

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Кардава Анна Валерьяновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-
ТЕХНОЛОГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к. пс. н., доцент Н.А. Мосина
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

17.06.19 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель:

к. пс. н., доцент по кафедре педагогики и психологии
начального образования М.В.Сафонова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

17.06.19 Сафонова
(дата, подпись)

Дата

защиты

17.06.2019

Обучающийся Кардава Анна Валерьяновна
(фамилия, инициалы)

17.06.19 Кардава
(дата, подпись)

Оценка

Отлично
(прописью)

Красноярск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи Интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников.....	7
1.1. Основные концепции психологического здоровья. Возрастные особенности психологического здоровья младших школьников.....	7
1.2. Интернет-технологии как фактор психологического здоровья младших школьников.....	19
1.3. Способы укрепления психологического здоровья младших школьников.....	24
Выводы по Главе 1.....	31
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению взаимосвязи вовлеченности в применение интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников.....	33
2.1. Методическая организация исследования.....	33
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	45
2.3. Программа развития психологического здоровья школьников, использующих интернет-технологии.....	66
Выводы по Главе 2.....	77
Заключение.....	79
Список используемых источников.....	81
Приложение А.....	89
Приложение Б.....	93
Приложение В.....	102
Приложение Г.....	110

Введение

Вопрос психологического здоровья растущего поколения в минувшие годы заинтересовывает внимание профессионалов разных областей. От состояния самочувствия растущего поколения находятся в зависимости качественные и численные характеристики не только лишь нынешнего, но и будущего населения, его общественно-демографическая структура и общественно-психологические свойства.

Современная медицина утверждает, что 30-40% хронических заболеваний имеет психогенную основу. У других те же ситуации пробуждают скрытые ранее ресурсы, духовное совершенствование и успешную самоактуализацию. Поэтому с особой остротой встает вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях не только сохранить здоровье и душевный комфорт, но и пребывать в активной созидательной позиции.

Психологическое здоровье – это база жизнеспособности ребенка, которому в ходе детства и отрочества доводится регулировать вовсе непростые проблемы собственной жизни: осваивать собственным телом и собственным поведением, научиться жить, трудиться, обучаться и нести ответственность за себя и иных, изучать систему научных познаний и общественных навыков, совершенствовать собственные возможности и строить образ «Я».

В отечественной науке проблемой психического, психологического здоровья детей занимались учёные В.В. Лебединский, О.В. Хухлаева, М.М. Безруких. Они рассматривали здоровье учащихся в контексте проблем поведения и обучения, разрабатывали систему специализированных занятий и консультаций.

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье школьников является неотъемлемым целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения, признаком достижения им современного

качества образования. Психологическое здоровье ребенка, вероятно, одно из тех немногих условий, которое в одинаковой мере показано в ожиданиях абсолютно всех заказчиков образовательных услуг, по этой причине его возможно рассматривать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное сегодняшнее образование со стороны государства, сообщества, и индивидуума.

В настоящее время проблема влияния интернет-технологий на психологическое здоровья младших школьников и подростков считается одной из наиболее важных. Подрастающее поколение с раннего возраста имеет доступ к электронной технике (персональным компьютерам, планшетах, смартфонах): смотрят мультфильмы, играет в виртуальные игры и т.д. Современное обучение требует выполнение домашнего задания при помощи компьютера, подросткам приходится искать материал в Интернете, значительную долю задач им следует выполнять в электронном варианте в виде отчетов, презентаций, рефератов и т. д. Проблема, на наш взгляд, состоит в том, в какой степени младший школьник, включенный в такого рода учебный процесс, сумеет в последующем социализироваться в обществе.

Проведение времени за компьютером и в сети Интернет способно как благоприятно, так негативно воздействовать на формирование личности младшего школьника. С точки зрения позитивного воздействия, работа за персональным компьютером может помочь учащимся развивать интеллектуальные возможности, увеличивать уровень эрудиции, содействует формированию памяти, а так же социальные сети помогают обретать наиболее обширный круг друзей и товарищей, содействуя формированию коммуникативных навыков. Он-лайн игры могут помочь совершенствовать воображение.

К отрицательному воздействию сети Интернет на личность школьников ученые причисляют интернет-аддикции, то есть зависимость от персональных компьютеров. Сюда мы можем отнести пристрастие к играм,

компульсивную навигацию по интернету, зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в результате послужить причиной к смене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными. Это неконтролируемая тяга тянет за собою большое количество неблагоприятных последствий для школьников в области коммуникации. Сменяя непосредственное общение виртуальным, младшие школьники упускают вероятность показать собственные эмоции и чувства, а кроме того осознать эмоции и чувства иного человека.

Цель работы: на основе изучения взаимосвязи вовлеченности в применение интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников составить программу по укреплению психологического здоровья младших школьников.

Объект исследования: психологическое здоровье, вовлеченность в применении интернет-технологий младшими школьниками.

Предмет исследования: взаимосвязь вовлеченности в применение интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
 2. Подобрать диагностический комплекс для изучения уровня вовлеченности в применение интернет-технологий; уровня психологического здоровья младших школьников.
 3. Изучить вовлеченность в применение интернет-технологий, психологическое здоровье младших школьников.
 4. Провести анализ и описать взаимосвязь вовлеченности в применение интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников.
1. Составить программу по укреплению психологического здоровья младших школьников, вовлеченных в применение интернет-технологий.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что:

- 1) в младшем школьном возрасте вовлеченность в применение

интернет-технологий находится преимущественно на уровне увлеченности;

2) для младших школьников характерно высокое развитие потребностно-мотивационного компонента психологического здоровья, аксиологический компонент развит на среднем уровне, а инструментальный компонент развит недостаточно;

3) для младших школьников, имеющих зависимость от интернет-технологий, характерен ассимилятивно-аккомодативный уровень психологического здоровья: ассимилятивный уровень отличают тревожность, неуверенность, аккомодативный уровень характеризуется враждебностью, агрессивностью, конфликтностью;

4) психологическое здоровье младших школьников, вовлеченных в применение интернет-технологий может быть сохранено и укреплено в процессе целенаправленной психолого-педагогической работы.

В работе были применены следующие **методы**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Тестирование.
3. Опросные методы.
4. Методы количественного и качественного анализа.
5. Методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования: В нашем исследовании приняло участие 50 респондентов, возраст которых составляет от 9 до 11 лет. Все респонденты, обучающиеся МАОУ «СОШ № 98» г. Красноярска.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования опубликована статья: Кардава А.В. Интернет-технологии как фактор психологического здоровья младших школьников // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5 (РИНЦ).

Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи Интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников

1.1. Основные подходы к психологическому здоровью. Возрастные особенности психологического здоровья младших школьников

Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни, а психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности.

Психическое здоровье – это собирательное понятие, которое состоит из нескольких составляющих: психика и здоровья – создавая, таким образом, синтетический объект для изучения.

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Из данного определения на наш взгляд следует, что если физическое состояние здоровье это здоровье чего-либо вещественного, то психическое здоровье это нормальное функционирование фактически психических процессов в человеке.

Данную проблему рассматривали многие учёные, но не смотря на это она остается до конца не изученной. Об этом свидетельствует отсутствие единой трактовки понятия психологическое здоровье. В психологии существует множество понятий психологического здоровья. Рассмотрим определения понятия психологическое здоровье предложенных рядом авторов.

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья

№	Автор	Определение
1.	Ассаджоли Р.	Баланс между различными аспектами личности человека
2.	Братусь Б.С.	Баланс различных психических свойств и процессов: баланс между умением отдать и взять от другого, быть одному и быть среди других людей; баланс любви к себе и любви к другим.
3.	Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б.	Процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлексивные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты
4.	Дубровина И.В.	Это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. [1]
5.	Пахальян В.Э.	Динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастнопсихологические возможности на любом этапе развития» [3].
6.	Петровского А.В. , Ярошевского М.Г.	Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [7, с. 390]
7.	Слободчиков В.И.	Система, включающая аксиологический характер, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.
8.	Фрайберг С.	Баланс между потребностями индивида и общества.
9.	Хухлаева О.В.	Динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию.
10.	Шувалов А.В.	Состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.

Анализируя определения, мы заметили, что большинство авторов выделяют в психологическом здоровье баланс, благополучие и динамику нормального развития личности.

И.В. Дубровина установила «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и элементов, а термин

«психологическое здоровье» причисляет к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и дает возможность разделять психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Непосредственно психологическое состояние здоровья делает личность самодостаточной [11]. Говоря о разнице между психическим и психологическим здоровьем, Дубровина И.В. выделила разницу – психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа [6]. Так же, А.Н. Леонтьев указывал на необходимость разделения представлений о личности и о «психическом», говоря о «личностном» как об особом «измерении» [10]. Б.С. Братусь, анализируя тенденции современного общества, утверждает, что для все большего количества людей становится характерным диагноз «психически здоров, но личностно болен» [2]. Данный теоретический подход осуществлен в духе традиций отечественной психологии.

В.А. Ананьев в своей работе определил «норму» психологического здоровья как «если для психического здоровья норма – это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для определения нормы психологического здоровья важно наличие определенных личностных характеристик. И если заботой психиатра по большей части становится избавление пациента от патологических факторов, то направление действий психолога идет в сторону приобретения человеком полезных свойств, способствующих успешной адаптации. Кроме того, норма психологического здоровья предполагает не только успешную адаптацию, но и продуктивное развитие человека на благо самому себе и обществу, в котором он живет» [1, С. 49].

Так же, В.А. Ананьев, выделяет следующие черты психологически здоровой личности: соматическое здоровье; развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека;

умение разводить реальные и идеальные цели, границы между разными подструктурами «Я» – Я-желающим и Я-долженствующим; умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм (Лазурский А.Ф.) [1] .

В психологии существуют разные подходы к проблеме психологического здоровья.

Таблица 2. – Основные подходы к проблеме психологического здоровья (автор А.В. Шувалов)

Подход Параметры	Гуманистический	Гуманитарно-антропологический
Аксиологический аспект	«Общечеловеческие» гуманистические ценности, примат прав и свобод человека.	Традиционные духовно-нравственные и культурные каноны, примат ценности и достоинства человека.
Оценка человеческой природы	Оптимистическая: человек по своей природе добр и наделен врожденным, естественным стремлением к здоровью и росту.	Реалистическая: в человеке заложены разнообразные потенции — от благородных до безобразных, в мотивах и поступках могут быть проявлены и одни, и другие.
Человеческое в человеке	Все, что помогает человеку стать и оставаться самим собой.	Все, что побуждает в человеке стремление и волю быть выше себя.
Нормативный вектор развития и саморазвития человека	Самоактуализация – максимально полное воплощение человеком своих способностей и возможностей.	Универсализация – выход за пределы сколь угодно развитой индивидуальности и одновременно вхождение в пространство универсального со-бытия.
Основа психологического здоровья	Личностный рост как утверждение самости в наращивании способности полноценного функционирования в условиях индивидуальной жизни.	Духовное возрастание как преодоление самости в развитии способности к децентрации, самоотдаче и любви.
Максима психологического здоровья	Стремление к самоидентифицированности: быть самим собой.	Стремление к полноте человеческого бытия: быть выше себя.

Установки психологической практики	<ul style="list-style-type: none"> • Эмпатическое слушание, феноменологическое проникновение и безоценочное отношение: человеку нужно принимать таким, каков он есть; • психологическая помощь осуществляется «по ту сторону добра и зла». 	<ul style="list-style-type: none"> • Доминанта на другом и учащая вне-находимость: сопереживание человеку при критичном отношении к отрицательным проявлениям его нрава; • психологическая помощь затрагивает духовно-душевную сущность человека и в силу этого соотносима.
	<ul style="list-style-type: none"> • фасилитация личностного роста человека преимущественно недирективными психотерапевтическими средствами. 	<ul style="list-style-type: none"> с нравственными аспектами жизни, с проявлениями «проблемы добра и зла»; • диалогические формы контакта, ориентированные на актуализацию в человеке его духовного (истинного) «Я».
Мировоззренческая ориентация	Неоязыческая: эволюция человека как человекобожества (самоутверждение и самообожествление).	Святоотеческая: эволюция человека как Богочеловека (самоодоление и единение с Богом).

Авторы О.В. Хухлаева и Г.С. Никифоров понимают психологическое здоровье в рамках адаптационного подхода, в котором здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В. Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребенком и социумом. В этой связи ею выделяются уровни психологического здоровья: высший – креативный, с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности; дезадаптивный – дети с нарушением регулятивных процессов, с нарушением баланса «ребенок-общество», средний – адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность [26].

Мы считаем, что построение целостной модели здоровой личности требует интеграции двух исследовательских подходов, а именно: структурного подхода, укоренившегося в теоретической психологии личности, и адаптационного подхода, больше характерного для психологической практики. Корольков А.А. считает, что только постижение

личности как целостной сложноорганизованной структуры и понимание скрытой логики её индивидуального развития позволяют получить более объемное и полное представление о здоровье.

Так же в истории психологии, в русле теории психологического здоровья преемственно рассматриваются две ориентации.

Первая — социоцентрическая (Э. Фромм, В. Франкл, Б. Братусь), в основе которой ученые ссылаются на то обстоятельство, что человек в отличие от животного не снабжен набором инстинктов и врожденных навыков, которые позволили бы ему автоматически осуществить родовую природу. Человеком надо стать. Поэтому психологическое здоровье характеризуется как процесс восхождения человека к вершинам человеческой сущности.

Вторая — персоноцентрическая (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу), исходит из того, что человеческой природе присущи позитивные силы (потребности самоактуализации), направляющие к здоровью и росту. Психологическое здоровье является результатом обретения индивидом самого себя и проявляется в ощущении подлинности бытия.

Разные пути размышления приводят ученых к схожим представлениям о том, какими качествами должен обладать психологически здоровый человек. Социоцентрическая и персоноцентрическая установки своеобразно переплетаются и переходят друг в друга в предпринятых психологами попытках описания духовной целостности, способствующей формированию психологического здоровья.

Рассмотрим компоненты психологического здоровья:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя, при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

1. Инструментальный компонент предполагает владение человеком

рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего, так и поведения окружающих;

2. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний мир источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится «автором собственной биографии». [34]

В психологии и педагогике многие авторы называют компоненты психологического здоровья внутренней позицией (Л.И. Божович), переживанием (Л.С. Выготский), самосознанием (И.С. Кон, И.И. Чеснокова, В.В. Столин), «Я – концепцией» (Р. Бернс).

Ученые-психологи, проводя наблюдения за людьми, страдающими различными психическими удалось выделить некоторые критерии, которые помогают различить нормальное и аномальное состояние личности. Опираясь лишь на их данные, нельзя поставить диагноз и сделать вывод о наличии определенного психического заболевания, но психолог может выявить психологические отклонения от нормы.

Рассмотрим характерные признаки психологического отклонения от нормы. Поведению, отклоняющемуся от нормы, свойственны неадекватность, выражается в отсутствие самокритики; непродуктивность.

Вследствие рассмотренных признаков отклонения от нормы, поведение человека, подверженного патологиям, как правило, наносит вред окружающим его людям. Нельзя забывать о том, что под воздействием давления определенного рода, акцентуация характера может перетечь в

соответствующую патологию, для предотвращения подобного «перетекания», важно своевременное отслеживание акцентуаций.

Из выше сказанного следует, что единого определения психологической нормы не существует и поэтому, определение «нормальности», на наш взгляд должно быть индивидуальным.

Поскольку психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между индивидом и средой, то ключевым критерием может стать гармония между ребенком и социумом, т.е. способность приспособления к окружающему миру, с одной стороны, и возможность творческого его преобразования — с другой.

Исходя из выше изложенного, в своем исследовании мы остановимся на определении психологического здоровья, данного И.В. Дубровиной, и адаптационном подходе, разработанном О.В. Хухлаевой и Г.С. Никифоровым.

В психолого-педагогической литературе существует большое количество различных периодизаций.

В возрастной периодизации Л.С. Выготского обучающийся с 1 по 4 класс попадают на этап кризиса 7 лет и школьного возраста (7-10 лет), новообразованиями данного возраста выступает произвольность всех психических процессов, кроме интеллекта, а социальной ситуацией развития является освоение знаний и развитие интеллектуально-познавательной деятельности.

В возрастной периодизации Э.Г. Эриксона 6-10 лет, происходит смена деятельности – от игровой к учебной, смена лидера: учитель становится авторитетом для обучающегося, роль родителей уменьшается, неравномерная адаптация к школьной жизни. На базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов. У обучающегося повышенная восприимчивость. Подражательность заключается в том, что ученики повторяют рассуждения учителя и товарищей.

За основу в своем исследовании мы берем возрастную периодизацию Д.П. Эльконина, в которой границами младшего школьного возраста, считается промежуток жизни ребенка от 6-7 и до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (I - IV классы) современной школе [16].

Младший школьный возраст является критическим как с точки зрения психологии («кризис семи лет»), так и с точки зрения медицины (возрастает риск возникновения психосоматической патологии и нервно-психических срывов). Объективная кризисная ситуация развития в этом возрасте сопровождается сложным комплексом собственных переживаний обучающегося.

Поэтому психологическое изучение условий, способствующих благоприятному или осложненному развитию эмоциональной сферы обучающегося.

Для эмоционального благополучия ребенка младшего школьного возраста остается чрезвычайно важным, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для родителей или нет, как он сам относится к родителям. Только или почти только семья способна дать ребенку полноценное психологическое здоровье, здесь имеется ввиду полноценная семья. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с характером взаимоотношений и психологическим здоровьем самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем.

Эмоциональное благополучие, как и ровное и счастливое детство, возможно только в счастливом доме. Больше всего благополучию ребенка способствует доброжелательная атмосфера и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие [17, С.225].

Поступление в образовательное учреждение и начало учебы важные моменты в жизни младшего школьника. У многих учеников интенсивность обучения провоцирует напряженность, утомляемость, неуверенность, неудовлетворенность. Причина, всего перечисленного выше – это

отставание в развитии психических процессов, что может привести в дальнейшем к целому комплексу проблем, к психическим травмам, формированию отрицательных черт характера и т. п.

Наличие достаточно высокого процентного количества обучающихся с высоким уровнем тревожности, связанной со страхами ситуации проверки знаний, самовыражения, несоответствия ожиданиям окружающих свидетельствует о тенденции нарушения «гармонии равновесия между ребенком и социумом». Следовательно, мы можем предположить, что у учащихся будут возникать проблемы в психологическом, а в дальнейшем и в психическом здоровье, как состоянии благополучия.

Для ученика начальной школы главной фигурой социума, в который он попадает с началом обучения, является учитель. Это указывает на необходимость более пристального внимания не только к формированию педагогических функций и умений, но и личностным особенностям учителя [20, С.97].

Один из наиболее перспективных путей оптимизации взаимоотношений учащихся и учителей – это применение активных групповых (игровых) методов в работе.

Как уже было отмечено выше, психологическое здоровье обучающихся зависит от социально-экономических, экологических, культурных, психологических и других факторов.

Исследования, проведенные учеными-психологами, показывают, что факторы, влияющие на становление детской психики, противоречивы: в одном случае они способствуют, в другом — препятствуют оптимальному развитию личности ребенка. Так, взаимоотношения в родительской семье, отношения к ребенку со стороны родителей могут сформировать эффективную потребностно-мотивационную систему ребенка, позитивный взгляд на мир и самого себя в этом мире; те же самые факторы, но с другим психологическим содержанием, могут приводить к ущербному развитию потребностей и мотивов, низкому самоуважению, недоверию к окружающим,

дефицитарности в общении со сверстниками, иными словами — к низкому потенциалу самореализации.

По данным В.А. Колиеговой, А.И. Захарова и других исследователей, наибольшее число неврозов наблюдается в младшем школьном возрасте. Поступление в образовательное учреждение, переход к более взрослой жизни происходит достаточно тяжело, зачастую возникают акцентуации, в ряде случаев — невротические, неврозоподобные и психосоматические расстройства.

В это же время отношения с родителями переходят на качественно новый этап, поэтому представляется важным проследить, каким именно образом они изменяются, чтобы не допустить возможных отклонений в нервно-психологическом развитии детей, помочь членам семьи в целом легче адаптироваться друг к другу и пройти этот период без серьезных конфликтов и утрат [24, С.45].

При поступлении в образовательное учреждение существенно возрастают физические нагрузки, прежде всего статического характера, а именно изменяется режим питания, сна и бодрствования; серьезно повышаются требования к уровням развития высших психических функций, таких как внимания, памяти, мышления; интенсифицируется процесс социализации, т. е. повышаются требования к ответственности обучающегося, его личностным качествам; большие требования предъявляются к способности обучающегося к саморегуляции своих состояний и процессов.

Ряд авторов подчеркивает важность учета пре- и постнатальных факторов и условий развития, понимая школьную дезадаптацию как результат актуализации психофизиологических дисфункций, вызванных усложнением условий жизни ребенка на фоне сенситивного периода развития. При этом в качестве признаков дезадаптивных состояний школьников рассматриваются доминирование расстройств в психоневрологической сфере [3, С.139].

Так, по данным исследований около 12% детей младшего школьного возраста имеют неблагоприятное эмоциональное состояние, повышенное число страхов, невротические симптомы. Причем среди детей младшего школьного возраста мальчики в 2,6 раза чаще, чем девочки, испытывают отрицательные эмоциональные состояния [28].

В связи с подобной ситуацией, ряд авторов предлагает выделить содержательные показатели психологического здоровья, с целью проведения их мониторинга и последующей коррекции. Подобная функция возлагается на школьные психологические службы, предполагается организация совместной работы педагогов, психологов и родителей.

Таким образом, психологическое здоровье мы будем понимать как психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками аксиологического, потребностно-мотивационного, инструментального компонентов. В своем исследовании в контексте младшего школьного возраста мы опираемся на адаптационный подход разработанный О.В. Хухлаевой и Г.С. Никифоровым.

1.2. Интернет-технологии как фактор психологического здоровья младших школьников

Рассмотрим понятие Интернет-технологии. Это коммуникационные, информационные и иные технологии и сервисы, основываясь на которые осуществляется деятельность в Интернете или с помощью него. Иначе говоря, Интернет-технологии - это все, что с Интернетом связано, в первую очередь, конечно сайты во всем их разнообразии, а также: чаты, почта, Интернет-магазины, форумы и еще много всего, что организовано по определенным методам в согласии с определенными правилами на базе определенных технических средств (сетей, серверов и пр.) и программ.

Исходя из выше сказанного и теоретического анализа литературы мы выделили составляющие интернет-технологии:

1) гаджет – небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. (Персональные компьютеры; планшеты; смартфоны) ;

2) глобальная сеть интернет- всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации. (социальные сети; online-игры).

В информационную эпоху нашего общества виртуальная реальность стала неотъемлемой составляющей нашей жизни. При знакомстве с интернет-сферой у старшего поколения людей уже имеется сложившийся остов психики и конкретные определения о моральных принципах, то в жизни ребенка этот процесс только лишь преобразуется, и, при недостающем внимании со стороны родителей и учителей, проводником во взрослую жизнь становится Интернет. При поддержке виртуального общества в детское сознание наряду с информацией, благоприятно оказывающей влияние на формирование психологического здоровья подрастающего поколения, оказывается и негативное влияние, показывающее опасность физическому либо психическому самочувствию детей [1].

Наряду с положительным влиянием компьютерных технологий невозможно не заметить и отрицательное воздействие их на сознание ребенка.

Ниже мы представляем возможные нарушения психолого-физического состояния ребенка.

Таблица 3. – Психофизиологические нарушения состояния здоровья ребенка

Физические нарушения	Психологические нарушения
гиподинамия	трудности в сферах чувств и общественных контактов
падает зрение	увеличивается опасность разных психических расстройств
переутомление	переутомление
депривация необходимых сенсорных чувств	повышение уровня агрессии
	перераспределение ценностей

Рассмотрим подробнее выделенные нарушения в сфере психологического здоровья:

1) сфера чувств и общественных контактов: школьники, вовлеченные компьютерными играми больше всего одиноки, у них нет друзей, слабо обретают контакт с собственными ровесниками, не посещают кружки, общественные поручения осуществляют не охотно;

2) увеличивается опасность разных физических и психических расстройств, дети могут пожаловаться на усталость, боли в ногах и руках, смещения в худшую сторону зрения, головные боли, трудное засыпание, общую возбужденность. Родители иногда даже и не предполагают, что фактором данных психических расстройств у их ребенка является компьютер;

3) увеличивается уровень агрессии, число преступлений среди детей, увлекающихся компьютерными играми, значительно больше;

4) появляется перераспределение заинтересованностей, дети

прекращают интересоваться литературой, музыкой, учебой и т.д. Преимущественно увлекаются просмотром видеоматериал и телевизора, и, как ни это ни удивительно, принимаются заниматься спортом [38].

Рассмотрим и физические нарушения здоровья обучающегося:

В период продолжительного нахождения за экраном монитора ребенка формируется гиподинамия, которая способствует ухудшению осанки, падает зрение, так же электромагнитное излучение, накапливаясь с годами, может послужить причиной разного рода отклонений в психологическом здоровье ребенка. Так же мы считаем, что продолжительное общение с персональным компьютером (ПК) проявляет отрицательное воздействие на неокрепшую психику ребенка.

Во-первых, из-за того, что ребенок продолжительное время находится в состоянии сидя, возникает переутомление, как физиологическое, так и психологическое. Как результат, у ребенка может возникнуть раздражительность, нервозность [9].

Во-вторых, отрицательное воздействие компьютера на ребенка сопряжено ещё и с тем, что страдает кругозор младшего школьника. Мы считаем, что взаимодействие с виртуальным миром не заменит живое общение с родителями, друзьями и учителем, а так же занятия, к примеру, постройка домика из кубиков, игры с песком, водою, рисование.

В-третьих, от компьютера ребенок не приобретет необходимых сенсорных чувств, так же мелкая моторика рук формируется значительно меньше, нежели при игре с настоящим конструктором, сортером, мозаикой, что говорит о возможных физических нарушениях в будущем, которые могут вызвать трудности в бытовой жизни человека.

И, в конечном итоге, компьютерные игры могут спровоцировать настоящую зависимость у ребенка. В случае если он очень увлекается компьютерными играми, ребенок способен позабыть не только об уроках и домашних заданиях, но еще и про обеденный перерыв, завтрак и ужин. И, как следствие, появляется не только психологическое, но и физиологическое

истощение организма подрастающего поколения.

Мы считаем, что в современном обществе без компьютерных технологий с доступом в систему интернет существование невозможно, однако все должно быть в меру, имеется в виду та группа обучающихся, которая, используя сеть интернет, ищет развлечения, длительного общения в чатах и он-лайн, у них, возможно, уже имеется склонность к психологической зависимости. Те же подростки, которые применяют ПК для учебных и познавательных целей, абсолютно по-другому относятся к Интернету.

Приведем примеры симптомов, указывающих о психологической зависимости школьника от компьютера:

- оптимальное самочувствие и настроение за компьютером;
- ребенок не способен остановиться, и продолжает сидеть за монитором;
- постепенное нарастание временного промежутка проводимого за компьютером;
- отстранение от семьи и друзей;
- непрерывная ложь родителям в оправдание за собственное увлечение;
- постоянные трудности с учебой либо поведением;
- враждебность и нервозность во время не нахождения не за монитором компьютера;
- стремление все время контролировать наличие электронных писем [2].

Перечисленные выше симптомы можно встретить у людей любой зависимости: алкогольной, наркотической и др. В случае, если не предпринять мер, зависимость усложняется и преобразуется в манию, тем самым, обостряя негативное воздействие компьютера на нервную систему ученика. Выражается это неуравновешенностью, рассеянностью, самоизоляцией, неряшливостью, перемена привычных ценностей. К близким и родным, товарищам, подобные дети относятся равнодушно. Все это приводит к глубоким индивидуальным переменам и возникновению

новейших и не приятных качеств характера. Призывы к этическим нормам не дают итога, поскольку на третьей и четвертой стадиях зависимости начинается распад личности. Увеличивается агрессивность, число вспышек гнева и насилия. Дети прекращают фантазировать, неспособны создавать личные визуальные образы, с трудом воспринимают данные и обобщают её, снижена память, делаются безответственными, прослеживается эмоциональная незрелость [20]. В психологии существует термин «киберболезнь», которой подвергаются люди, зачастую пребывающие в виртуальной реальности.

В данном параграфе мы рассмотрели понятие Интернет-технологии, выявили нарушения в физическом и психологическом здоровье обучающегося, а так же привели примеры симптомов, указывающих о психологической зависимости школьника от компьютера.

1.3. Способы укрепления психологического здоровья младших школьников

Психологическое здоровье в современном мире имеет особенную ценность, его становление начинается с раннего возраста, именно поэтому мы предлагаем ряд способов укрепления психологического здоровья младших школьников, которые были выведены исходя из анализа психологической литературы и выше перечисленных критериев психологического здоровья.

Из анализа работ педагогов и психологов, мы выделили следующие способы укрепления психологического здоровья в младшем школьном возрасте:

В.Э. Пахальян предлагает в системе психолого-педагогических школьных служб проводить мониторинг следующих сфер: когнитивного развития ребенка; личностного развития; эмоционально-волевого развития; развития мотивационно-смысловой сферы [19, с.89]. Как можно более раннее закладывание основ психологического здоровья будет служить его эффективной профилактикой.

По мнению И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой и других исследователей, психологическое здоровье следует целенаправленно формировать. При этом особое внимание уделяется формированию внутренней картины здоровья, подразумевающей особое к нему отношение. Внутренняя картина здоровья выражается в осознании его ценности, в активно-позитивном стремлении к его совершенствованию. [6, 26]

По О.В. Хухлаевой, под формированием психологического здоровья следует понимать создание возможностей психологически здорового функционирования детей через организацию их жизнедеятельности. Так, автор формулирует педагогические условия становления психологического здоровья:

1. Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей. По мнению

О.В. Хухлаевой, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии.

2. Наличие положительного фона настроения. Здесь предполагается наличие у учащегося способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний

3. Обучение детей умению быть счастливым. Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей. [26, с.92]

В ряде работ, подчеркивающих адаптивное значение психологического здоровья, способность к эффективной саморегуляции рассматривается как один из основных критериев психического и физического здоровья человека. В частности, Г.С. Никифоров среди прочих критериев физического, психического и социального здоровья называет следующие: способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установившимися в данном обществе (социальное здоровье); эмоциональная устойчивость, самообладание, совладание с негативными эмоциями, сохранность привычного, оптимального самочувствия (психическое, психологическое здоровье); оптимальная работа всех функциональных систем организма (физическое здоровье) [14, с.354].

Способность человека к управлению своими психическими состояниями (саморегуляция на психологическом уровне) может целенаправленно развиваться. Основывается она на самовоздействии

человека на работу вегетативных функций организма (саморегуляция физиологического уровня), на способности к самовнушению, на способности к управлению основными психическими процессами.

Процесс целенаправленного формирования способности произвольной саморегуляции у детей младшего школьного возраста должен включать в себя следующие компоненты: формирование у детей мотивации к самопознанию, к саморазвитию, к возможности управлять собой; предоставление учащимся первичной информации об их психических процессах, о психических возрастных закономерностях, об особенностях протекания психических состояний в разных ситуациях жизни и деятельности; формирование у детей способности распознавать текущие психические состояния, обозначать их; обучение основам саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния.[9, с.126] В частности, эффективным способом регуляции психических состояний может стать овладение детьми младшего школьного возраста основами психорегуляции (А.С. Ромен, М.И. Чистякова, Л. Картавых, Л. Борисова, О.Л. Осадчук и др.). Эффективность психорегуляции обеспечивается системностью и взаимосвязанностью психического и физического уровней здоровья. Механизмы благотворного влияния психорегуляции на здоровье человека обоснованы работами И.П. Павлова, И.М.Сеченова, П.К.Анохина.

В первом параграфе на основе анализа психолого-педагогической литературы мы выделили следующие критерии психологического здоровья:

Аксиологический – предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальный – требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационный – содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать

ответственность за свою жизнь на самого себя, умения делать выбор, формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

На основе выше перечисленных критериев, мы предлагаем использовать социально-психологический тренинг как основной способ укрепления психологического здоровья. Социально-психологический тренинг – это совокупность активных методов практической психологии, включающая групповую дискуссию и игровые методы.

С помощью в аспекте аксиологического компонента можно проводить развивающую работу в следующих направлениях.

1. Представления о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

2. Внутреннюю регуляцию в когнитивном, эмоционально-волевом поведенческом уровне.

3. Способствовать формированию общественно значимых мотивов выбора жизненного пути и профессии, места в мире и среди других людей.

4. Способствовать развитию личности как субъекта собственной жизни, ответственности ее за свой свободный выбор, перед самим собой, близкими, вплоть до переживания собственной ответственности за судьбу общества.

В рамках инструментального компонента можно решать такие задачи:

1. Построение адекватной Я-концепции;
2. Развитие навыков саморегуляции;
3. Развитие критического мышления;
4. Развитие навыков принятия обоснованных решений;
5. Приобретение опыта выхода из различных ситуаций;
6. Формирование навыков преодоления стресса;
7. Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия.

В потребностно-мотивационном компоненте возможна работа по следующим направлениям:

1. Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения;
2. Преодоление страхов и тревожности;
3. Приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи;
4. Научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности);
5. Умение контролировать свои эмоции и чувства.

Нами предполагается, что социально-психологический тренинг будет включать в себя элементы арт-терапии, которая позволит повысить чувство уверенности в себе, снизить чувство неполноценности, снимет напряжение и тревожность.

Использование упражнений с песком позволит детям работать с внутренним миром. Создавая свой мир, свою сказку, ребёнок чувствует себя настоящим волшебником, непроизвольно он получает прилив внутренних сил и энергию, веру в то, что он может многое, то есть происходит повышение уверенности в себе, снижается чувство незащищенности. Разыгрывая на песке разнообразные сказочные сюжеты, маленький человек приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций.

В рамках нашей работы было бы интересно при игре с песком использовать разные фигурки в виде сказочных героев и просто людей, животных, лучше сделанных руками самих детей, для проигрывания всевозможных ролей. Это очень хорошее средство для развития веры в себя.

Можно предложить следующее задание: «Создай свой класс и расскажи о нем». Анализируя его, можно узнать, как складываются отношения ребенка со сверстниками. Ведь даже расположение фигурок и глубина погружения их в песок говорит о многом. Например, игрушка, поставленная в центр, часто символизирует «Я» ребенка. Фигурка, которая появляется первой, является символом чего-то самого важного для ребенка на данный момент. Когда фигурки закапывают, они символизируют

вытесняемое в бессознательное, или то, что еще неосознанно. Мы сможем понять, насколько осознает ребенок, из-за чего возникают его тревога и напряжение, или пока это происходит на бессознательном уровне и давление родителей он не чувствует.

В рамках арт-терапии хорошим приемом могут стать рисунки на тему: «Моя тревога» и т.д., которые позволят высвободить негативные эмоции, страхи и переживания, т.е. произвести очищение от негативных состояний. Предполагается качественная работа по анализу рисунков в группе.

Для снятия напряжения и тревожности детей возможно использование телесно-ориентированных техник.

1. Применение «заземляющих» упражнений (хождение по разным видам почвы, превращение в дерево и пр.).

2. Моделирование ситуаций преодоления трудностей. Для приобретения навыков сопротивления можно создавать «ситуации давления». При этом используются метафоры «Зернышко под землёй», «Облако, которое превращается в тучу и начинает давить» и др.

3. Применение «заземляющих» упражнений (хождение по разным видам почвы, превращение в дерево и пр.).

Развитие коммуникативных умений и повышение уверенности в себе можно осуществлять посредством постановки маленьких театральных представлений, кукольных спектаклей. Опосредуя с куклами взаимодействие с другими людьми, дети постигают процесс общения со сверстниками и взрослыми. Исполняя роли персонажей с разными характерами, они примеривают на себя различные модели социального поведения.

Прожив жизнь сказочного образа, человек приобретает дополнительную силу. В сказочном образе он может компенсировать то, чего ему не хватает в жизни, он ощущает прилив сил из глубин самого себя.

В результате дети должны получить большой опыт в новом знакомстве с собой – со своими чувствами, своими эмоциями. Другими словами, они

должны пережить свое «Я» многими путями, они тогда почувствуют достаточно самоподдержки, достаточно силы «Я», чтобы исследовать с некоторой объективностью свои более отвергаемые переживания себя и другие ложные послания о себе и своем присутствии в этом мире.

Исходя из всего выше сказанного, мы заключаем, что психологически здоровую личность можно охарактеризовать, как обладающую внутренней целостностью, сознательностью, внутренней свободой, осмысленностью своей жизни, берущей ответственность на себя за свою жизнь, проявляющей свой творческий потенциал, успешно адаптирующейся к быстро изменяющимся условиям жизни и умеющей устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Данные сферы личности гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в процессе постоянного развития.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

2. Компоненты психологического здоровья:

- аксиологический – представлен собственными ценностями «Я» и ценностями «Я» других людей;
- инструментальный – способность концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими;
- потребностно-мотивационный – наличие у человека потребности в саморазвитии.

1. Психологически здоровая личность характеризуется, как обладающую внутренней целостностью, сознательностью, внутренней свободой, осмысленностью своей жизни, берущей ответственность на себя за свою жизнь, проявляющей свой творческий потенциал, успешно адаптирующейся к быстро изменяющимся условиям жизни и умеющей устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Данные сферы личности гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в процессе постоянного развития.

2. Интернет-технологии – это все, что связано с сетью Интернет, в первую очередь, конечно сайты во всем их разнообразии, а также: чаты, почта, Интернет-магазины, форумы и еще много всего, что организовано по определенным методам в согласии с определенными правилами на базе определенных технических средств (сетей, серверов и пр.) и программ.

3. Основой профилактики зависимости от интернет-технологий является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в

специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению взаимосвязи использования интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников

2.1. Методическая организация исследования

В первой главе мы выяснили, что психологически здоровую личность можно охарактеризовать, как обладающую внутренней целостностью, сознательностью, внутренней свободой, осмысленностью своей жизни, берущей ответственность на себя за свою жизнь, проявляющей свой творческий потенциал, успешно адаптирующейся к быстро изменяющимся условиям жизни и умеющей устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Данные сферы личности гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в процессе постоянного развития.

В своем исследовании в качестве компонентов психологического здоровья, согласно В.И. Слободчикову, выделяем следующие: аксиологический- он представлен собственными ценностями «Я» и ценностями «Я» других людей, инструментальный- способность концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношении с другими, потребностно-мотивационный – наличие у человека потребности в саморазвитии. Так же мы рассмотрели психо-физические состояния нарушения ребенка, привели пример симптомов, указывающих на психологическую зависимость школьника от современных технологий. Именно на эти показатели мы опирались, при составлении диагностического комплекса.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе мы определили степень вовлеченности младших школьников в пользование современными технологиями. Для этого применялись следующие методики.

1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л.Н., Больбот Т.Ю. Методика эффективно позволяет выявлять респондентов, имеющих разные степени компьютерной зависимости. Методика включает в себя 11 вопросов, на которые респондентам предлагается дать один из четырех вариантов ответов («никогда», «редко», «часто» или «очень часто», им присваиваются соответствующие баллы 1, 2, 3, 4).

При оценке результатов оценивают стадию сформированной компьютерной зависимости, если сумма составляет 38 и больше баллов; стадию риска компьютерной зависимости, если сумма достигает 23-37 баллов; стадию увлеченности, если сумма равняется 16-22 баллам; отсутствие риска развития компьютерной зависимости, если 15 баллов и меньше.

2. Тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) К. Янга представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия) и состоит из 20 вопросов.

На каждый вопрос испытуемый должен ответить в соответствии с 5-балльной шкалой Ликерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Таблица 4. – Критерии ранжирования уровней компьютерной зависимости

Баллы	Уровень
20-49	Способен контролировать свою работу в интернете.
50-79	Стадия увлеченности, имеются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом.
80-100	Стадия зависимости, имеются значительные проблема с использованием интернета, которые могут привести к отрицательным последствиям.

3. Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коныгиной И.А.) направлен на выявление предрасположенности к игровой зависимости по 9 признакам. Тест представляет собой 9 вопросов, на которые необходимо дать ответ по шкале от 0 до 5. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются. 0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. 3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям. 8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

4. Анкета для определения телефонной зависимости разного уровня. Анкета состояла из 10 утверждений, её задача определить — есть ли зависимость от телефона. Необходимо было честно выбрать утверждения, с которыми вы согласны и посчитать их.

Таблица 5. – Критерии ранжирования уровней телефонной зависимости

Баллы	Уровень
0-4	зависимость отсутствует
5-10	стадия увлеченности
более 10	стадия зависимости

Опираясь на выделенные нами показатели, указывающие на психологическую зависимость школьника от современных технологий, мы выделили критерии и уровни проявления вовлеченности в применение интернет-технологий у младших школьников.

Таблица 6. – Критерии и уровни проявления вовлеченности в применение интернет-технологий

Критерии	Уровни вовлеченности в применение интернет-технологий		
	Зависимость	Увлеченность	Норма
Количество времени прибывания за компьютером/ гаджетом.	От 4 часов в сутки.	От 2 до 4 часов в сутки.	До 2 часов в сутки.
Эмоциональное состояние личности за работой в компьютере /гаджете.	Повышенная агрессивность, постоянная напряженность, приводящая к психологическому истощению, переутомление.	Раздражительность, напряженность приводящая к тревоге, усталость.	Отсутствие негативных эмоций, психологическое спокойствие,
Влияние увлечения компьютером на повседневную жизнедеятельность.	Игнорирование контактов, полное игнорирование обязанностей и повседневных действий.	Частичное игнорирование контактов и выполнения повседневных действий, игнорирование обязанностей.	Нормальный уровень коммуникации, полное выполнение все повседневных обязанностей и действий.

Выделив группы детей с разной степенью зависимости от интернет-технологий, мы описывали результаты изучения психологического здоровья для каждой из групп.

На втором этапе исследования мы определили актуальный уровень психологического здоровья младших школьников при помощи следующих методик.

5. «Фильм-тест» Рене Жиля был включен для исследования личностных особенностей, проявляющихся в межличностных отношениях: стремление к общению, конфликтность, агрессивность, социальная адекватность поведения (фрустрация), стремление к уединению, отгороженность. Взаимодействие с окружающими так же влияют на

психологическое здоровье личности. Тест является визуально-вербальным, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а так же 17 тестовых заданий. Как общее заключение оценивается степень социальной адекватности поведения ребенка, а так же факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность. Всего выделяют 13 показателей и соответствующие им 13 шкал, нами в рамках исследования были выделены 4, а именно:

1. «Стремление к общению в больших группах детей» - готовность к коммуникации с большим количеством сверстников;

2. «Конфликтность, агрессивность» – насколько часто вступает в конфликты, предрасположенность к причинению вреда другому человеку;

3. «Реакция на фрустрацию» – агрессивность, отступление или уход, регрессия;

4. «Стремление к уединению, отгороженность» – избегание ситуаций общения, предпочтение одиночества, сверстников или взрослых.

Таблица 7. – Критерии ранжирования уровней шкал

Название шкалы	Номер заданий	Количество заданий
Стремление к общению в больших группах детей («общительность в группе детей»)	4, 8, 17, 20, 22-24, 40	8
Конфликтность, агрессивность	22-25, 33-35, 37, 38	9
Реакция на фрустрацию	25, 33-38	7
Стремление к уединению, отгороженность	7-10, 14-19, 21, 22, 24, 30, 40-42	18

Эти переменные представлены на специальном регистрационном листе. Суммирование баллов по каждому параметру производится, исходя из

максимального числа заданий, работающих на данный параметр (от 7 до 18).

Таким образом, методика позволяет оценить широкий круг социально-психологических характеристик ребенка.

6. Проективный рисунок «Дом, Дерево, Человек» Дж. Бука предназначен для оценки личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получения данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально. Для анализа рисунков используются три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Интерпретировать значение деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным.

Пропорции рисунка отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке дома, дерева и человека. Пропорции могут рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой.

Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта.

Таблица 8. – Критерии ранжирования уровней выраженности симптомокомплексов методики ДДЧ

Симптомокомплекс	Балл
Враждебность	0-5 на низком уровне 5-10 на среднем уровне 10-15 на высоком уровне
Конфликтность (фрустрация)	0-6 на низком уровне 6-12 на среднем уровне 12-18 на высоком уровне
Незащищенность	0-7 на низкому уровне 7-14 на среднем уровне 14-19 на высоком уровне
Тревожность	0-7 на низком уровне 7-15 на среднем уровне 15-22 на высоком уровне
Недоверие к себе	0-3 на низком уровне 3-6 на среднем уровне 6-8 на высоком уровне
Чувство неполноценности	0-4 на низком уровне 4-8 на среднем уровне 8-12 на высоком уровне
Трудности общения	0-6 на низком уровне 6-12 на среднем уровне 12-18 на высоком уровне
Депрессивность	0-4 на низком уровне 4-8 на среднем уровне 8-11 на высоком уровне

Критерии количественной оценки.

1. Отсутствие признака всегда оценивалось в 0 баллов.
2. Ряд признаков оценивался в зависимости от степени выраженности (присутствие признака на одном из рисунков – 1 балл, на двух – 2 балла и на всех трех рисунках – 3 балла)
3. Большая часть признаков оценивалась на основе их значимости при интерпретации 1 или 2 баллами.

Выраженность каждого из симптомокомплексов определялась по сумме баллов его признаков.

7. Методика для изучения мотивационных предпочтений детей младшего школьного возраста «Цветик-семицветик» И.М. Витковской.

Эта проективная методика предоставляет возможность корректной и адекватной диагностики детей. Методика проводится индивидуально с дошкольниками и младшими школьниками, у которых не сформированы навыки свободного письма. Со школьниками она может проводиться как индивидуально, так и фронтально. Методика направлена на выявление содержания и широты сферы основных осознаваемых ребенком собственных потребностей и желаний. Обработка и интерпретация результатов.

1. Определяется направленность ответов на выполнение своих собственных желаний, ориентированных на благо других людей (сверстников, воспитателей, родителей, братьев, сестер и др.), относящиеся к школе, и широкие «общечеловеческие» («Хочу, чтобы люди никогда не болели», «Чтобы никто не убивал других людей», «Нашли все полезные ископаемые» и пр.). Поскольку само строение методики ориентирует детей прежде всего на актуализацию собственных желаний, то выделение желаний «для других» свидетельствуют о широте мотивации, выходе за пределы личного опыта, наличии широких смыслообразующих мотивов и/или формировании потребности в благе для других людей. Вместе с тем, неблагоприятными являются варианты, когда желания «для себя» полностью отсутствуют.

2. Определяются качественные категории, характеризующие преобладающую сферу предпочтений. Наиболее часто здесь встречаются ответы, о желании обладать определенными материальными благами, иметь какие-то новые качества, способности, приобрести друзей, повысить успеваемость, выполнять требования воспитателей и др. Неблагоприятными вариантами является фиксация всех ответов в сфере выполнения требований взрослых, а также совершенно конкретных («мелких») материальных благ

(например, конфету, жвачку и мороженое).

Следует обратить особое внимание на ответы, связанные с физической агрессией: как на открытые агрессивные тенденции («Я хотел бы всех избить, уничтожить», «Чтобы отомстить всем», «Чтобы избили всех тех, кто меня обижает»), так и жертвы агрессии («Чтобы меня не били», «Чтобы меня кто-нибудь защитил, когда меня снова начнут бить»).

Ответ «не знаю» является неблагоприятным показателем, который может свидетельствовать как о слабости желаний и потребностей, о недоразвитии их рефлексии, о том, что ребенок не привык давать себе отчет о своих желаниях, так и о своеобразном «отказе» от желаний, их вытеснении, а также об определенной закрытости по отношению ко взрослому, иногда имеющей характер негативного протеста. Какой именно из вариантов имеет место в конкретном случае, следует выяснить в процессе дополнительной беседы.

3. Определяется степень «протяженности» желаний во времени.

4. Модальность высказывания («Я хочу», «Я хотел бы»).

Использование сослагательного наклонения, свидетельствующего о неуверенности ребенка в своем «праве на желание», является неблагоприятным симптомом.

Обработка результатов может проходить по такой схеме: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу; сгруппировать:

- материальные (вещи, игрушки и т.п.),
- нравственные (иметь животных и ухаживать за ними),
- познавательные (научиться чему-то, стать кем-то),
- разрушительные (сломать, выбросить и т.п.).

8. Методика «Кто я?» М. Куна, Т. Макпартленда (в модификации Т.В. Румянцевой) используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или «Я-концепцией». Суть методики заключается в том,

чтобы дать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?» за определенное время. После необходимо оценить каждое высказывание по четырехзначной системе «+, -, ±, ?» – каждый символ имеет свое значение.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, у кого отсутствуют (или почти отсутствуют) знаки «±». Склонность представлять всё в полярном свете говорит о примитивности, дихотомичности мышления, является одним из симптомов алекситимии.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Данное количество знаков «±» можно считать условной нормой.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Для анализа уровня психологического здоровья у учащихся мы составили таблицу, в которой отражены критерии и уровни психологического здоровья.

Таблица 9.– Критерии и уровни проявления психологического здоровья у младших школьников

Уровни Критерии	Креативный (высокий уровень)	Адаптивный (средний уровень)	Ассимилятивно – аккомодативный (низкий уровень)	Методика
Аксиологи- ческий (Ценность себя и цен- ность других людей)	Принятие себя, при достаточно полном знании себя, так и приня- тие других людей. Отсутствие чувст- ва неполноценно- сти, недоверия к себе, умение са- морerefлексиро- вать. Высокий уровень нравственных и познавательных ценностей. Стремление к об- щению Позитивное от- ношение к себе.	В целом принима- ет самого себя, но недостаточно зна- ет себя. Может быть затруднено принятие других людей. Возможно чувство неполно- ценности, недове- рия к себе. Умение саморeref- лексировать слабо развито.	Недоверие к себе, чувство неполно- ценности. Не при- нятие себя, не знание себя, не принятие других людей. Разрушительные ценности	«Цветик- семицве- тик» И. М. Вит- ковской «Кто я?» М. Куна «Дом, Де- рево, Чело- век» Дж. Бука
Инструмен- тальный (Социальная приспособ- ленность ре- бенка и его взаимоот- ношения с окружаю- щими.)	Ребенок активен во взаимоотноше- нии с окружаю- щими. Отсутствие проблемных си- туаций	Вызывают за- труднения неко- торые особен- ности условия об- щения, ситуативное сни- жение самооцен- ки.	Возникновение проблемных си- туаций в общении с окружающими. Деадаптирован- ность личности Тревожность, не- уверенность/ Враждебность, агрессивность, конфликтность.	«Филь- тест» Рене Жиля «Дом, Де- рево, Чело- век» Дж. Бука
Потребност- но- мотивацион- ный	Преобладание нравственных и познавательных ценностей. Стремление к взаимодействию с окружающими.	Нет четко выра- женного преобла- дания одних цен- ностей над други- ми. Потребность во взаимодействии с окружающими ситуативна.	Преобладание ма- териально- раз- рушительных ценностей. В отношении ок- ружающих прояв- ляются либо по- требность в избе- гании, либо в до- минировании.	«Цветик- семицве- тик» И. М. Вит- ковской «Филь- тест» Рене Жиля

Ниже мы представляем результаты исследования.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе была изучена вовлеченность младших школьников в применение интернет-технологий.

Анализ результатов исследования методики «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот

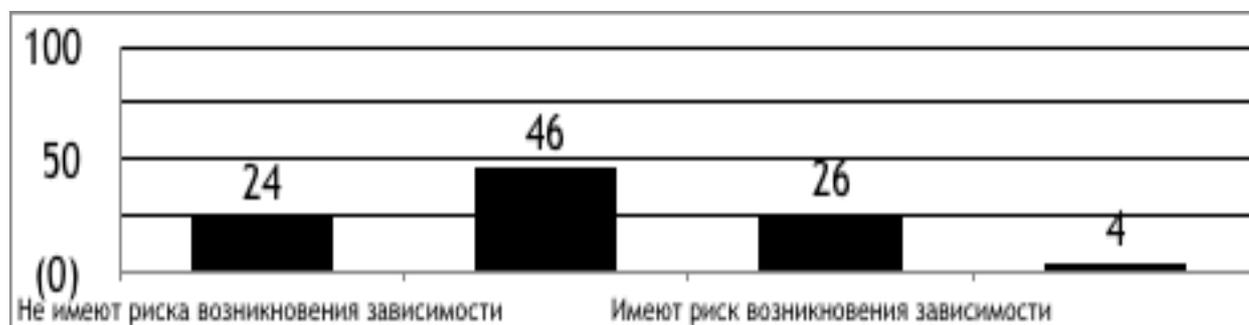


Рис. 1. Распределение младших школьников по уровням зависимости от компьютера (в %)

Анализ результатов показал, что *компьютерная зависимость* сформировалась у 2 детей – 4%. Для этих детей характерен весь перечень зависимой личности: полизависимость, заниженная самооценка, дезадаптивность в социуме, ощущение пустоты, пассивность в общении и низкий уровень поисковой активности. У таких зависимых наблюдается состояние фрустрации и подавленное настроение в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией. Такие дети в общении с окружающими сильно вспыльчивы, раздражительны и эмоционально не устойчивы.

Имеют *риск* развития компьютерной зависимости 13 детей – 26%. Как правило, это дети, у которых слабо развит волевой контроль и самоконтроль, они склонны к созависимым отношениям. Это дети, у которых

психологический климат в семье или в группе сверстников недостаточно благополучный, что способствует погружению ребенка в виртуальную реальность. Для детей группы *риска* характерна замкнутость в общении со сверстниками, заниженная самооценка, ощущение тревоги, напряженность, озабоченность, беспокойство, беспомощность и чувство неопределенности. Переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Уход в виртуальную реальность у ребенка выступает как способ защиты от реальных проблем и переживаний.

На стадии *увлеченности* находятся 23 ребенка – 46%. На этом этапе формируется потребность, как желание уйти от реальности. Игры или общение в интернете приобретают систематический характер. Такие дети заинтересованно относятся к работе за компьютером, но имеют и другие увлечения помимо него, например, учеба, посещение спортивных секций, общение со сверстниками, они способны контролировать свое поведение, но при неблагоприятных обстоятельствах, к которым относятся резкая смена обстановки, возникновение конфликтности в семье, неудачи в школе, возможен переход в группу риска. Улучшение ситуации развития способно снизить у ребенка степень увлеченности компьютером и «поставить» его на ступеньку выше – отсутствие риска компьютерной зависимости.

Не имеют риска развития компьютерной зависимости 12 детей – 24%. К этой группе относятся дети, у которых высокая способность контролировать свое поведение, они эмоционально устойчивы и благополучны. Это означает, что повлиять психически или физиологически на таких детей достаточно трудно в силу их развитой самостоятельности и независимости, это дети, которые требуют к себе особого обращения со стороны воспитателей – честного, понимающего, уважающего их личное достоинство и интересы. Для таких детей интересы не сводятся на увлечении компьютером.

Итак, в ходе проведенного исследования мы выявили, что зависимость от компьютера существует. Компьютерной зависимости, в первую очередь,

подвержены мальчики. На стадии риска находятся 13 человек (26%), из них 16,5% (7 человек) – мальчики. Это можно объяснить тем, что мальчики в младшем школьном возрасте менее успешны, чем девочки. Они не всегда умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Это рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности. Уходя от жизненных проблем и личностных переживаний, ребенок находит удовлетворение в игре на компьютере.

Данная стадия может перерасти на следующий уровень – полной зависимости от компьютера. Родителям необходимо обратить внимание на своих детей, так они находятся в зоне риска. Эти дети нуждаются в эмоциональном общении с близкими людьми.

Анализ результатов показал, что отсутствие компьютерной зависимости встречается чаще у девочек. Из 24% детей, не имеющих компьютерной зависимости, – 14% составляют девочки. Это связано с тем, что девочки более вовлечены в учебную деятельность и в домашний труд, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает развитие мальчиков, они более успешны в социальном взаимодействии.

Итак, исходя из результатов исследования, мы выяснили, что компьютерная зависимость выражена сильнее у мальчиков, они чаще пользуются компьютером, чем девочки: мальчики проводят за компьютерными играми до 3 – 4 часов в день, в отличие от девочек, которые уделяют компьютерным играм от 30 минут до 2 часов в день.

Анализ результатов исследования тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) автор К. Янг



Рис. 2. Распределение младших школьников по уровням зависимости от интернета (в %)

Мы выявили, что у 17 испытуемых – *обычный уровень использования Интернета*, что соответствует 34% от общего количества испытуемых. Данный уровень характерен тем, что человек получает удовольствие, играя или занимаясь чем-либо в интернете, чему сопутствуют положительные эмоции. Специфика этой стадии в том, что она носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность на этой стадии не сформирована и не является значимой ценностью для человека;

Риск возникновения интернет-зависимости выявлен у 25 испытуемых, в том числе риск зависимости и от социальных сетей, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, это 25% от общего количества испытуемых. Характеризуется появлением в иерархии потребностей новой потребности – интернета. Время, проводимое за компьютером на этом этапе, принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств;

Интернет-зависимость выявлена у 8 испытуемых, что составляет 16% от общей выборки. Интернет-зависимые характеризует навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации; пристрастие к виртуальному общению и виртуальным

знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети. Психологический аспект интернет-зависимости состоит из следующих компонентов: низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии, низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я»; ряд самозащитных реакций на фрустрацию, о чем может свидетельствовать отказ от деятельности при столкновении с малейшими трудностями; противоречивость самооценки и уровня притязаний, что проявляется в алогичности и непоследовательности деятельности по преодолению препятствий; тенденция к бегству от реальности в ситуации фрустрации.

Анализ результатов исследования тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И.А. Конигиной)



Рис. 3. Распределение младших школьников по уровням зависимости от компьютерных игр (в %)

Проведя методику мы выявили, что у 35 испытуемых, что составляет 70% от общего количества испытуемых нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. Получает удовольствие от игры, но способен легко переключатся к другой деятельности.

Тринадцать (13) испытуемых, что составляет 26% от общего количества испытуемых – играют в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

У 2 испытуемых, что составляет 4% от общего числа испытуемых – играют на уровне, ведущим к негативным последствиям. Возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы, высока вероятность патологического формирования зависимости. Стадия игровой зависимости характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. Происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной (необходимость общения с единомышленниками, чаще компьютерными фанатами) и индивидуализированной. Для людей с индивидуализированной формой зависимости характерным является нарушение основной функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Если в течение какого-то времени такой индивид не имеет доступ к компьютеру, то начинает чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадает в депрессию.

Анализ результатов исследования тест для определения телефонной зависимости



Рис. 4. Распределение младших школьников по уровням зависимости от телефона (в %)

Результаты методики показали у 8 испытуемых, или 16% от общего числа испытуемых, существует зависимость от телефона, в том числе и

смартфоны и планшеты. Характеристика людей имеющих телефонную зависимость проявляется в следующих аспектах: говорить по телефону или писать/читать SMS почти постоянно. Частая проверка своего аппарата на новые уведомления. Потребность в частой смене телефонов. При попадании в дискомфортную для себя ситуацию, начинается отгораживание от нее с помощью телефона. Потеря или неисправность телефона воспринимается таким человеком чрезмерно остро. Часто в такие неприятные моменты телефонно-зависимые люди не в состоянии работать, есть, спать.

Телефон активно эксплуатируют не слишком уверенные в себе люди. Прежде чем принять ответственное решение, они обязательно кому-то звонят, чтобы посоветоваться (а точнее, чтобы не брать на себя ответственность за решение).

Пристрастием к телефону часто страдают люди, чья жизнь не богата какими-то яркими событиями. Регулярные телефонные звонки служат своеобразным символом нужности, востребованности человека.

У 19 испытуемых, что составляет 38% от общего количества испытуемых, есть риск развития телефонной зависимости, мы рекомендуем проявить осторожность в использовании гаджетов, у 23 испытуемых, что составляет 44% от общего количества испытуемых - не выявлена предрасположенность к зависимости или сама зависимость.

В соответствии с выделенными критериями вовлеченности младших школьников в применение интернет-технологий мы выделили три группы детей.



Рис. 5. Итоговый уровень вовлеченности младших школьников в применение интернет-технологий (распределение в %)

Первая группа– 10 испытуемых, что составляет 20% от общего числа, *не имеющие предрасположенности к зависимости* от интернет-технологий. Данная группа обучающихся характеризуется нормальным количеством времени пользования гаджетами (до 2 часов в сутки), в повседневной деятельности нормальным уровнем коммуникации, полным выполнением всех повседневных обязанностей и действий. Эмоциональное состояние личности во время использования гаджетов характеризуется отсутствием негативных эмоций и психологическим спокойствием.

Вторая группа– 25 испытуемых, что составляет 50% находятся на стадии *увлеченности*. Обучающиеся находящиеся в данной группе характеризуются: по количеству времени пользования гаджетами на уровне: выше нормы, что означает ситуационное использование гаджетов сверх нормы (от 2 до 4 часов), в повседневной деятельности они отличаются частичным игнорированием контактов с окружающими их людьми, частичное выполнение повседневных действий и почти полным игнорированием обязанностей. Эмоциональное состояние личности во время использования гаджетов характеризуется высокой раздражительностью и напряженностью, которая приводит к тревоге и усталости.

Третья группа– 15 испытуемых, что составляет 30% от общего числа, имеют *зависимость* от интернет-технологий. У обучающихся данной группы количество времени пользования гаджетами преимущественно на высоком уровне (от 4 часов в сутки). Характеризуются они почти полным игнорированием контактов с окружающими их людьми, так же полным игнорированием обязанностей и повседневных действий. Их эмбриональное состояние отличается повышенной агрессивностью, постоянной напряженностью, приводящей к психологическому истощению и переутомлению.

Проанализировав все результаты, мы составили целостный портрет младших школьников по уровням проявления вовлеченности в применение интернет-технологий.

Детей с зависимостью от интернет-технологий – 30%. Их главными отличительными характеристиками является пассивность в общении, склонность уходу в себя и как следствие дезадаптивность в обществе. Такие дети чаще переживают негативные эмоции, чем независимые дети. В общении с людьми у них отмечаются резкие перепады настроения, раздражительность и вспыльчивость. Также отмечается эмоциональная неустойчивость, в ситуации фрустрации у них отмечаются реакции агрессивно-поведенческого типа. У некоторых детей отмечается замкнутость, подавленность, неумение выразить и поделиться своими чувствами. Из-за этого возникает барьер в общении с окружающими людьми. У них отмечается заниженная самооценка и закрытость от контактов, что делает их непривлекательными в глазах других детей.

У детей с зависимостью от интернет-технологий наблюдается частичное нарушение взаимодействия с окружающими людьми. Причины этого заключаются в непонимании и невнимании со стороны близких людей и сверстников, что ведет к тому, что ребенок не чувствует себя значимым в реальной действительности. Зависимые дети чувствуют себя одинокими, контактируя с окружающими людьми. Происходит уход от эмоциональных контактов и замена реального общения виртуальным. Зависимый ребенок «закрывается» от всего плохого, которое происходит в повседневной жизни и открывает для себя виртуальный мир, который несколько обширен и предоставляет большой выбор возможностей. Здесь ребенок может стать героем, спасателем, лидером и первым гонщиком, т. е. кем в реальной действительности он не является в виду определенных причин.

Детей, увлеченных интернет-технологиями, – 50%. Для них характерна положительная благоприятная обстановка в семье и доверительные отношения с классным руководителем.

Такие дети имеют другие увлечения помимо компьютера, телефона и других гаджетов, например, различные хобби, посещение секций и относительно нормально построенные взаимоотношения со сверстниками.

Причиной ухода в виртуальный мир является возникновение конфликтных ситуаций, как в семье, так и со сверстниками. Даже плохое настроение может стать поводом для проведения времени возле компьютера.

Пребывание за компьютером у таких детей не носит системный характер. Когда возникает чувство подавленности, грусти или неудачи, то ребенок пытается уйти от повседневных проблем посредством компьютера, который является средством от плохого настроения и возникающих проблем.

В следующую группу входят дети, *не имеющие риска возникновения компьютерной зависимости* – 20%. Для таких детей характерна общительность, открытость, желание взаимодействовать, успешная учебная деятельность. У таких детей сферы интересов расширены и не сужаются до проведения времени за компьютером или другими интернет-технологиями. Такие дети получают больше внимания со стороны взрослых и сверстников, чем дети из других групп. Это положительно сказывается на их социализации. Эти дети целеустремленные, решительные и более самостоятельные. Они располагают к себе других детей посредством внешней привлекательности. У таких детей не возникает барьер в отношениях с окружающими людьми. Они переживают положительные эмоции на фоне эмоциональных контактов.

Такие дети отмечаются повышенным самоконтролем своего поведения, они не стараются при возникновении проблем уйти от негативных воздействий посредством компьютера. У них отмечается высокая самостоятельность и контроль над своим поведением.

Итак, независимые дети более успешны в межличностных отношениях. У них есть различные интересы и увлечения, где они полностью проявляют себя. Такие дети окружены вниманием и заботой со стороны взрослых.

У зависимых детей наблюдается переживание негативных эмоций, что является причиной ухода от эмоциональных контактов. Таким детям необходимо внимание, как со стороны взрослых, так и сверстников.

Детям, находящимся на стадиях увлеченности, необходима помощь,

которая и будет основой дальнейшей работы.

На втором этапе была изучена взаимосвязь вовлеченности младших школьников в применение интернет-технологий и психологического здоровья.

Анализ результатов исследования «Фильм-тест» Рене Жиля

Таблица 10. – Результаты по шкалам методики Р. Жиля, характеризующим личностные качества в системе межличностных отношений, в группах детей, разделенных по уровням проявления вовлеченности в применении интернет-технологий (в баллах)

Симптомокомплексы/ Уровни проявления вовлеченности	Стремление к общению в больших груп- пах детей	Конфликтность, агрессивность	Реакция на фрустрацию	Стремление к уединению, отгорожен- ность
Не имеют риска воз- никновения зависимо- сти	3,2	0,79	2,91	1,52
Увлеченные	2,83	1,16	2,6	2,83
Зависимость	1,25	0,5	2,25	3

У группы обучающихся с *зависимостью* от интернет-технологий присутствует дискомфорт в общении, либо непонимание со стороны окружающих его людей, вследствие чего происходит снижение показателя шкалы «общительность» – 1,25 б. и высокий балл шкалы «уединение» – 3 б. Обучающийся в младшем школьном возрасте пытается отгородиться от эмоциональных контактов, пытается избегать ситуации, где он чувствует себя подавленным и расстроенным. Возможно, причина может быть в антипатиях между учащимися, скрытых конфликтах и несовпадениях интересов. Следовательно, можно говорить о нарушении системы межличностных отношений у детей с зависимостью от интернет-технологий.

Низкий показатель по шкале «конфликтность» – 0,5 б. с одной стороны, может говорить об осознанности, устойчивости и повышенному самоконтролю над своими действиями учащихся, с другой – о низкой включенности в общение, заинтересованности в контактах и как следствие – безразличии к происходящему, что выражается в уходе от конфликтных ситуаций.

Высокий показатель шкалы «уединение» сообщает о том, что такие дети стремятся к изоляции, отгороженности от своих сверстников.

Итак, мы выяснили, что наличие проблемных конфликтных ситуаций в общении с окружающими людьми обучающихся с зависимостью от интернет-технологий ведет к тому, что он испытывает недостаточность внимания, что и ведет к чрезмерному активному пользованию интернет-технологиями. У обучающегося происходит замена реального общения виртуальным. Он прибегает к компьютеру и другим гаджетам, ведь в виртуальной сфере его возможности обширнее, чем в реальной действительности. В интернет играх он может являться первым во всех соревновательных играх. Ребенок может свободно «завязать» знакомство в Сети с понравившимся человеком, который его понимает, либо наоборот его прекратить. Он чувствует себя значимым в виртуальном пространстве, где отсутствуют барьеры в отношениях и непонимания со стороны взрослых и одноклассников. Для ребенка компьютер становится «умным» другом.

У детей, находящихся на стадии *увлеченности* в системе межличностных отношений, характеризующих личностные качества учащихся, мы может отметить все личностные характеристики. Доминирующими выступают шкалы «общительность» – 2,83 б. и «уединение» – 2,83 б.

Общительность говорит о том, что эти дети эмоционально открыты для контактов. Возможно, что высокий показатель шкалы «уединение» связан с тем, что у детей есть друзья за пределами школы, и они не торопятся завязать доверительные отношения со своими одноклассниками. Причина может

лежать в расхождении интересов, антипатиях и скрытых конфликтах. Мы можем предположить, что вовлеченность в применении интернет-технологий детей, находящихся на стадии увлеченности, является следствием того, что учащиеся общаются посредством социальных сетей со своими друзьями, чтобы преодолеть физическую отдаленность и чувство дистанции.

Шкалы «конфликтность» – 1,16 б. и «реакция на фрустрацию» – 2,6 б. находятся в соответствии нормы, что является показателем нормативного поведения и социальной адаптированности.

У этих детей есть друзья как в реальной действительности, возможно, вне школы, так и в виртуальной. Из-за неблагоприятных эмоциональных контактов в школе, проблемах в учебной деятельности, бытовых проблем, ребенок прибегает к пользованию интернет-технологий, который служит средством самозащиты от неудач, проблем в школе и плохого настроения.

У обучающихся, *не имеющих риска возникновения зависимости* от интернет-технологий в системе межличностных отношений, характеризующих личностные качества, наблюдается проявление всех личностных характеристик. Мы можем отметить низкий показатель шкалы «уединение» – 1,52 б., что говорит о взаимодействии детьми с окружающими их людьми. Доминирующей выступает шкала «общительность» – 3,2 б. Шкала «общительность» говорит об эмоциональной открытости к новым знакомствам и взаимодействию с другими детьми.

Низкий показатель отмечается по шкале «конфликтность» – 0,79 б., показатель по шкале «реакции на фрустрацию» – 2,91 б. находится в соответствии с нормой, что говорит о социальной адаптированности. Эти дети являются успешными в учебной деятельности, в межличностном общении и отличаются отсутствием агрессивных поведенческих реакций в ситуации фрустрации.

У учащихся, *не имеющих риска возникновения зависимости* от интернет-технологий, наблюдается эмоционально-положительная обстановка школе. Эти дети, несмотря на возникающие проблемы, отличаются

эмоциональной устойчивостью и социальной адаптированностью («реакция на фрустрацию»), а также высоким самоконтролем. Также мы заметили, что у учащихся наблюдается низкий показатель по шкале «конфликтность», что делает их привлекательными в глазах других детей.

Итак, мы можем сделать вывод, что дети с отсутствием зависимости от интернет-технологий более успешны в эмоциональных контактах, чем дети, находящиеся на стадии увлеченности.

Также, мы увидели, что у зависимых детей, показатель шкалы «уединение» (3 б.) значительно выше, чем у независимых (1,52 б.)

Результаты показали, что существует тесная взаимосвязь между зависимостью от интернет-технологиями и межличностными отношениями учащихся.

Также мы заметили, что наличие отрицательных личных характеристик ребенка (конфликтность, агрессивность, неумение держать под контролем свои эмоции) делает его непривлекательным в глазах других детей.

Обучающиеся, находящиеся на стадии увлеченности, не имеют острой зависимости от интернет-технологий. Они прибегают к ним тогда, когда возникают недопонимания и разногласие с близкими людьми, проблемы в учебной деятельности, также чувство обиды и подавленности.

Группа не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, отличается высоким контролем над своим поведением, даже если и возникают проблемные ситуации, они не стремятся к уходу от реальности.

Анализ результатов исследования «Дом, Дерево, Человек» Дж.

Бука

С помощью методики мы смогли проследить эмоциональные состояния у детей с разной степенью вовлеченности в применение интернет-технологий.

Таблица 11. – Результаты по симптомокомплексам методики Дж. Бука в группах детей, разделенных по уровням проявления вовлеченности в применении интернет-технологий (в баллах)

Симптомокомплекс/ Уровни	Враждебность	Конфликтность (фрустрация)	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Трудности общения	Депрессивность
Не имеют риска возникновения зависимости	2	4	5	3	2	1	1	1
Увлеченные	3	6	6	5	3	3	5	2
Зависимые	7	9	6	9	7	5	8	4

У группы обучающихся, *не имеющих риск возникновения зависимости* от интернет-технологий, выраженность всех симптомокомплексов находятся на низком уровне. Ярко выделяется такой симптомокомплекс как «незащищенность» – это может быть связано с тем, что данный возраст характеризуется готовностью к переходу учащихся из начальной школы (9—11 лет) в среднее звено. Уровень развития учащихся на этом этапе не одинаков. У кого-то он соответствует условиям успешности их дальнейшего обучения, у других достигает едва допустимого предела. Поэтому данный переходный период может сопровождаться разного рода трудностями. Будет смена социальной ситуации, развития и изменение содержания внутренней позиции ученика лежат в основе мотивационного кризиса. Данный кризис пока еще слабо выражен в поведении, во внешних проявлениях. Переживания школьников, связанные с такими изменениями, далеко не всегда осознаются ими, часто они даже не могут сформулировать свои трудности, проблемы, вопросы. В результате возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития.

У группы *увлеченных* интернет-технологиями симптомокомплексы

«конфликтность», «незащищенность», «тревожность» и «трудности общения» -находятся на грани и приближен к среднему уровню.

У обучающихся имеющих *зависимость* от интернет-технологий такие симптомокомплексы как «конфликтность» и «тревожность» - находятся на среднем уровне.

Анализируя таблицу количественной обработки данных по симптомокомплексам, мы увидели некоторую взаимосвязь уровня тревожности, степенью выраженности конфликтности и трудности общения, а именно у детей с высоким и повышенным уровнем тревожности наблюдаются трудности в общении, которые появляются, возможно, в результате конфликтности.

Не у одного испытуемого не выявлено проявление симптомокомплексов по методике «Дом, Дерево, Человек» Дж. Бука на высоком уровне.

Анализ результатов исследования «Цветик-семицветик»

И.М. Витковской

Таблица 12. – Частота встречаемости ценностей в группах детей, разделенных по уровням проявления вовлеченности в применении интернет-технологий (в баллах)

Ценности \ Уровни	Материальные	Нравственные	Познавательные	Разрушительные
Не имеют риска возникновения зависимости	3	5	2	0
Увлеченные	7	9	6	3
Зависимые	5	4	2	4

У детей не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий самыми частым ответами были ответы связанные с нравственными ценностями. Ответов затрагивающие разрушительные ценности выявлено не было.

У детей увлеченных интернет-технологиями самыми частым ответами были ответы связанные с нравственными ценностями. Меньше всего в ответах у детей встречались разрушительные ценности.

У детей имеющих зависимость от интернет-технологий самыми частым ответами были ответы связанные с нравственными ценностями.

Анализ результатов исследования «Кто я?» М. Куна, Т. Макпартленда (в модификации Т. В. Румянцевой)

Таблица 13. – Результаты уровня самооценки методики М. Куна, Т. Макпартленда в группах детей, разделенных по уровням проявления вовлеченности в применении интернет-технологий (в %)

Самооценка Уровни	Адекватная	Неадекватно завышенная	Неадекватно заниженная	Неустойчивая
Не имеют риска возникновения зависимости	80 %	10 %	0	10 %
Увлеченные	60 %	0	12 %	28 %
Зависимые	60 %	0	20 %	20 %

Адекватный уровень самооценки младшего школьника характеризуется правильным соотношением своих возможностей и способностей, достаточно критическим отношением к себе, умение ставить перед собой реальные цели. Поведение в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведет себя конструктивно.

Неадекватно завышенный уровень характеризуется возникновением идеализированного образа своей личности, переоценка своих возможностей, ориентация только а успех и игнорирование неудач. Восприятие реальности часто излишни эмоционально, неудачу или неуспех часто расценивается как следствие чьих-то ошибок или неблагоприятных ошибок.

Неадекватно заниженная характеризуется неуверенностью в себе, робостью и отсутствием инициативности, невозможность реализовать свои задатки и способности, излишне критичны к себе. Заниженная самооценка так же влияет на понимание человеком отношения к себе, свои достижения и положительную оценку окружающих он воспринимает как случайную и временную. Такие обучающиеся остро реагируют на критику, порицание, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей.

Неустойчивая самооценка в младшем школьном возрасте характеризуется тем что ребенок не знает, чего хочет, не знает своего отношения к другому и поэтому, оказывается весьма зависимым от окружающей его обстановки.

В группе *не имеющих риска возникновения зависимости* 8 обучающихся имеют адекватный уровень самооценки. У 1 обучающегося – самооценка неадекватно завышена, неадекватно заниженной самооценки данной группе испытуемых не выявлено, еще у 1 испытуемого выявлена неустойчивая самооценка.

В группе *увлеченных* 15 обучающихся имеют самооценку на адекватном уровне, неадекватно завышенной самооценки не выявлено, с неадекватно заниженной самооценкой выявлено- 3 обучающихся. У 7 испытуемых самооценка оказалась неустойчивой.

В группе *зависимых* 9 обучающихся имеют адекватную самооценку, неадекватно завышенной самооценки не выявлено, неадекватно заниженная самооценка у 3 обучающихся и неустойчивая самооценка у 3 испытуемых.

С учетом полученных результатов мы составили рисунок 6, на котором виден итоговый уровень ранжирования психологического здоровья по группам детей, разделенных по уровням проявления вовлеченности в применении интернет-технологий.

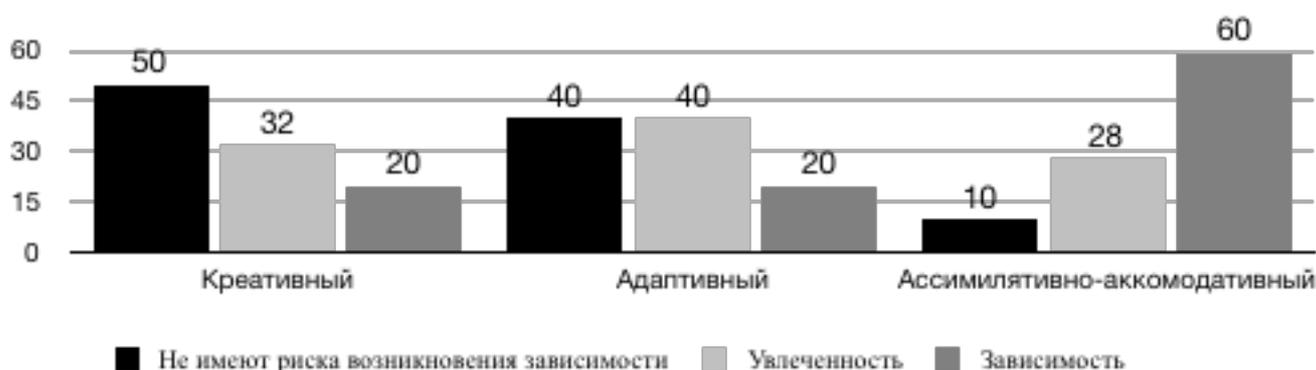


Рис. 6. Итоговый уровень психологического здоровья в группах детей, разделенных по уровням вовлеченности в применении интернет-технологий (в %)

На креативном уровне психологического здоровья находятся 50% обучающихся из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, что составляет 5 испытуемых из общего количества группы, 32% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, что составляет 8 испытуемых из общего количества группы и 20% детей из группы зависимых от интернет-технологий, что составляет 3 испытуемых из общего количества группы. Данный уровень в аксиологическом компоненте характеризуется как принятием себя, при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей. Можно отметить позитивное отношение к себе при отсутствии чувства неполноценности, недоверия к себе, развитое умение саморефлексировать, высокий уровень нравственных и познавательных ценностей, стремление к общению. В инструментальном компоненте дети активны во взаимоотношении с окружающими, умеют решать спорные ситуации. В потребностно-мотивационном компоненте

преобладают нравственные и познавательных ценностей, а также стремление к взаимодействию с окружающими.

На адаптивном уровне психологического здоровья находятся 32% детей из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, что составляет 4 испытуемых из общего количества группы, 40% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, что составляет 10 испытуемых из общего количества группы и 28% детей из группы зависимых от интернет-технологий, что составляет 7 испытуемых из общего количества группы. Данный уровень в аксиологическом компоненте характеризуется принятием самого себя, но недостаточным знанием себя. Может быть затруднено принятие других людей. Возможно чувство неполноценности, недоверия к себе. Умение саморефлексировать развито слабо. В инструментальном компоненте могут быть затруднения общения, возможно ситуативное снижение самооценки. В потребностно-мотивационном компоненте нет четко выраженного преобладания одних ценностей над другими. Потребность во взаимодействии с окружающими ситуативна.

На ассимилятивно-аккомодативном уровне психологического здоровья находятся 20% детей из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, что составляет 3 испытуемых из общего количества группы, 20% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, что составляет 3 испытуемых из общего количества группы и 60% детей из группы зависимых от интернет-технологий, что составляет 9 испытуемых из общего количества группы. Данный уровень в аксиологическом компоненте характеризуется недоверием к себе, чувством неполноценности, а так же не принятием себя, не знанием себя, не принятием других людей. Преобладают разрушительные ценности.

В инструментальном компоненте возникают проблемные ситуации в общении с окружающими, дезадаптированность личности, тревожность, неуверенность или враждебность, агрессивность, конфликтность. В потребностно-мотивационном компоненте отмечается преобладание

материально-разрушительных ценностей. В отношении окружающих проявляются либо потребность в избегании, либо в доминировании.

С целью проверки гипотезы о взаимосвязи вовлеченности в применении интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников нами был рассчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который выявил связь между признаком Y и фактором X , в результате получилась слабая и прямая связь.

На основе проведенного исследования по определению актуального уровня вовлеченности в применении интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников была составлена следующая коррекционно-развивающая программа.

2.3. Программа коррекции вовлеченности в применение интернет-технологий младших школьников

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа детей, нуждающаяся в коррекции зависимости от интернет-технологии.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, самораскрытия, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников.

Программа представляет собой групповые занятия на основе тренинга с использованием элементов игровой терапии и групповых дискуссий. Тренинг – форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков, в структуру которого входят ритуал приветствия, разминка, основные упражнения, упражнения на расслабление, обратная связь, ритуал прощания. В таком случае главным системообразующим компонентом тренинга является именно психологическое воздействие группы на личность. Несмотря на то, что с детьми тренинг как форма работы не используется, мы организуем групповые занятия на основе использования приемов тренинга, поэтому выдерживаем структуру, используем обратную связь, групповые эффекты. Выбор такой формы работы обусловлен высокой значимостью другого для развития позитивной Я-концепции. Формирование образа самого себя складывается у детей в условиях взаимодействия индивидуального опыта ребенка и опыта общения с другими людьми, в данном случае с группой сверстников. Также следует отметить, что принципы развивающей работы с детьми предполагают работу «сверху вниз», с учетом зоны ближайшего развития, именно поэтому актуальной является подготовка к следующему возрастному периоду, а значит, групповые занятия дают возможность учить общению, в том числе между

полами.

Прежде чем приступить к созданию программы, мы разработали психологическую матрицу занятий для младших школьников.

Таблица № 11 Психологическая матрица занятий для младших школьников

Сферы воздействия	Задачи			
	Развитие коммуникативных навыков	Формирование адекватного уровня самооценки	Снижение тревожности и физической усталости;	Проведение просветительской работы о пользе и вреде использования интернет-технологий
Когнитивная сфера	1. Знания о закономерностях общения. 2. Закономерности положительного первого впечатления.	1. Знания своих сильных и слабых сторон. 2. Осознание себя и своих возможностей. 3. Знания о закономерностях самовыражении в коммуникации.	1. Сформировать представления о способах выявления состояния тревожности, напряжения и физического переутомления. 2. Сформировать умения распознавать свои индивидуальные признаки тревоги.	1. Формирование представлений о пользе использования интернет-технологий. 2. Формирование представлений о вреде использования интернет-технологий. 3. Развить навыки убеждения и защиты своей позиции.
Эмоциональная сфера	1. Формирование понимания чувств себя и других в общении. 2. Умение устанавливать контакты с людьми.	1. Эмоциональное принятие себя и других. 2. Уважение к потребностям других людей в общении. 3. Развитие способности к эмпатии.	1. Умение управлять своими эмоциями. 2. Умение активизировать свой потенциал в различных областях коммуникации. 3. Отработка навыков эмоциональной регуляции.	1. Вербализация своих чувств и мыслей.

Поведен- ческая сфера	1. Навыки самоконтроля. 2. Умение разрешать конфликтные ситуации. 3. Умение добиваться поставленных целей в общении, преодолевая возражения.	1. Навыки саморегуляции. 2. Навыки самоанализа. 3. Самораскрытие.	1. Навыки саморегуляции. 2. Навыки самоанализа. 3. Умения выходить из конфликтной ситуации.	1. Развивать навыки самокоррекции в общении. 2. Развить навыки самоподкрепления. 3. Повышение внутренней активности.
-----------------------------	--	---	---	--

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Цель программы: осуществление коррекции зависимости от Интернет-технологий посредством формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия, повышение уровня самооценки и саморефлексии у младших школьников в процессе групповых занятий.

Выделяются следующие **задачи программы:**

- 1) сформировать культуру взаимодействия обучающихся в отношении интернет-технологий;
- 2) сформировать у обучающихся адекватное отношение к интернет-технологиям;
- 3) повысить коммуниативность обучающихся вне интернет-технологий;
- 4) повысить самооценку у обучающихся имеющих зависимость от интернет-технологий;
- 5) снизить тревожность у обучающихся имеющих зависимость от интернет-технологий;
- 6) проведение просветительской работы о пользе и вреде использования интернет-технологий для обучающихся и их родителей.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих

техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

I. Ориентировочный (1 занятие)

II. Развивающий (8 занятий)

III. Закрепляющий (1 занятия)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.

2. Установление доверительной связи, сплочение группы.

3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.

4. Формирование у обучающихся интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.

2. Развитие адекватной самооценки.

3. Осознание своих внутренних качеств.

4. Развитие эмоциональной стабильности.

5. Просветительская работа о вреде чрезмерного использования интернет-технологий.

6. Изучение правил обращения с гаджетами.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.

2. Закрепление представлений о пользе и вреде пользования интернет-технологиями.

3. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

4. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание. Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального

напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, выполняется основное упражнение. В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов.

В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, который обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя различные упражнения направлены на достижения задач программы.

Предлагаемая программа рассчитана на группу обучающихся из 10-15 человек в возрасте 9-11 лет. Она предполагает 16 занятий длительностью 45 минут каждое.

Таблица № 12 Тематический план занятий для младших школьников

Этап	Блок	Цель	№	Задачи занятия	Психотехники	Оборудование
Ориентировочный	Блок 1	Сплочение коллектива, создание условий психологической раскрепощённости участников.	1	1. Знакомство с участниками. 2. Установление доверительной связи, сплочение группы. 3. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.	1. Упражнение «Снежный ком» 2. Упражнение «Визитка» 3. Упражнение «Немного о себе» 4. Упражнение «Ключки самохарактеристики» 5. Рефлексия. 6. Ритуал прощания.	Карточки (прямоугольные бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры
Основной	Блок 2	Коррекция зависимости от интернет-технологий, укрепление психологического здоровья.	2	1. Создание положительного эмоционального настроения. 2. Просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека. 3. Развитие коммуникативных навыков участников 4. Повышение самооценки и снижение тревожности участников.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...» 3. Упражнение «Пересядьте те, кто...» 4. Беседа с участниками о зависимости от интернет-технологий. 5. Мини-лекция о влиянии сети на человека 6. Упражнение «Друг реальный и друг виртуальный: с кем дружить?» 7. Упражнение «Я могу заменить Интернет...» 8. Рефлексия. 9. Ритуал прощания.	Мяч, лист бумаги, фломастер
			3	Получение теоретических основ по данной проблеме, формирование умений противостоять негативному воздействию Интернета на личность посредством рекомендаций, упражнений и заданий	Мастер-класс: «Как противостоять воздействию Интернета на личность». Создание памятки по профилактике физического утомления.	Листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры

4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пум-пум» 3. Упражнение «Установление контакта» 4. Упражнение «Зеркало» 5. Упражнение «Испорченный телефон» 6. Упражнение «Просьба-отказ» 7. Упражнение «Подарок» 8. Упражнение «Дружба: виртуальная или реальная? Сделай свой выбор». 9. Групповая дискуссия «Почему я погружаюсь в интернет?» 10. «Упражнение «Я начну, а вы продолжите» 11. Рефлексия. 12. Ритуал прощания. 	
5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Коллективный счёт» 3. Упражнение «Рукопожатие» 4. Групповая дискуссия «Чем интересен компьютер? Пользу или вред он приносит людям?» 5. Упражнение «Дракон» 6. Упражнение «Комплименты» 7. Упражнение «Разговор через стекло» 8. Упражнение «Обсудим чаты» 9. Рефлексия. 10. Ритуал прощания. 	Повязка на глаза
6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Букет» 2. Беседа на тему «Почему человек может быть не уверен в себе?» 3. Упражнение «Я первый в...» 4. Упражнение «Я хороший, потому что...» 5. Упражнение «Сладкая проблема» 6. Упражнение «Волшебная рука» 7. Рефлексия 8. Ритуал прощания 	Л и с т ы б у м а г и , р у ч к и , ф л о м а с т е р ы , ч а с ы

			7		<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Стрессовые ситуации» 2. Упражнение «Насос и мяч» 3. Упражнение «Два стула» 4. Упражнение «О чем можно спросить при встрече?» 5. Упражнение «Хорошо - плохо» 6. Упражнение «Позитив» 7. Рефлексия. 8. Ритуал прощания. 	Л и с т ы б у м а г и , ручки
	Б л о к 2.1	И н ф о р м и р о в а н и е родителей о проб-леме з а в и с и м о с т и о т интернет-технологий.	1.		Родительское собрание. Ознакомление с планом деятельности, а также предоставление практических рекомендаций по взаимодействию с детьми	Памятки
			2.		Лекторий на тему: «Интернет-зависимость: мифы и реальность!».	Ноутбук, проектор
		Рассмотрения, проблемы Интернет- зависимости, причин, последствий, методов профилактики и коррекции	3.		Лекторий «Влияние чрезмерного использования Интернета на человека» (медицинский, социально- психологический аспекты)	Привлечение специалистов (медицински х работников, психологов)
Закрепля ющий	Блок 3	Подведение итогов занятий, выход из режима групповой работы.	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить полученные навыки. 2. Подвести итоги тренинга. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение приветствия. 2. Техника установления контакта 3. «Слепец и поводырь» 4. Упражнение «Игра-ситуация» 5. Упражнение «Восточные рынок» 6. Упражнение «Замри» 7. Психологическое просвещение Оформление информационного стенда. 8. Групповая дискуссия «Полезное общение. Каким оно должно быть?» 9. Рисование плаката «Мы за реальное общение» 10. Рефлексия. 11. Ритуал прощания. 	

Занятия для младших школьников включают в себя: проективное рисование, групповые дискуссии, игровые упражнения. Так как наша программа нацелена на детей, которые склонны к аддиктивному поведению, мы акцентировали свое внимание на следующих проблемах: умение устанавливать и поддерживать желаемые отношения, формирование адекватной самооценки и умение сотрудничать с другими людьми. Работе с каждой проблемой идет комплексно и постепенно во всех блоках программы.

Далее мы хотели бы обсудить содержание работы по каждому блоку. В рамках средством преодоления зависимости от интернет-технологий мы выделили определенные задачи: формирование умения устанавливать и поддерживать желаемые отношения; формирование навыков понимания себя и других людей; формирование положительного отношения к себе; формирование навыков эффективного взаимодействия; развитие потребности в общении; развитие умения и желания сотрудничать, формировать культуру взаимодействия обучающихся в отношении интернет-технологий.

Для реализации цели первого блока мы предлагаем использовать арт-методику, самопрезентацию и упражнения на групповую сплоченность.

Второй блок программы включает в себя следующие задачи: формирование уверенного поведения, отстаивание собственной позиции в коммуникации, умение безбоязненно высказываться; использование невербальной коммуникации; повышение уверенности в своих силах.

Групповая дискуссия: «Чем интересен компьютер? Пользу или вред он приносит людям?» способствовала обсуждению участниками данной проблематики. Дискуссия проходила в непринужденной обстановке, каждый из участников высказывал свою точку зрения, обосновывая свой ответ. В целом, беседа дала эффективный результат, т.к. проблемный вопрос многих из детей заставил подумать о том, что у компьютера и интернета больше негативных характеристик, чем положительных.

В данном блоке мы использовали упражнение «Пресс-конференция»,

которое способствует повышению уверенности в собственных силах. Также было включено упражнение «Зеркало» на использование невербальной коммуникации. В данном блоке была использована групповая релаксация – воображаемое путешествие в волшебные края, включающее расслабление, глубокое дыхание – как метод управления гневом и страхом, т. е. контролирование своих эмоций.

В данном разделе нами была использована групповая дискуссия «Почему я погружаюсь в интернет», дающая детям возможность поразмышлять и высказать собственные причины ухода в ирреальный мир.

Упражнение «Я начну, а вы продолжите» способствует формированию умения формировать собственные мысли и четко отвечать на поставленные вопросы.

В данный блок было включено упражнение «Сладкая проблема», способствующее решению конфликтных ситуаций мирным путем. Групповая дискуссия «О чем можно спросить при встрече?» способствует умению начинать беседу в коммуникации и поддерживать ее длительное время. Данная дискуссия заключается в том, что каждый ребенок, до которого доходит очередь, должен сформулировать вопрос или тему для разговора, с которым он обратится к собеседнику, после слов приветствия.

В третьем блоке мы выделили следующие задачи: формирование умения взаимодействия с другими людьми, отработка тактильной восприимчивости; навыки саморегуляции; переживание опыта сотрудничества.

В данный блок мы включили упражнения на отработку навыков совместной деятельности, это такие упражнения как «Техника установления контакта» и игра «Замри».

Игровое упражнение «Восточный рынок» способствует формированию умения договариваться с другими людьми, в процессе коммуникации или деятельности.

В данном блоке мы включили групповую дискуссию «Полезное

общение. Каким оно должно быть?» на отработку знаний, полученного на протяжении всего тренинга. Это аргументация участниками своей точки зрения, умение обосновать свой ответ.

Рисование плаката «Мы за реальное общение!» способствует групповой сплоченности, ощущение своей принадлежности к группе и формирование положительного отношения к коллективным групповым упражнениям.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме. Занятия с элементами игровой терапии, включением психологических упражнений построены по схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, выполняется основное упражнение.

Мы предполагаем, что реализация занятий поможет обучающимся развить навыки общения вне интернет-технологий, сформировать культуру применения интернет-технологий, а так же снизить уровень тревожности и агрессии.

Большинство упражнений выполняют коррекционно-развивающую функцию и именно поэтому можно сделать вывод, что данная программа поможет сформировать психологически здоровую личность обучающихся.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов исследования по проблеме взаимосвязи вовлеченности в применении интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников, позволяет сказать следующие выводы:

1. Среди младших школьников мы выделяем три группы, сформированных по уровням вовлеченности в применении интернет-технологий: *не имеющие предрасположенности к зависимости* от интернет-технологий (20%); находящиеся на стадии увлеченности (50%); имеющие *зависимость* от интернет-технологий (30%).

2. В младшем школьном возрасте вовлеченность в применение интернет-технологиями находится преимущественно на уровне увлеченности, характерно высокое развитие потребностно-мотивационного компонента психологического здоровья, аксиологический компонент развит на среднем уровне, а инструментальный компонент развит недостаточно, для обучающихся имеющих зависимость от интернет-технологий, характерен ассимилятивно-аккомодативный уровень психологического здоровья: ассимилятивный уровень отличают тревожность, неуверенность, аккомодативный уровень характеризуется враждебностью, агрессивностью, конфликтностью.

3. У младших школьников можно выделить три уровня психологического здоровья:

- на креативном уровне психологического здоровья находятся 50% обучающихся из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, 32% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, 20% детей из группы зависимых от интернет-технологий;

- на адаптивном уровне психологического здоровья находятся 32% детей из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, 40% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, 28% детей из группы зависимых от интернет-технологий;

- на ассимилятивно-аккомодативном уровне психологического здоровья находятся 20% детей из группы не имеющих риска возникновения зависимости от интернет-технологий, 20% детей из группы увлеченных интернет-технологиями, 60% детей из группы зависимых от интернет-технологий;

4. Нами был рассчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который выявил связь между признаком Y и фактором X, в результате расчета выявлена слабая и прямая связь.

5. Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что в младшем школьном возрасте: вовлеченность в применение интернет-технологий находится преимущественно на уровне увлеченности, характерно высокое развитие потребностно-мотивационного компонента психологического здоровья, аксиологический компонент развит на среднем уровне, а инструментальный компонент развит недостаточно, для обучающихся имеющих зависимость от интернет-технологий, характерен ассимилятивно-аккомодативный уровень психологического здоровья: ассимилятивный уровень отличают тревожность, неуверенность, аккомодативный уровень характеризуется враждебностью, агрессивностью, конфликтностью;

6. С целью коррекции зависимости от интернет-технологий у младших школьников, была разработана программа, которая поможет обучающимся развивать и совершенствовать навыки общения вне интернет-технологий, сформировать культуру применения интернет-технологий, а так же снизить уровень тревожности и агрессии.

Заключение

Проблема профилактики вовлеченности в применение интернет-технологий в настоящее время является одной из наиболее актуальных проблем в практике психолого-педагогического направления. Формирование взаимосвязи вовлеченности в применение интернет-технологии и психологического здоровья младшего школьника способно оказать существенное влияние на дальнейшую жизнь аддиктивной личности, препятствуя ее нормальному личному и социальному развитию.

Свободный от зависимостей человек менее подвержен манипулятивному воздействию со стороны окружающих, оказывается менее втянут в социальные психологические игры, которые психически разрушают индивидуальность, такой человек больше способен созидать и приносить действительную пользу не только себе и своим близким, но и обществу, у него больше шансов, по сравнению с аддиктом, достигнуть истинной самореализации посредством творческого отношения к жизни, а не суррогатного удовлетворения своих потребностей, как это свойственно аддикту.

В ходе теоретического анализа литературы нами были изучены теоретические аспекты проблемы: понятие «интернет-технология», типы и стадии зависимости от компьютера, рассмотрены особенности интернет-технологии младших школьников и возможные подходы к преодолению компьютерной зависимости, а также понятие «психологического здоровья», критерии психологического здоровья.

Для проведения исследования был подобран диагностический комплекс методик для выявления взаимосвязи вовлеченности применения интернет-технологий и психологического здоровья младших школьников.

В ходе исследования выявлено, что наличие неблагополучной обстановки в семье или в школе негативно отражается на младшем школьнике с зависимостью от интернет-технологий. Он становится

агрессивным, вспыльчивым и не может держать под контролем свои эмоции, старается обратить на себя внимание и утвердиться в глазах взрослых. Из-за неблагополучия в межличностных отношениях у ребенка возникает пристрастие к компьютеру или другим интернет-технологиям.

Анализ проведенной работы позволяет оценить теоретическую и практическую её значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в выявлении причин возникновения и дальнейшего развития тенденции к аддиктивному поведению, в рассмотрении предпосылок для формирования вовлеченности в применение интернет-технологий младших школьников, выявлении при сопоставлении различных точек зрения на природу зависимости, а также анализе приёмов и средств, способствующих, профилактически воздействовать и предупреждать возникновение и развитие зависимости от интернет-технологий.

Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть полезны для психологов занимающихся исследованиями в данной области, а также в практической работе учителей и психологов, а также студентам, интересующимся данной проблемой.

Список использованной литературы

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 4.
2. Алексеев О.Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2011. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-podrostkov-sklonnyh-k-internet-addiktsii> (дата обращения: 22.06.2019).
3. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайнобщения: клиничко-психологические особенности и профилактика: автореф.... канд. психол. наук //Дисс... канд. псих. наук. – 2014.
4. Багдасарян А.А., Саргсян М.Э. Влияние компьютеров и интернета на младших школьников // Наука и образование сегодня. 2019. №1 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyuterov-i-interneta-na-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 22.06.2019).
5. Бажин П. Шокирующая статистика Facebook. //«Игромания» от 21.10.2010. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.igromania.ru/news/38978/SHokiruyuschaya_statistika_Facebook.html?cpage=3
6. Бажин П. Игровая зависимость под микроскопом. //«Игромания» от 17.01.2011. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.igromania.ru/news/39681/Igrovaya_zavisimost_pod_mikroskopom.html
7. Баранов А.А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. 231 с.
8. Безруких Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-

практической конференции. Балашов: Изд-во «Арья», 2011. С. 59.

9. Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук: Ставрополь, 2012. 182 с.

10. Винокурова Г.А. Гендерные аспекты психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.А. Винокурова, О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». 2012. № 1 (19). С. 46–59.

11. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. Т. 25. № 1.

12. Гринина О.О. Здоровье – основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / Гринина О.О., Кича Д.И., Важнова Т.В., Хило Е.В. // Здравоохранение РФ. 2012. № 1 С. 53.

13. Дементьева Е.В. Понимание психического состояния как элемент практического компонента психологической культуры будущего специалиста / М.В. Алаева, Е.В. Дементьева // Гуманитарные науки и образование. 2010. № 4 (4). С. 78–83.

14. Дзапарова Н.К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников. // Этническая педагогика: теория и практика. Материалы всероссийской конференции. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2012.С. 63.

15. Дзапарова Н.К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. № 9, 2009. С.64.

16. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. / Дрепа М. И. 2010

17. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17–21.

18. Духовно-нравственное развитие и воспитание младших школьников. Методические рекомендации. В 2 частях. Часть 1. М.:

Просвещение, 2011. 128 с.

19. Духовно-нравственное развитие и воспитание младших школьников. Методические рекомендации. В 2 частях. Часть 2. М.: Просвещение, 2011. 144 с.

20. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». // Звуч в начальной школе, 2011. №3. С.85.

21. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России. 2015. №. 4 (33).

22. Жиллов В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-problemy-internet-zavisimogo-povedeniya> (дата обращения: 22.06.2019).

23. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации/ Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 11.

24. Завалишина О.В., Репринцева Е.А. Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости // Автореф. дисс.... канд. пед. Наук. Курск: ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет. 2012.

25. Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: Шуя, 2010. 171 с

26. Каракотова С.М. Формирование здорового образа жизни в условиях развития психолого-педагогического комфорта в семье: Дис. . канд. пед. наук: Карачаевск, 2011. 186 с.

27. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с.

28. Коломинский Я.Л. Психологическая культура здоровьесберегающих технологий педагогического взаимодействия / Я.Л. Коломинский, А.А. Селезнев // Наука и образование. 2008. № 3. С. 87–91.

29. Кожевникова О.В., Шавалеева З.Н. Психологические особенности интернет-зависимых пользователей // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-internet-zavisimyh-polzovateley> (дата обращения: 22.06.2019).

30. Крушельницкая О.И. Все вместе. Программа обучения младших школьников взаимодействию и сотрудничеству / О.И. Крушельницкая, А.Н. Третьякова. М.: Сфера, 2004. 295 с.

31. Летов Е.В. Виртуальная реальность: потенциален ли риск для человека и человечества? // Вестник МГУК. 2012. №5. С.75-79.

32. Линде Н.Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии // Вопросы психологии. – 2007. – №. 5. – С. 170-179.

33. Малыгина М.А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости. 2-е изд. М.: Авант, 2011. 170 с.

34. Мотков О.И. Методика «Психологическая культура личности» / О.И. Мотков // Школьный психолог. 1999. № 15. 67 с.

35. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-kompyuternoy-i-internet-zavisimosti-v-sovremennoy-shkole> (дата обращения: 22.06.2019).

36. Пальчикова М.И. К вопросу разработки программ профилактики интернет-зависимости // Интерактивная наука. 2017. №17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-razrabotki-programm-profilaktiki-internet-zavisimosti> (дата обращения: 22.06.2019).

37. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб. «Питер» 2010. 432 с.

38. Романов К.М. Психологическая культура личности / К.М. Романов. М: Когито-Центр, 2015. 314 с.

39. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя: Основы социально-генетической психологии. М.: Воронеж, 1996. 23 с.
40. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков. – 2009.
41. Саглам Ф. А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения //Педагогическое образование и наука. – 2009. – №. 5. – С. 88-91.
42. Солдаткин В.А., Дьяченко А.В., Мавани Д. Ч. Концепции формирования компьютерной зависимости // Социальная и клиническая психиатрия. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-formirovaniya-kompyuternoy-zavisimosti> (дата обращения: 22.06.2019).
43. Сорокин И.С. Формирование субъектной позиции личности как фактор профилактики интернет-зависимости у подростков //Теория и практика общественного развития. – 2011. – №. 7.
44. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2011, №3. С.64.
45. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. 2009. 107 с.
46. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. 2012. 99 с.
47. Третьякова Н.В. Организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: дис. кан. пед. наук. - Екатеринбург, 2011. 245 с.
48. Тончева Анна Валерьевна Диагностика киберкоммуникативной зависимости // Интернет-журнал Науковедение. 2012. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-kiberkommunikativnoy-zavisimosti> (дата обращения: 22.06.2019).
49. Тончева Анна Валерьевна Проблема киберкоммуникативной

зависимости в подростковом возрасте // Вестник ЧГУ. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-kiberkommunikativnoy-zavisimosti-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 22.06.2019).

50. Фадеева С.В. Компьютерная зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков // Вестник Костромского государственного университета. – 2010. – Т. 16. – №. 3.

51. Фомина А. Б. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков. М., 2006. 269 с.

52. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2001.

53. Хиллер Д. Лечение игромании. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.doctorhillier.com/lechenie-igromanii/>

54. Холманская Л.И. Духовность, как творческий потенциал человека// Начальная школа плюс До и После. 2010. №12. с.45-47.

55. Холманский А.С., Холманская Л.И. Негативное влияние электронных средств информации на духовное развитие учеников и студентов// Начальная школа плюс До и После. 2012. №1. с.33-37.

56. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед

57. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. 2012. №1 С.65.

58. Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2013, № 1(3). С.87.

59. Чаплюк А. Правда об онлайн-зависимости. Журнал «Игромания» от 30.11.2006

60. Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. №4. С. 72-85.

61. Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников. СПб., 2001
62. Шаталина М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-faktorov-vliyayuschih-na-formirovanie-internet-addiksii> (дата обращения: 22.06.2019).
63. Шахмартова О.М. Подросток и компьютер // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2012. №28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostok-i-kompyuter> (дата обращения: 22.06.2019).
64. Шишова Т.Л. Ребенок и компьютер. М., 2007. 320 с.
65. Шутова Н.В. Проблема компьютерной зависимости. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.rastem-vmeste.com/child_science/395/
66. Юрьева Л.Н., Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.
67. Якобсон С.Г. Формирование Я-потенциального положительного, как метод регуляции поведения. №3. 1997. 150с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест К. Янг, направленный на выявление интернет-зависимости

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

Никогда или крайне редко – 1 балл, иногда – 2 балла, регулярно – 3 балла, часто – 4 балла, всегда – 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в он-лайне больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в он-лайне?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офф-лайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в он-лайне?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в он-лайне?

Анкета «Компьютер и человек»

Укажите ваш пол (нужное подчеркните) муж/жен

Укажите ваш возраст (нужное подчеркните) 10 ,11, 12, 13, 14, 15 лет

Отвечайте на вопросы «да» или «Нет».

1. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?
2. У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?
3. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?
4. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?
5. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?
6. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?
7. Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?
11. Известно ли вам о негативном влиянии ПК на психическое и физическое здоровье?
12. Назовите источники информации (СМИ, уроки информатики, и т.п.)

Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда – 0 баллов.

Иногда – 1 балл.

Чаще всего – 2 балла.

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Тест для определения телефонной зависимости

Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 о 5 баллов, где 1 – «совершенно мне не подходит», а 5 – «идеально меня описывает».

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.

Таблица 1. – Результаты методик на выявление зависимости от интернет-технологий (4 «Б»)

№ п/п	ФИ	Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости	Тест интернет-зависимости	Анкета на определение телефонной зависимости	Тест Такера на выявление игровой зависимости	Итоговый уровень вовлеченности:
1	Анастасия А.	11	21	20	8	увлеченность
2	Анастасия Б,	13	24	10	4	не имеет риска
3	Юля Г.	28	65	31	10	зависимость
4	Анастасия В.	14	21	18	3	не имеет риска
5	Ольга В.	20	22	18	9	увлеченность
6	Валентина В.	13	25	8	5	не имеет риска
7	Анастасия Г.	19	23	26	11	увлеченность
8	Дарья О.	12	20	14	5	не имеют риска
9	Софья М	16	26	22	12	увлеченность
10	Анфиса К.	21	24	19	13	увлеченность
11	Анна Ж.	14	20	18	0	не имеют риска
12	Полина К	26	54	34	7	зависимость
13	Софья К.	14	23	15	2	не имеют риска
14	Кристина В.	12	22	14	5	не имеют риска
15	Екатерина Д.	14	20	15	3	не имеют риска
16	Диана С.	17	30	20	15	увлеченность
17	Диана У.	19	26	23	13	увлеченность
18	Марина Х.	17	27	10	8	увлеченность
19	Денис С.	28	40	33	9	зависимость
20	Дмитрий З.	18	33	17	3	увлеченность
21	Данил В.	16	25	19	10	не имеют риска
22	Роман С;	15	23	11	2	увлеченность
23	Лев Ш.	26	52	19	10	зависимость
24	Эдик Г.	16	27	12	5	увлеченность
25	Арсений Г.	17	25	15	7	увлеченность
26	Юрий Л.	20	28	16	4	увлеченность
27	Илья Г.	21	35	25	7	увлеченность

Таблица 2. – Результаты методик на выявление зависимости от интернет-технологий (4 «В»)

№ п/п	ФИ	Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости	Тест интернет-зависимости	Анкета на определение телефонной зависимости	Тест Такера на выявление игровой зависимости	Итоговый уровень вовлеченности:
1	Константин Х.	22	55	34	11	зависимость
2	Олег Г.	18	37	22	13	увлеченность
3	Егор И.	27	60	24	15	зависимость
4	Семен П.	32	57	21	17	зависимость
5	Георгий В.	31	63	23	18	зависимость
6	Никита О.	19	24	10	8	увлеченность
7	Артем К.	18	41	24	8	увлеченность
8	Марат Г.	25	60	30	5	зависимость
9	Кирил Р.	14	23	26	7	увлеченность
10	Павел А.	21	23	20	4	увлеченность
11	Александр С.	18	27	30	8	зависимость
12	Никита Ж.	14	61	20	2	увлеченность
13	Наталья С.	15	22	20	5	увлеченность
14	Кира А.	15	27	20	2	увлеченность
15	Арина М.	27	49	18	4	увлеченность
16	Елена С.	28	62	34	9	зависимость
17	Василина Б.	15	26	14	1	не имеют риска
18	Валерия З.	24	44	24	6	зависимость
19	Светлана Ш.	24	38	22	9	зависимость
20	Ксения Л.	13	21	22	3	увлеченность
21	Галина Я.	16	20	16	3	увлеченность
22	Милана М.	22	26	38	10	зависимость
23	Мария Н.	18	29	34	8	зависимость

Таблица 3. – Результаты методики «Фильм-тест» Рене Жиля (4 «Б»)

№ п/п	ФИ	Конфликтность, агрессивность	Общительность	Фрустрация	Стремление к уединению, отгороженность
1	Анастасия А.	2	1	3	5
2	Анастасия Б,	4	3	3	4
3	Юля Г.	3	1	2	3
4	Анастасия В.	5	3	2	2
5	Ольга В.	5	3	7	4
6	Валентина В.	3	2	2	2
7	Анастасия Г.	2	2	2	3
8	Дарья О.	5	2	0	4
9	Софья М	5	4	5	1
10	Анфиса К.	5	4	1	1
11	Анна Ж.	4	2	4	2
12	Полина К	1	3	1	1
13	Софья К.	4	0	2	3
14	Кристина В.	5	0	5	2
15	Екатерина Д.	2	0	0	4
16	Диана С.	4	2	6	4
17	Диана У.	2	6	2	1
18	Марина Х.	5	2	5	2
19	Денис С	4	3	2	0
20	Дмитрий З.	3	1	3	10
21	Данил В;	4	0	3	8
22	Роман С;	6	1	1	2
23	Лев Ш.	2	1	5	2
24	Эдик Г.	2	1	5	3
25	Арсений Г.	6	4	4	10
26	Юрий Л.	2	2	4	5
27	Илья Г.	5	3	3	3

Таблица № 3 Результаты методики «Фильм-тест» Рене Жюля (4 «Б»)

№ п/п	ФИ	Конфликтность, агрессивность	Общительность	Фрустрация	Стремление к уединению, отгороженность
1	Константин Х.	1	2	0	1
2	Олег Г.	1	3	4	8
3	Егор И.	2	4	5	2
4	Семен П.	0	1	6	3
5	Георгий В.	0	3	7	1
6	Никита О.	2	4	5	1
7	Артем К.	0	1	6	4
8	Марат Г.	1	1	5	5
9	Кирил Р.	4	0	3	8
10	Павел А.	6	1	1	2
11	Александр С.	2	1	5	2
12	Никита Ж.	2	1	5	3
13	Наталья С.	6	4	4	10
14	Кира А.	2	2	4	5
15	Арина М.	5	3	3	3
16	Елена С.	3	2	2	2
17	Василина Б.	2	2	2	3
18	Валерия З.	5	2	0	4
19	Светлана Ш.	5	4	5	1
20	Ксения Л.	5	4	1	1
21	Галина Я.	4	2	4	2
22	Милана М.	1	3	1	1
23	Мария Н.	4	0	2	3

Таблица 5. – Результаты методики «ДДЧ» (4 «Б»)

Ф.И.	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудности общения	Депрессивность
Анастасия А.	8	18	1	4	2	3	5	2
Анастасия Б.	3	8	1	2	6	4	2	2
Юля Г.	8	17	1	8	0	1	5	2
Анастасия В.	5	17	4	8	6	3	6	1
Ольга В.	5	12	1	4	2	1	2	0
Валентина В.	5	18	4	6	2	4	5	1
Анастасия Г.	8	17	5	3	8	3	6	1
Дарья О.	6	5	4	3	3	0	3	2
Софья М	7	6	2	3	1	1	3	1
Анфиса К.	7	18	2	4	2	1	4	3
Анна Ж.	4	17	3	8	2	5	6	1
Полина К	6	8	2	0	1	2	2	1
Софья К.	8	9	2	4	1	2	2	1
Кристина В.	2	6	1	1	4	2	3	1
Екатерина Д.	4	17	6	9	0	1	7	0
Диана С.	8	17	3	10	2	2	5	0
Диана У.	4	17	3	8	1	2	6	0
Марина Х.	8	7	1	3	1	1	4	0
Денис С	8	18	2	4	5	4	9	0
Дмитрий З.	3	14	2	4	5	1	5	0
Данил В;	5	3	2	2	1	2	2	0
Роман С;	6	7	0	4	0	4	4	0
Лев Ш.	6	10	1	4	1	2	2	1
Эдик Г.	6	3	2	0	1	1	2	0

Арсений Г.	7	16	2	3	5	3	10	1
Юрий Л.	7	17	2	1	5	1	6	0
Илья Г.	2	14	3	8	2	1	5	1
Анастасия А.	9	16	1	9	1	1	9	1

Таблица 6. – Результаты методики «ДДЧ» (4 «В»)

ФИ	Неза- щи- щен- ность	Тре- вож- ность	Недове- рие к себе	Чув- ство непол- ноцен- ности	Враж- деб- ность	Кон- фликт- ность	Труд- ности обще- ния	Де- прес- сив- ность
Константин Х.	5	18	2	4	6	1	10	0
Олег Г.	3	15	4	4	2	2	5	1
Егор И.	8	19	6	8	4	0	10	0
Семен П.	4	9	1	5	1	2	4	1
Георгий В.	6	3	4	0	1	1	1	0
Никита О.	9	17	2	7	0	1	6	0
Артем К.	6	3	2	2	5	1	1	0
Марат Г.	4	6	2	4	0	0	6	2
Кирил Р.	5	8	1	4	2	4	3	1
Павел А.	2	14	3	8	2	1	5	1
Александр С.	9	16	1	9	1	1	9	1
Никита Ж.	4	19	2	9	3	2	6	1
Наталья С.	9	17	3	5	0	3	8	1
Кира А.	5	18	4	8	2	4	9	2
Арина М.	8	7	4	6	0	2	6	0
Елена С.	5	2	2	4	0	1	3	1
Василина Б.	6	5	1	5	4	0	3	1
Валерия З.	8	17	4	6	2	4	6	0
Светлана Ш.	5	7	1	3	4	4	1	1
Ксения Л.	2	17	3	6	4	1	3	1
Галина Я.	4	19	3	3	3	5	1	1
Милана М.	5	18	1	8	0	2	2	1
Мария Н.	4	13	4	5	1	2	3	0

Таблица 7. – Результаты методики «Цветик-семицветик» И.М. Витковской и «Кто я?» М. Куна, Т. Макпартленда (в модификации Т.В. Румянцевой) (4 «Б»)

№ п/п	ФИ	«Цветик-семицветик», преобладающие ценности	«Кто я?» М. Куна, Т. Макпартленда (в модификации Т.В. Румянцевой)	Итоговый уровень психологического здоровья
1	Анастасия А.	нравственные	адекватная	средний
2	Анастасия Б.	познавательные	адекватная	средний
3	Юля Г.	познавательные	адекватная	высокий
4	Анастасия В.	материальные	адекватная	низкий
5	Ольга В.	разрушительные	низкая	низкий
6	Валентина В.	нравственные	неустойчивая	низкий
7	Анастасия Г.	нравственные	адекватная	средний
8	Дарья О.	нравственные	адекватная	средний
9	Софья М	нравственные	адекватная	высокий
10	Анфиса К.	познавательные	адекватная	средний
11	Анна Ж.	нравственные	неадек. заниженная	низкий
12	Полина К	материальные	неустойчивая	низкий
13	Софья К.	нравственные	адекватная	средний
14	Кристина В.	нравственные	адекватная	высокий
15	Екатерина Д.	познавательные	адекватная	высокий
16	Диана С.	материальные	адекватная	средний
17	Диана У.	познавательные	адекватная	средний
18	Марина Х.	нравственные	неустойчивая	низкий
19	Денис С	материальные	адекватная	средний
20	Дмитрий З.	материальные	адекватная	низкий
21	Данил В;	нравственные	адекватная	низкий
22	Роман С;	материальные	неадек. завышенная	средний
23	Лев Ш.	познавательные	адекватная	средний
24	Эдик Г.	познавательные	адекватная	средний
25	Арсений Г.	нравственные	неустойчивая	низкий
26	Юрий Л.	материальные	неустойчивая	низкий
27	Илья Г.	нравственные	адекватная	средний

Таблица 8. – Результаты методики «Цветик-семицветик» И.М. Витковской и «Кто я?» М. Куна, Т. Макпарлленда (в модификации Т.В. Румянцевой) (4 «Б»)

№ п/п	ФИ	«Цветик-семицветик», преобладающие ценности	«Кто я?» М. Куна, Т. Макпарлленда (в модификации Т.В. Румянцевой)	Итоговый уровень психологического здоровья:
1	Константин Х.	материальные	адекватная	средний
2	Олег Г.	нравственные	адекватная	высокий
3	Егор И.	нравственные	адекватная	высокий
4	Семен П.	познавательные	адекватная	средний
5	Георгий В.	разрушительные	неадекватно занижена	низкий
6	Никита О.	материальные	адекватные	средний
7	Артем К.	материальные	низкая	низкий
8	Марат Г.	нравственные	адекватная	средний
9	Кирил Р.	нравственные	адекватная	высокий
10	Павел А.	нравственные	адекватная	средний
11	Александр С.	познавательные	адекватная	средний
12	Никита Ж.	материальные	адекватная	средний
13	Наталья С.	нравственные	неустойчивая	низкий
14	Кира А.	нравственные	адекватная	высокий
15	Арина М.	разрушительные	неустойчивая	низкий
16	Елена С.	нравственные	адекватная	средний
17	Василина Б.	нравственные	адекватная	средний
18	Валерия З.	материальные	неадекватно завышена	низкий
19	Светлана Ш.	нравственные	адекватная	средний
20	Ксения Л.	нравственные	адекватная	высокий
21	Галина Я.	нравственные	адекватная	средний
22	Милана М.	познавательные	адекватная	средний
23	Мария Н.	нравственные	адекватная	средний

Таблица 1. – Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Х	У	ранг Х, dx	ранг У, dy
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	3	36	34
3	2	36	15
3	2	36	15
3	2	36	15
3	2	36	15
3	2	36	15
3	2	36	15
3	1	36	1
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	3	11	34
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15

2	2	11	15
2	2	11	15
2	2	11	15
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
2	1	11	1
1	3	1	34
1	2	1	15
1	2	1	15
1	2	1	15
1	2	1	15
1	1	1	1
1	1	1	1
1	1	1	1
1	1	1	1
1	1	1	1

Присвоим ранги признаку Y и фактору X.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 50$). Переформирование рангов производится в табл. 2.

Таблица 2. – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	5.5
2	1	5.5
3	1	5.5
4	1	5.5
5	1	5.5
6	1	5.5
7	1	5.5
8	1	5.5
9	1	5.5
10	1	5.5
11	11	23
12	11	23
13	11	23
14	11	23
15	11	23
16	11	23
17	11	23
18	11	23
19	11	23
20	11	23
21	11	23
22	11	23
23	11	23
24	11	23
25	11	23
26	11	23
27	11	23
28	11	23
29	11	23
30	11	23

31	11	23
32	11	23
33	11	23
34	11	23
35	11	23
36	36	43
37	36	43
38	36	43
39	36	43
40	36	43
41	36	43
42	36	43
43	36	43
44	36	43
45	36	43
46	36	43
47	36	43
48	36	43
49	36	43
50	36	43

Таблица 3. – Таблица новых рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	7.5
2	1	7.5
3	1	7.5
4	1	7.5
5	1	7.5
6	1	7.5
7	1	7.5
8	1	7.5
9	1	7.5
10	1	7.5

11	1	7.5
12	1	7.5
13	1	7.5
14	1	7.5
15	15	24
16	15	24
17	15	24
18	15	24
19	15	24
20	15	24
21	15	24
22	15	24
23	15	24
24	15	24
25	15	24
26	15	24
27	15	24
28	15	24
29	15	24
30	15	24
31	15	24
32	15	24
33	15	24
34	34	42
35	34	42
36	34	42
37	34	42
38	34	42
39	34	42
40	34	42
41	34	42
42	34	42
43	34	42

44	34	42
45	34	42
46	34	42
47	34	42
48	34	42
49	34	42
50	34	42

Так как в матрице имеются связанные ранги 2-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится в табл. 4.

Таблица 4. – Переформатирование рангов второго порядка

ранг X, dx	ранг Y, dy	$(dx - dy)^2$
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	42	1
43	24	361
43	24	361
43	24	361
43	24	361
43	24	361
43	7.5	1260.25
23	42	361
23	42	361
23	42	361
23	42	361
23	42	361

Приложение В

23	42	361
23	42	361
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	24	1
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
23	7.5	240.25
5.5	42	1332.25
5.5	24	342.25
5.5	24	342.25
5.5	24	342.25
5.5	24	342.25
5.5	7.5	4
5.5	7.5	4
5.5	7.5	4
5.5	7.5	4
5.5	7.5	4
1275	1275	10254.5

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+50)50}{2} = 1275$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

j - номера связок по порядку для признака x ;

A_j - число одинаковых рангов в j -й связке по x ;

k - номера связок по порядку для признака y ;

B_k - число одинаковых рангов в k -й связке по y .

$$A = [(153-15) + (253-25) + (103-10)]/12 = 1662.5$$

$$B = [(173-17) + (193-19) + (143-14)]/12 = 1205.5$$

$$D = A + B = 1662.5 + 1205.5 = 2868$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 10254.5 + 2868}{50^3 - 50} = 0.485$$

Связь между признаком Y и фактором X слабая и прямая

Решение было получено и оформлено с помощью сервиса:

[Коэффициент корреляции Спирмена](#)

Программа коррекции вовлеченности в применение интернет-технологий младших школьников

На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.

2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.

3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

Ниже в таблице 6 представлена программа профилактики Интернет-зависимости у студентов.

Описание содержания коррекционно-развивающей программы для обучающихся с зависимостью от интернет-технологий.

Занятие 1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Оборудование: карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встаёт и называет своё имя; после него встаёт второй, повторяет имя предыдущего и называет своё имя; третий повторяет имя второго и называет своё и так далее до последнего человека.

3. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

4. Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

5. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или в ряд. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Ключки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания

Занятие 2

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

2. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...» Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

3. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикрепленном к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

4. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания

Занятие 3

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...» Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

5. Упражнение «Друг реальный и друг виртуальный: с кем дружить?».

Лист бумаги нужно разделить пополам и написать 10 плюсов и минусов реального общения и 10 плюсов и минусов виртуального общения, а затем обсудить что получилось.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания

Занятие 4

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование:-

Ход занятия:

1. Упражнение «Пум – пум»

Выбирается водящий. Он отмечает нескольких участников, объединённых каким-то общим признаком (цвет одежды, длина волос, обувь, сидят рядом и т.д.) и произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум – пум, а у других пум – пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал ведущий. Отгадавший становится водящим.

2. Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах по очереди разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником для того, чтобы...». Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера джинсы; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы... и т.п. Основной участник должен использовать все средства, чтобы расположить собеседника и добиться поставленной задачи. На роль основных участников стоит выбирать необщительных застенчивых участников группы.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Один участник остаётся в комнате, остальные выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас прочитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот – следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к 13.30, к началу второй смены, но если она не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география». Упражнение помогает понять, как может исказиться информация в пересказе нескольких человек и откуда берутся слухи.

4. Упражнение «Зеркало»

Участникам необходимо выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них нужно выполнять попарно, причем напарники встают друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры

меняются ролями. . Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания

Занятие 5

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование:-

Ход занятия:

1. Упражнение «Пум – пум»

Выбирается водящий. Он отмечает нескольких участников, объединённых каким-то общим признаком (цвет одежды, длина волос, обувь, сидят рядом и т.д.) и произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум – пум, а у других пум – пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал ведущий. Отгадавший становится водящим.

2. Упражнение «Просьба – отказ»

Участники разбиваются на пары. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить. Предварительно ведущий объясняет парам, в чем будет заключаться просьба. Например: попросить брошку на вечер, денег в займы, попросить написать за друга сочинение, взять себе котёнка и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или

попросить что-то такое, в чем будет очень сложно отказать, например предложить свою помощь, совет. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

3. Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по-очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженное, котёнка, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа. Говорить ничего нельзя, а изображать надо так, чтобы друг вас понял. Если вы догадались, что вам хотят подарить, надо назвать этот подарок вслух и удостовериться, что вы поняли всё правильно».

4. Упражнение «Дружба: виртуальная или реальная? Сделай свой выбор».

5. Групповая дискуссия «Почему я погружаюсь в интернет?»

6. Упражнение «Я начну, а вы продолжите»

- Обычно я общаюсь с...

- Для меня важно в человеке...

- Настоящий друг это..

7. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Занятие 6

Тема: «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто

назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

3. Групповая дискуссия «Чем интересен компьютер? Пользу или вред он приносит людям?»

4. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становится Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

5. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек,

за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.

6. Беседа «Обсудим чаты»

7. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Занятие 7

Тема: «Самооценка»

Цель: повышение самооценки участников.

Оборудование: часы, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Букет»

Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Участники выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками: роза, ландыш или пион. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал, а по команде: «Букет!» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников. Тот, кто остался без стула, становится следующим водящим.

2. Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?» по вопросам:

- Почему некоторые люди могут быть неуверенны в себе?
- Что мешает человеку быть уверенным в себе?

- Как выглядит неуверенный в себе человек? Можно ли по его виду понять, что он неуверен в себе?

- Что бы вы посоветовали человеку, у которого низкая самооценка?

- У каждого ли человека есть только плохие или только хорошие качества?

3. Упражнение «Я – первый»

Ведущий говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем по очереди называть свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я первый в ...». Например: «Я первый в учёбе. Я первый в умении выслушать друга...» и т.д.»

4. Упражнение «Я хороший, потому что...»

Участники разбиваются на пары. Ведущий засекает пять минут. В течение этого времени один участник рассказывает другому о своих хороших качествах, начиная каждую фразу со слов: «Я хороший, потому что...». Например: «Я хороший, потому что умею рисовать. Я хороший, потому что умею отлично готовить...». Второй участник должен при этом подбадривать собеседника. По истечении первых пяти минут участники меняются местами, и время засекается заново.

5. Упражнение «Сладкая проблема»

Участникам предлагают сесть в один общий круг. Ведущий приносит несколько печений, чтобы участникам получить печенье, нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сев друг напротив друга и посмотрев друг на друга. Между обоими партнерами ведущий кладет салфетку с печеньем. Трогать его нельзя. Печенье можно получить только если партнер по доброй воли его вам отдаст.

6. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать

свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить. Поле этого в группе можно обсудить, какие качества участники записали на ладони, почему их хотят изменить и как это можно сделать.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания.

Занятие 8

Тема: «Тревожность»

Цель: снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Стрессовые ситуации»

Участникам предлагается на листах записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые – зеленым. Затем в группе обсуждаются эти ситуации и способы борьбы со стрессом в них.

2. Упражнение «Насос и мяч»

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами попробуем сделать одно упражнение, которое поможет успокоиться в стрессовых ситуациях». Участникам игры предлагается разделить на пары: один будет большим Надувным мячом, другой – Насосом, надувающим Мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена – он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «ссс». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «ссс», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «ссс» выпрямилось туловище, после третьего – у Мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой

выходит воздух со звуком «шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

3. Упражнение «Два стула»

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”, и выражать конфликт между ними».

4. Упражнение «Хорошо или плохо»

Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы в кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть (называет выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда хочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять»; «Хорошо быть жадным, потому что все достается только тебе», «Плохо быть жадным, потому что сверстники перестанут дружить с тобой». Проводиться в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

5. Упражнение «Позитив»

Участники разделяются на группы по три – четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны отрицательные мысли. Задание: переформулировать неадекватные мысли в положительные и записать в правой части бланка. Высказывания:

1) Я этого не переживу.

- 2) Я глуп.
- 3) Он не прав.
- 4) У меня ничего не получается.
- 5) Как ужасно!
- 6) Я неудачник.
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания.

Занятие 9

Тема: «Тревожность»

Цель: снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Слепец и поводырь»

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

2. Упражнение «Игра-ситуация»

Участникам выдаются новостные карточки с ситуациями произошедшими в различных странах мира, по теме чрезмерного использования интернет-технологий.

Примеры:

«В 2007 году в городе Гуанчжоу на юге Китая в одном из интернет-кафе молодой человек умер от истощения после того, как просидел у экрана

компьютера "всега" три дня подряд.»

«В 2010 году в Южной Корее грудной ребенок умер от голода, пока родители увлеченно играли онлайн в выращивание виртуального ребенка. Суд установил, что интернет-зависимая семейная пара ежедневно проводила по 10 часов в интернет-кафе.»

3. Упражнение “Восточный базар”

“Какие ассоциации возникают у вас при упоминании словосочетания Восточный базар? Крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, бойкая торговля. Замечательно! Через пару минут мы с вами и устроим такой восточный базар. Для этого нужно подготовиться”.

Каждый участник получает восемь небольших листков или стикеров. На каждом из листков участники пишут своё имя и складывают листки текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно их имени. Подготовленные таким образом записки складывают на стол или в коробку. Ведущий перемешивает горку записок.

“Теперь мы с вами отправимся на восточный базар. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придётся уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести драгоценный товар — то есть, 8 бумажек со своим именем — подойдут к тренеру и будут считаться победителями”.

Обсуждение:

Вопрос к победителям — что вам позволило так быстро справиться с заданием? Ко всем: какую тактику использовали во время торга (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, обвести партнёров вокруг пальца, выход на всю аудиторию)?

Какие выводы, если переносить всё сказанное на нашу работу, можно сделать?

4. Упражнение «Замри!»

Два или более человека начинают ролевую игру перед классом. Им может быть предоставлен краткий набросок для начала (например, “один из вас - шизофреник в психотерапии, а другой — терапевт”). Они импровизируют сцену, и в любой момент любой человек в классе (включая тренера) может сказать: “ЗАМРИ.” Ролевые игроки должны остановиться. Затем человек, который заморозил действие, встает, постукивает одного из ролевых игроков по плечу и занимает его место в сцене. Новый ролевой игрок возобновляет сцену, и может ввести любой новый диалог или действие, которое он или она пожелает. Игрок может немного изменить сцену, придать совершенно другое направление или полностью изменить тему сцены. Ролевые игроки продолжают импровизировать новую сцену, пока кто-то еще из класса не скажет: “Замри” и не вмешается, чтобы снова изменить сцену. Этот процесс импровизации, замораживания и изменения сцены продолжается до тех пор, пока как можно больше людей не поучаствуют в ролевой игре (люди могут войти в сцену более одного раза, если захотят). Анализ ассоциаций и проекций.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 10

Тема: «Прощание»

Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Оформление информационного стенда по теме «Как остаться собой среди машин?»

2. Групповая дискуссия «Полезное общение. Каким оно должно быть?»

3. Рисование плаката «Мы за реальное общение»

4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания

В результате проведения коррекционной работы по зависимости от интернет-технологий, мы предполагаем, что у младших школьников будет снижен уровень тревожности, будут развиваться умения общаться за пределами виртуальной реальности, повысится самооценка, снизится уровень зависимости от интернет-технологий у младших школьников.

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Кардава Анна Валерьяновна
Ф.И.О. студента

44.03.02 Педагогика и психология начального образования
направление обучения

Взаимосвязь вовлеченности в применение интернет-технологий и
психологического здоровья младших школьников
тема выпускной квалификационной работы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Продвинутый уровень сформирован ности компетенций	Базовый уровень сформированн ости компетенций	Пороговый уровень сформирован ности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	+		
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции	+		
ОК-7 способен к самоорганизации и самообразованию	+		
ОПК-2 готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях	+		
ОПК-3 готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов	+		
ОПК-4 готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся младшего школьного возраста	+		
ОПК-6 способен организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды	+		
ПК-8 способен проводить диагностику уровня освоения детьми содержания учебных программ с помощью стандартных предметных заданий, внося (совместно с методистами) необходимые изменения в построение образовательной деятельности	+		
ПК-22			

готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи	+		
ПК-23 способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики	+		
ПК-27 способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и способностей ребенка	+		

В процессе работы Кардава А.В продемонстрировал(а)

Фамилия и инициалы

продвинутой уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент(ка) при выполнении выпускной квалификационной работы проявил(а) исследовательский интерес, выполнил масштабное исследование, показал способность к анализу данных, продемонстрировал практическую работу педагога-психолога, показал самостоятельную с ответственностью

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

17. июня . 2019

Научный руководитель

Саронова М.В

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: marina.safonova@mail.ru / ID: 2252783

Проверяющий: (marina.safonova@mail.ru / ID: 2252783)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

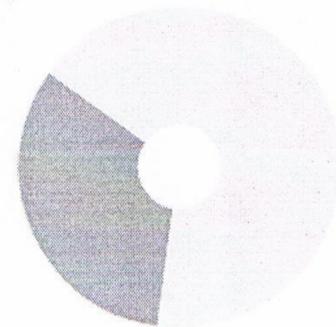
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 43
Начало загрузки: 21.06.2019 17:47:10
Длительность загрузки: 00:00:03
Имя исходного файла: ВКР Кардава А.В.
Размер текста: 852 кБ
Символов в тексте: 144265
Слов в тексте: 16818
Число предложений: 1366

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 21.06.2019 17:47:13
Длительность проверки: 00:00:07
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
32,78%	0%	67,22%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0%	7,76%	Сравнительный анализ психо...	http://knowledge.allibest.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	0	31
[02]	7,7%	7,76%	Сравнительный анализ психо...	http://referat-sochinenie.ru	13 Фев 2018	Модуль поиска Интернет	30	31
[03]	3,18%	3,23%	Как выявить зависимость от ...	http://metod-kopilka.ru	24 Фев 2016	Модуль поиска Интернет	7	10

Мр: Saf / Safonova M.B.

Еще источников: 17
Еще заимствований: 21,91%

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

я, Жардава Анна Валерьяновна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: Взаимосвязь безопасности в применении интернет-технологий и психического здоровья молодежи школьников

(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

17 июня 2019

дата

Жардава

подпись