

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

Психологические аспекты зависимости дошкольников от смартфонов

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Павлуниной Виктории Валерьевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент
научного рук.

_____ Т.В. Белых.

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

_____ М.В. Григорьева

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Зависимость от смартфонов становится все более распространенной проблемой среди различных возрастных групп. Однако в последнее время все больше взрослых обращают внимание на зависимость от смартфонов среди дошкольников. Этот проблемный аспект вызывает серьезное беспокойство у родителей и педагогов, так как может оказать негативное влияние на развитие ребенка.

В современном мире смартфоны стали неотъемлемой частью жизни многих людей, и дети не являются исключением. Смартфоны предоставляют доступ к Интернету и различным приложениям, которые могут быть как полезными, так и вредными. Контента становится больше с каждой секундой и любой человек сможет найти что-то интересное лично для себя. От видео и фото в социальных сетях до многопользовательских онлайн ролевых игр. Развитие рынка цифрового контента оказало настолько значимое влияние на общество, что многие огромные корпорации, которые ранее занимались только разработкой программного обеспечения или вообще не имели отношения к информации в сети, например Microsoft или McDonalds сейчас нанимают штабы психологов, которые работают над тем, чтобы удерживать человека в игре, на электронной площадке, за просмотром сериала, рекламы или даже простого информационного табло с продукцией настолько долго, насколько это только возможно. С каждым днём становится всё очевиднее, что в современном мире информационное поле забито множеством предложений разного по качеству и содержанию контента, человеку предлагается выбор того что конкретно его интересует, однако варианта не потреблять контент – не предлагается. Такие изменения закономерно приводят к появлению людей, чрезмерно увлечённых чем-либо в виртуальном мире. Ещё в 1998 году К. Янг впервые начала открыто говорить о том, что многие люди, проводящие значительное время в интернете, нередко имеют схожие поведенческие проявления с людьми, имеющими диагноз зависимости от психоактивного вещества.

Взгляды научного сообщества на термин аддикция (зависимость) формировались многие годы, добавляя к нему новые критерии или создавая всё более подробные классификации. В последние годы всё чаще учёные разделяют зависимости на две основных группы: нехимические (поведенческие) и химические. В 2022 году в новой редакции международной классификации болезней МКБ-11 впервые в истории ввели ряд нехимических зависимостей, включая «Игровое расстройство» (gaming disorder), фактически ставя их в один ряд по значимости с другими психическими расстройствами, включая как химические аддикции, так и ряд таких серьёзных заболеваний как шизофрения или биполярное аффективное расстройство личности. Подобные нововведения вызвали серьёзные дискуссии как в профессиональной среде, так и среди обычных людей, поскольку термин зависимость уже долгое время не является только научным, но и имеет бытовое значение и нередко используется среди непрофессионалов. Многие учёные выступают за то, что введение «игрового расстройства» может обесценивать другие психические расстройства и лиц, страдающих ими.

Зависимость от смартфона у дошкольников может проявляться в различных формах. Они могут испытывать сильное желание постоянно играть в игры, смотреть видео или использовать приложения на своих устройствах. Они могут стать раздражительными и агрессивными, когда им отказывают в доступе к их смартфонам. Также зависимость от смартфонов может привести к ухудшению физического и психического здоровья ребенка.

Одной из причин зависимости дошкольников от смартфонов является отсутствие альтернативных развлечений. В современном обществе дети проводят все больше и больше времени дома, играя на своих устройствах, вместо того, чтобы участвовать в физических играх и общаться с другими детьми. Это может привести к социальной изоляции и отсутствию физической активности, что может негативно повлиять на развитие ребенка.

Еще одна причина зависимости от смартфонов у дошкольников – неправильное использование этих устройств. Родители должны контролировать, как и сколько времени их ребенок проводит со смартфоном. Они должны установить ограничения на использование приложений и игр и обеспечить безопасность в Интернете. Однако многие родители не осознают важности контроля и ограничений, позволяющих детям свободно использовать свои устройства.

Чтобы предотвратить зависимость от смартфонов у дошкольников, необходимо разработать стратегии, которые помогут педагогам бороться с этой проблемой.

Цель исследования: выявить психологические условия профилактики зависимости дошкольников от смартфонов.

Объект исследования: зависимость дошкольников от смартфонов.

Предмет исследования: особенности психологической зависимости дошкольников от смартфонов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать сущность понятия «зависимость» в психолого-педагогической литературе;
2. Составить психолого-педагогический портрет ребенка, страдающего зависимостью от смартфонов;
3. Раскрыть содержание, формы и методы работы по профилактике зависимости от смартфонов у детей дошкольного возраста;
4. Провести эмпирическое исследование зависимости дошкольников от смартфонов;
5. Разработать программу психологической профилактики зависимости дошкольников от смартфонов;
6. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Гипотеза исследования: предполагается, что у детей дошкольного возраста имеющих зависимость от смартфонов, преобладают следующие

негативные проявления: заниженная самооценка, негативное психическое состояние, повышенная тревожность.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, экспериментальный метод исследования, анализ, синтез, сравнение и обобщение полученных данных.

Методики исследования: методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика «Паровозик» С. В. Велиева; тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен; методика «Два домика» Т. Д. Марцинковская.

База исследования: МБДОУ №1, в исследовании приняло участие 50 детей в возрасте 5-6 лет.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нами изложены «Теоретические аспекты изучения проблемы психологической профилактики зависимости дошкольников от смартфонов»

Проблема поведенческих аддикций в данный момент является актуальной и требует пристального внимания со стороны психологов, поскольку опирается на поведенческие паттерны, а не на потребление психоактивных веществ. Симптоматика таких аддикций должна быть знакома психологам, чтобы в случае наблюдения схожих проявлений у клиентов, имеющих проблемы, в том числе, в эмоциональной сфере личности, специалист смог проконсультироваться с экспертами из области медицины и в случае необходимости рекомендовал посетить их своему клиенту.

Разработанность вопросов «новых» аддикций, включающих в себя интернет-зависимость, онлайн игровую зависимость, гаджет зависимость и прочие виды зависимостей, в данный момент является передовой проблемой целого спектра наук, включая психологию. В рамках развития психологии необходимо подробно описывать поведенческие особенности аддиктов, сопоставлять их с психическими явлениями лиц, не страдающих от зависимостей. Этот вопрос наиболее значим именно сейчас из-за активного развития технологий и повышения потребности людей в их использовании, поскольку то, что считалось нормой в использовании гаджетов 20-30 лет назад абсолютно несопоставимо с тем, что является нормой на данный момент, из-за чего поиск подходящих методик оценки проявлений интернет-зависимости для данного исследования был значительно затруднён отсутствием актуальных метрик в рамках психологии, что раскрывается в эмпирической части.

Психическое состояние ребенка дошкольного возраста, страдающего зависимостью от смартфона, может быть разнообразным. Некоторые дети могут проявлять признаки раздражительности, агрессии и разочарования,

когда им отказывают в доступе к устройству. Они могут испытывать трудности с концентрацией внимания и потерю памяти. В некоторых случаях у детей могут развиваться депрессия и тревожные расстройства.

В целом психологический портрет ребенка дошкольного возраста, страдающего зависимостью от смартфона, может быть достаточно сложным и разнообразным. Оно включает в себя низкую самооценку, изменения психического состояния, тревожность и нарушение взаимодействия с окружающими.

Работа по психологической профилактике зависимости от смартфонов у дошкольников требует комплексного подхода, включающего подготовительный, актуализирующий, профилактический и рефлексивный этапы. Это поможет детям развить навыки сотрудничества, понимания своих эмоций и способности выражать их посредством различных методов: игротерапии, арт-терапии, сказкотерапии, релаксационная психогимнастики и музыкотерапии.

Во второй главе «опытно-экспериментальная работа по изучению зависимости дошкольников от смартфонов» была проведена опытно-экспериментальная работа по изучению зависимости дошкольников от смартфонов на базе МБДОУ №1, в исследовании приняло участие 50 детей дошкольного возраста в возрасте 5-6 лет. Были использованы следующие методики: 1. Диагностическая методика «Лесенка» В. Г. Щур. 2. Диагностическая методика «Паровозик» (С. В. Велиева). 3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). 4. Социометрическая методика «Два домика» (Т. Д. Марцинковская). По итогам проведения констатирующего этапа все испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 25 человек в каждой. В каждой из групп определено равное количество детей с низким, средним и высоким уровнем проявлений вызванные зависимостью от смартфонов у старших дошкольников.

На втором (формирующем) этапе исследования нами была разработана программа по психологической профилактике зависимости дошкольников от смартфонов. Целью формирующей работы являлось разработать и реализовать программу, направленную на создание психолого-педагогических условий, способствующие психологической профилактике зависимости дошкольников от смартфонов, а также обогащению их эмоционального и социального опыта в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.

Были использованы следующие методы и техники коррекционно-развивающей работы: игротерапия, расширение представлений о себе и положительном образе своего тела в процессе игр; арт-терапия, работа с рисунком, для снятия внутренних негативных переживаний, тревожности; сказкотерапия с использованием беседы, совместное обсуждение сюжета, персонажей (рассказы детей о персонажах и их особенностях поведения, оценка качеств и поступков героев, эмоциональное отношение ребенка к прочитанному); релаксационная психогимнастика – преодоление психологических зажимов и эмоционального стресса внутри группового

взаимодействия; музыкотерапия, прослушивание произведений для снятия психологического напряжения, релаксации. Программа по снижению зависимости от смартфонов у детей старшего дошкольного возраста в группе дошкольной образовательной организации реализовывалась в течение 1 раза в неделю и включала в себя 10 тематических занятий.

На контрольном этапе исследования использовался тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе, что позволило выявить изменения путём проведения сравнительного анализа. Результаты позволяют сделать вывод о том, что у испытуемых преобладает высокий (44%) и средний (44%) уровень проявлений вызванных зависимостью от смартфонов у старших дошкольников, а также выделена категория детей с низким значением уровня проявлений вызванных зависимостью от смартфонов у старших дошкольников (12%).

Итак, у детей экспериментальной группы повысился уровень самооценки, снизилась степень негативных психических состояний, а также заметно снизился уровень тревожности в группе, что благоприятно сказывается на повышении социометрического статуса дошкольника в группе и повышении общего эмоционального состояния у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.

Таким образом подтверждена эффективность разработанной нами программы по психологической профилактике зависимости от смартфонов у старшего дошкольного возраста в группе дошкольной образовательной организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема поведенческих аддикций в данный момент является актуальной и требует пристального внимания со стороны психологов, поскольку опирается на поведенческие паттерны, а не на потребление психоактивных веществ. Симптоматика таких аддикций должна быть знакома психологам, чтобы в случае наблюдения схожих проявлений у клиентов, имеющих проблемы, в том числе, в эмоциональной сфере личности, специалист смог проконсультироваться с экспертами из области медицины и в случае необходимости рекомендовал посетить их своему клиенту.

Разработанность вопросов «новых» аддикций, включающих в себя интернет-зависимость, онлайн игровую зависимость, гаджет зависимость и прочие виды зависимостей, в данный момент является передовой проблемой целого спектра наук, включая психологию. В рамках развития психологии необходимо подробно описывать поведенческие особенности аддиктов, сопоставлять их с психическими явлениями лиц, не страдающих от зависимостей. Этот вопрос наиболее значим именно сейчас из-за активного развития технологий и повышения потребности людей в их использовании, поскольку то, что считалось нормой в использовании гаджетов 20-30 лет назад абсолютно несопоставимо с тем, что является нормой на данный момент, из-за чего поиск подходящих методик оценки проявлений интернет-зависимости для данного исследования был значительно затруднён отсутствием актуальных метрик в рамках психологии, что раскрывается в эмпирической части.

Во второй главе была проведена опытно-экспериментальная работа по изучению зависимости дошкольников от смартфонов на базе МБДОУ №1, в исследовании приняло участие 50 детей дошкольного возраста в возрасте 5-6 лет. Были использованы следующие методики: 1. Диагностическая методика «Лесенка» В. Г. Щур. 2. Диагностическая методика «Паровозик» (С. В. Велиева). 3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). 4.

Социометрическая методика «Два домика» (Т. Д. Марцинковская). По итогам проведения констатирующего этапа все испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 25 человек в каждой. В каждой из групп определено равное количество детей с низким, средним и высоким уровнем проявлений вызванные зависимостью от смартфонов у старших дошкольников.

На основании проведенных методик у детей экспериментальной группы повысился уровень самооценки, снизилась степень негативных психических состояний, а также заметно снизился уровень тревожности в группе, что благоприятно сказывается на повышении социометрического статуса дошкольника в группе и повышении общего эмоционального состояния у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.

Таким образом подтверждена эффективность разработанной нами программы по психологической профилактике зависимости от смартфонов у старшего дошкольного возраста в группе дошкольной образовательной организации.