

7. Прачытайце тэкст: Поле ўжо ОЎНАД апусцела. Птушкі БЮАЦЦЗАР ў вырай. Людзі пачалі ЦЬААПК бульбу. Далёка ў ІНАНСЕМ небе быў чуваць крык жураўлёў. Высока ляцяць ЛІЎАЖРУ.

**Заклучэнне.** Такім чынам, пры выкарыстанні на ўроках літаратурнага чытання ў пачатковых класах пералічаных прыёмаў працы ў малодшых школьнікаў фарміруюцца навыкі мыслення і рэфлексіі, якія з'яўляюцца важнымі складнікамі паняцця “чытацкая граматыка”.

1. Эдигей, В.Б. Увлечение чтением: Уроки развития мышления и техники чтения / В.Б. Эдигей. – М.: Перспектива, 1997. – 112 с.

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

*Сперанская Н.С.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Шабашёва И.В., ст. преподаватель*

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных периодов в жизни человека, таким его делают высокая чувствительность к любым внешним влияниям, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок, недостаточное развитие личностных ресурсов и другие особенности пубертатного периода. В этом возрасте различные проблемы и переживания, давление общества ощущаются наиболее остро. Это может приводить к тому, что у подростков возникает необходимость отстраниться от действительности, и они создают свою собственную реальность в виртуальном мире. Так, для юношей и девушек компьютер становится одним из необходимых атрибутов их жизни. Проблема виртуальной аддикции начинается тогда, когда это стремление уйти из реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей [1, с. 16].

Цель исследования: изучение виртуальной аддикции у подростков.

**Материал и методы.** На базе УО «Полоцкая государственная гимназия №1 имени Ф. Скорины» была проведена диагностика по выявлению особенностей проявления виртуальной аддикции старших школьников. В ней приняло участие 74 старшеклассника в возрасте 16-17 лет. Среди них 30 девушек и 44 юноши. Было использовано 2 методики: «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Юрьевой Л.Н., Бельбот Т.Ю.)» и «Шкала Интернет-зависимости Чена» (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова.

**Результаты и их обсуждение.** В первой методике респондентам предлагается 11 вопросов, которые необходимо оценить по шкале: никогда (1 балл), редко (2 балла), часто (3 балла), очень часто (4 балла). На основании полученных данных можно сделать вывод, что для большинства старшеклассников характерна стадия увлеченности цифровыми устройствами – 52%. Они довольно много времени проводят с ними, при этом, это не оказывает существенного влияния на учебу и качество жизни. Хотя имеется тенденция к нарушению семейных обязанностей, игнорированию домашних заданий, пренебрежению полноценным сном. Они испытывают удовольствие, когда пользуются компьютером (телефоном, планшетом) для игр или выхода в интернет. Нет риска зависимости у 13% участников исследования. Как правило, они редко пользуются цифровыми устройствами ради развлечения и общения. Риск зависимости присущ 26% участникам исследования.

Наличие ярко выраженной зависимости характерно для 9% респондентов. Эти старшеклассники склонны много времени проводить за цифровым устройством. Им сложно самостоятельно прекратить сидеть за гаджетом, грамотно расставить приоритеты, как правило, это свидетельствует о сниженном самоконтроле. Довольно часто

они склонны пренебрегать семейными, общественными обязанностями, учебой из-за того, что доминирует желание провести время с цифровым устройством. Для некоторых из них характерно нарушение режима сна, а также наличие таких физических симптомов, как усталость глаз, напряжение в спине и руках.

Дополнительно были проанализированы различия в проявлении виртуальной зависимости у юношей и девушек. С этой целью была осуществлена статистическая обработка данных. Использовался непараметрический метод U-критерий Манна-Уитни. Он применяется на небольших независимых выборках. После обработки данных можно сделать вывод о том, что не существует статистически значимых различий в проявлении виртуальной аддикции у юношей и девушек ( $U=530,0$  при  $p \geq 0,05$ ). Это может быть обусловлено тем, что проводить время в интернете одинаково интересно для представителей обоих полов. Они растут и проводят время в примерно схожих условиях (учеба в школе, дополнительное образование, домашнее задание), соответственно, в целом имеют не очень много свободного досуга для социальных сетей.

Далее были обработаны данные по шкале Интернет-зависимости Чена. На основании подсчета баллов по предлагаемым в методике шкалах и формулах определяются следующие степени виртуальной аддикции. Для большинства старшеклассников (89%) характерно проявление склонности к возникновению виртуальной аддикции. Это выражается в том, что они много времени проводят в интернете, чувствуют себя некомфортно, не могут занять себя чем-то в отсутствии подключения к сети. Они начинают замечать, что в виртуальном пространстве проводят больше времени, чем в непосредственном общении со сверстниками. Пребывая в сети, они не испытывают утомления, но, при выходе из него могут проявлять враждебность, нервозность, агрессивность, сонливость, раздражительность. У них присутствует стремление постоянно проверять социальные сети, снижается контроль за временем пребывания в них. Могут сидеть по ночам в ущерб сну, существенно нарушая при этом режим дня. Отмечается тенденция к негативному влиянию интернета на физическое здоровье. Резко сокращается общение с членами своей семьи.

Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения проявляется только у 7% старшеклассников. Они не представляют свою жизнь без интернета. Имеют сложности в общении со сверстниками в реальной жизни, трудности в учебной деятельности. На физиологическом уровне также могут быть заметны изменения. Минимальный риск характерен для 14% старшеклассников. Эти испытуемые пользуются интернетом только по необходимости. Не проявляют высокого интереса к онлайн-играм и социальным сетям. Проведение времени в интернете не оказывает влияния на их физическое и психическое здоровье.

Исходя из анализа различия в проявлении показателей по данной методике у юношей и девушек, можно сделать вывод о том, что не существует статистически значимых различий в проявлении виртуальной аддикции у юношей и девушек ( $U=628,0$  при  $p \geq 0,05$ ). Отсутствие различий может быть связано с тем, что в целом по выборке преобладает средний и ниже среднего уровень виртуальной зависимости. Юноши и девушки имеют ее в примерно равных условиях.

**Заключение.** Таким образом, большинство старшеклассников находится на стадии увлеченности гаджетами – 52%, при этом у 26% имеется риск компьютерной зависимости и у 9% зависимость уже сформирована. Только у 13% отмечается отсутствие риска зависимости. Исследование по шкале Интернет-зависимости Чена показало примерно такие же результаты: минимальный риск виртуальной аддикции присущ 7%, склонность к ее возникновению характерна для 79% старшеклассников и выраженный риск имеется у 7%. Можно сделать вывод о том, что проведенное исследование обуславливает необходимость разработки программ профилактики виртуальной зависимости в условиях учреждения образования.

1. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева. - М.: Эксмо, 2008. - 223 с.