влиянием гаджета на здоровье человека.

Задачи:

- выяснить отношение детей к гаджетам и компьютерным играм;

- обсудить, к каким результатам приводит компьютерная зависимость;
- активизировать мыслительную, самостоятельную и игровую деятельность обучающихся;
- подвести к выводам о пользе общения.

Основные элементы:

- «Отгадай ответ на вопрос»;
- Гимнастика для глаз;
- Ситуация № 1. Перемена;
- Ситуация № 2. Урок;
- Инсценировка;
- Правила пользования мобильным телефоном.

Занятие 3. «Заменим гаджеты на книгу».

Цели: информирование обучающихся о различных гаджетах.

Задачи:

- выявить плюсы и минусы использования мобильных телефонов, компьютеров и др.;
- рассказать обучающимся о правильном обращении с техническими оборудованием;
- донести детям информацию о пользе чтения книг.

Формы работы: фронтальная, групповая.

Методы работы: объяснительно-иллюстративный, игровой.

Используемые педагогические технологии: ИКТ-технологии, игровые технологии.

Основные элементы:

- Загадка 1-8;
- Диалог с Шапокляк;
- Диалог с Незнайкой;
- Диалог с Хоттабычем;
- Физкультминутка «Мы – шоферы»;

– «Плюс и минус».

Занятие 4. «Осторожно, гаджет!».

Цель: воспитание ценностного отношения к личной безопасности при использовании цифровых устройств.

Задачи:

- ознакомить с правилами безопасного использования гаджетов;
- ознакомить со средствами профилактики вредного воздействия цифровых устройств на человека;
- осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера, смартфона и других устройств.

Ожидаемые результаты:

- формирование базовых навыков безопасного использования гаджета (здоровьесозидание);
- появление интереса к проблеме безопасного взаимодействия с гаджетами;
- готовность и способность учащихся самостоятельно осуществлять профилактику негативного влияния цифровых устройств (здоровьесбережение);
- готовность продуктивно взаимодействовать в совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, высказывать свои предположения, анализировать, определять средства решения проблемы.

Оборудование:

- презентация: <https://disk.yandex.ru/d/zl5TaMZQpNjFDw>;
- мультфильм «Барбоскины», серия «Морской бой». (<https://www.youtube.com/watch?v=trgq3wD73oM&t=1157s>);
- карточки для разделения на группы + карточки на партах (смартфон, планшет, компьютер, ноутбук);
- листы «Дополни предложение» для каждого обучающегося;

- памятки «Чтобы гаджет другом был» для каждого обучающегося;
- карточки для игры «Найди пару».

Основные элементы:

- мультфильм «Барбоскины». Серия «Морской бой»;
- «Польза и вред»;
- «Найдите пару»;
- Опрос: «есть ли у вас гаджетозависимость?»;
- Правила работы с гаджетами.

Комплекс игр, направленный на развитие представлений о безопасном
использовании гаджетов

1. Квест-игра на тему: «Когда можно обойтись без гаджетов».

Цели: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся,
формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Развивать умения видеть положительные и негативные стороны
использования гаджетов.

2. Формировать у обучающихся правильное отношение к гаджетам.

Участники: педагог, обучающиеся.

Инструктаж и условия выполнения заданий:

1. Каждую команду сопровождает взрослый (родитель или
старшеклассник).

2. Каждая команда получает свой путевой лист.

3. Команды идут согласно указанному маршруту.

4. Без навигатора находят каждую станцию и выполняют все дружно
предложенное задание.

5. По выполнении задания, дежурный по станции делает отметку о
выполнении (наклеивается смайлик в путевой лист).

6. Дежурный по станции при необходимости помогает (1-й напоминает,
как пользоваться словарем, может даже показать на примере одного слова; 3-

й проговаривает устройство часов; 2-й и 4-й организуют предложенные игры; 5-й напоминает, как найти нужную книгу пользуясь алфавитными указателями).

7. На каждую станцию отводится до 10 минут.

Основные элементы:

- Станция «Словарная»;
- Станция «Игровая»;
- Станция «Минутка»;
- Станция «Спортивная»;
- Станция «Библиотечная».

2. Игра-викторина на тему: «Безопасное время в интернете».

Цель: ознакомление обучающихся с положительным и негативным влиянием интернета на человека.

Задачи:

- изучить возможности и влияние сети Интернет на человека;
- развивать навыки работы в группах, умение выражать свою точку зрения логически и конкретно, воспитывать интерес к поднятой теме;
- учить уважительному отношению к чужому мнению;
- мотивировать обучающихся распространять информацию о положительном и негативном влиянии интернета на человека в своей среде.

Оборудование: монитор, ромашка, клубок, 2 ватмана, элементы коллажа, клей, ножницы.

Участники: педагог, обучающиеся.

Основные элементы:

- «Приветствие без слов»;
- «Найди слово»;
- «Повтори эмоцию смайлика»;
- «Клубок».

3. Квест-игра на тему: «БезОпасный Интернет»».

Цель: овладение эффективными способами грамотного использования интернета в рамках познавательной и досуговой деятельности школьников начального звена.

Задачи:

- систематизировать знания детей в области интернет-безопасности;
- формировать у детей навыки безопасного использования интернета.

Оборудование и материалы: дидактические материалы (маршрутные листы, раздаточный материал для станции), лист ватмана, кисти, краски, фломастеры, ножницы, клей, вырезки из газет и журналов с изображениями по теме квест-игры.

Участники: команды обучающихся 4 класса, состоящие из 10 человек, жюри (педагоги, родители, старшеклассники)

Основные элементы:

- Станция № 1 «Осторожно, ВИРУСЫ!»;
- Станция № 2 «Запутанные термины»;
- Станция № 3 «Филворд»;
- Станция № 4 «Компьютерный крокодил»;
- Станция № 5 «Ребусы»;
- Станция № 6 «Прояви фантазию».

2.4. Анализ результативности мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов в младшем школьном возрасте

На контрольном этапе была организована диагностика с теми же диагностическими методиками, что и на констатирующем этапе.

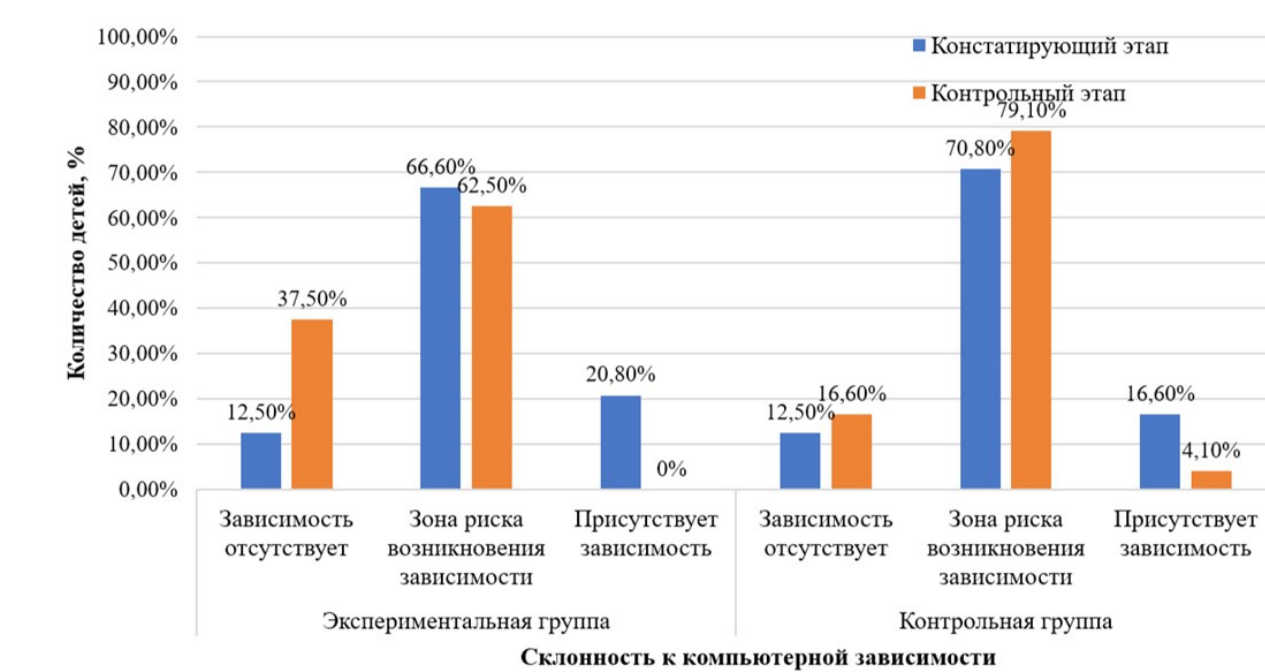
Рассмотрим результаты исследования зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста на контрольном этапе, полученные с помощью методики «тест на компьютерную зависимость для младших школьников» О.Л. Кутуева, результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4

**Склонность к компьютерной зависимости детей младшего школьного
возраста на контрольном этапе эксперимента**

Наличие компьютерной зависимости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
Зависимость отсутствует	12,5%	37,5%	12,5%	16,6%
Зона риска возникновения зависимости	66,6%	62,5%	70,8%	79,1%
Присутствует зависимость	20,8 %	-	16,6%	4,1%

Наглядно склонность к компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента представлена на Рис. 3.



**Рис. 3. Склонность к компьютерной зависимости детей младшего школьного
возраста на контрольном этапе эксперимента**

После проведения повторного тестирования на склонность к компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе отмечена положительная динамика:

Повышение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, у которых отсутствует компьютерная зависимость на 25%, и на контрольном этапе у 37,5% детей отсутствует компьютерная зависимость, в пределах нормы пользование компьютерных игр (в том числе сетевых), потребление интернет-контента и общения в социальных сетях, не подменяет реальное общение виртуальным.

Снижение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, которые находятся в зоне риска возникновения зависимости на 4,1%, и на контрольном этапе у 62,5% детей зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения зависимости.

Снижение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы у которых присутствует зависимость на 20,8%, и на контрольном этапе дети, у которых присутствует компьютерная зависимость - проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и гаджетами, постоянное стремление к деятельности в Интернете, к компьютерным играм (в том числе сетевых), потребление интернет-контента, подменяет реальное общение виртуальным – отсутствуют.

Так же было отмечено повышение количества детей младшего школьного возраста контрольной группы, у которых отсутствует компьютерная зависимость на 4,1%, и на контрольном этапе у 16,6% детей отсутствует компьютерная зависимость, в пределах нормы пользование компьютерных игр (в том числе сетевых), потребление интернет-контента и общения в социальных сетях, не подменяет реальное общение виртуальным.

Снижение количества детей младшего школьного возраста контрольной группы, которые находятся в зоне риска возникновения зависимости на 8,3%, и на контрольном этапе у 79,1% детей зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения зависимости.

Снижение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы у которых присутствует зависимость на 12,5%, и на контрольном этапе 4,1% детей у которых присутствует компьютерная зависимость - проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и гаджетами, постоянное стремление к деятельности в Интернете, к компьютерным играм (в том числе сетевых), потребление интернет-контента, подменяет реальное общение виртуальным.

Рассмотрим результаты выявления уровней игровой зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе, полученные с помощью методики Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коныгиной), результаты представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Уровень игровой зависимости детей младшего школьного возраста.
на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
Низкий	25%	50%	20,8%	25%
Средний	66,6%	50%	75%	75%
Высокий	8,3%	-	4,1%	-

Наглядно уровень игровой зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента представлена на Рис. 4.

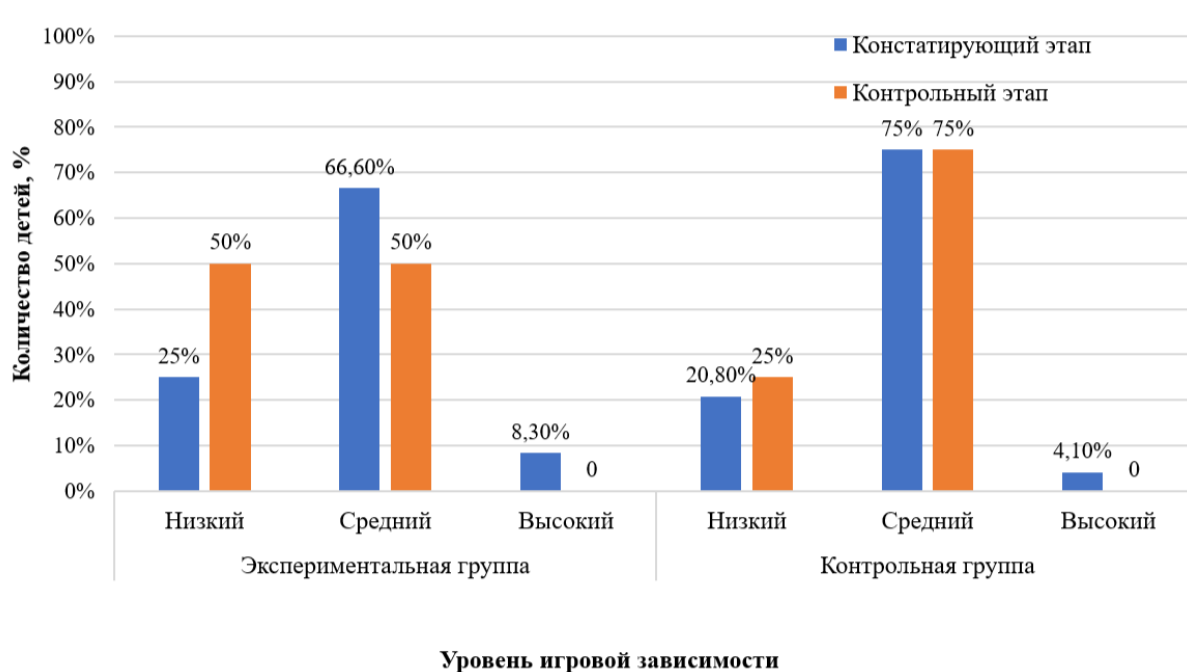


Рис. 4. Уровень игровой зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

После проведения повторного тестирования на выявление уровня игровой зависимости детей младшего школьного возраста на контрольном этапе отмечена положительная динамика.

Повышение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, с низким уровнем игровой зависимости на 25%, и на контрольном этапе у 50% детей наблюдается отсутствие негативных последствий для личности при взаимодействии с компьютерными играми (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Снижение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы со средним уровнем игровой зависимости на 16,6%, и на контрольном этапе у 50% детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги,

потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии).

Снижение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы у которых выявлен высокий уровень игровой зависимости на 8,3%, и на контрольном этапе дети, у которых бесконтрольное увлечение играми, утрата способности регулировать продолжительность и интенсивность своего участия в компьютерной (сетевой) игре – отсутствуют.

Так же отмечено повышение количества детей младшего школьного возраста контрольной группы, с низким уровнем игровой зависимости на 4,1%, и на контрольном этапе у 25% детей наблюдается отсутствие негативных последствий для личности при взаимодействии с компьютерными играми (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Изменений количества детей младшего школьного возраста контрольной группы со средним уровнем игровой зависимости не выявлено, и на контрольном этапе у 75% детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии).

Снижение количества детей младшего школьного возраста контрольной группы у которых выявлен высокий уровень игровой зависимости на 4,1%, и на контрольном этапе дети, у которых бесконтрольное увлечение играми, утрата способности регулировать продолжительность и интенсивность своего участия в компьютерной (сетевой) игре – отсутствуют.

Выводы по Главе 2

На констатирующем этапе были выявлены следующие характеристики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста.

Анкетирование показало, что все дети младшего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группах знают, что такое «гаджет», положительное отношение к гаджетам наблюдается у 50% детей экспериментальной группы и 45,8% детей контрольной группы; чаще всего используют гаджеты для игр 37,5% детей экспериментальной группы и 33,3% детей контрольной группы.

Большинство детей - 83,3% детей экспериментальной группы и 79,1% контрольной группы не считают «гаджет-зависимость» проблемой.

В зоне риска возникновения зависимости находятся 66,6% детей экспериментальной группы и 70,8% детей контрольной группы, у таких детей зависимости пока нет, однако ребенок находится в зоне риска возникновения компьютерной зависимости.

Средний уровень игровой зависимости выявлен у 66,6% детей экспериментальной группы и у 75% детей контрольной группы, у таких детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии)

Комплекс мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов детей младшего школьного возраста включает:

1. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга «Из виртуального мира - в реальный»
2. Комплекс коррекционно-развивающих занятий «Мир за экраном»,
3. Комплекс игр, направленный на развитие представлений о безопасном использовании гаджетов.

На контрольном этапе исследования подтвердилась результативность разработанного комплекса мероприятий психопрофилактики зависимости от горжетов - наблюдается следующая положительная динамика:

- повышение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, у которых отсутствует компьютерная зависимость на 25%,
- повышение количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, с низким уровнем игровой зависимости на 25%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня дети младшего школьного возраста всё чаще погружаются в мир гаджетов, что под влиянием определенных причин сформироваться в гаджет-зависимость, под которой понимается увлечение интернетом, телефонами, планшетами, соцсетями и ограничивает их живое общение.

В связи с чем, проблема профилактики гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста очень актуальна в современном обществе. Важно не допустить, чтобы гаджеты стали для детей младшего школьного возраста главной ценностью.

Реализация профилактической работы гаджет-зависимости среди младших школьников заключается в вовлечение детей в социальное взаимодействие. Игры со сверстниками без гаджетов помогают детям лучше понимать общество, осваивать социальные нормы и развивать эмоциональный интеллект. Показывая школьникам альтернативы гаджетам, мы способствуем формированию здоровых привычек и предпочтений, обогащающих их жизнь вне цифрового пространства.

Дети младшего школьного возраста не видят серьезной проблемы в активном использовании цифровых устройств, воспринимая их как современное средство для самовыражения и популярное развлечение. Несмотря на частое применение гаджетов для разнообразных целей значительной частью опрошенных, младшие школьники категорически не готовы жертвовать своей безопасностью ради эффектного снимка и выступают против полного замещения живого общения виртуальными контактами. Современная молодежь, включая учеников младшего школьного возраста из нашей выборки, уделяет существенную часть своего времени электронным устройствам. Значительное время дети проводят за использованием гаджетов детей занят использованием цифровых технологий.

При этом сами школьники отвергают идею о том, что интенсивное взаимодействие с гаджетами является патологической зависимостью.

У большинства детей младшего школьного зависимости пока нет, однако дети находятся в зоне риска возникновения компьютерной зависимости, детей увлечение играми в различных гаджетах может достигать степени, способной вызвать негативные последствия для личности ребенка и проявляться в поведении (тревоги, потеря интереса к реальной жизни, снижения настроения, самооценки, проявление агрессии).

Разработанный комплекс мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов направлен на создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением, на повышение цифровой грамотности, умений безопасного пользования гаджетами и включает в себя: комплексы коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга «Из виртуального мира - в реальный», «Мир за экраном», комплекс игр, направленный на развитие представлений о безопасном использовании гаджетов (квест-игры. игра-викторина).

На контрольном этапе исследования подтвердилась результативность разработанного комплекса мероприятий психопрофилактики зависимости от гаджетов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев А.Г. Гаджеты: польза или вред для современного школьника // Народное образование. Педагогика. 2018. С. 178–179.
2. Алехина П.Л., Болдырева О.А., Клычников В.А., Рафаелян А.А. Мобильные телефоны: «за» и «против» // Наука и образование. 2022. Т. 5. № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49458713> (дата обращения: 03.09.2024).
3. Андросова М.И., Новгородов Н.В. Проблема зависимости от гаджетов у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-4. С. 479–481.
4. Аршинова В.В., Кузнецова Н.В. Профилактическая программа интернет- и гаджет-зависимости через культурно-образовательную деятельность школьников // Личность в пространстве и времени. 2017. № 6. С. 24–35.
5. Белоусова А.В. Профилактика гаджет-зависимости у детей // Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы: Сборник научных трудов VI Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица: в 2-х частях, Екатеринбург, 14 ноября 2014 года / Уральский государственный педагогический университет. Том Часть 2. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2014. С. 67–71.
6. Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В. Человек в цифровом обществе: объяснительный потенциал одной социально-психологической теории // Психология и право. 2020. Т. 10, № 3. С. 143–157.
7. Бозаджиев В.Л. Гаджет-аддикции, их виды и психологические характеристики // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2-3 (14-15). С. 9–21.

8. Варданян Ю.В., Кечина М.В. Исследование психологической основы профилактики гаджет-зависимости студентов // Педагогическое образование в России. 2023. № 5. С. 191–199.

9. Варданян Ю.В., Семенюк А.А. Педагогические условия развития коммуникативности младших школьников // Гуманитарные науки и образование. 2022. Т. 13. № 4 (52). С. 19–26.

10. Ведерникова Л.Э., Козик Е.Е. Проблема подростковой гаджет-зависимости // Новые информационные технологии в телекоммуникациях и почтовой связи. 2019. № 1. С. 101–102.

11. Вербицкий А.А. Цифровое обучение: проблемы, риски и перспективы // Homo Cyberus. 2019. № 1 (6). URL: http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019 (дата обращения: 03.09.2024).

12. Водяха С.А., Водяха Ю.Е. Состояние вовлеченности в поток и внутренняя мотивация как детерминанты успешности создания виртуальной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С. 35–39.

13. Гаврилова Н.Л. Гаджет-зависимости у подростков как социально-педагогическая проблема // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. С. 34–37.

14. Григорьев Н.Ю., Чвякин В.А. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии // Гуманитарий Юга России. 2021. Т. 10. № 2. С. 27–37.

15. Диривянкина О.В. Зависимость от гаджетов у старших школьников: генезис проблемы, подходы к профилактике // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-1. С. 409–412.

16. Дубровина Л.А., Колесникова Л.И. Психолого-педагогический подход к пониманию селфимании отечественных и зарубежных учёных // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 5(60). С. 76–78.

17. Дудина Н.В. Гаджет-зависимость у детей младшего школьного возраста // Молодость. Интеллект. Инициатива: Материалы IV международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 29 апреля 2016 года / под ред. И.М. Прищепа. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. С. 275–276.

18. Дудина, Н. В. Фаббинг как социальное явление в молодежной среде // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психологопедагогические науки. 2022. № 22-3. С. 135–141.

19. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете // Cyberpsy. 2017. 4 сентября. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/zhichkina-online-obshhenie/> (дата обращения: 29.03.2024).

20. Зорина Н.С. Гаджет-зависимость у детей: понятие и виды проявления // Вестник педагогических наук. 2022. № 6. С. 232–234.

21. Исакова И.А. Киберугрозы здоровью школьников в эпоху гаджетизации // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2022. № 4 (68). С. 112–117.

22. Как гаджеты влияют на развитие и здоровье ребёнка // Монтессори. Дети. URL: <https://mchildren.ru/vliyanie-gadzhetov-dlya-detej/> (дата обращения: 25.02.2025).

23. Кечина М.А., Белова Т.А., Кудашкина О.В. Проектирование и реализация программы профилактики социально опасного поведения студентов в интернет-среде // Учебный эксперимент в образовании. 2022. № 1 (101). С. 21–28.

24. Кисляков П.А., Шмелев Е.А. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном

онлайн-обучении // Высшее образование в России. 2023. Т. 32. № 1. С. 148–168.

25. Крючкова И.М., Игнатова А.А. Социально-психологическая проблематика и характеристика гаджет-зависимости в подростковом возрасте // Психолого-педагогический поиск. 2023. № 3 (67). С. 104–112.

26. Кудинова Е.Б. Влияние гаджетов на современных школьников // Молодой ученый № 16. 2017. С. 33–35.

27. Кулагина К.А. Социально-педагогическая профилактика гаджет-зависимости у младших школьников // Образовательный процесс. 2023. № 1 (28). С. 10–15.

28. Кухтуекова Е.А., Сагинбаева А.Д., Чернышева Н.А. Зависимость от гаджетов у современных школьников // Медицина: образование и инновации (www.med-obr.info). – URL: http://www.med-obr.info/medorganisation/thesis/zavisimost_ot_gadzhetov_u_sovremennykh_shkolnikov.php?clear_cache=y. (дата обращения: 03.09.2024).

29. Методическое сопровождение педагогов-психологов при реализации программ коррекции интернет-зависимости у детей и подростков: методическое пособие / Сост.: Е. Н. Азлецкая, Е.О. Азлецкий, С.В. Бошук, В.Н. Мищенко, Е.С. Позднякова. Краснодар, 2023. 218 с.

30. Минюрова С.А., Кружкова О.В., Воробьева И.В., Матвеева А.И. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 6. С. 84–121.

31. Оськина Н.Г. Вопрос о профилактике интернет-зависимости в образовательном процессе начальной школы // Сборники конференций научно-издательского центра «Социосфера». 2012. № 19. С. 40–42.

32. Попова В.А., Волчегорская Е.Ю. Исследование зависимости младших школьников от гаджетов // Аллея науки. 2024. Т. 1. № 3 (90). С. 758–762.

33. Савинова Т.В., Вдовина Н.А., Терентьева М.В. Развитие коммуникативной компетентности будущих педагогов в условиях цифровой трансформации образования // Казанский педагогический журнал. 2022. № 5 (154). С. 192–198.
34. Сабанова Г.В., Филатова А.С., Богданов Д.Ю. Современные гаджеты как новая зависимость // Тверской медицинский журнал. 2017. № 3. С. 18–20.
35. Сорокина А.Б. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 1. С. 45–64.
36. Стариченко Б.Е. Цифровизация образования: реалии и проблемы // Педагогическое образование в России. 2020. № 4. С. 16–26.
37. Толстов В.Г. Профилактика и психокоррекция поведения несовершеннолетних групп риска. Сыктывкар, 2005. 166 с.
38. Тончева К.С., Быкова Н.Л., Сарчук Е.В. Влияние современных гаджетов на здоровье детей школьного возраста: аспекты проблемы // Научное обозрение. Медицинские науки. 2020. № 3. С. 29–33.
39. Феденишина Л.А., Соби́на Л.А. Проблема развития личности из-за зависимости от гаджетов в системе образования // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2024. № 4 (52). С. 36–39.
40. Федорова Н.В. Тренинг с использованием гештальттерапевтических техник как средство коррекции подростковой интернет-аддикции // Омский психиатрический журнал. 2020. № 1 (23). С. 32–34.
41. Цветкова М.В. Профилактика зависимости от гаджетов и интернета у школьников // Международный педагогический портал «Солнечный свет» URL: <https://cyberpsy.ru/articles/zhichkina-online-obshhenie/> (дата обращения: 29.03.2025).

42. Щедрина В.А., Ковалева Т.Н. Влияние гаджетов на поведение современной молодежи // Народное образование. Педагогика. 2018. № 5. С. 20–25.

43. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Изд-во Днепропетр. гос. ун-та, 2016. 193 с.