

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-
ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

НИКОЛАЕВОЙ ЮЛИИ ЮРЬЕВНЫ

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время Интернет прочно закрепился в жизни человечества, в том числе и подрастающего поколения. Основной проблемой является активное использование Интернет - пространства детьми младшего школьного возраста. Данный фактор влияет на становление мировоззрения, что оказывает сильное воздействие на личностную структуру ребенка.

На сегодняшний день Интернет-среда перестала быть исключительно сервисом поиска, хранения и передачи информации. Она вошла практически во все сферы жизни человека. Виртуальная среда входит не только в сферы коммуникации, но и затрагивает области деятельности становления личности ребенка. Это влияет на формирование интересов детей, что может привести к тому, что приобретенные посредством Интернета интересы не будут связаны с познавательной деятельностью, а полученные знания, зачатую, не несут пользы.

Исследователи выделяют множество последствий злоупотребления Интернетом: снижение творческой активности, упрощение форм общения, проявления агрессии, формирование аддиктивного поведения, проблемы со зрением, осанкой, рассеянность, расстройство сна и даже увеличение чувства голода.

Дети младшего школьного возраста являются главной группой риска для формирования Интернет – зависимости. Этому способствует ряд факторов, основными из которых считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. Таким образом, профилактика зависимого поведения приобретает особенную значимость в данном возрасте.

Цель исследования: эмпирически выявить склонность к интернет-зависимости, ее связь с самооценкой и разработать развивающий контент для психологической профилактики Интернет-зависимости у младших школьников.

Объект исследования: Интернет-зависимое поведение младших школьников.

Предмет исследования: психологическая профилактика Интернет-зависимости у младших школьников.

Гипотеза исследования:

– предполагается, что погруженность в интернет-среду характеризуется гендерными различиями, а именно у мальчиков интернет-зависимость незначительно, но выше, чем у девочек;

– у младших школьников с высоким уровнем интернет-зависимости наблюдается контраст между восприятием себя в реальной жизни и в интернете;

– существует взаимосвязь самооценки с уровнем Интернет-зависимости у младших школьников.

Задачи исследования:

1) на основе анализа теоретических источников определить проблему Интернет-зависимости у младших школьников;

2) провести диагностику уровня Интернет-зависимости у младших школьников;

3) разработать развивающий контент для психологической профилактики Интернет-зависимости у младших школьников.

База исследования. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 7 им. К. Д. Ушинского». В нем приняли участие 65 младших школьников в возрасте 7-9 лет – учащиеся 2-3 классов, из них 35 девочек и 30 мальчиков.

Методологические основы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования:

– теоретические (теоретический анализ литературы по проблеме исследования);

– эмпирические (наблюдение, эксперимент);

– статистический метод обработки данных.

В рамках экспериментального исследования были использованы следующие диагностические **методики**: опрос на основе анкетирования для определения склонности к Интернет-зависимости; рисуночная методика «Я в жизни и я в Интернете»; методика «Незаконченные предложения» Е. А. Щепиловой, А. Е. Жичкиной; методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов, списка использованных источников и приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой части данного исследования акцент был сделан на теоретических предпосылках проблемы интернет-зависимости среди учащихся начальных классов. Анализ психологических и педагогических характеристик младших школьников позволил выявить ключевые закономерности их становления, значительно влияющие на характер восприятия современных цифровых средств и специфику их взаимодействия с новыми технологиями. Такое рассмотрение способствует пониманию специфики появления первичных симптомов зависимости в рассматриваемой возрастной группе, а также дает возможность заглянуть в глубинные психические механизмы, определяющие данное явление.

Детальное внимание уделялось рассмотрению интернет-зависимости как особого психического состояния, проявляющегося неуправляемой тягой к постоянному вовлечению в интернет-пространство, что влечет за собой заметные сбои в личной, образовательной и социальной сферах существования ребенка. В ходе работы были систематизированы ключевые причины и предпосылки формирования зависимости; особое место заняли индивидуальные черты детей, недостаточная эффективность воспитательных стратегий, особенности образовательной среды, а также многообразные особенности онлайн-пространства, способствующие формированию избыточного интереса к виртуальному времяпрепровождению.

Также в исследовании были рассмотрены эффективные меры профилактики интернет-зависимости среди младших школьников. В качестве профилактических мер ученые предлагают: работу педагога-психолога с семьей в воспитательном и образовательном направлениях, поддержку детей со стороны родителей и педагогов, развитие навыков саморегуляции у детей, психологическую поддержку, образовательные программы, создание благоприятной обстановки дома и др.

Анализ полученной информации в ходе эмпирического исследования демонстрирует, что среди обучающихся младших классов значительная доля, а именно, 72% респондентов, характеризуется высокой склонностью к Интернет-зависимости, тогда как показатели средней выраженности наблюдаются у 22% учащихся, а лишь 6% демонстрируют минимальный уровень склонности.

У младших школьников с выраженной склонностью к интернет-зависимости наблюдается контраст между восприятием себя в реальной жизни и в интернете. У младших школьников со средней степенью склонности к интернет-зависимости присутствует заметная разница в восприятии себя в реальной жизни и в Интернете. Среди учащихся младших классов с минимальным уровнем интернет-зависимости характерна преобладающая демонстрация внутреннего равновесия, жизнерадостности и устойчивого самоощущения через художественные образы.

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения» свидетельствуют о том, что Интернет среди младших школьников выполняет функцию не только платформы для досуга и межличностных контактов, но и источника учебных знаний. Отмечается, что данная аудитория уже осознает амбивалентную природу цифровой среды: с одной стороны, фиксируется признание неоспоримых преимуществ всемирной сети в расширении коммуникативных возможностей и доступе к обширному информационному массиву; с другой – выявлены тревоги, сопряженные с техническими сложностями и потенциальными конфликтами между пользователями в

сетевом пространстве. Наблюдаемая тенденция актуализирует задачу по формированию у обучающихся младшего звена навыков критического осмысления поступающей информации и развития цифровой компетентности, направленных на повышение безопасности и осознанности пользовательской практики в виртуальной среде.

Говоря про уровневое распределение самооценки, в ходе проведенного исследования удалось установить: заниженная самооценка была выявлена у 32% от общей выборки участников исследования; адекватная самооценка была диагностирована у 26% от общей числа респондентов; завышенная самооценка была обнаружена у 42% от общей числа респондентов.

При сопоставлении результатов шкалы «самооценка» и «Интернет-зависимости» получен коэффициент $R = 0,679$ при $p < 0,01$. Это означает, что при повышении выраженности Интернет-зависимости повышается выраженность самооценки у младших школьников. Это можно объяснить тем, что младшие школьники, имеющие невысокие показатели самооценки и ощущающие дискомфорт в реальном мире, ищут утешение и признание в виртуальном пространстве. Так, Интернет предоставляет для младших школьников возможность создать идеализированный образ себя, получить мгновенную обратную связь в виде лайков и комментариев, тем самым повышая уровень самооценку у них.

В ходе исследования был разработан развивающий контент для профилактики Интернет-зависимости в рамках мобильного приложения «Цифровая вселенная». Цель – посредством интерактивных заданий и прикладных форм работы акцентировать у детей ответственное восприятие цифровой среды, параллельно совершенствуя у них способности к регуляции внимания и самостоятельному распределению времени, что, в свою очередь, станет эффективной мерой профилактики Интернет-зависимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования осуществлялся анализ теоретических аспектов, лежащих в основе формирования Интернет-зависимости у

школьников младших классов. Было выявлено, что психологические и педагогические параметры развития детей этого возраста обуславливают особенности их восприятия цифровых технологий, а также специфику вступления во взаимодействие с современной информационной средой, что косвенно проявляется в структуре поведений и реакций детей на виртуальные стимулы.

Освещая вопросы патологической увлеченности интернетом, исследование акцентировало внимание на том, каким образом избыточное пребывание в онлайн-пространстве способно нарушать гармонию личной, учебной и общественной активности ребенка. С учетом системного анализа были определены моменты, являющиеся ключевыми в происхождении зависимости: личностные склонности ребенка, несовершенство подходов к воспитанию, специфика образовательной среды, а также притягательные аспекты цифрового контента, формирующие чрезмерную вовлеченность и устойчивый интерес к виртуальной реальности.

Путем сопоставления различного рода факторов, исследование уделило особое внимание методикам и практикам профилактики: значимой представлялась организация эмоциональной поддержки на уровне семьи и школы, индивидуализированная работа педагога-психолога с ребенком и родителями в образовательном пространстве, стимулирование у детей способности к саморегуляции поведения, а также внедрение целевых образовательных программ и создание психологически благоприятного домашнего климата, нацеленного на снижение риска возникновения зависимости от виртуальной среды.

В рамках проведенного научного анализа были обследованы особенности интернет-зависимого поведения среди 65 учащихся младших классов (в возрасте 7–9 лет), где выборку составили 35 представительниц женского пола и 30 мальчиков. Для выявления психологических характеристик применялись несколько методик: опрос с использованием

анкеты, рисуночные задания, методика «Я в жизни и я в Интернете», а также незавершенные фразы и диагностика по Дембо-Рубинштейну.

Результаты диагностических процедур продемонстрировали, что 72% респондентов проявляют выраженные признаки интернет-зависимости, 22% попадают в категорию с умеренными проявлениями, а у 6% зафиксирован минимальный уровень интернет-зависимости. Особенно остро выделяется проблема значительной степени вовлеченности в онлайн-пространство, требующей тщательного анализа причинных факторов. Наибольший процент учащихся мужского пола (79%) оказался в группе с высоким уровнем зависимости, тогда как среди девочек аналогичный показатель составляет 65%.

Респонденты, относящиеся к высокозависимой группе, отмечают у себя ощущение большей уверенности в интернет-коммуникациях, что выдвигает на первый план приоритет развития саморегуляторных умений. В свою очередь, школьники, демонстрирующие среднюю степень вовлеченности, отмечают сдвиги самооценочных характеристик: их внутренняя раскованность становится очевидной именно в виртуальном общении. Это указывает на потребность в формировании устойчивой позитивной самооценки и конструктивного подхода к самопрезентации. Те, у кого проявления интернет-зависимости минимальны, демонстрируют примеры сбалансированного психологического состояния и проявлений творческого начала.

Итоги применения теста «Незаконченные предложения» выявили двойственную функцию цифровой среды: с одной стороны, интернет для детей служит образовательным и развлекательным ресурсом, а с другой, может быть источником дополнительной тревожности из-за технических проблем, которые возникают в настоящее время, и потенциальных конфликтах между пользователями (кибербуллинг).

Диагностика, проведенная посредством методики Дембо-Рубинштейна, позволила зафиксировать следующие распределения по самооценке: у 32%

респондентов обнаружен сниженный уровень, у 26% выявлена адекватная оценка себя, а у 42% - завышенная. Осмысленный анализ связи между интернет-зависимостью и самооценкой показывает, что стремление компенсировать внутреннее ощущение неполноценности приводит многих пользователей к поиску виртуального одобрения.

Гипотезы исследования о том, что

– погруженность в интернет-среду характеризуется гендерными различиями, а именно у мальчиков интернет-зависимость незначительно, но выше, чем у девочек;

– у младших школьников с высоким уровнем интернет-зависимости наблюдается контраст между восприятием себя в реальной жизни и в интернете;

– существует взаимосвязь самооценки с уровнем Интернет-зависимости у младших школьников, подтверждены.

Специально созданная цифровая платформа сконфигурирована для предупреждения развития интернет-зависимого поведения. Функционал приложения предусматривает блок для первичной диагностики индивидуальной предрасположенности к зависимости, раздел обучения, наполненный мультимедийными материалами по тематике зависимостей. В практико-ориентированном секторе реализованы разнообразные интерактивные практики: «Планета Времени», ставит своей задачей развитие саморегуляции; «Планета Эмоций» акцентируется на аспектах эмоционального интеллекта; раздел «Планета Информации» направлен на формирование критического восприятия, раздел «Планета реальных квестов» направлен на интеграцию с жизнью вне Сети.

Таким образом, функционал платформы способствует развитию осознанного отношения к цифровому пространству у детей и поддерживает гармонию между их эмоциональным состоянием и использованием интернет-ресурсов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев, О. Н. Компьютерная зависимость / О. Н. Афанасьев, Е. А. Шаламова // Медицинская сестра. – 2015. – № 2. – С. 40-43.
2. Аксенова, А. Д. Проблемное использование интернета, его проявления и последствия / А. Д. Аксенова // Современный мир психологии глазами молодого ученого. – 2022. – С. 94-100.
3. Байрамова, М. У. Виды интернет зависимости личности в виртуальном пространстве / М. У. Байрамова, И. К. Петров // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 1, № 4(21). – С. 93-96.
4. Байгужина, А. Н. Проблема интернет-зависимости у младших школьников / А. Н. Байгужина // Современная мировая экономика: проблемы и перспективы в эпоху развития цифровых технологий и биотехнологии : Сборник научных статей по итогам работы седьмого международного круглого стола, Москва, 15–16 октября 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2019. – С. 107-109.
5. Буракова, И. С. Вопросы профилактики интернет-зависимости обучающихся в условиях общеобразовательной школы / И. С. Буракова, Н. А. Перепелкина, О. С. Смирнова // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 6(91). – С. 70-73.
6. Бондарева, П. Г. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников / П. Г. Бондарева // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – Т. 5, № 3. – С. 108-116.
7. Власова, Н. В. Гармонизация детско-родительских отношений как фактор профилактики интернет-зависимости в младшем школьном возрасте / Н. В. Власова // Профилактика девиантного поведения детей и молодёжи: региональные модели и технологии. – 2019. – С. 41-45.
8. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.

9. Куркова, Д. Н. Психологические и возрастные особенности младших школьников / Д. Н. Куркова // Преемственность в образовании. – 2021. – № 28(3). – С. 355-362.
10. Курносова, А. А. Стиль семейного воспитания как фактор возникновения риска интернет-зависимости младшего школьника / А. А. Курносова // Современные проблемы психологии образования. – 2023. – С. 130-137.
11. Кудакова, Н. С. Профилактика кибербуллинга как формы девиантного поведения в начальной школе / Н. С. Кудакова // Мир науки и мысли. – 2023. – № 1. – С. 92-98.
12. Королев, Н. П. Проблема определения понятия «интернет-зависимость» / Н. П. Королев // Ratio et Natura. – 2020. – № 2(2). – С.54-56.
13. Ланцова, Т. И. Педагогическая технология профилактики и коррекции компьютерной зависимости у школьников / Т. И. Ланцова, И. С. Буракова, Н. А. Перепелкина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 4(268). – С. 65-72.
14. Моисеенко, Э. В. Профилактика гаджет- и интернет-зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности / Э. В. Моисеенко, С. К. Корумбаева // Ratio et Natura. – 2023. – № 2(8). – С.13-17.
15. Миназова, З. М. Особенности профилактики интернет-зависимости у младших школьников / З. М. Миназова, Л. И. Джегистаева, А. М. Батырова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 6(97). – С. 382-384.
16. Макашева, М. Н. Интернет-аддикция несовершеннолетних / М. Н. Макашева // Правоохранительная деятельность органов внутренних дел в контексте современных научных исследований. – 2021. – С. 129-133.
17. Обухов, А. С. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов, З. И. Айгумова. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.

18. Пальчикова, М. И. К вопросу разработки программ профилактики интернет-зависимости / М. И. Пальчикова // Образовательная среда сегодня: теория и практика. – 2017. – С. 23-27.
19. Распопова, В. С. Характеристика психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста / В. С. Распопова, К. Н. Хлебникова, Н. А. Овсянникова // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. – 2020. – С. 91-93.
20. Русинова, М. М. Роль семьи в профилактике компьютерной зависимости учащихся / М. М. Русинова // Национальная Ассоциация Ученых. – 2015. – № 5-3(10). – С. 72-75.
21. Саидова, З. Х. Мышление как высшая форма познавательной деятельности человека / З. Х. Саидова // Молодой ученый. – 2016. – № 7 (111). – С. 334-336.
22. Тухужева, Л. А. Развитие внимания младшего школьника в процессе обучения / Л. А. Тухужева // Вопросы науки и образования. – 2021. – № 7(132). – С. 59-61.
23. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2019. – 53 с.
24. Эрнандес-Эрнандес, Д. Н. Особенности памяти и способы её развития у детей младшего школьного возраста / Д. Н. Эрнандес-Эрнандес // Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования. – 2019. – С. 301-305.
25. Юзбашева, Ю. А. Индивидуально-психологические особенности детей младшего школьного возраста / Ю. А. Юзбашева // Молодой ученый. – 2022. – № 48 (443). – С. 520-522.
26. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.