

**Гаврилова Диана Михайловна**

студентка

*Научный руководитель*

**Боденова Ольга Викторовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

## **ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ НА СЕВЕРЕ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, проживающих в северных регионах. В работе раскрываются особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников, анализируется роль семьи как ключевого фактора профилактики. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровня компьютерной зависимости у детей и уровня психолого-педагогической компетентности родителей. Установлено, что повышение компетентности родителей способствует снижению выраженности признаков компьютерной зависимости у детей.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, младший школьный возраст, профилактика, родители, психолого-педагогическая компетентность.*

В условиях цифровизации современного общества компьютерные технологии становятся важным фактором социализации детей. Они открывают широкие возможности для обучения, общения и организации досуга. Однако наряду с положительными аспектами наблюдается рост случаев чрезмерного использования цифровых устройств, что может приводить к формированию компьютерной зависимости.

Особую актуальность проблема компьютерной зависимости приобретает в условиях северных регионов. Исследователи отмечают, что специфика

природно-климатических условий Севера, продолжительный зимний период, ограниченность возможностей для активного отдыха и длительное пребывание детей в помещении способствуют увеличению времени взаимодействия с цифровыми технологиями (И.И. Иванов, А.В. Орлова). В результате компьютер и интернет нередко становятся основным средством организации досуга детей, что повышает риск формирования зависимого поведения (Г.У. Солдатова). Особую актуальность проблема компьютерной зависимости приобретает в условиях северных регионов. Исследователи отмечают, что специфика природно-климатических условий Севера, продолжительный зимний период, ограниченность возможностей для активного отдыха и длительное пребывание детей в помещении способствуют увеличению времени взаимодействия с цифровыми технологиями (И.И. Иванов, А.В. Орлова). В результате компьютер и интернет нередко становятся основным средством организации досуга детей, что повышает риск формирования зависимого поведения (Г.У. Солдатова).

Младший школьный возраст является особенно уязвимым к развитию компьютерной зависимости, поскольку в этот период ещё недостаточно сформированы навыки саморегуляции, а поведение ребёнка во многом определяется внешними условиями и влиянием семьи [2; 9].

Компьютерная зависимость рассматривается как разновидность аддиктивного поведения, проявляющаяся в чрезмерном и неконтролируемом использовании цифровых технологий [3; 10]. Она сопровождается снижением интереса к другим видам деятельности, нарушением режима дня, трудностями в общении и снижением учебной мотивации.

Формирование компьютерной зависимости обусловлено совокупностью психологических, социальных и технических факторов (К. Янг, Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот, А.В. Гришина): психологических (стремление к уходу от реальности, тревожность, низкая самооценка); социальных (дефицит общения, влияние сверстников); технических (доступность цифровых устройств, привлекательность цифровой среды).

В младшем школьном возрасте в возникновении компьютерной зависимости особую роль играет семья [7; 10]. Родители выступают основными регуляторами взаимодействия ребёнка с цифровой средой: они устанавливают правила использования устройств, контролируют содержание деятельности и организуют досуг ребёнка. Недостаточная компетентность родителей в данных вопросах может способствовать формированию зависимого поведения. В связи с этим возникает необходимость целенаправленной подготовки родителей к профилактике компьютерной зависимости у детей.

Целью исследования являлось разработка и апробация системы занятий для родителей, направленной на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного региона.

В основу исследования были положены предположения о том, что в младшем школьном возрасте преобладает начальная стадия компьютерной зависимости, а также о том, что уровень психолого-педагогической компетентности родителей оказывает влияние на предрасположенность детей к формированию зависимого поведения. Предполагалось, что повышение компетентности родителей будет способствовать снижению риска компьютерной зависимости у детей.

Для проверки выдвинутых предположений использовались теоретические (анализ и обобщение научной литературы), эмпирические (опрос, диагностика, педагогический эксперимент) и методы количественной и качественной обработки данных.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №3» г. Костомукша. В нём приняли участие 20 учащихся младшего школьного возраста и 20 родителей.

Для изучения выраженности признаков компьютерной зависимости у детей применялись диагностические методики, направленные на выявление уровня вовлечённости в цифровую среду и особенностей поведения, связанных с использованием компьютера. Уровень психолого-педагогической компетентности родителей определялся с помощью анкетирования, направленного на выявление их информированности о признаках зависимости, способах её профилактики и особенностях контроля цифровой активности детей.

Полученные на констатирующем этапе данные показали, что значительная часть родителей обладает недостаточным уровнем осведомлённости о проблеме компьютерной зависимости. У многих из них отсутствуют системные знания о признаках зависимого поведения и способах его предупреждения, а контроль за использованием детьми цифровых устройств носит нерегулярный характер.

Анализ результатов диагностики детей показал наличие случаев как умеренно выраженной, так и начальной степени компьютерной зависимости, что подтверждает актуальность профилактической работы.

Реализация формирующего этапа, включающего проведение системы занятий с родителями, способствовала повышению уровня их компетентности. После завершения работы отмечено увеличение числа родителей, владеющих знаниями о признаках компьютерной зависимости, способах её предупреждения и осуществляющих регулярный контроль за использованием детьми цифровых устройств.

Повторная диагностика показала положительные изменения и в поведении детей: снизилось количество учащихся с более выраженными проявлениями зависимости и увеличилась доля детей с низким уровнем её проявления. Вместе с тем следует отметить, что период реализации программы был ограничен по времени, в связи с чем у части детей отдельные признаки компьютерной зависимости сохраняются.

Полученные эмпирические данные показали недостаточный уровень сформированности психолого-педагогической компетентности родителей и наличие признаков компьютерной зависимости у части детей, что обусловило необходимость разработки и реализации целенаправленной профилактической программы, ориентированной на повышение родительской компетентности в вопросах предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников.

В основу программы были положены положения и научные подходы, представленные в работах отечественных и зарубежных исследователей, изучающих проблему зависимого поведения и его профилактики: Кимберли Янг, Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот, Г.У. Солдатова.

Программа строилась с учётом современных представлений о роли семьи как ведущего фактора профилактики зависимого поведения в младшем школьном возрасте и была направлена на формирование у родителей знаний о признаках и причинах компьютерной зависимости, а также развитие практических навыков организации безопасного взаимодействия детей с цифровой средой.

Основные направления программы: информирование о проблеме компьютерной зависимости; формирование представлений о её признаках и причинах; обучение способам контроля использования цифровых устройств; развитие навыков организации досуга детей; формирование ответственного отношения к цифровой среде.

Особенностью программы стало включение дневника наблюдений, который родители вели между занятиями. В дневнике фиксировались: время использования ребёнком компьютера; реакции ребёнка на ограничения; действия родителей; применяемые способы профилактики.

Анализ дневников позволял отслеживать динамику и корректировать работу.

После реализации программы были получены следующие результаты.

У родителей: увеличилось число родителей с высоким уровнем компетентности; повысилась информированность о проблеме; сформировались навыки контроля и организации досуга.

У детей: снизилось количество детей с высоким уровнем зависимости; увеличилось число детей с низким уровнем; уменьшилась выраженность негативных проявлений.

При этом следует отметить, что после завершения программы прошло недостаточно времени, поэтому у части детей отдельные признаки зависимости сохраняются.

Полученные результаты подтверждают, что работа с родителями является эффективным направлением профилактики компьютерной зависимости у младших школьников. Особенно значимой данная работа является для северных регионов, где условия среды способствуют увеличению времени взаимодействия детей с цифровыми технологиями. Повышение психолого-педагогической

компетентности родителей позволяет: снизить риски формирования зависимости; оптимизировать использование цифровых устройств; организовать альтернативные формы досуга.

Вышеизложенное позволяет сформулировать ряд выводов: компьютерная зависимость у младших школьников является актуальной проблемой, особенно в условиях северных регионов, младший школьный возраст характеризуется повышенной уязвимостью к формированию зависимого поведения, семья выступает ключевым фактором, влияющим на формирование и профилактику компьютерной зависимости, разработанная программа занятий для родителей показала свою эффективность, повышение компетентности родителей способствует снижению выраженности признаков компьютерной зависимости у детей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные занятия могут быть использованы в деятельности образовательных организаций, а также в работе педагогов и специалистов при взаимодействии с родителями младших школьников.

### *Список литературы*

1. Больбот Т.Ю. Психологические аспекты интернет-зависимости / Т.Ю. Больбот. – М.: Просвещение, 2016. – 192 с.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Бурова А.В. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А.В. Бурова. – М.: Академия, 2018. – 192 с.
4. Иванов И.И. Особенности социализации детей в северных регионах / И.И. Иванов. – М.: Наука, 2015. – 186 с.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2012. – 656 с.
6. Орлова Т.С. Цифровая среда и развитие ребёнка / Т.С. Орлова // Современное образование. – 2020. – №2. – С. 45–52.

7. Прибылова Ю.О. Интернет-зависимость у подростков и условия её профилактики / Ю.О. Прибылова. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.
8. Солдатова Г.У. Цифровая социализация подростков: риски и ресурсы / Г.У. Солдатова. – М.: МГППУ, 2018. – 240 с.
9. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, 2005. – 512 с.
10. Юрьева Л.Н. Психология зависимого поведения / Л.Н. Юрьева. – М.: КНОРУС, 2017. – 304 с.
11. Янг К. Интернет-зависимость: диагностика и лечение / К. Янг. – СПб.: Питер, 2017. – 256 с.