

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ: АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**Харитоновна Анна Евгеньевна**

магистрант, Арзамасский филиал, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, РФ, г. Арзамас

DIGITAL ADDICTION IN MODERN SCHOOLCHILDREN: PROBLEM ANALYSIS AND SOLUTIONS**Anna Kharitonova**

Master's student, Arzamas branch, National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, Russia, Arzamas

Аннотация. Статья исследует актуальную проблему цифровых зависимостей у младших школьников. Растущее увлечение гаджетами негативно влияет на их развитие. Разработана программа профилактики, учитывающая особенности возраста и современную технологическую среду. Программа включает диагностику детско-родительских отношений, консультирование родителей, развитие альтернативных форм досуга и повышение компетентности педагогов. Результаты показывают эффективность мер по снижению времени, проводимого за гаджетами. Предлагаются практические рекомендации для педагогов и родителей. Работа имеет практическую ценность и открывает перспективы для дальнейших исследований.

Abstract. The article addresses the growing problem of digital addiction in primary school children. Increased smartphone, computer, and social media use negatively impacts their well-being, learning, and development. The study aims to develop and test a prevention program considering age-specific risk factors and the modern technological environment. Key tasks include analyzing existing research, identifying risk factors, and creating an interactive program for students and parents, along with evaluation criteria.

Ключевые слова: цифровая зависимость, школьники, профилактика, гаджет-зависимость.

Keywords: digital addiction, schoolchildren, prevention, gadget addiction.

Исследование рассматривает растущую проблему гаджет-зависимости у младших школьников. Прогнозируется формирование единого цифрового сообщества, при этом зависимость от гаджетов рассматривается как эмоциональная зависимость.

Цель – разработать программу профилактики, учитывая особенности возраста и современную технологическую среду. Задачи включают анализ исследований, выявление факторов риска, разработку программы, рекомендации для педагогов и родителей, а также критерии оценки

эффективности. Диагностика выявила высокую распространенность зависимости (60% участников с различной степенью тяжести). Программа базируется на комплексном подходе, включая диагностику детско-родительских отношений и консультирование родителей.

Развитие альтернативных форм досуга: Активное внедрение разнообразных внеклассных мероприятий: спортивные соревнования, творческие мастер-классы, игры на свежем воздухе, совместные проекты с участием родителей. Эти мероприятия были направлены на формирование позитивных, социально-активных моделей досуга, являющихся альтернативой пассивному времяпрепровождению с гаджетами [4, с.57]. Обучение педагогов: Программа предусматривала обучение педагогов эффективным методикам профилактики и организации совместной работы с учащимися и родителями. Пилотный проект продемонстрировал высокую эффективность разработанной программы. Повторная диагностика показала значительное уменьшение времени, проводимого детьми за гаджетами. Ключевой фактор успеха – продуманная структура мероприятий, сочетающая активные занятия с созданием сбалансированной и привлекательной альтернативы пассивному времяпрепровождению в цифровом пространстве. Положительная динамика наблюдается во всех подгруппах, продемонстрировавших признаки зависимости. Важно отметить, что программа доказала свою эффективность в создании и укреплении социальных связей в образовательной среде, способствуя позитивному изменению поведения.

Таким образом, полученные результаты подтверждают перспективность комплексного подхода к профилактике гаджет-зависимости у младших школьников. Программа, ориентированная на создание альтернативных форм досуга и оптимизацию социальных связей, показала свою высокую эффективность. Дальнейшее развитие программы предполагает расширение масштабов проекта и внедрение результатов в практику других образовательных учреждений. Также необходимо продолжить изучение долгосрочных последствий программы.

Список литературы:

1. Божович Л. И. Психологические особенности развития личности ребенка / Л. И.Божович. – Москва : Знание, 2019. – 124 с.
2. Дрепа, М. И. Гаджет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2022. – № 2. – С. 189-193.
3. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – Лоскутова, В. А. Гаджет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2023. – № 1. – С. 11-13.
4. Хилько, О. В. Практический подход к профилактике гаджет-зависимости у школьников [Электронный ресурс] / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.13. – С. 56-60. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95257.htm>.