

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГАДЖЕТ – АДИКЦІЇ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Студентки **Димитрової Тетяни Олександрівни**

Науковий керівник:

Литовченко Ніна Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Горянська Анжела Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент;

Папуча Микола Васильович,
доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту: ____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

АНОТАЦІЯ

У роботі висвітлено результати дослідження актуальної проблеми сучасності - гаджет – адикції дітей молодшого шкільного віку. Проведено теоретичний аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних науковців присвячених проблематиці зазначеної залежності. Проаналізовано передумови та наслідки надмірного перебування з гаджетами та в мережі інтернет для психічного та фізичного здоров'я дітей. Визначено, що неконтрольоване використання цифрових пристроїв призводить до виникнення психологічних, соціальних та фізичних проблем у дітей. Встановлено, що у дітей з високим рівнем гаджет-залежності знижується концентрація уваги, погіршується зір, виникають проблеми зі сном, підвищується тривожність, дратівливість, конфліктність, порушуються соціальні та комунікативні зв'язки. Гаджети в більшості випадків діти розглядають як засіб для розваги, можуть їх використовувати задля зняття стресу та напруги, часто надають перевагу проведенню часу за гаджетами замість ведення активного способу життя.

Проведене дослідження показало, що надмірне використання цифрових пристроїв негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я дітей, гаджет – адикція дітей молодшого шкільного віку має свої особливості. Важливо приділяти достатньо уваги профілактично – просвітницьким заходам щодо здорового використання гаджетів, пропагувати активний спосіб життя, сприяти формуванню та налагодженню комунікацій у реальному житті. Запропоновано рекомендації щодо корекції та профілактики негативних наслідків гаджет-залежності дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: адикція, інтернет-залежність, гаджет-залежність, комп'ютер, комп'ютерна залежність, комп'ютерні ігри, діти молодшого шкільного віку, молодші школярі, гаджет - адикція, профілактика, залежність від гаджетів, цифрова гігієна, цифрові пристрої, психологічна підтримка, правила використання гаджетів, сімейний цифровий детокс, вплив технологій на дітей, залежна поведінка, смартфон, цифрові технології, інтернет – мережа.

ANNOTATION

The work highlights the results of the research of the current problem of today - gadget - addiction of children of primary school age. A theoretical analysis of the works of domestic and foreign scientists devoted to the problem of the specified addiction was carried out. The prerequisites and consequences of spending too much time with gadgets and on the Internet for the mental and physical health of children are analyzed. It was determined that the uncontrolled use of digital devices leads to the emergence of psychological, social and physical problems in children. It has been established that children with a high level of gadget addiction have a reduced concentration of attention, impaired eyesight, sleep problems, increased anxiety, irritability, conflict, and impaired social and communication ties. In most cases, children see gadgets as a means of entertainment, they can use them to relieve stress and tension, they often prefer spending time on gadgets instead of leading an active lifestyle. The conducted study showed that the excessive use of digital devices negatively affects the psychological and physical health of children, gadget addiction of children of primary school age has its own characteristics. It is important to pay enough attention to preventive and educational measures regarding the healthy use of gadgets, promote an active lifestyle, and promote the formation and establishment of communications in real life. Recommendations for correction and prevention of the negative consequences of gadget addiction in children of primary school age are offered.

Key words: addiction, internet addiction, gadget addiction, computer, computer addiction, computer games, children of primary school age, junior schoolchildren, gadget addiction, prevention, addiction to gadgets, digital hygiene, digital devices , psychological support, rules for the use of gadgets, family digital detox, the impact of technology on children, addictive behavior, smartphone, digital technologies, the Internet - network.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГАДЖЕТІВ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	10
1.1 Поняття гаджет - адикції та її ознаки.....	10
1.2 Основні підходи розуміння сучасних цифрових залежностей в психологічних теоріях та наукових дослідженнях.....	17
1.3 Чинники виникнення та особливості прояву залежності від гаджетів.....	21
Висновки до 1 розділу	23
РОЗДІЛ 2 ФОРМУВАННЯ ТА НАСЛІДКИ ГАДЖЕТ - АДИКЦІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	25
2.1 Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	25
2.2 Позитивні та негативні сторони використання дітьми гаджетів.....	28
2.3 Психологічні механізми формування гаджет – адикції у дітей молодшого шкільного віку	31
2.4 Гаджет –адикція дітей як психологічна проблема та її наслідки.....	39
Висновки до 2 розділу	43
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАДЖЕТ - АДИКЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	45
3.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	45
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
3.3 Рекомендації щодо профілактики гаджет - адикції у дітей молодшого шкільного віку.....	69
Висновки до 3 розділу	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Сучасний світ швидко змінюється під впливом новітніх технологій. Сьогодні важко переоцінити вплив глобальної цифровізації на людину та формування її особистості. Смартфони, планшети, ноутбуки, а разом з ними інтернет, масштабно та динамічно проникають в усі сфери життя людини і це не може не відобразитися на її психологічному стані. Цифрові пристрої займають великий сегмент нашого життєвого простору та впливають на наше самопочуття. Кожний день ми спостерігаємо зростання ролі технічних пристроїв у повсякденному житті та їх масове застосування людьми різного віку – від дошкільників до пенсіонерів. Цифрові технології виконують різноманітні функції: від засобів комунікації та інструментів для пошуку інформації до джерел розваг.

Мобільні телефони, інтернет, соціальні мережі та месенджери кардинально змінили наші погляди на світ, мають вплив на поведінку та стосунки. Мобільний телефон - гаджет який створювався в першу чергу для дзвінків, зараз є багатофункціональним пристроєм, який використовується для спілкування, роботи і розваг.

Феномен захоплення гаджетами є надзвичайно актуальним для сучасного суспільства. З однієї сторони сучасні технології дають величезні можливості, а з іншої сторони – містять загрози, які можуть мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини. Безумовно, що цифрові технології роблять наше життя більш комфортним та цікавим, однак, в той же час, ми настільки звикаємо до використання цих технологій, що це врешті - решт стає нашою постійною потребою. Занадто активне користування гаджетами викликає розвиток адикції, яка в нашому сьогоденні є надзвичайно розповсюдженою. Будь – яка залежність впливає на розвиток особистості та її світосприйняття. А враховуючи тотальну цифровізацію сучасного життя, проблема гаджет – адикції заслуговує на особливу увагу.

В Україні проблема залежності від гаджетів охоплює всі вікові категорії. Сучасні діти із раннього віку починають взаємодіяти з цифровими пристроями.

При цьому у дітей психіка тільки формується, психофізіологічні бар'єрні механізми протистояння цифровим іграшкам незрілі, тому вони особливо вразливі до їх впливу. Досить часто дитина ще не в достатній мірі набула навичок соціалізації, але вже є впевненим користувачем усіх технічних новинок - смартфона, ноутбука, планшета, досліджує інтернет та грає у комп'ютерні ігри. Діти занадто вразливі до впливу яскравих зображень і швидкого зворотного зв'язку, які надають гаджети, що робить їх особливо схильними до залежності. Користування гаджетами в рази збільшується, коли дитина йде до школи, адже додається бажання бути не гірше за інших та мати не гірший телефон. До того ж сучасні умови диктують свої правила навчання, зокрема онлайн, тому без цифрових пристроїв школярам не обійтись. Отже діти молодшого шкільного віку безумовно знаходяться в зоні підвищеного ризику виникнення гаджет – адикції, яка може не тільки негативно впливати на їхній фізичний і психічний стан, але й створювати значні труднощі в соціальному житті та навчанні.

Очевидно, що вивчення питання залежності дітей від гаджетів є важливою задачею сучасності. Дослідження психологічних особливостей гаджет – адикції у дітей молодшого шкільного віку є вкрай необхідним для розробки ефективних методів її профілактики та корекції, формування відповідального ставлення до використання гаджетів.

Дослідження проблеми залежності від гаджетів як поведінкової адикції найбільш висвітлено у зарубіжній літературі - у працях К. Янг та її послідовників і учнів: М. Гріфітса, І. Голдберга, М. Орзака. Серед українських фахівців, що досліджували феномен інтернет-адикції, особливості діагностики, профілактики та корекції, можна відзначити Т. Больбот, Т. Вакуліч, Л. Юр'єву, науковців Інституту психології ім. Г.С. Костюка (Н. Бугайова) та Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (О.С. Бартків, О.Т. Баришполець, Л.А. Найдьонова, О.В. Петрунько, Н.В. Сергеева та інші). Всі вони зробили істотний внесок у вивчення проблеми гаджет - залежностей, її впливу на психіку і поведінку особистості, профілактики цифрової залежності,

зокрема у дітей і підлітків. Проте систематизованих досліджень гаджет- адикції у дітей не так багато.

Значна розповсюдженість гаджетів серед дітей, потенційні наслідки для здоров'я та соціального розвитку від користування ними обумовлює актуальність дослідження. Ми ставимо собі за мету визначити психологічні особливості гаджет – адикції у дітей молодшого шкільного віку, адже цифрові технології стали невід'ємною частиною життя. Цей фактор безумовно впливає на всі психологічні процеси особистості. Ціллю нашої роботи являється визначення і порівняння психологічних особливостей користувачів гаджетів - активних та помірних, молодшого шкільного віку та підлітків.

Метою дипломної роботи є встановлення психологічних особливостей гаджет – адикції у дітей молодшого шкільного віку..

Об'єкт дослідження: адиктивна поведінка особистості, пов'язана із користуванням гаджетами.

Предмет дослідження: психологічні особливості гаджет-адикції у дітей молодшого шкільного віку.

Відповідно до предмета та мети дослідження було запропоновану таку **гіпотезу:** із збільшенням віку молодших школярів ризик виникнення гаджет – адикції збільшується що, в свою чергу, має прямий зв'язок із зниженням мотивації до навчання, проявами тривожності та агресивності у дітей.

Для перевірки гіпотези і досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння понять «адикція», «цифрові технології», «гаджети», «поведінкові залежності», «адиктивна поведінка» в літературі, розкрити їх психологічний зміст, визначити причини та механізми формування адикції.
2. Проаналізувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, механізми формування у них гаджет – адикції та її наслідки.
3. Розробити та реалізувати експериментальне дослідження психологічних особливостей гаджет – адикції молодших школярів, з використанням

статистичних методів провести порівняльний аналіз результатів експериментальної групи з контрольною групою підлітків.

4. Сформулювати висновки за результатами проведеного дослідження та надати практичні рекомендації щодо профілактики гаджет – адикції у дітей.

Використовувалися такі методи емпіричного дослідження:

1. Анкетування за авторською розробкою «Гаджет друг чи ні?» з метою дослідження ступеня інтенсивності користування гаджетами, видів активностей та поведінки.
2. Анкетування за авторською розробкою «Вплив гаджетів на дитину» батьків опитаних дітей» з метою дослідження ставлення та впливу батьків на користування їх дітьми гаджетами.
3. Тест Такера на виявлення ігрової залежності» (модифікований адаптований для неповнолітніх психологом І. Конігіной) з метою виявлення наявності негативних наслідків від гри з гаджетами.
4. Тест на інтернет – залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової) для визначення наявності та тяжкості залежності. Задля подальшого порівняльного аналізу зазначене дослідження також проведено в контрольній групі підлітків.
5. Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) з метою оцінки властивостей особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Задля подальшого порівняльного аналізу зазначене дослідження також проведено в контрольній групі підлітків.

Методологічною та теоретичною основою дипломної роботи є теоретико методологічні положення поняття та виникнення цифрових адикцій (К. Янг, М. Гріфітс, І. Голдберг, М. Орзак), психічних та поведінкових розладів залежних осіб (Больбот Т.Ю. Бугайова Н.М., Бондар О.М., Золотова Г.Д., Кравченко А.В., Пономаренко Л.М., Чепурна О., Медведєва І., Вакуліч Т., Юр'єва Л., Бартків О.С., Баришполець О.Т., Найдьонова Л.А., Петрунько О.В., Сергєєва Н.В. та інші), особливості дітей молодшого шкільного віку (Бех І.Д., Матвієнко О.В.).

Достовірність і надійність результатів дослідження забезпечувались методологічною та теоретичною обґрунтованістю гіпотези, відповідністю діагностичного інструментарію, критеріями надійності та валідності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, педагогами та іншими фахівцями, які працюють з дітьми та їх батьками, для розробки освітніх програм, спрямованих на раціональне використання гаджетів та організацію профілактично – просвітницьких заходів щодо попередження та корекції залежності.

Дослідження проводилося впродовж 2024 року на базі Комунального закладу Сумської обласної ради «Конотопська спеціальна школа». Ним було охоплено 36 дітей молодшого шкільного віку: 7 – 11 років (експериментальна група), 36 підлітків віком 12 – 14 років (контрольна група) та 32 батьків віком 32 – 52 роки.

Апробація результатів дослідження: основні положення і результати дослідження були представлені в в 30 та 31 випусках збірника «Вісник студентського наукового товариства».

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків та викладена на 78 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГАДЖЕТІВ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1 Поняття гаджет - адикції та її ознаки

«Гаджет» - нове поняття сучасності, яке з'явилося внаслідок шаленого розвитку цифрових технологій. **Гаджет** (англ. gadget — пристрій) — зазвичай електронним невеликим пристроєм, який відрізняється новизною, створений завдяки високим технологіям задля реального користування. Під це поняття підпадають смартфони, планшети, нетбуки, портативні гральні приставки та інші невеликі пристрої. Сучасні технології надають гаджетам багато можливостей, вони відрізняються зручністю використання та портативністю.

Гаджети:

- портативні - компактні та легкі, що дозволяє легко їх переносити і використовувати в будь-якому місці.
- багатофункціональні - часто поєднують декілька функцій в одному пристрої, що робить їх універсальними і зручними у використанні.
- інтерактивні - мають сенсорні екрани, голосові помічники або інші засоби взаємодії, що дозволяє легко керувати пристроєм.
- мають можливість підключатися до інтернету через Wi-Fi або мобільні мережі, що забезпечує доступ до онлайн-ресурсів;
- програмне забезпечення часто оновлюється, що дозволяє додавати нові функції і покращувати продуктивність.

Сьогодні ми не можемо уявити своє життя без гаджетів, які надають користувачам зручні інструменти для комунікації, роботи, навчання, розваг і відпочинку. Вони розвиваються і вдосконалюються, впливаючи на різні аспекти нашого повсякденного життя. Гаджети, як і будь-які інші технології, вимагають розумного і відповідального використання. Але в реальному житті люди, а особливо діти, часто буквально «прив'язуються» до нових цифрових технологій, не уявляючи проведення без них жодного вільного часу. Звісно, що така «пристрасть» не може не мати негативних наслідків.

Залежність, адикція (англ. addiction) — потреба патологічного характеру, яка гостро та нав'язливо спонукає до дій, які що призводять до певного психічного чи фізичного стану, як правило до задоволення.

Ознаки адикції:

1. Емоційні – нав'язливе бажання здійснювати певну діяльність або приймати певну речовину, емоційна нестабільність, тривожність, депресія, дратівливість.

2. Когнітивні – постійні думки про об'єкт залежності, зниження здатності приймати об'єктивні рішення, схильність до необдуманих вчинків.

3. Поведінкові – неконтрольоване використання або споживання об'єкту залежності, попри негативні наслідки, відмова від інших видів діяльності або обов'язків.

4. Фізичні – абсидентний синдром (симптоми відміни) при спробах відмови від адитивної речовини або діяльності, погіршення фізичного стану (проблемі зі здоров'ям).

Причини адикції:

генетична схильність – наявність адитивної поведінки в родині;

біологічні фактори – зміни в мозковій діяльності;

психологічні фактори – стрес, тривога, депресія, низька самооцінка;

соціальні фактори – вплив оточення, соціальне середовище, доступність речовин або діяльності.

Адиктивні особи часто живуть поза реальністю, незрілі особистісно – духовність, інтелект, моральність слабо виражені, поведінка часто безвідповідальна з ознаками стадності та нестійкості. Їм притаманні наступні психологічні особливості: слабка можливість протистояти повсякденним проблемам, комплекс неповноцінності, страх перед емоційними контактами, брехливість, перекладання вини на інших, безвідповідальність, значна тривожність [12].

Адикція є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до її вивчення та лікування. Розуміння сутності, видів та ознак допомагає вчасно її виявити та застосувати ефективні методи корекції і профілактики.

Спочатку розглядалися лише хімічні адикції – наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління. Завдяки сучасним дослідженням в список адикцій додані психологічні (поведінкові) адикції – гаджетозалежність, комп'ютерна залежність, ігроманія, шопоголізм, інтернет - залежність. Уперше поняття «нехімічної» адикції застосував в науці британський адиктолог М. Гріффітс в статті «Віртуальна адикція» [49].

Факт, що залежність може розвинути не тільки від вживання психоактивних речовин, але й від певних видів діяльності, які приносять задоволення на сьогоднішній день, доведений багатьма науковцями. Першими дослідниками Інтернет-залежності і, фактично, родоначальниками нового напрямку в психологічній науці стали К. Янг та А. Голдберг [12, 45, 46, 48].

Такі види адитивної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм вважаються асоціальними і в певній мірі контролюються суспільством. Залежність від гаджетів не несе в собі прямої, явної загрози – людина, яка більшість часу проводить з гаджетами та в інтернеті, не заважає та не загрожує оточуючим, але при цьому поступово втрачає соціальні комунікації, часто деградує як особистість, що вже є негативними наслідками.

Гаджет-адикція — це форма поведінкової адикції, яка характеризується надмірним і неконтрольованим використанням електронних пристроїв (гаджетів). Ця залежність може мати негативні наслідки для здоров'я людини. Гаджет-адикція має багато спільного з іншими видами поведінкових залежностей, такими як інтернет-адикція або ігрова залежність. Вона може проявлятися через різні форми активностей з гаджетами: месенджери та соціальні мережі, онлайн – ігри, інтернет – серфінг, перегляд відеороликів тощо.

Гаджет - адикція може розглядатися як спроба втечі в віртуальний світ, задля перепочинку, отримання задоволення, як можливість зібратися з думками

для того, щоб знову повернутися в реальне життя. Проблема адикції починається коли віртуальне переважає і реалізується на практиці. Як наслідок, людина відходить від реальності, зупиняється у своєму особистісному розвитку [13, с. 226].

Нав'язливе бажання не випускати з рук певний пристрій і нездатність вчасно перестати ним користуватися є гаджет – адикцією. Тобто людина постійно перебуває не в реальному, а в віртуальному світі, ігнорується потреба у простих щоденних життєвих справах – прийманні їжі, повноцінному сні, спілкуванні, навчанні, роботі та інших активностях [14, с. 8].

Слід зазначити, що гаджети в нашій сучасності є певним засобом адміністративно-примусового характеру – сьогодні неможливо працевлаштуватися на роботу без мінімальних знань ПК та Windows. Розвиток інформаційних технологій дозволяє застосовувати дистанційне навчання та роботу, які стали альтернативою традиційним формам цієї діяльності. Багато користувачів змушені «добровільно – примусово» приймати участь у безперервному навчанні і саморозвитку за допомогою інформаційно – комунікативних технологій. Окрім того, гаджети та інтернет сьогодні взаємопов'язані і фактично є одним цілим засобом занурення у віртуальну реальність.

Світло від екрану гаджета сприяє виробленню і підвищенню рівня гормону задоволення – дофаміну. Це явище та його вплив на мозок людини вчені називають "електронним кокаїном" або "цифровим наркотиком". Це пояснює, чому при поганому настрої та проблемах виникає бажання "зануритись" в смартфон. Людина вважає, що контролює час перебування з гаджетами, але це не зовсім так. Яскрава постійно змінювана картинка утримує увагу. І коли здається, що все під контролем, виявляється, що втрачено безліч часу.

Психолог Ларрі Розен і його колеги з Університету штату Каліфорнія в Домінгес-Хіллс при дослідженні впливу мобільних технологій на рівень тривожності людини виявили наступне: при відкладанні телефону організм

виробляє гормон стресу – кортизол. Цей гормон є причиною знервованості, яка зникає варто лише зазирнути до свого гаджету. Саме тому ми часто заглядаємо в свій смартфон, навіть коли не надходять дзвінки та повідомлення [15, с. 8].

Висновок зазначеного дослідження як ніколи підтверджується нашим сьогоднішнім - під час війни ми всі настільки звикли і вдень і вночі тримати свій смартфон біля себе, щоб бути завжди на зв'язку із рідними та володіти поточною ситуацією навколо, що у разі залишення без нього хоч на деякий час, отримуємо не аби -який стрес і частково заспокоюємось лише взявши знов його до рук.

Г.Д. Золотова гаджетозалежністю називає поведінку, яка має ознаки залежності від технічних пристроїв, у разі використання їх без навчальної або виробничої мети. Її ознаки: більш тривале користування гаджетом з кожним разом та більші грошові витрати; постійна потреба їм користуватися та тривожність у разі відсутності такої можливості, не зважання на наслідки від користування [16, с. 208].

Враховуючи стрімке розповсюдження цифрових технологій збільшення гаджет – адикцій є прогнозованим. Завдяки технологічному прогресу мобільні пристрої стали настільки потужними та розумними, що здається, ніби ми завжди маємо при собі суперкомп'ютер. Коли завдяки сучасним технологіям через свій гаджет людина має необмежений доступ до інформації в будь який – час і в будь – якому місці, майже напевно це стає постійною потребою, що може перерости в залежність.

Використовуючи комп'ютер, смартфон та інші пристрої як засіб для роботи або навчання, навряд чи можна отримати залежність. Але якщо гаджети стають інструментами для розваги, є усі шанси її виникнення. У дитячому віці людина лише починає самовизначатися, при цьому дитяча психіка схильна до швидкого звикання, саме тому діти безумовно перебувають в групі ризику виникнення гаджет – адикції.

Можна виділити наступні стадії у формуванні будь – якої адикції:

- легка захопленість, коли людина отримує задоволення від певної дії, але використовує її вкрай рідко;
- захоплення: дія стає нагальною потребою, використовується систематично;
- залежність: потреба в певній дії стає фізіологічною, за її відсутності присутнє незадоволення, тривога та інші негативні емоції.

Ознаки гаджет-адикції

1. Емоційні: тривожність та дратівливість при відсутності доступу до гаджетів, емоційні коливання, такі як раптові сплески радості або гніву, відчуття самотності або депресії, коли немає можливості використовувати гаджети.

2. Когнітивні: зниження концентрації уваги та труднощі з навчанням або виконанням інших завдань, порушення пам'яті та зниження продуктивності в діяльності, нав'язливі думки про користування гаджетом.

3. Поведінкові: зниження соціальної активності та відсутність інтересу до реальних взаємодій з людьми, порушення режиму дня, такі як недосипання через надмірне використання гаджетів, ігнорування обов'язків та зобов'язань (домашніх завдань або сімейних обов'язків) на користь часу з гаджетами.

4. Фізичні: симптоми перевтоми очей, зокрема сухість, почервоніння або біль, порушення постави та біль у спині або шиї через тривале сидіння в одній позі, зниження фізичної активності, збільшення ваги або м'язова слабкість.

5. Соціальні: конфлікти з оточуючими через надмірне використання гаджетів, відчуження від сім'ї та друзів, зниження інтересу до спільних заходів, запізнення або пропуск важливих життєвих подій внаслідок втрати контролю над часом взаємодії з гаджетами [17].

При наявності принаймні двох ознак із нижчезазначених, можна говорити про значну вірогідність залежності від гаджетів:

- застосування пристроїв більш тривалий час з кожним разом;

- має місце розуміння (хоча б і на підсвідомості) необхідності зменшення часу використання гаджетів або навіть були невдалі спроби це зробити;
- непереборне, майже постійне бажання користування гаджетами;
- невиконання своїх обов'язків у школі, на роботі або вдома;
- виникнення міжособистісних проблем;
- значне зменшення соціальної активності;
- використання гаджетів в будь – якому місці, навіть при фізичній небезпеці (в дорозі, на пішохідному переході тощо);
- не зважання на фізичні та психологічні проблеми, які спричиняють чи посилюють гаджети.

Ступінь залежності можна визначити за кількістю симптомів: два-три – легка ступінь; чотири-п'ять - помірна, шість та більше - важка.

Гаджет- залежності притаманні універсальні для всіх видів адикцій компоненти:

- 1) особливість, «надцінність»;
- 2) зміни настрою, «ейфорія»;
- 3) зростання толерантності;
- 4) симптоми відміни;
- 5) конфлікт з оточуючими і самим собою;
- 6) рецидив [47, 48].

О.М. Бондар виділила наступні симптоми гаджет - адикції.

Психологічні:

- почуття ейфорії при користуванні пристроєм;
- нездатність контролю часу та завершення користування – тривалість часу з гаджетом збільшується;
- ігнорування друзів та родини;
- тривожність, роздратування та зниження настрою без гаджету;
- неправдивість щодо своїх захоплень в інтернеті;
- виникнення проблеми з роботою та навчанням.

Фізичні:

- больові відчуття в зап'ясті внаслідок м'язової перенапруги
- різь та сухість в очах;
- головні болі;
- болі у спині;
- порушення харчової поведінки;
- розлади сну [14, с.11].

1.2 Основні підходи розуміння сучасних цифрових залежностей в психологічних теоріях та наукових дослідженнях

В нашому сьогоденні не будуть хибними вислови: «емоції замінено на смайлики», людина стала «рабом сучасних гаджетів» [50].

При шаленому ритмі сучасного життя все частіше перевага надається спілкуванню онлайн, аніж в реальному часі. А. Ейнштейн зазначав, що колись технології перевершать живі взаємодії людей, і це насправді сталось [18].

Розглянемо феномен залежності від гаджетів через призму різних психологічних теорій та наукових досліджень.

В основі **теорії соціального навчання Альберта Бандури** лежить думка, що діти часто засвоюють нові види поведінки, спостерігаючи за іншими. Зрозуміло, якщо вони бачать, що їхні батьки, вчителі, однолітки активно використовують гаджети та отримують від цього задоволення, вони будуть наслідувати цю поведінку. При цьому емоційне задоволення, схвалення однолітків, досягнення у іграх також можуть сприяти формуванню залежності [51].

В **теорії прив'язаності** Джон Боулбі вказує на важливість емоційної прив'язаності та безпеки. Можливо тому діти, які не отримують достатньої емоційної підтримки від близьких, можуть шукати цю підтримку в гаджетах, які забезпечують постійне емоційне збудження та відволікання [52].

Компульсивна поведінка та, як наслідок, залежність від гаджетів згідно з **когнітивно – поведінковою теорією Аарона Бека** може розвиватися

внаслідок когнітивних спотворень та компульсивних дій, спрямованих на зменшення тривоги або отримання миттєвого задоволення [53].

Згідно **теорії самовизначення (Е.Десі та Р.Райан)** люди мають три основні психологічні потреби: автономія, компетентність і взаємини. Гаджети можуть задовольняти ці потреби через надання контролю над своєю діяльністю (автономія), можливості для досягнень (компетентність) і соціальні зв'язки (взаємини) [54].

У 1994 році Кімберлі Янг розроблено перший тест-опитувальник щодо визначення інтернет-залежності. Згідно з її дослідженнями у більшості опитуваних була наявна залежність. Саме це активізувало вивчення проблематики інтернет-адикції. В ході досліджень було встановлено, що залежні найчастіше використовують месенджери (37 %), онлайн - ігри – (28 %), телеконференції (15 %), E-mail (13 %). «Інтернет-залежність» («Internet Additional Disorder») було визначено подібною до алкогольної, із ризиком відходу від звичайного життя та зниженням самоконтролю [45, 46].

Надалі феномен цифрової залежності був описаний А. Голдбергом. Причиною комп'ютерно-ігрової залежності він зазначав віртуальну реальність, яка дозволяє уникнути реальних життєвих проблем, ідентифікувавши себе з героєм гри. А. Голдберга схожі ознаки інтернет-залежних: знижена самооцінка, труднощі адаптації в соціумі, замкнутість, тривожність, підвищена вразливість та образливість, неможливість вирішувати проблеми та справлятися зі стресами, депресивні стани. Віртуальний світ створює ілюзію безпеки та надає можливість бути ким завгодно. Значну увагу А. Голдберг приділив дослідженню наслідків тривалого перебування в мережі, яке тягне за собою проблеми у психічному та фізичному здоров'ї [48].

Надалі поняття інтернет – залежності вивчав М. Гриффітс, який включив її у категорію технологічних залежностей та розглядав як різновид поведінкової залежності [47, 55].

За визначенням Н. М. Бугайової інтернет-залежність порушує взаємодію з оточуючим світом, змінює психологічний стан людини, що в свою чергу

зашкоджує розумовій діяльності та сну. Залежність має схожість із тютюновою та алкогольною, але без прямого впливу шкідливих речовин. Залежна людина має проблеми в навчанні, соціумі, в сім'ї та спілкуванні [19].

Занурення у віртуальний світ часто є наслідком стресу, самотності, соціальної ізоляції та є певною захисною стратегією подолання переживань. Так, надмірне використання гаджетів пов'язане з симптомами депресії, високим рівнем міжособистісного занепокоєння (страх, тривога) у разі перебування в соціальних ситуаціях і знайомством з новими людьми, а також з низьким рівнем самооцінки. Надмірне використання інтернету впливає на різні аспекти життя та викликає проблеми з комунікацією та міжособистісною взаємодією [56].

Кімберлі Янг виділяє наступні чотири ознаки залежності:

- постійне перевіряння електронної пошти;
- нав'язливе бажання вийти в інтернет;
- критика оточуючих щодо проведення тривалого часу в мережі;
- зауваження близьких на витрачання значних коштів на інтернет [45, 46, 57].

На думку І. Голдберга ознаки залежності наступні:

- кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення, помітно зростає;
- має місце розуміння потреби проводити в інтернеті менше часу;
- скорочення часу або відмова від користування інтернетом викликає погане самопочуття.

Наслідками відмови від інтернету можуть бути емоційні порушення, тривога, нав'язливі думки мережу, мимовільне «друкування» пальцями рук на уявлюваній клавіатурі. Зазначене майже завжди вказує на залежність та називається «абсистентний синдром» (синдром відміни), що в свою чергу негативно впливає на соціальну, професійну та іншу діяльність [48].

Симптомами інтернет - залежності, на думку М. Орзака, є неможливість зупинитися, потреба в більшій кількості часу перебування за комп'ютером,

симптоми роздратування, спустошеності, депресивного стану. Він розділив симптоми інтернет-залежності на два типи: психологічні та фізіологічні. Психологічні симптоми можуть включати: ознаки депресії, брехливість, почуття провини, тривожність, ейфорію від користування комп'ютером, неможливість контролювати свій час, невизначення пріоритетів, соціальну ізоляцію, проблеми в навчанні та роботі, часті зміни настрою, безпричинний страх, відчуття самотності. Фізичними симптомами можуть бути: больові відчуття у спині та шиї, головні болі, безсоння, порушення харчової поведінки, недотримання особистої гігієни, сухість очей, значні коливання ваги [58].

Наукові дослідження вказують на наступні причини виникнення залежності від гаджетів:

- використання гаджетів стимулює вивільнення дофаміну в мозку, що викликає почуття задоволення, що посилює бажання знову використовувати гаджети, формуючи залежність;

- використання гаджетів як спосіб уникнення негативних емоцій або стресу, так звана емоційна регуляція;

- у разі неможливості задовольнити свої соціальні або емоційні потреби в реальному житті це вдається в мережі за допомогою гаджетів.

Особливістю залежності від цифрових пристроїв є те, що традиційні види залежності можуть формуватися роками, а у випадку гаджет - адикції термін формування значно коротший. Згідно з дослідженнями К. Янг, 25% осіб з адиктивною поведінкою придбали залежність протягом півроку після початку користування гаджетами та інтернетом, понад 50% - протягом другого півріччя, і 17% - на початку другого року [45, 46].

Завзятого користувача комп'ютера та інтернету майже безпомилково можна відрізнити від інших - він занурений в себе, може не помічати та ігнорувати події, що відбуваються навколо, йому байдуже на зауваження та думку інших, він складно адаптується до життя. Спілкування із ним не просто, бо йому співрозмовник мало цікавий, він весь у своєму гаджеті. [20].

Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот визначають наступні стадії користування гаджетами та формування комп'ютерної залежності:

- відсутність ризику розвитку залежності;
- захопленість;
- ризик адикції;
- наявність адикції [21].

За ризиком формування адикції користувачі розподіляються на 4 групи:

- користування гаджетом необхідне для вирішення конкретних завдань – пошуку інформації, навчання та роботи;
- отримання задоволення та позитивних емоцій від використання гаджетів, але вкрай рідко;
- систематична потреба в користуванні гаджетами. За відсутності можливості користування гаджетом, вживаються негайні заходи для відновлення цієї можливості. За таких умов наявні ознаки початкової стадії залежності.
- потреба в користуванні гаджетами має перебільшену вагу серед усіх інших, що є ознакою сформованої залежності.

Таким чином, проблема гаджет - залежності розглядається фахівцями як одна з форм адиктивної поведінки особистості.

1.3 Чинники виникнення та особливості прояву залежності від гаджетів

Сьогодні інтернет - мережа за допомогою високотехнологічних гаджетів надає можливість здійснювати пізнавальну, комунікативну та ігрову діяльність. Але, якщо ця діяльність займає головне місце в житті та думках людини, заважає соціалізації та іншим важливим комунікаціям, має місце ризик виникнення залежності. Її ознаками є виснаження як фізичне так і розумове, розлади сну, зниження концентрації уваги, нав'язливе бажання зайти в мережу без достатньої необхідності, втрата контролю часу, роздратованість, зменшення потреби у «живому» спілкуванні [21].

Залежна людина має свої психологічні особливості: підвищена тривожність, безпідставна підозрілість, сповільнені реакції, часта зміна настрою, мовчазність, зниження функцій пам'яті, труднощі в прийнятті рішень [22]. Залежність є сукупністю когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які мають свій прояв в поведінці особистості та вказують на безконтрольне використання цифрових технологій. Незважаючи на негативні наслідки зупинити цей процес залежна людина не в змозі [59].

Гаджет-адикція може розвиватися і виявлятися по-різному. Хтось за допомогою цифрових пристроїв більшість часу проводить в інтернеті, хтось грає в ігри, хтось проглядає відео та фільми, а хтось майже не виходить із соціальних мереж. При будь - якому надмірному проведенні часу з гаджетами людина забуває про своє реальне життя та може втратити над ним контроль. Доведено, що люди, з гаджет - адикцією в більшості випадків малоконтактні та часто не відчують потреби в соціальних комунікаціях, віддаючи перевагу цифровим пристроям та мережі. Як наслідок, соціальне життя та соціальна активність особистості під впливом залежності значно змінюється в гіршу сторону. Залежна людина фактично відокремлюється від реальності та все більше занурюється у віртуальність.

Дослідивши сучасні наукові праці та теорії, можна виділити наступні чинники формування гаджет адикції:

- психологічні (потреба в емоційній підтримці) – гаджети використовуються як засіб втечі від негативних емоцій або стресу, надаючи швидке почуття задоволення та комфорту; низька самооцінка - люди з низькою самооцінкою можуть шукати віртуальні досягнення або схвалення; потреба у соціальному спілкуванні: відчуття самотності може спонукати шукати соціальні взаємодії в онлайн середовищі;

- соціальні (вплив оточуючих) – соціальне середовище та тиск друзів, які активно використовують гаджети, можуть стимулювати проводити більше часу з електронними пристроями; несприятлива атмосфера в сім'ї: недостатня увага або підтримка в сім'ї підштовхує до використання гаджетів як засобу втечі від

реальності та самозаспокоєння; модель поведінки в сім'ї: якщо дорослі самі часто і довго користуються гаджетами, то і діти будуть наслідувати цю поведінку;

- культурні та суспільні чинники (доступність та поширеність гаджетів) - наразі всі мають доступ до різноманітних електронних пристроїв, що сприяє їх частому використанню; соціальні норми: заохочення активного використання технологій для роботи, навчання, розваг та комунікацій;

- біологічні та фізіологічні чинники (нейрохімічні зміни) - використання гаджетів може стимулювати вивільнення дофаміну, що викликає почуття задоволення; генетична схильність - деякі діти можуть бути більш схильні до розвитку залежностей через генетичні фактори;

- інтерактивні та технічні чинники - висока інтерактивність ігрових додатків і програм сприяє залученню дітей та формуванню компульсивної поведінки; коментарі та вподобайки дають почуття соціальної взаємодії та своєрідної винагороди; гейміфікація - використання елементів гри у навчальних та розважальних додатках стимулює використання гаджетів більш тривалий час.

Тобто, формування гаджет – залежності є результатом складної взаємодії психологічних, соціальних, культурних, біологічних та технічних чинників. Розуміння цих чинників допомагає вчасно виявляти ознаки залежності та мінімізувати ризики формування адикційної поведінки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі представлено результати теоретичного узагальнення наукових досліджень адиктивної поведінки та, зокрема, гаджет - залежності. Можна резюмувати, що головними чинниками, що формують залежність є занижена самооцінка та тривожність.

Було узагальнено поняття гаджет – адикції, її причини та чинники формування. Гаджет – адикція є особливою формою поведінкової залежності, яка характеризується надмірним використанням електронних пристроїв, таких

як смартфони, планшети, нетбуки та інші. Цей вид залежності негативно впливає на емоційний, когнітивний та фізичний розвиток людини. Різні психологічні теорії та наукові дослідження вказують на складну природу причин формування гаджет – адикції. До них належать: потреба в емоційній підтримці та соціальному спілкуванні, низька самооцінка, вплив соціального середовища, генетична схильність та фізіологічні механізми. Психологічні, соціальні, культурні, біологічні та технічні чинники дають розуміння, що саме може сприяти виникненню гаджет – адикції.

Гаджет – адикція є серйозною та актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вивчення. Розуміння природи цієї залежності, чинників її формування та наслідків для здоров'я є передумовою розробки профілактичних заходів щодо попередження та корекції гаджет – адикції.

РОЗДІЛ 2 ФОРМУВАННЯ ТА НАСЛІДКИ ГАДЖЕТ – АДИКЦІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1 Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Кожен віковий період, як особливий етап психічного розвитку, має характерні зміни, що створюють своєрідність особистості дитини на відповідному етапі її розвитку. Тобто дітям кожного певного віку притаманні свої психологічні особливості. Перший етап навчання в школі припадає на вік дитини від 6-7 років до 10-11 (I-IV класи), який визначається як молодший шкільний вік. Цей період вважається важливим для розвитку особистості, її моральних принципів та цінностей, пізнавальних процесів, емоційної та мотиваційної складових. Психологічні особливості зазначеного вікового періоду дитини представлені, зокрема, в роботах О. Матвієнко та І. Беха [23, 24].

Молодший шкільний вік - це перехідний період, в якому поєднуються ознаки дошкільника та особливості школяра. Зазначені риси поєднуються в поведінці та свідомості дитини. Діти в цьому віці мають великий потенціал можливостей та розвитку, у них формується більшість психічних якостей особистості. Відбуваються зміни в пізнавальній сфері - формуються прийоми запам'ятовування, здатність зосередження на малоцікавих речах та навички узагальнення.

Психологи вважають, що молодший шкільний вік - це початок становлення особистості. Навчальна, трудова, ігрова діяльність та спілкування дають дітям можливість аналізувати дії та вчинки, удосконалювати навички спілкування та поведінки, усвідомлювати ролі дорослих. Зростає обсяг інформації з різних джерел, який отримують діти.

Український психолог І. Бех у своїх дослідженнях зазначає, що «молодший шкільний вік набуває нині чітко окресленої виразності як щодо попереднього вікового етапу (дошкільне дитинство), так і наступного

підліткового етапу» [23, с. 671]. Дитина починає порівнювати самооцінку власних дій з поведінкою оточуючих [23, с. 678].

Молодші школярі в психологічному сенсі повністю готові до розуміння та виконання норм та правил поведінки, прийнятих в соціумі. Але інколи дорослі не достатньо розуміють цю готовність та бувають непослідовними – не завжди перевіряють виконання зазначених правил. Це спонукає дітей думати, що дотримання певної поведінки є власними бажаннями дорослих та залежить від ситуації. У дитини з'являється уявлення, що норми і правила це лише формальність, їх потрібно дотримуватися не завжди, а зважаючи на ситуацію, зокрема щоб уникнути покарання. Саме тому важливо чітко зазначати правила, заохочувати їх виконання та відповідно реагувати на їх порушення.

Свідомість дітей значно змінюється протягом першого – четвертого класу - знання, уявлення, судження, умовиводи стають більш різнобічними та узагальненими. Так, моральні уявлення учнів I - II класів формуються на власному досвіді та вказівках дорослих, учні III - IV класів до того ж починають аналізувати поведінку інших. Діти 7-8 років здатні на позитивні вчинки як правило за підказками дорослих, діти 9-11 років здатні до таких вчинків без додаткових вказівок.

Характер у молодших школярів ще формується та відрізняється суперечливістю і нестабільністю. Характерною рисою дітей є імпульсивність – емоції спонукають діяти негайно без з'ясування ситуації. До цього призводить не достатньо сформована волева регуляція поведінки. Також дітям бракує наполегливості в досягненні визначеної мети, чому сприяє загальна недостатність волі.

Характеру дитини притаманні підвищена емоційність, часта зміна настрою, бурхливі прояви різних емоцій, які в подальшому дитина намагається контролювати, при цьому діти цього віку зазвичай чуйні, допитливі, безпосередні та довірливі. Надважливі риси характеру молодших школярів, які обов'язково потрібно враховувати - наслідуваність, піддатливість та довірливість. Це психологічна основа, що надає великі можливості дорослим.

На думку І. Бега, у молодших школярів з'являються перші прояви самоіндефікації особистості, мета якої - саморозуміння, самоприйняття, усвідомлення власної цілісності, унікальності та цінності [25, с.47]. Дитина починає порівнювати самооцінку власних дій з поведінкою оточуючих [23, с. 678].

Проте на сьогоднішній день, психологічні особливості молодших школярів дещо змінилися. Сучасні діти більш «демократичніші» і розкуті у стосунках з дорослими, з їх життя практично зникли поняття «двір», «вулиця». Натомість того актуальними є «інтернет», «комп'ютер», «смартфон», та, на жаль, залежність від цифрових технологій. Наслідки таких змін – це зведення до мінімуму «живого» спілкування, зменшення загальних комунікацій та соціалізації, зростання серед дітей самотності. Майже постійне проведення часу з гаджетами та відсутність або мінімальні фізичні навантаження, прогулянки мають вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей. У дітей часто проявляється апатія, нудьга, нерішучість, байдужість та пасивність. Окрім того часто спостерігаються такі негативні емоційні стани як тривога, страх, гнів, пригніченість, агресія. Психологи пов'язують такі наслідки з низьким рівнем особистісної саморегуляції. В мотиваційній сфері молодших школярів також мають місце зміни – відбувається зниження пізнавальних мотивів та інтересів, допитливості, при цьому підвищується споживацька мотивація.

Узагальнюючи дослідження науковців, можна зазначити, що діти молодшого шкільного віку проживають важливий етап свого розвитку, який відзначається значними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах.

Когнітивний розвиток – відбувається перехід від дошкільного до шкільного мислення, що характеризується здатністю мислити логічно, розумінням конкретної ситуації та причинно - наслідкових зв'язків. Поліпшується короткотривала та довготривала пам'ять - діти починають краще запам'ятовувати інформацію. Проте, вони все ще потребують допомоги і структурованої інформації для ефективного запам'ятовування. Зростає концентрація уваги - діти можуть довше зосереджуватись на завданнях, але все

одно легко відволікаються. Тому важливо створювати умови, що допомагають підтримувати їхню увагу.

Емоційний розвиток - діти починають краще тримати під контролем свої емоції та поведінку, але все ще потребують підтримки дорослих у вдосконаленні навичок саморегуляції. Вони стають чутливішими до емоцій інших людей та вчаться розпізнавати і висловлювати свої власні почуття. Діти все ще сильно залежать від дорослих та потребують емоційної підтримки.

Соціальний розвиток – діти вчаться співпрацювати та вирішувати конфлікти, соціальні взаємодії стають для них важливими. Вони починають порівнювати себе з однолітками, що може впливати на їхню самооцінку, тому необхідно підтримувати їх позитивне відношення до себе.

Моральний розвиток – починається формування уявлення про моральні поняття, такі як справедливість, чесність і відповідальність. При цьому вчителі, батьки та інші дорослі залишаються основними авторитетами у формуванні моральних уявлень дітей.

Фізичний розвиток - збільшується витривалість, м'язова сила та координація рухів, зростає потреба у фізичній активності.

Отже, період молодшого шкільного віку характерний значними змінами у всіх аспектах дитячого розвитку і є надважливим для подальшої самореалізації у житті.

2.2 Позитивні та негативні сторони використання дітьми гаджетів

Новітні технології стають дедалі більше присутні у нашому житті. Особливе місце вони займають у сфері освіти та комунікацій. Це потужний інструмент для навчання і спілкування, але при цьому важливо усвідомлювати їх позитивні та негативні аспекти.

З 2020 року коли в Україну прийшла пандемія COVID-19 всі навчальні заклади почали навчання в режимі онлайн, що обумовило користування дітьми гаджетами не тільки у вільний час, але і під час навчання. Очікувано, що внаслідок цього час, який діти проводять перед екранами значно зріс. На

сьогоднішній день, коли в країну прийшла війна, онлайн – навчання залишилось актуальним і запроваджене в школах тих регіонів, де безпекова ситуація не дозволяє проводити уроки в школі. З однієї сторони застосування комп'ютерних технологій - це фактично єдиний спосіб навчатися в умовах війни, а з іншої – звичка дітей до користування гаджетами навіть під час уроків збільшує ризик виникнення залежності.

У взаємодії дитини і гаджета можливі два варіанти розвитку взаємозв'язку: «позитивний» і «негативний». У першому випадку дитина розумно та раціонально використовує потенціал гаджетів та інтернету, тому вони не призведуть до негативних наслідків. В іншому випадку, при постійному та неконтрольованому використанні гаджетів та інтернету, виникають прояви залежності, що призводить до виникнення поведінкових та фізичних проблем.

В нинішніх умовах повністю заборонити дітям користування цифровими технологіями неможливо, але мінімізувати негативний вплив гаджетів просто необхідно. Дітям, як і дорослим, гаджети потрібні для різних цілей. При цьому використання гаджетів може бути як корисним (навчання, пошук потрібної інформації, обмін повідомленнями в месенджерах), так і шкідливим (ігри з елементами насилля та жорстокості, небезпечні сайти та онлайн – знайомства, неприпустимий контент).

До позитивних сторін використання гаджетів можна віднести:

- доступ до інформації, що може допомагати у навчанні, при цьому цей доступ можливий з будь – якого місця і в будь – який час;
- інтерактивність, що робить навчання цікавим і захоплюючим (інтерактивні вправи, відео уроки, мультимедійні матеріали), підвищує мотивацію та зацікавленість дітей, відкриває нові можливості для інтерактивного навчання через віртуальні класи, онлайн – курси та веб – семінари;

- глобальна комунікація дозволяє спілкуватися та підтримувати зв'язки з людьми зі всього світу, допомагає розширити світогляд, обмінюватись думками, ідеями та знаннями;
- формування самостійності - допомагають дітям навчитись отримувати інформацію із цифрових джерел, самостійно досліджувати цікаві теми, взаємодіяти в соціальних мережах;
- навчання цифровій грамотності – знайомить із сучасними цифровими продуктами;
- розвиток когнітивних навичок – здатність обробляти інформацію, розмірковувати та пов'язувати одні об'єкти з іншими.

Негативні сторони використання гаджетів:

- легкий доступ до розваг та соціальних мереж можуть бути джерелом розсіювання уваги, що заважає дітям зосередитися на навчанні;
- занадто багато часу проведеного за екранами гаджетів може призвести до адикції;
- мережа може бути небезпечним місцем, ставити під загрозу конфіденційність даних та безпеку користувачів, містити неприпустимий контент і дітям важливо знати про онлайн – ризики та як їх уникнути;
- соціальна ізоляція – звичка проводити час за екраном, знижує соціальні та комунікативні навички, може бути причиною відмови від «живого» спілкування.

Беззаперечно існує неагативний вплив використання цифрових технологій дітьми, але є і багато позитивних моментів. Головне не дозволити дітям стати заручниками гаджетів та навчити їх використовувати технології з користю. Важливо знайти баланс: сучасні технології можуть бути цінним інструментом для навчання та спілкування, але тільки у разі відповідального використання. Необхідно допомагати дітям розвивати здорові стосунки з

гаджетами та технологіями та отримувати максимальну користь від них, не шкодячи при цьому своєму здоров'ю та розвитку.

2.3 Психологічні механізми формування гаджет – адикції у дітей молодшого шкільного віку

У сучасному світі технології стали невід'ємною частиною нашого життя, але їх надмірне використання може призводити до залежності, особливо серед дітей. Коли дитина стає надто прив'язаною до використання пристроїв (смартфонів, планшетів, комп'ютерів), це може негативно впливати на її психічний та фізичний розвиток. Зростаюча залежність від гаджетів серед дітей в нашому сьогоденні стає серйозною проблемою суспільства. Діти молодшого шкільного віку високо вразливі до впливу яскравих екранних зображень, цікавих інтерактивних ігор та анімацій. Ці фактори стимулюють у мозку вироблення дофаміну — гормону задоволення, через що діти прагнуть повторювати ці дії знову і знову.

Сучасні діти початкової школи внаслідок пандемії та війни в Україні змушені з першого класу майже весь час навчатися онлайн за допомогою комп'ютерів, планшетів та смартфонів. Багато з них мали змогу користуватися цифровими пристроями ще до того як піти до школи. Діти сьогодні мають доступ до цифрових технологій з раннього віку, майже на одному рівні з дорослими. У багатьох із них змалечку є особистий смартфон чи планшет, тому вони за дуже незначний час стають впевненими користувачами гаджетів та інтернету. Деякі діти зізнаються, що не сплять до пізньої ночі граючи в ігри, спілкуючись в соцмережах та переглядаючи різні відеоролики. Поява нових ігор, додатків та опцій зумовлюють ще більш інтенсивне користування гаджетами [26].

Цифрові технології дають великі можливості для навчання, роботи, пошуку необхідної інформації, спілкування та розваг. Але користування гаджетами – це не завжди користь, існують і негативні наслідки від їх використання. Сьогодні діти, практично не розлучаються зі своїм смартфоном.

Він з ними скрізь: у школі і вдома, на вулиці і в транспорті. Більшу частину свого часу діти проводять за гаджетами, використовуючи їх в основному для розваги: перегляду відео, гри в онлайн – ігри, спілкування. Використання гаджетів з користю – для навчання, пошуку інформації для дітей є необхідністю, а не їх особистим вибором. Саме тому більшість дітей сприймають сучасні гаджети виключно як цікаву та не набридливу іграшку. Такий стан справ сприяє все більшому поширенню гаджет – залежності серед молодших школярів.

Як уже зазначалося, молодший шкільний вік – емоційно нестабільний період життя дитини. Внаслідок цього дитина, отримавши за допомогою гаджету та інтернету нові емоції та інформацію, задовольнивши свої потреби в спілкуванні, стає їх активним користувачем, проводячи з ними весь вільний час і забуваючи про навколишній світ. Діти настільки сильно звикли до своїх гаджетів, що не можуть провести без них навіть кілька годин. Наслідком цього часто стає швидке формування гаджет – адикції. В молодшому шкільному віці формуються цінностей, збільшуються соціальні контакти, тоді як інтереси залежної дитини обмежуються лише гаджетом. Як наслідок діти не набувають необхідного життєвого досвіду, у них виникають труднощі у вирішенні побутових проблем та соціалізації, вони мають вузький круг інтересів та воліють перебувати у віртуальному світі. Формування залежності може розпочатися досить безневинно: дитина любить дивитися відеоролики чи захоплюється новою онлайн – грою. Але поступово віртуальний простір та гаджет настільки її «затягує», що у простих життєвих ситуаціях вона почувається вкрай некомфортно та невпевнено.

Серед основних причин виникнення залежності від гаджетів у дітей можна виділити наступні:

- користування цифровими пристроями з самого раннього віку;
- переважне онлайн - навчання в останні роки;
- легкий доступ до цифрових технологій;
- вплив соціальних мереж та ігор;

- відсутність контролю та, як наслідок, надмірне використання гаджетів.

Залежність від гаджетів у дітей молодшого шкільного віку має свої особливості виникнення та прояву.

Основні фактори виникнення залежності:

1. Соціальні: діти вразливі до впливу своїх ровесників і соціальних мереж. Бажання бути на зв'язку з друзями, відчуття важливості у віртуальному світі можуть спонукати до інтенсивного використання гаджетів. Важливу роль також відіграє неможливість, нездатність та невміння дитини комунікувати безпосередньо. Це спонукає надавати перевагу онлайн - спілкуванню [28, 29]. Спілкуванню дитини в реальному житті може заважати невпевненість в собі, хвилювання під час розмови, відчуття незручності. Спілкування через месенджери та соціальні мережі створює відстань між співрозмовниками, надає почуття комфорту і захищеності, забезпечує перебування за зв'язку незалежно від відстані [30, 31].

2. Емоційні та психологічні: стрес, тривога або нудьга можуть призводити до пошуків втіхи у віртуальному світі та соціальних мережах. Адже найчастіше переглядаючи відео або граючи в ігри, діти хочуть розважитись та відпочити, не напружуючи мозкову діяльність, тобто ні про що не думаючи. І дитина дійсно знаходить в мережі все що хочеться, відволікаючись від реального життя.

3. Технічні: легкість доступу до гаджетів та інтернету дозволяє використання цих технологій у будь-який час і в будь-якому місці.

Існують певні ознаки, що у дитини можлива залежність від гаджетів:

- користування гаджетом більше 3-4 годин поспіль;
- відмова виходити гуляти на вулицю;
- нечасті «живі» контакти з друзями, а при спілкуванні переважно гра з гаджетами, без яких діти не знають чим зайнятися;
- істерики, образи, крики, погрози у разі намагання забрати гаджет;
- вибір на користь гаджету, ніж будь яке інше цікаве заняття – похід на природу, в гості, в кіно, активний відпочинок;

- ігнорування базових потреб – їжі, особистої гігієни, сну;
- нездатність себе зайняти без гаджету, як наслідок дратівливості, пригніченості та безцільне проведення часу;
- уникнення соціальної взаємодії – спілкування, у кращому разі, не відриваючись від екрану гаджету;
- проявлення агресії без явних на те причин, відмова виконувати обов'язки по дому та в навчанні, скарги на втому;
- байдужість на присутність інших людей поруч, уся увага на екран девайса;
- якщо щось не спрацьовує в гаджеті, прояви агресії та істерики.

Цифрова залежність може також мати наступні ознаки: дитина засинає з телефоном в руках; відразу після пробудження насамперед бере в руки смартфон, а вже потім робить всі інші справи; при будь – якій можливості «занурюється» в телефон – при прийомі їжі, в транспорті, в туалеті, під час прогулянки; час з гаджетами постійно збільшується; гаджет використовується виключно для розваг; реальне життя замінюється віртуальним; має місце «синдром відміни» - страх, паніка, тривожність, депресія при неможливості взяти до рук гаджет або відсутності інтернету.

Одна з головних ознак залежності - дитина майже завжди і скрізь з гаджетом, а у разі його відсутності – з'являється тривожність та зміна настрою.

Прояви гаджет - залежності:

1. Втрата почуття часу та контролю: дитина втрачає контроль над часом, проведеним в інтернеті або зі смартфоном, не може самостійно закінчити гру або перегляд відео та переключитися на іншу діяльність – прогулянку, уроки, їжу, сон. Також ігноруються інші обов'язки і соціальні контакти.

2. Почуття задоволення та піднесеного настрою при користуванні гаджетами та відчуття тривоги при відсутності доступу до технологій, відчуття тривоги, проявлення агресії, роздратованості або непокою, при неможливості використовувати гаджет, безпричинний страх, кошмарні сни.

3. Втрата інтересу до реального життя та інших занять - проведення часу з гаджетами поступово витісняє інші види діяльності – улюблені раніше

зайняття, спорт, спілкування з ровесниками, активний відпочинок, і так далі аж до соціальної ізоляції, часто повторювані конфлікти з оточуючими.

4. Погіршення результатів навчання: постійне використання гаджетів може впливати на успішність через відволікання та зниження концентрації.

5. Розлади сну і фізичного здоров'я: біль і сухість в очах, погіршення зору, ломота в спині та шиї, порушення постави, хронічна втома.

Ризики формування гаджет – адикції у дітей за видами активностей:

1. Ігрова діяльність - захоплення комп'ютерними іграми часто підсвідомо має на меті відсторонення від вирішення проблем реального світу, при цьому негативно впливає на розвиток особистості дитини.

2. Комунікативна діяльність за допомогою цифрових технологій – надання переваги онлайн - знайомствам, спілкування в месенджерах. Особливе значення цей фактор має для дітей, які не досягли бажаного соціального статусу в реальному житті і для яких цифрові технології іноді виявляються єдиним засобом спілкування. В мережі дитина може самовиразитися та має необмежену кількість друзів для онлайн – спілкування. При цьому дитина не хоче спілкуватися в реальності, чим безумовно шкодить розвитку своєї особистості.

3. Витрачання надмірного часу на перегляд відеороликів, пошуку цікавої з точки зору дитини інформації. Фактично дитина споживає «пустий» або безглуздий контент, безцільно та неконтрольовано витрачаючи час [32].

Основні ознаки виникнення гаджет - адикції:

- постійне та неконтрольоване користування гаджетом;
- постійний інтернет - серфінг;
- зниження інтересу до діяльності в реальному часі;
- зниження концентрації та зосередженості;
- вплив віртуальних подій (ігри, відео, новини) на самопочуття;
- збільшення соціально – побутових проблем;
- проблеми з пам'яттю;
- харчування під час користування гаджетами;

- проблеми в навчанні, ігнорування уроків та домашніх завдань;
- сильна залежність від певних програм, додатків або ігор.
- нездатність контролювати час за цифровими пристроями [30, 34].

Надмірне захоплення дітьми цифровими технологіями може мати також наступні причини:

- наявність свого віртуального світу;
- відсутність відповідальності за дії та поведінку в мережі;
- реалістичність процесів та можливість повного занурення у віртуальний світ;
- безліч шансів виправити помилку;
- самотійність у прийнятті рішень, незважаючи на те, до чого вони згодом можуть призвести (наприклад, граючи в ігри).

При формуванні залежності часто мають місце особистісні характеристики: комплекс неповноцінності (незадоволеність собою, підвищена вразливість, тривожність, недостатня стресостійкість, низька самооцінка), схильність до фантазування, сором'язливість, соціальна фобія, незадоволеність соціальним статусом. Комплекс неповноцінності взагалі часто призводить до адиктивної поведінки особистості.

Існує багато причин гаджет – залежності дітей, зокрема:

- відчуття дискомфорту в реальному світі, тому вона обирає світ віртуальний, виникає, коли реальна дійсність не відповідає очікуванням та потребам, тоді дитина заглиблюється у віртуальне життя, де можна інколи бути самим собою, а інколи - іншим [35, 60];
- легкість доступу до інтернету та наявність зручних і доступних сервісів, додатків, онлайн – ігор, інших програм;
- формування звички до гаджетів змалечку самими батьками, щоб зайняти дитину або відпочити від неї - спочатку діти, які граються з гаджетами повністю влаштовують батьків. Тобто починаючи змалечку привчати дитину до гаджетів, замість того щоб приділяти їй необхідну увагу та проводити більше часу разом, батьки провокують виникнення цифрової залежності в подальшому;

- ігнорування батьками проблем дитини;
- не прийняття дитини під час прояву нею негативних емоцій – злості, роздратованості, образи;
- відсутність цікавих занять та захоплень у дитини;
- рідкість похвали та часте соромлення, лайки, висміювання;
- відсутність обмежень в часі при використанні гаджетів;
- проведення самими батьками майже всього вільного часу із гаджетами та ігнорування тривалості користування гаджетами дитиною;
- неблагополучна атмосфера у сім'ї – сварки, вживання алкоголю тощо.
- відсутність близьких стосунків та підтримки в родині, як наслідок потреба у схваленні хоча б у віртуальному світі;
- відсутність реальних друзів та проблеми у спілкуванні [29];
- чутлива психіка, втеча від стресу та тривоги;
- бажання отримати миттєве задоволення – «тут і зараз»;
- всілякі комплекси щодо себе.

Більшість дослідників феномена залежності від гаджетів виділяють наступні причини її виникнення у дітей:

1. Дефіцит або відсутність спілкування і теплих довірчих взаємин в родині. З боку батьків приділяється недостатня кількість уваги та участі в повсякденному житті дитини, відсутня зацікавленість душевною рівновагою та внутрішнім світом дитини, її думками і почуттями, проблемами і переживаннями. Зазначена причина є визначальною для розвитку також інших видів адикцій.
2. Відсутність у дитини будь-якого серйозного захоплення, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.
3. Труднощі в налагодженні контактів з оточуючими, відсутність друзів. Зазвичай зустрічається у сором'язливих і нерішучих дітей. Агресивність, замкнутість, жадібність, мстивість, відстороненість також перешкоджають встановленню дружніх комунікативних відносин.
4. Загальна невдачливість (неуспішність) дитини – погана успішність в школі, складні стосунки з однокласниками та батьками. Дитина підсвідомо

компенсуватиме свою невдачливість зануренням у віртуальну реальність зі створенням нового успішного образу. Саме із-за цієї причини дитина може набути залежність від комп'ютерних ігор.

5. Наявність інвалідності, серйозного захворювання, вродженого або набутого дефекту. В такому випадку комп'ютер стає заміною друзям і єдиним засобом спілкування, розваги і проведення дозвілля [36].

До того ж гаджет - адикція може бути наслідком недостатнього розвитку навичок самоконтролю в дітей. Це пояснює, чому молодші школярі вразливі до надмірного використання гаджетів, адже в цьому віці ще не сформовані навички регуляції власної поведінки.

Таким чином, причини розвитку гаджет-залежності можуть бути обумовлені як особистісними особливостями так і певними життєвими обставинами. Найбільш поширеними причинами, які сприяють цифровій залежності дітей є регулярні конфлікти та емоційно-психологічна напруга в сім'ї, недостатнє спілкування з батьками та однолітками. Також, причинами можуть бути занижена самооцінка дитини, не розвинуті навички міжособистісної комунікації, емоційна нестабільність при взаємодії з навколишнім середовищем. Задля уникнення дискомфортної реальності, відбуваються «втєчі» у реальність віртуальну. У дітей втеча віртуальну реальність є одним зі способів самоствердження, самореалізації та адаптації до оточуючого середовища. Коли у дитини виникають проблеми з близькими, порушуються емоційні та міжособистісні зв'язки, найлегшим та найпростішим способом дистанціювання від проблем стає використання гаджетів, в тому числі для спілкування. Це стає дієвим способом самозахисту від реальних проблем [37, 61, 62].

Гаджетозалежною може стати будь-яка дитина, але шанси значно зменшуються, якщо відносини в родині дружелюбні та спокійні, панує атмосфера комфорту та довіри; дитина має захоплення та інтереси; має домашні обов'язки та виконує їх; вмє будувати соціальні комунікації; ставить перед собою хоча б невеликі завдання та цілі, яких досягає.

2.4 Гаджет – адикція у дітей як психологічна проблема та її наслідки

Діти, які надмірно користуються гаджетами мають проблеми в соціальних стосунках, відчуття відчуженості, що обумовлено зменшенням часу живого спілкування. Спостереження за дітьми вказують на майже постійне користування ними гаджетами, що викликає особливе занепокоєння.

Дослідження останніх років показали прямий зв'язок гаджет-залежності з тривогою, депресією, стресом і низькою самооцінкою [2, 21, 58].

Існує думка, що захоплення різними комп'ютерними технологіями для сучасних дітей це більш норма, ніж відхилення від неї. Проте ми всі можемо спостерігати, навіть у власних дітей, ознаки залежності від сучасних цифрових технологій, що не може не турбувати.

Багато дітей набувають шкідливих звичок, та, як наслідок, адикцій заради того щоб не відрізнятись від інших (раннє куріння, вживання алкоголю). Така ж ситуація і з гаджетами - в нашому сьогоденні дитина, яка не має смартфона та доступу в інтернет обов'язково буде серед однолітків «білою вороною».

Гаджетозалежна поведінка дітей обумовлює виникнення або поглиблення ряду проблем: конфліктів з оточуючими, депресії, надання переваги віртуальному замість реального життя, труднощів в соціальних контактах, зниження вольових якостей характеру, почуття дискомфорту при відсутності можливості користування гаджетами, інфантильність тощо.

Останні дослідження підтверджують, що надмірне використання гаджетів серед дітей може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та фізичного розвитку. Дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) встановлено, що діти, які проводять понад 2 години на день перед екранами, частіше стикаються з труднощами концентрації, проблемами зі сном та емоційною нестабільністю [38]. Проблема залежності від інтернету, комп'ютера, гаджетів розглядається фахівцями як одна з форм девіантної та адиктивної поведінки. На сьогоднішній день «ігрові розлади» включені в оновлену міжнародну класифікацію хвороб (МКХ-11). Тобто наслідки ігрової залежності дуже значні, якщо вимагають медичної допомоги та офіційно

визнаються захворюванням. У класифікації ВООЗ ігрова залежність знаходиться в категорії психічних, поведінкових розладів і порушень розвитку нервової системи.

Доступність до цифрових технологій супроводжується збільшенням кількості часу, який діти проводять за допомогою всіляких гаджетів в інтернеті. Особливе занепокоєння викликає надмірне використання гаджетів через війну в Україні. Використання смартфонів, ноутбуків стало більш тривалим у зв'язку з неможливістю відвідувати школу. Інтернет-інструменти, такі як Zoom, Skype Meet up, Google Classrooms використовуються для проведення уроків та залучають школярів до онлайн середовища. Ця сьогоденна реальність призвела до виправдовування дітьми збільшення тривалості користування гаджетами та інтернетом онлайн – уроками.

Наслідки гаджет – залежності в контексті певної активності молодших школярів:

- надмірне використання соціальних мереж може впливати на самооцінку та самоповагу дитини, при цьому постійне порівняння себе з іншими може призводити до тривожності та депресії;

- надмірна гра в онлайн – ігри може призводити до розвитку поведінкових розладів, таких як дефіцит уваги, агресивність та соціальна ізоляція;

- специфіка контенту, який споживається через гаджети (ігри, соціальні мережі, відео) може мати негативний вплив на психіку. Агресивний, жорстокий або надто стимулюючий контент може призводити до надмірного збудження та порушень в поведінці.

У побуті діти з гаджет - адикцією відчувають серйозні проблеми в спілкуванні з іншими людьми. Вони часто невпевнені в собі, мають занижену самооцінку. Збільшення екранного часу означає збільшення віртуальної взаємодії і зменшення особистого часу на реальне спілкування. Зменшення часу для особистого спілкування з іншими людьми призводить до зниження емпатії, може спричинити депресивні стани, відчуття відчуження та самотності.

Дітям, які буквально «прив'язані до смартфона», не цікаво та складно читати книжки, адже книжка «програє» телефону в утриманні уваги. Читаючи книжку дитині доводиться думати, стежити за сюжетом, в мозку картину прочитаних подій. Таким чином дитина пізнає та мислить. Смартфон же підносить дитині картинку готовою, процес «малювання» відсутній.

Рольові комп'ютерні ігри мають найбільший вплив на психіку дитини, спонукають зануритись у гру. Наслідки, що виникають внаслідок надмірного захоплення рольовими іграми можуть бути наступними:

- зростання агресивності та спотворення моральних цінностей, завдяки наявності в іграх жорстокості та можливості робити те, що не дозволено в реальному житті, не турбуючись про настання відповідальності за скоєні вчинки;
- втрата часу, потрібного на соціально-корисні справи (навчання, фізичні активності, спілкування) викликає проблеми в реальному житті;
- дискомфорт, невпевненість у собі, можливі напади депресії у разі відсутності доступу до гри;
- нездатність отримувати задоволення від інших видів діяльності, окрім користування гаджетами та гри в онлайн – ігри;
- проблеми зі сном, хронічна втомлюваність, підвищена дратівливість та конфліктність; для подолання сонливості діти можуть вживати каву, енергетики, інші тонізуючі речовини.
- фізіологічні зміни - головний біль, хвороби шлунково – кишечного тракту внаслідок нерегулярного харчування, сухість очей.

Діти схильні повторювати те, що вони бачать на екрані гаджету, а наразі все більше контенту зображує сцени насильства та показує ризиковану поведінку. Як наслідок дитина може копіювати поведінку віртуальних героїв, вирішувати складні ситуації за допомогою сили або наражати своє здоров'я та життя на небезпеку повторюючи в реальності ризиковані вчинки з інтернету.

Окрім зазначених та очевидних негативних наслідків гаджет – залежності можна відзначити наступні:

- можливість соціальної ізоляції та відчуження від оточуючих [63];
- зниження фізичної активності;
- порушення харчового режиму – нерегулярність харчування, зловживання шкідливою їжею;
- погіршення якості сну – безсоння, труднощі із засинанням, нічні жахи;
- розвиток депресії, тривожності, соціальна фобія [64];
- зниження успішності в навчанні;
- проблеми зі здоров'ям - погіршення зору, головний біль, болі в спині та шийі;
- зниження самооцінки;
- збільшення кількості конфліктів в сім'ї, школі та інших соціальних середовищах.

Також наслідками гаджетозалежності у дітей є відмова займатися будь-якою діяльністю, окрім розважальної та ігрової, небажання сприймати реальність та зайняття пасивної ролі в ній, небажання ставити цілі та аналізувати вчинки, надання переваги віртуальному життю, руйнування взаємин та зв'язків, скритність та неправдивість, переважання стану гніву та роздратування за відсутності користуватися гаджетом («синдром відміни»).

Наслідків залежності багато і всі вони впливають на життя дитини. Їх можна поділити на:

- фізичні (порушення зору, проблеми з поставою, проблеми зі сном, головні болі, звикання мозку отримувати певну стимуляцію від гаджетів);
- психологічні (зниження концентрації, емоційна нестабільність, нервозність та дратівливість при відсутності гаджета, зниження самооцінки, тривожність, депресія, схильність до агресії);
- соціальні (відмова від реального спілкування, порушення соціальних навичок, втрата зацікавленості до інших занять, таких як прогулянки та ігри на свіжому повітрі, творчі заняття, погіршення успішності в школі, конфлікти з

однолітками та батьками, відсутність гнучкості в поведінці, не розуміння своїх бажань).

Щоб запобігти цим наслідкам, необхідні конкретні правила використання гаджетів, сприяти альтернативним формам розваг та активностей, підтримувати баланс між онлайн і офлайн життям та проводити час з дітьми, щоб сприяти їхньому здоровому фізичному та психічному розвитку.

Проводячі більшість часу з гаджетами, діти отримують все менше позитивного впливу на них природних регуляторів настрою. Тобто дитині важко отримати задоволення від чогось іншого окрім користування гаджетом. Не зважаючи на те, що нас скрізь оточують цифрові технології, ми по своїй суті соціальні, тому потребуємо живого спілкування. Соціалізація здійснюється виключно через спілкування з людьми, жоден гаджет не може виконати цю функцію та замінити людину. Досконалим комунікаціям можна навчитися лише на практиці.

Очевидно, що не у кожної дитини є залежність. Те, що сучасні діти користуються гаджетами та знаходять інформацію в інтернеті – нормально. Адже ми живемо в еру цифрових технологій, і певні дії простіше і зручніше здійснювати віртуально. Позитивний настрій і самопочуття дитини, стабільна та незмінна поведінка вказують на здорове користування нею гаджетами.

Висновки до другого розділу

Вивчення та узагальнення наукових досліджень проблеми гаджет – залежної поведінки дітей молодшого шкільного дозволяє зробити наступні висновки.

Молодший шкільний вік є перехідним періодом життя дитини, в якому поєднуються ознаки дошкільника та особливості школяра. Характеру дитини притаманні імпульсивність, емоційність, нестабільність та недостатність волі. Найчастіше це виражається в підвищеній тривожності. Надважливі риси характеру молодших школярів, які обов'язково потрібно враховувати - наслідуваність, піддатливість та довірливість. Діти молодшого шкільного віку

проходять через важливий етап свого розвитку, який відзначається значними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах.

У житті дитини беззаперечно присутні цифрові технології, спілкування з якими може носити позитивний або негативний характер. Ознакою залежності дитини від гаджетів та інтернету є нав'язливе бажання користуватися ними та болючою нездатністю відмовитися від цього.

Симптоматика гаджет-залежності визначається виникненням проблем психологічного, соціального та фізичного характеру. Наявність гаджет – залежності в молодшому шкільному віці є причиною багатьох психологічних проблем, депресій, асоціальності, занурення у віртуальний світ, заниженої самооцінки. Відсутність можливості користування гаджетом викликає синдром відміни.

Також причинами формування у дітей залежності від гаджетів можуть бути особистісні характеристики дитини: тривожність, низькі комунікативні навички. Аналіз психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку підтверджує думку про те, що діти знаходяться в групі ризику щодо виникнення гаджет – адикції.

Вивчивши дослідження різних авторів можна зробити висновок, що не існує чіткого розмежування між причинами (особистісними особливостями дитини), які сприяють формуванню залежності та особливостями, які є наслідками такої залежності. Тобто, деякі психологічні особливості гаджет – адикції у дітей можуть бути як причиною так і наслідками залежності. Отже, в гаджет – адикції існує тенденція «замкнутого кола»: проблеми в соціалізації та особистісні якості дитини ведуть до гаджет – адикції, і навпаки гаджет – адикція веде до психологічних та соціальних проблем. Тому достатньо важко зрозуміти, що саме першопричина – залежність чи проблеми (соціальні, психологічні).

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАДЖЕТ - АДИКЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричне дослідження гаджет - адикції дітей молодшого шкільного віку відбувалося у три етапи.

Перший етап – підготовчо - пошуковий, під час якого було підбрано ряд методик, що дають змогу вивчити та дослідити взаємодію дітей з гаджетами та їх вплив на них, ризики розвитку залежності. Проведена робота з визначення групи дітей та їх батьків, які будуть приймати участь в опитуванні та діагностиці.

Другий етап – підготовка онлайн – опитування, надання інструкцій щодо заповнення опитувальників та проведення діагностики. Підбрано опитування із 3 діагностичних методик та 2 авторських анкет:

- оцінка цифрової залежності дітей: тест Такера на виявлення ігрової залежності» (модифікований і адаптований для неповнолітніх психологом І. Конигіной); тест на інтернет – залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової); анкетування, розроблене автором «Гаджет друг чи ні?».

- оцінка психологічного стану дітей: методика самооцінки психічних станів Айзенка;

- анкетування для батьків, розроблене автором «Вплив гаджетів на дитину».

Окрім того для визначення особливостей психологічної залежності від гаджетів дітей молодшого шкільного віку, проведено дослідження в контрольній групі із 36 підлітків (вік 12 – 14 років) за методикою Кімберлі Янг (тест на інтернет – залежність) та методикою Айзенка(самооцінка психічних станів).

Третім етапом є обробка та статистичний аналіз результатів, отриманих під час дослідження, узагальнення підсумків. Використовувався кореляційний

аналіз та порівняльний статистичний аналіз за допомогою U критерія Манна Уїтні.

Дослідження проводилось протягом жовтня - листопада 2024 року на базі Комунальному закладі Сумської обласної ради «Конотопська спеціальна школа». Враховуючи, що в нашому регіоні навчання в школах проводиться виключно в онлайн – форматі з міркувань безпекової ситуації, дослідження було організовано в форматі онлайн – опитування.

В дослідженні приймало участь 32 батьків віком від 32 до 52 років та 36 учнів віком 7-11 років (22 дівчини та 14 хлопців). Окрім того, для порівняння результатів, проведено дослідження в контрольній групі підлітків віком 12 – 14 років (36 осіб – 17 дівчат та 19 хлопців).

На початку дослідження, дітям та їх батькам були запропоновані анкети, для визначення ставлення до цифрових технологій, час користування гаджетами, які види активностей найчастіше використовуються (ігри, перегляд відео, навчання, соціальні мережі), вплив гаджетів на здоров'я та соціальні зв'язки, наявність контролю з боку батьків та профілактично – просвітницьких заходів зі сторони школи. На запитання пропонувались варіанти відповідей. Дітям було запропоновано відповісти на 11 запитань, їх батькам – на 13 запитань (див. додатки 1, 2). Результати анкетування аналізувалися по кожному окремому питанню.

Наступною діагностичною методикою був тест Такера на виявлення ігрової залежності (модифікований і адаптований для неповнолітніх І. А. Конігіною) (див. додаток 3).

Потім було проведено дослідження за допомогою **тесту на інтернет-залежність Кімберлі Янг (адаптація В.А. Бурової)**, задля визначення наявності та рівня інтернет-залежності в опитуваних. Це одна із перших зарубіжних методик, яка у 1995 році була розроблена Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурського університету. Основні питання, які досліджуються – час, проведений в мережі, як цей час змінює поведінку та

життя особистості, яка реакція на припинення користування інтернетом (синдром відміни) (див. додаток 4).

Для визначення психічних станів та встановлення їх взаємозв'язку із рівнем залежності від гаджетів була використана методика самооцінки психічних станів - «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), який дозволяє виявити чотири базисних станів людини (тривожність, фрустрація, агресія, ригідність) (див. додаток 5).

Задля встановлення факту взаємозв'язку одного показника з іншими (тест Кімберлі Янг) було проведено кореляційний аналіз ступеню залежності від інтернету з поведінковими ознаками в експериментальній та контрольній групах. А також кореляційний аналіз в групі дітей та підлітків між ступенем інтернет – залежності та психологічними станами (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) (тест Кімберлі Янг, тест Айзенка).

Кореляція (від лат. *correlatio* – співвідношення) – факт взаємозв'язку певного значеннями однієї змінної з певними значеннями іншої, тобто взаємний зв'язок. Його оцінка здійснюється за допомогою коефіцієнта кореляції.

Кореляційним дослідженням називають дослідження, спрямоване на підтвердження або спростування гіпотези про статистичний зв'язок між двома або більше змінними. Кореляційний зв'язок показує, що зміна однієї ознаки знаходиться в деякій відповідності зі зміною іншої. При цьому кореляційні зв'язки не можуть розглядатися як факт причинно-наслідкового зв'язку, невідомо чи обумовлює зміни в одній ознаці зміни в іншій або можливо причина виявляється за межами досліджуваної пари ознак. Кореляційні зв'язки виявляють за допомогою коефіцієнтів кореляції Пірсона.

Наявність кореляції двох змінних не дає достатніх підстав стверджувати про наявність причинно-наслідкових залежностей між ними, але дозволяє висунути таку гіпотезу. Якщо ж кореляція відсутня – можна відкинути і гіпотезу.

Окрім кореляційного аналізу проведено статистичний аналіз за допомогою U – критерію Манна Уїтні — статистичного критерія, що

використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки. Статистичні гіпотези формулюються таким чином:

H_0 : Рівні досліджуваної ознаки у вибірках статистично не відрізняються.

H_1 : У одній з вибірок рівень досліджуваної ознаки вищий, ніж в іншій.

Оцінка різниці здійснювалась між рівнем інтернет – залежності та певною поведінкою (за тестом Кімберлі Янг) в експериментальній та контрольній групах в вибірках опитаних з помірним рівнем інтернет – залежності.

Задля аналізу відмінностей психічних станів (тест Айзенка) дітей з помірним рівнем інтернет - залежності за Кімберлі Янг та дітей з відсутнім або легким рівнем інтернет - залежності проведено порівняльний статистичний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні).

Також проведена оцінка різниці між вибіркою опитаних з помірним рівнем інтернет – залежності (за тестом Кімберлі Янг) та психічними станами (за тестом Айзенка) експериментальної групи (діти) та контрольної групи (підлітки) (U-критерій Манна-Уїтні).

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Узагальнені результати анкетування дітей «Гаджет друг чи ні?» представлені в додатку 6.

Провівши аналіз результатів анкетування можна зробити висновок, що майже половина з опитаних дітей користуються гаджетами більше 4 годин на день (47%), 3-4 години на день проводять 33% дітей. Найбільше діти використовують гаджети для навчання (69%). Проте, слід зазначити, що в умовах тотального онлайн – навчання даний показник може бути некоректним з огляду на необхідність підключення до онлайн – уроків. Тобто в даному випадку це не є особистим вибором дитини. Щодо інших занять з гаджетами, то більшість школярів використовують гаджети для ігор, перегляду відеороликів та спілкування. Після тривалого використання гаджетів, 33 % учнів відчують втомленість і дратівливість, 47% дуже часто хочуть користуватися ними знов. У 31% опитаних виникають проблеми в навчанні із-за тривалого користування

гаджетами, у 42% це відбувається інколи. Половина опитаних дуже часто спілкується з друзями та рідними в реальному житті, 42% це роблять іноді. Половина опитаних почувається сумно, якщо протягом дня не має можливості користуватися гаджетами, при цьому знаходять чим зайнятися, 17% почуваються знервованими, 11 % почувають себе некомфортно. 47% дітей зазначили про встановлення батьками обмежень щодо часу користування гаджетами, 42% обмеження встановлюють іноді, тобто нерегулярно, 11% відповіли, що в їх родині відсутні жодні обмеження. 78% відповіли, що їм заборонено використовувати гаджети під час уроків. 47% зазначили, що в школі іноді проводяться заходи (уроки, заняття), де розповідають про правильне використання гаджетів та їх вплив на здоров'я, 44% відповіли, що такі заходи проводяться регулярно. На питання щодо можливості виникнення залежності від гаджетів більшість дітей не змогла відповісти (42%), при цьому 33% вважають що така можливість існує, 25% заперечують таку можливість.

Узагальнені результати анкетування батьків щодо користування їх дітьми гаджетами представлені в додатку 7.

За результатами анкетування з'ясовано, що 31% дітей проводить з гаджетами більше 4 годин на день, 41% - 3 - 4 години на день. Найбільше діти використовують гаджети для перегляду відео (41%) та ігор (34%), для навчання – 28%. Слід зазначити що показник використання гаджетів для навчання за відповідями дітей та батьків значно відрізняються: 69% у дітей та 28% у батьків. Тобто, батьки на підставі спостережень за власною дитиною найбільше бачать коли вона з гаджетами грається, а не навчається. 44% зазначили, що дитина стає втомленою або роздратованою, 25% зазначили, що дитина стає агресивною та знервованою. Тобто фактично у 69% дітей є відхилення в поведінці після використання гаджетів. На думку 31% батьків у дітей дуже часто виникають проблеми в навчанні із-за тривалого користування гаджетами, 47% зазначили, що це відбувається іноді. Тобто у 78% дітей виникають проблеми в навчанні із-за тривалого використання гаджетами. Труднощі в соціальних взаємодіях після тривалого використання гаджетів іноді помічають

у своїх дітей 38% опитаних, 6% зазначили, що дитина стає замкнутою та має труднощі з комунікацією, при цьому більша половина батьків (56%) відповіла, що проблеми з цього приводу відсутні. Більша половина батьків (56%) зазначила, що їх діти мають проблеми зі здоров'ям: із них проблеми із зором – 89%, головні болі – 39%, агресивність – 33%, порушення поведінки та сну – по 28%. У разі відсутності доступу до гаджету, половина опитаних зазначила, що їх дитина почувається засмученою і з трудом займається чимось іншим, 9% спостерігають у своїх дітей тривогу, злість та відмову займатися іншими справами. 41% батьків визначили вплив гаджетів на розвиток дитини (психологічний, емоційний, соціальний) як негативний, стільки ж вважають вплив нейтральним, позитивний вплив зазначили лише 13% батьків. 41% опитаних постійно проводять час зі своєю дитиною, займаючись спільними справами, 44% роблять це іноді. Чіткі обмеження часу використання дитиною гаджетів встановлені 41% батьків, 56% обмеження встановлюють іноді, тобто нерегулярно, 3% відповіли, що в їх родині відсутні жодні обмеження. 81% відповіли, що їх дітям заборонено використовувати гаджети в школі під час уроків. 44% батьків відповіли, що в школі регулярно проводяться заходи (уроки, заняття), де розповідають про правильне використання гаджетів та їх вплив на здоров'я, 44% відповіли, що їм не відомо, чи проводяться такі заходи. При цьому більша половина батьків (53%) вважають що школа приділяє увагу проблемі залежності дітей від гаджетів. На питання щодо можливості виникнення у їх дитини залежності від гаджетів більшість відповіла позитивно (62%), 38% заперечують таку можливість.

Слід зазначити, що високий показник порушення зору у дітей - 89%, пояснюється у тому числі і тим, що опитування проводилось в школі, де основний контингент учнів складають саме слабозорі діти. При особистому спілкуванні із батьками та вчителями було з'ясовано, що, на їх думку та думку лікарів – офтальмологів, цифрові пристрої зіграли не останню роль в погіршенні зору у дітей. Переважна більшість пов'язує саме початок і

поступове збільшення часу користування гаджетами та виникнення захворювання очей їх дітей.

Задля наглядності основних параметрів проведеного дослідження та порівняння відповідей дітей та батьків на аналогічні питання створені діаграми (див. додаток 8).

Отже результати анкетування дітей та їх батьків показали, що більше половини опитаних школярів знаходяться в зоні ризику виникнення гаджет – адикції. Переважна більшість дітей проводять час із гаджетами більше 3-4 годин або більше на добу. Основними активностями дітей є ігри та перегляд відео. Також з незалежних від них причин, значний час діти проводять з гаджетами навчаючись онлайн. Більшість батьків зазначили наявність у своїх дітей проблем з психічним та фізичним здоров'ям: порушення зору, проблеми зі сном, порушення харчової поведінки, агресивність, порушення поведінки. Відхилення в поведінці (роздратованість, знервованість, втомленість, агресивність) при тривалому проведенні часу з гаджетами, за результатами анкетування в більшому чи меншому ступені мають понад 50 % дітей. Більша половина дітей мають проблеми в навчанні внаслідок захоплення гаджетами. Більша половина дітей і батьків зазначили, що в їх родині є контроль часу користування дитиною гаджетами та про проведення профілактичних заходів щодо виникнення гаджет – адикції в школі. Більше половини батьків визнають можливість виникнення у їхньої дитини гаджет – адикції.

За результатами опитування - **Тест Такера на виявлення ігрової залежності (модифікований і адаптований для неповнолітніх І. А. Конігіною)**, у 10 дітей (29%) немає ніяких негативних наслідків від комп'ютерної гри (гри на смартфоні, планшеті, приставці); 17 дітей (46%) грають в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) на рівні, який може привести до негативних наслідків; 9 дітей (25%) грають на рівні, що веде до негативних наслідків; можливо, контроль над пристрастю до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) вже втрачено –

чим вище результат, інтенсивніше гра, тим серйозніші можуть бути проблеми; висока вірогідність формування залежності (рис. 3.1).

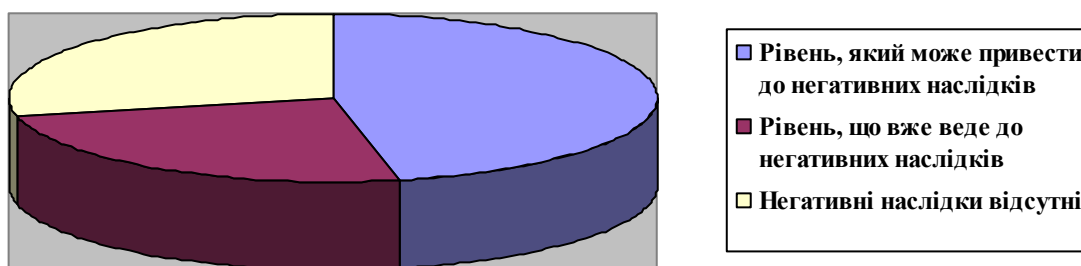


Рис. 3.1 Рівні ігрової залежності в експериментальній групі

Проаналізувавши відповіді на питання в групі дітей, які за результатами тестування грають в комп'ютерні ігри на рівні, який може привести до негативних наслідків з'ясовано наступне:

- 55 % іноді грають в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) так, що не помічають часу, а 27% це роблять часто;
- 73% іноді граючи в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці), потрібно було більше часу для того, щоб награтися (досягти потрібного ступеня азарту, збудження);
- 73% іноді коли грали напередодні, повертався наступного дня до тієї ж гри, щоб пройти незавершені рівні;
- характерно що 73% дітей із цієї групи ніколи не вважали, що у них можуть бути проблеми із залежністю від комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), при цьому 27% опитаних іноді про це задумувались;
- 73% ніколи не вважали, що комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) були причиною проблем із здоров'ям (включаючи втому і безпричинне хвилювання), при цьому 27% іноді так думають;

- 73% дітей іноді критикували за пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), при цьому 27% відповіли, що такого з ними не було ніколи;
- 82% дітей вважають, що їх пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) ніколи не була причиною проблем у школі, при цьому 18 % зазначили, що іноді таке відбувалось;
- у всіх 100% опитаних ніколи не виникало відчуття вини за те, як він грає або за те, що відбувається під час гри. (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Узагальнення відповідей на питання серед групи опитаних, які грають в комп'ютерні ігри на рівні, який може привести до негативних наслідків

	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Чи грав ти за останній рік в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) так, що не помічав часу?	18%	55%	27%	
2. За останній рік, граючи в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці), тобі потрібно було більше часу для того, щоб награтися (досягти потрібного ступеня азарту, збудження)?	9%	73%	18%	
3. Коли ти грав напередодні, чи повертався наступного дня до тієї ж гри, щоб пройти незавершені рівні?	9%	73%	18%	
4. Чи брав ти гроші в борг, щоб мати нагоду грати?	100%			
5. Чи було у тебе коли-небудь відчуття, що у тебе можуть бути проблеми із залежністю від комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці)?	73%	27%		
6. Чи можна так сказати, що комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) були іноді причиною твоїх проблем із здоров'ям (включаючи	73%	27%		

втому і безпричинне хвилювання)?				
7. Чи критикували тебе коли-небудь за твою пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), навіть якщо ти вважав ці зауваження несправедливими?	27%	73%		
8. Чи була коли-небудь твоя пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) причиною твоїх проблем у школі?	82%	18%		
9. Чи виникало у тебе коли-небудь відчуття вини за те, як ти граєш, або за те, що відбувається під час гри?	100%			

Проаналізувавши відповіді на питання в групі дітей, які за результатами тестування грають в комп'ютерні ігри на рівні, що веде до негативних наслідків, тобто знаходяться в групі підвищеного ризику виникнення залежності, з'ясовано наступне:

- 100 % часто грають в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) так, що не помічають часу;
- 100% часто граючи в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці), потрібно було більше часу для того, щоб награтися (досягти потрібного ступеня азарту, збудження);
- 83% часто коли грали напередодні, поверталися наступного дня до тієї ж гри, щоб пройти незавершені рівні, окрім того 17% роблять це іноді;
- 50% дітей із цієї групи ніколи не вважали, що у них можуть бути проблеми із залежністю від комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), при цьому 33% опитаних іноді про це задумувались, а 17% задумувались про це часто;
- 83% іноді вважали, що комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) були причиною проблем із здоров'ям (включаючи втому і безпричинне хвилювання), при цьому 17% так думають часто;

- 83% дітей часто критикували за пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), при цьому 17% відповіли, що з ними таке відбувається іноді;
- 33% дітей вважають, що їх пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) часто була причиною проблем у школі, при цьому 67 % зазначили, що таке відбувалось іноді;
- у 83% опитаних іноді виникало відчуття вини за те, як вони грають, або за те, що відбувається під час гри, у 17% таке відчуття виникає часто (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Узагальнення відповідей на питання серед групи опитаних, які грають в комп'ютерні ігри на рівні, який веде до негативних наслідків

	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Чи грав ти за останній рік в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) так, що не помічав часу?			100%	
2. За останній рік, граючи в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці), тобі потрібно було більше часу для того, щоб награтися (досягти потрібного ступеня азарту, збудження)?			100%	
3. Коли ти грав напередодні, чи повертався наступного дня до тієї ж гри, щоб пройти незавершені рівні?		17%	83%	
4. Чи брав ти гроші в борг, щоб мати нагоду грати?	100%			
5. Чи було у тебе коли-небудь відчуття, що у тебе можуть бути проблеми із залежністю від комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці)?	50%	33%	17%	
6. Чи можна так сказати, що комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) були іноді причиною твоїх проблем із здоров'ям (включаючи		83%	17%	

втому і безпричинне хвилювання)?				
7. Чи критикували тебе коли-небудь за твою пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), навіть якщо ти вважав ці зауваження несправедливими?		17%	83%	
8. Чи була коли-небудь твоя пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) причиною твоїх проблем у школі?		67%	33%	
9. Чи виникало у тебе коли-небудь відчуття вини за те, як ти граєш, або за те, що відбувається під час гри?		83%	17%	

Узагальнюючи результати дослідження можна зробити висновок, що майже всі діти, які грають в ігри за допомогою гаджетів на рівні який може або веде до залежності, не контролюють свій час. Усім їм з кожним разом потрібно все більше часу, щоб награтися. Можливість виникнення у них залежності не відкидають близько половини дітей. Половина дітей іноді пов'язує певні проблеми зі здоров'ям з комп'ютерними іграми. Більшість стикалася із критикою своєї пристрасті до комп'ютерних ігор та періодично мають проблеми в школі внаслідок захоплення іграми.

За результатами опитування за **Тестом на інтернет-залежність (Кімберлі Янг)** лише 5 дітей нормально використовують інтернет, що становить 13% від загальної кількості опитуваних. Легкий ступінь інтернет – залежності показали 17 дітей (47%), помірний ступінь інтернет – залежності 14 дітей (40%) (рис. 3.1)

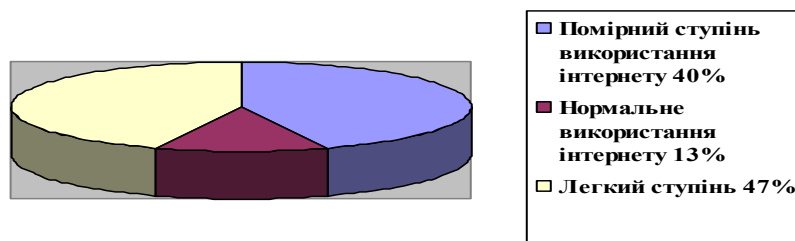


Рис. 3.1 Ступінь залежності від інтернету дітей

Проаналізувавши відповіді на питання в групі дітей, які за результатами тестування мають помірний ступінь інтернет – залежності з'ясовано наступне:

- всі порушують часові рамки користування мережею (відповіді «часто» і «дуже часто»);
- всі задля проведення більшої тривалості час в мережі опитувані часто не виконують свої домашні обов'язки (відповіді «часто і дуже часто»);
- всім батьки нарікають на кількість часу, яку вони проводять в мережі (відповіді «часто», «дуже часто» та «завжди». Характерно що 50% дітей відповіли на це питання «завжди»;
- у всіх страждає навчання внаслідок кількості часу, проведеного в мережі (відповіді «часто» та «дуже часто»);
- 83% дітей надають перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими (відповідь «часто»);
- 83 % дітей батьки заставляли, коли вони заходили в інтернет всупереч їх волі (відповіді «часто», «дуже часто», «завжди»);
- 83% часто проводять час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері (відповіді «часто» та «дуже часто»);
- 83% кричать чи діють роздратовано, якщо їх потурбували з приводу перебування в мережі (відповіді «часто» та «дуже часто»), при чому у 50% така поведінка відбувається дуже часто;
- 67% почуваються більш засмученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету (відповідь «часто»);
- 67% занурені у думки про повернення до мережі, коли не знаходяться в мережі (відповіді «часто» та «дуже часто»);
- 83% сваряться та гніваються, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного в мережі (відповіді «часто», «дуже часто», «завжди»);
- 50% надають перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам (відповідь «часто»);
- 83% стають агресивними, коли на них накладають обмеження в часі, проведеному в мережі (відповіді «часто», «дуже часто» та «завжди»), при цьому 50 % відповіли «дуже часто» (див. додаток 9).

Отже переважна більшість опитаних дітей мають легкий та помірний ступінь інтернет – залежності. З помірним ступенем залежності всі діти порушують часові рамки користування мережею та не виконують домашні обов'язки. Всім дітям батьки нарікають на кількість часу, проведеного в мережі. У всіх дітей страждає навчання внаслідок «зависання» в мережі. Переважна більшість дітей надає перевагу онлайн – спілкуванню замість реального, проводять вільний час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері, кричать та діють роздратовано, якщо їх потурбували під час перебування в мережі, почуваються більш засмученими і стомленими користуючись інтернетом та часто занурені в думки про повернення до мережі. Майже всі гніваються на батьків у разі їх зауважень стосовно часу проведеного в мережі. Половина дітей надають перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям. Переважна більшість стають агресивними, коли на них накладають обмеження часу для проведення в мережі.

З метою подальшого вивчення психологічних особливостей гаджет – залежності дітей молодшого шкільного віку було проведено опитування за тестом Кімберлі Янг контрольної групи, яку склали молодші підлітки віком 12 – 14 років. За результатами дослідження лише 4 підлітка нормально використовують інтернет, що становить 11% від загальної кількості опитуваних. Легкий ступінь інтернет – залежності показали 11 опитуваних (31%), помірний ступінь інтернет – залежності - 20 підлітків (56%), надмірне користування інтернетом – 1 підліток (3%) (рис. 3.2)

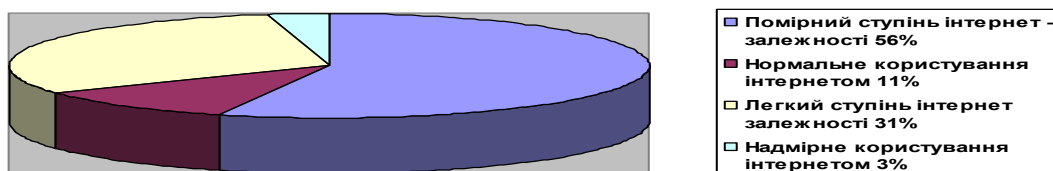


Рис. 3.2 Ступінь інтернет – залежності контрольної групи (підлітки)

Проаналізувавши результати дослідження дітей та підлітків, можна зробити висновок, що у підлітковому віці залежність від інтернету зростає (Рис.3.3).

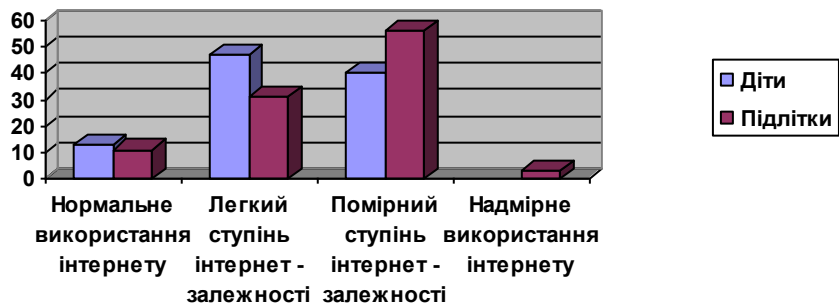


Рис. 3.3 Порівняння ступенів інтернет - залежності дітей та підлітків

Задля встановлення рівня взаємозв'язку встановленого рівня інтернет - адикції та поведінкових ознак проведений кореляційний аналіз в експериментальній (діти) та контрольній (підлітки) групах. Визначено критичні значення коефіцієнта кореляції r Пірсона згідно таблиці та зазначено відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами (H_0) або його існування (H_1) (див. додаток 10).

Висновок: Значущі кореляційні зв'язки спостерігаються між парами якостей, а саме рівнем залежності від інтернету та

- 1) Порушенням часових рамок ($r_{\text{емп}} = 0,54$; $p < 0,001$) – діти;
- 2) Невиконанням домашніх обов'язків ($r_{\text{емп}} = 0,7$; $p < 0,001$) – діти;
- 3) Перевагою проведення часу в мережі друзям ($r_{\text{емп}} = 0,73$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,62$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 4) Формуванням нових стосунків через мережу ($r_{\text{емп}} = 0,46$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,41$; $p < 0,05$) - підлітки;
- 5) Наріканням батьків щодо часу в мережі ($r_{\text{емп}} = 0,55$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,49$; $p < 0,01$) - підлітки;
- 6) Шкодою навчанню ($r_{\text{емп}} = 0,67$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,57$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 7) Перевіркою перш за все електронної пошти ($r_{\text{емп}} = 0,43$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,74$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 8) Перевагою у спілкуванні в мережі над спілкуванням в реальності ($r_{\text{емп}} = 0,61$; $p < 0,001$) – підлітки;

- 9) Небажанням казати, чим саме займаєтесь в інтернеті ($r_{\text{емп}} = 0,62$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,66$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 10) Користування цифровими технологіями всупереч волі батьків ($r_{\text{емп}} = 0,67$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,84$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 11) Бажанням усамітнюватися в кімнаті за інтернетом ($r_{\text{емп}} = 0,54$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,8$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 12) Дивними повідомленнями та дзвінками з інтернету ($r_{\text{емп}} = 0,45$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,78$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 13) Проявлянням агресії, крику та роздратування у разі відволікання від мережі ($r_{\text{емп}} = 0,58$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,81$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 14) Більш стомленим та засмученим станом ніж до появи цифрових технологій ($r_{\text{емп}} = 0,48$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,84$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 15) Зануренням у свої думки за відсутності інтернету ($r_{\text{емп}} = 0,59$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,78$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 16) Проявлянням гніву та сварки у разі зауважень батьків з приводу тривалого часу перебування у мережі ($r_{\text{емп}} = 0,60$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,74$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 17) Наданням переваги перебуванню в мережі, а не улюбленим заняттям, інтересам та хобі ($r_{\text{емп}} = 0,39$; $p < 0,05$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,73$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 18) Проявлення агресивності у разі обмеження часу перебування в мережі ($r_{\text{емп}} = 0,58$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,74$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 19) Наданням переваги знаходження в мережі прогулянкам з друзями ($r_{\text{емп}} = 0,46$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,71$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 20) Пригніченість, нервування та спад настрою у разі перебування поза мережею ($r_{\text{емп}} = 0,47$; $p < 0,01$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,57$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 11) Вік дитини ($r_{\text{емп}} = 0,89$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,63$; $p < 0,001$) - підлітки.

Таким чином по всім зазначеним пунктам має місце високо значима кореляція. Порушення часових рамок та невиконання домашніх обов'язків має

взаємозв'язок з рівнем залежності у дітей, при цьому в групі підлітків кореляція не значуща. Рівень залежності та перевага мережі улюбленим заняттям, перевага спілкуванню в мережі над спілкуванням в реальності, більше корелює у підлітків. І у дітей, і у підлітків рівень залежності корелює з проблемами в навчанні, проявленні агресії у разі обмеження часу перебування в мережі, пригніченістю та нервуванням у разі перебування поза мережею, проявленням агресії, крику у разі відволікання від мережі.

Тобто, кореляційний аналіз підтверджує гіпотезу про те що у гаджетозалежних дітей знижується мотивація до навчання. Окрім того цей факт встановлено також при анкетуванні батьків та дітей та при діагностиці Кімберлі Янг у відсотковому вигляді, в групі дітей з ризиком виникнення залежності у всіх страждає навчання. Проведений аналіз підтвердив, що рівень гаджет – адикції корелює з проявами тривожності та агресивності у дітей, що також підтверджує висунуту гіпотезу.

Задля виявлення відмінностей та особливостей поведінки дітей молодшого шкільного віку, які за тестом Кімберлі Янг мають помірний ступінь інтернет – залежності проведений порівняльний статистичний аналіз з контрольною групою підлітків, які також мають помірний ступінь інтернет – залежності за тестом Кімберлі Янг методом U-критерія Манна-Уїтні (див. додаток 11).

Результати аналізу показали статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами за наступними критеріями:

- підлітки значно частіше перевіряють електронну пошту перш ніж зайнятися чимось іншим ніж діти;
- діти частіше порушують часові рамки, встановлені батьками для користування мережею;
- проведення часу у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері більш притаманно підліткам;
- частіше отримують дивні телефонні дзвінки від нових мережевих друзів також підлітки;

- частіше кричать, огризаються та діють роздратовано, коли їх потурбували під час перебування в мережі підлітки;
- частіше виглядають більш засмученими та стомленими в порівнянні з часами «до інтернету» підлітки;
- сваряться та гніваються на зауваження батьків з приводу перебування в мережі частіше теж підлітки;
- надають перевагу мережі, а не колись улюбленим заняттям підлітки;
- надають перевагу проведенню в мережі замість прогулянок з друзями підлітки;
- відчують пригнічення та спад настрою у разі перебування поза мережею також частіше підлітки.
- адикція залежна від віку у дітей.

Аналіз підтвердив гіпотезу щодо залежності рівня адикції від віку молодших школярів. Також результати аналізу встановили відмінності в групі дітей щодо більшого порушення часових рамок помірно залежними в порівнянні з підлітками. Підлітки ж частіше ніж діти надають перевагу мережі замість прогулянок із друзями та улюбленим заняттям.

Провівши порівняльний аналіз отриманих даних **Тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)** в контрольній та експериментальній групах, можна зробити висновок, що діти та підлітки мають певні відмінності у деяких показниках.

У більшій половині досліджуваних дітей та підлітків, а саме у 20 дітей (56%) та у 24 підлітків (67%) встановлено середні показники рівня тривожності. Тривожність у дітей свідчить про нестабільність емоцій та підвищене хвилювання, передчуття небезпеки або невдачі. У всіх опитаних з помірною інтернет – залежністю виявлено середній рівень тривожністю. Можливо саме тривожність провокує дітей та підлітків занурюватись у віртуальну реальність. І навпаки через тривале проведення часу з гаджетами тривожність може

посилюватися. Окрім того величезним фактором для формування стану тривожності в даний час є війна в Україні, що також не можна не враховувати.

Наступний показник фрустрація - (від лат. frustratio — омана, марне очікування) — певні переживання і поведінка, викликані об'єктивно непереборними або суб'єктивно сприйнятими труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями. Значимий рівень фрустрації відзначений в обох групах. Тут також переважають середні та високі (1 підліток) показники – 22 дітей (61%) та 26 підлітків (72%). Тобто у досліджуваних є певні життєві ситуації, які викликають цей стан, що проявляється в нездатності адаптуватися до нових умов та викликають розгубленість. Проте у значної частини дітей (39%) виявлено низький рівень фрустрації, що свідчить про більші адаптаційні можливості у дітей ніж у підлітків (28%).

Серед дітей 20 осіб (56%) та серед підлітків 26 осіб (72%) мають середній та високий рівень ригідності (1 дитина та 2 підлітка) – низької здатності до змін у поведінці та адаптації до нових умов, відсутність креативності у вирішенні задач новими шляхами. Фактично це нездатність до змін. При цьому знову ж таки низький рівень ригідності, а відповідно здатність до більш гнучкої поведінки, зміни планів та пристосування до нових умов життя виявлено у 44% молодших школярів в порівнянні з 28% підлітків.

Агресивність – це поведінка особистості, метою якої є спричинення шкоди оточуючому середовищу, або подібний афективний стан (гнів, злість). Високий рівень збуджуваності у дітей створює передумови для імпульсивної поведінки, проте і підлітки доволі часто проявляють агресію.

Середній та високий рівень агресивної поведінки виявлено у 21 дитини (1 дитина з високим рівнем) (58%) та 28 підлітків (78%). При цьому простежується чіткий взаємозв'язок від рівня залежності та рівнем агресивності в двох групах. Очевидно, що діти та підлітки, які проводять багато часу з гаджетами схильні до легкого виникнення агресивних дій, їх легко

«вивести із себе», Окрім того прояви агресивності у гаджетозалежних фіксувалися і в попередніх дослідженнях.

Таким чином, підбиваючи підсумок за даними порівняльного аналізу, можна зробити висновок, що досліджувані експериментальної та контрольної групи мають деякі відмінності у вираженості певних психічних станів. Усі досліджувані психічні стани більш проявлені в контрольній групі підлітків.

Задля встановлення взаємозв'язку між залежністю і психічними станами (тривожністю, фрустрацією, ригідністю та агресивністю) проведено кореляційний аналіз в експериментальній та контрольній групах. Результати зазначені в додатках 12 та 13.

Висновок: Значущі кореляційні зв'язки спостерігаються між усіма парами інтернет – залежності та психічних станів як дітей так і підлітків. А саме:

- 1) Тривожність ($r_{\text{емп}} = 0,9$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,85$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 2) Фрустрація ($r_{\text{емп}} = 0,61$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,83$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 3) Агресивність ($r_{\text{емп}} = 0,88$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,8$; $p < 0,001$) - підлітки;
- 4) Ригідність ($r_{\text{емп}} = 0,62$; $p < 0,001$) - діти; ($r_{\text{емп}} = 0,87$; $p < 0,001$) - підлітки;

Таким чином по всім зазначеним парам має місце високо значима кореляція і в експериментальній, і в контрольній групах.

Аналіз даних методики "Самооцінка психічних станів Айзенка" та рівня інтернет - залежності (Кімберлі Янг) показав, що чим менше ризик виникнення залежності від гаджетів тим менше рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Показники коефіцієнту кореляції в експериментальній та контрольній групах не дуже сильно різняться з огляду на невелику різницю у віці опитуваних. І діти, і підлітки із більшим рівнем цифрової залежності мають вищий рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності.

Взаємозв'язок рівня гаджет – адикції та тривожності з агресивністю у дітей молодшого шкільного віку свідчить про підтвердження гіпотези взаємозв'язку зазначених психічних станів та рівнем залежності.

Задля виявлення відмінностей психічних станів (тест Айзенка) дітей з помірним рівнем інтернет залежності за Кімберлі Янг та дітей з відсутнім або легким рівнем інтернет - залежності проведемо порівняльний статистичний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні). Результати аналізу зазначені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Результати порівняльного статистичного аналізу дітей з помірною та відсутньою і легкою інтернет - залежністю (U-критерій Манна-Уїтні)

Тривожність	<p>$U_{\text{емп.}} = 0$</p> <p>$U_{0.01} = 79.0$</p> <p>$U_{0.05} = 98.0$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.</p>
Фрустрація	<p>$U_{\text{емп.}} = 238.0$</p> <p>$U_{0.01} = 79.0$</p> <p>$U_{0.05} = 98.0$</p> <p>Приймається гіпотеза H0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.</p>
Агресивність	<p>$U_{\text{емп.}} = 7,5$</p> <p>$U_{0.01} = 79.0$</p> <p>$U_{0.05} = 98.0$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.</p>
Ригідність	<p>$U_{\text{емп.}} = 59,5$</p> <p>$U_{0.01} = 79.0$</p> <p>$U_{0.05} = 98.0$</p> <p>Приймається H1:</p>

	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
--	---

Отже встановлено статистично значущі відмінності в групі дітей із помірною залежністю та в групі дітей із відсутністю залежності та її легким рівнем, а саме у залежних дітей більші прояви тривожності, агресивності та ригідності. Тобто, гіпотеза зв'язку зазначених психічних станів дитини та рівня адикції знов підтверджується.

Задля виявлення відмінностей та особливостей психічних станів за тестом Айзенка дітей молодшого шкільного віку, які за тестом Кімберлі Янг мають помірний ступінь інтернет – залежності проведемо порівняльний статистичний аналіз з контрольною групою підлітків, які також мають помірний ступінь інтернет - залежності за методом U-критерія Манна-Уїтні (додаток 3.4)

Таблиця 3.4

Результати порівняльного статистичного аналізу експериментальної (діти) та контрольної (підлітки) груп (U-критерій Манна-Уїтні)

Тривожність	$U_{\text{емп.}} = 161.5$ $U_{0.01} = 71.0$ $U_{0.05} = 89.0$ Приймається гіпотеза Н0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Фрустрація	$U_{\text{емп.}} = 73.5$ $U_{0.01} = 71.0$ $U_{0.05} = 89.0$ Приймається гіпотеза Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.
Агресивність	$U_{\text{емп.}} = 139.0$ $U_{0.01} = 71.0$ $U_{0.05} = 89.0$ Приймається гіпотеза Н0:

	Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Ригідність	$U_{\text{емп.}} = 103.0$ $U_{0.01} = 71.0$ $U_{0.05} = 89.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Отже встановлено статистично значущі відмінності в групі дітей та підлітків із помірною залежністю, а саме у залежних підлітків більші прояви фрустрації. Інших значущих відмінностей між психічними станами (тривожністю, агресивністю та ригідністю) помірно залежних дітей та підлітків не встановлено. Можливо на це також вплинула невелика різниця у віці дітей експериментальної та контрольної груп.

Результатами дослідження підтверджено, що проблема залежності від гаджетів є реальною і серед дітей молодшого шкільного віку, і серед підлітків. Лише невеликий відсоток опитуваних залишаються звичайними користувачами та не мають ознак залежності. Незважаючи на те, що вибірка досить мала для реальної оцінки проблеми гаджет – адикції, все ж дослідження підтвердило, що залежність є актуальною та масштабною проблемою серед дітей. Суб'єктивність анкет, невелика кількість учасників та зниження точності через самозвітність можуть бути факторами зниження достовірності результатів, проте ризики формування залежності від гаджетів у дітей є очевидними.

Встановлено статистично значущі відмінності за методом U-критерія Манна-Уїтні в групі дітей із помірною залежністю (за тестом Кімберлі Янг) та в групі дітей із відсутністю залежності та її легким рівнем, а саме - у залежних дітей більші прояви тривожності, агресивності та ригідності. Проте значущих відмінностей психічних станів помірно залежних дітей з вибіркою помірно залежних підлітків з контрольної групи не встановлено.

Дослідження підтвердило **гіпотезу** щодо того, що із збільшенням віку молодших школярів ризик виникнення гаджет – адикції збільшується, в свою

чергу рівень залежності від гаджетів має прямий зв'язок із зниженням мотивації до навчання, проявами тривожності та агресивності у дітей. З огляду на вплив віку молодших школярів на рівень гаджет адикції, можна зробити висновок, що ризики виникнення гаджет – адикції в молодшому шкільному віці без відповідної профілактики та контролю, можуть бути важливою передумовою її формування та «становлення» у підлітковому віці. Підтверджено, що залежність має взаємозв'язок із зниженням мотивації до навчання та корелює з проявами тривожності та агресивності у дітей молодшого шкільного віку.

Беззаперечно, що сьогодні цифрові технології є найбільш актуальним ресурсом, а в нинішніх умовах часто є необхідністю. Проте більша половина досліджуваних все - таки мають проблеми з надмірним використанням гаджетів, що є невтішним результатом.

3.3 Рекомендації щодо профілактики гаджет - адикції у дітей молодшого шкільного віку

Як випливає з дослідження, тривале та неконтрольоване використання цифрових пристроїв може негативно вплинути на дітей. Враховуючи результати цього дослідження та спираючись на інші дослідження в цій сфері, сьогодні існує необхідність в пропагуванні здорових, екологічних способів використання гаджетів, важливості міжособистісних стосунків, теплих та міцних сімейних зв'язків.

Педагогам, психологам та лікарям потрібно знати розлади психічного та фізичного здоров'я, які є наслідком з гаджет-залежності дитини, проводити просвітницьку та профілактичну роботу з дітьми та їх батьками стосовно розумних, здорових та безпечних методів користування гаджетами.

Батькам потрібно зрозуміти, що дітям насамперед потрібні їх увага і турбота, а не високотехнологічні модні дорого вартісні цифрові іграшки.

Сучасна реальність диктує свої умови – діти вимушені навчатися онлайн, при цьому розваги та ігри може знайти у телефоні навіть дошкільник. Тому, вже починаючи з молодшого шкільного віку дитина ризикує стати залежною

від цифрових технологій, де є все чого вона потребує: ігри, відео, спілкування, розваги і навіть школа. Значна частина життя дитини знаходиться в гаджеті. І з часом знайти альтернативу провадженню часу з гаджетами становиться все важче.

Війна в Україні змусила багато сімей пристосовуватися до нової реальності. Спальні та вітальні в звичайних квартирах перетворилися на домашні офіси та навчальні класи, а батьки та діти перейшли до все більш цифрового соціального життя. В нових умовах навіть відповідальні батьки послабили обмеження щодо використання пристроїв дітьми задля залучення до онлайн навчання та залишення на постійному зв'язку.

На жаль сучасні діти часто малорухливі та неактивні. Контент, який вони споживають в інтернеті, може мати ознаки насильницького характеру, тому замість щирих дитячих емоцій ми часто бачимо грубість, впертість і агресію.

Як уже зазначалось, з поміж інших причин основною причиною виникнення залежності від гаджетів у дітей є недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками та однолітками. Враховуючи це основою профілактики гаджет – адикції є створення комфортного та сприятливого реального світу для дитини, який включає взаєморозуміння та підтримку батьків, наявність між батьками та дитиною емоційного контакту та довірливих відносин, зацікавлене ставлення до життя, інтересів та проблем дитини, регулярне проведення часу разом, і звісно контроль над використанням гаджетів

Навчальні заклади також не повинні стояти осторонь проблеми гаджет – адикції, а приймати активну участь в пропагуванні здорового користування цифровими технологіями та сприяти запобіганню виникнення залежності у дітей. Задля цього у багатьох країнах введені обмеження на використання смартфонів у школах. У Німеччині дітям можна брати мобільні телефони до школи, проте існують певні правила їх використання в закладах освіти, подекуди під час освітнього процесу їх навіть тимчасово вилучають. У Франції заборона користування мобільними телефонами в школах і коледжах

встановлена на законодавчому рівні, більше того ця заборона стосується цифрових годинників та планшетів. Використання мобільного телефону та іншого цифрового обладнання у школах Швеції дозволяється лише у разі згоди вчителя для розвитку і навчання учнів або якщо це необхідно для адаптації чи спеціальної підтримки дитини. В Японії з 2009 року існувала повна заборона на використання мобільних телефонів в школі учнями молодших класів. З 2020 року ці умови пом'якшені і дозволяють дитині брати в школу телефон, проте по дорозі до школи дітям забороняється їм користуватися, у школі телефон повинен бути вимкненим та лежати в сумці, користуватися їм можна лише за прямою вказівкою вчителя [39].

В українських школах педагоги також намагаються обмежувати дітей, особливо молодшого шкільного віку, в користуванні гаджетами, зокрема, забороняють користуватися смартфонами під час навчального процесу та на перервах. Проте на законодавчому рівні на сьогоднішній день це питання жодним чином не врегульоване. Хоча потрібно зазначити, що в школі, де проводилось дослідження для даної роботи, існують певні правила. Зокрема, учні початкової школи на час освітнього процесу здають свої мобільні телефони вчителю і не користуються ними навіть на перервах. Взяти телефон можна лише у разі потреби здійснити дзвінок батькам.

Проблема профілактики гаджет – адикції є актуальною з того часу, коли про неї вперше заговорили та визнали як проблему, а саме в 90-х роках Кімберлі Янг було створено перший в світі центр підтримки Інтернет-залежності [45]. Проте навіть зараз, незважаючи на актуальність проблеми, багато людей, особливо батьків, недостатньо обізнані про ефективні методи профілактики гаджет-адикції та формування здорових звичок користування технологіями у дітей.

Враховуючи проведені дослідження, яке підтвердило наявність проблеми залежності від гаджетів, постає потреба в розробці рекомендацій, які б допомагали попередити розвиток гаджет-адикції та формували відповідальне ставлення до використання гаджетів серед дітей.

Відомо також, що гаджет-адикція може знижувати рівень соціалізації, погіршувати навички комунікації та сприяти соціальній ізоляції, особливо в молодшому віці, коли соціальні навички тільки починають формуватися. До того ж гаджет - адикція може бути наслідком недостатнього розвитку навичок самоконтролю в дітей. Це пояснює, чому молодші школярі найбільш вразливі до надмірного використання гаджетів, адже в цьому віці ще не сформовані навички регуляції власної поведінки.

Дослідження українських психологів О. Чепурної та І. Медведєвої акцентують увагу на впровадженні «цифрової гігієни» у виховання та освіту, зазначаючи, що навчання дітей здорового використання гаджетів значно знижує ризик розвитку залежності. Вони пропонують методи раннього запобігання залежності, зокрема використання ігор і занять, які розвивають у дітей навички взаємодії з реальним світом [40, 41].

Більшість сучасних публікацій та досліджень наголошують на необхідності чіткого контролю з боку батьків і вчителів щодо часу, проведеного дітьми за гаджетами, а також на впровадженні освітніх програм цифрової гігієни. Деякі дослідники рекомендують проводити сімейні «цифрові детокси» — дні без гаджетів для всієї родини, що допомагає розвивати у дітей усвідомлене ставлення до технологій і зміцнює сімейні зв'язки [42, 43, 44].

Українські публікації з педагогічної практики часто фокусуються на проблемі цифрової залежності, наголошуючи на необхідності інтеграції теми цифрової гігієни в навчальні програми. Наприклад, праці українських педагогів А. Кравченко та Л. Пономаренко [33] містять рекомендації для вчителів щодо створення «гаджет-правил» у класах та пропонують проводити виховні години, присвячені безпечному використанню технологій.

Анкетування дітей молодшого шкільного віку та їх батьків виявило, що школа приділяє певну увагу проблемі залежності, її профілактиці та пропагуванню здорового користування гаджетами, проте більшість батьків вважають, що цього недостатньо. При цьому дослідженням встановлено, що батьки також приділяють певну увагу цій проблемі і майже всі розуміють

можливість виникнення залежності у дитини та підтверджують наявність негативних наслідків надмірного використання гаджетів, зокрема проблем зі здоров'ям та поведінкою. Проте зі сторони батьків має місце несистематичний підхід в контролюванні часу користування гаджетами та контенту, який споживають діти.

Справитися із сформованою та тривалою гаджет – адикцією дуже важко. Ось чому необхідні та важливі профілактичні заходи, задля попередження виникнення у дитини такої залежності.

Задля профілактики гаджет адикції розроблено розвивальне заняття для молодших школярів «Я за безпечний інтернет», яке було проведено для учнів 5 класів КЗ СОР «Конотопська спеціальна школа» (див. додаток 14). Також розроблено та проведено профілактично – просвітницьке заняття для учнів 3-4 класів «Як не стати залежним від гаджетів» (див. додаток 15).

Спираючись на дослідження у сфері гаджет – адикції дітей [40, 41, 42, 43, 44, 27] та власні напрацювання, можна запропонувати наступні рекомендації профілактики виникнення залежності:

1. Встановлення чітких правил використання гаджетів. Конкретні домовленості з дитиною про час, який можна провести з гаджетами, наприклад, не більше 1 години на день, окрім звісно онлайн навчання. Важливо, щоб ці правила виконувалися стабільно та без винятків. Суворість у виконанні обмежень - шлях до успіху у позбавленні нездорової прив'язки до гаджету.
2. Заохочення активного способу життя. Підтримка активного відпочинку та занять, не пов'язаних з гаджетами. Організація цікавих активностей на свіжому повітрі може бути хорошою альтернативою гаджетам. Спортивні ігри, прогулянки з сім'єю або велосипедні поїздки можуть зменшити потребу в цифрових розвагах.
3. Пошук та пропозиція альтернативних способів розваг. Залучення дітей до різноманітних видів творчості: малювання, ліплення, рукоділля, читання книг. Це не лише відволіче дитину від гаджетів, а й буде розвивати її креативність.

4. Навчання дітей цифровій гігієні. Важливо сформувавши у дитини правильне ставлення до гаджетів і розуміння, що це — не засіб для розваг, а пристрій, який має свої обмеження та правила використання. Потрібно навчити дітей розпізнавати, коли використання гаджетів є корисним, а коли - надмірним. У цьому можуть допомогти бесіди про безпечне і розумне використання технологій.
5. Особистий приклад батьків. Діти, особливо молодшого віку, завжди наслідують дорослих, тому якщо вони бачать, що батьки багато часу проводять з телефонами, вони також будуть це повторювати. Діти наслідують те що роблять батьки, а не слухають їх настанови. Варто демонструвати відповідальне ставлення до використання гаджетів і самим обмежувати їх використання. Принаймні в присутності дитини користуватися гаджетами мінімально і по справі. Дитина ж напевно варта більшої уваги аніж пристрій.
6. Не використовуйте гаджети як засіб заспокоєння та відволікання дитини. Дати в руки цифрову іграшку та займатися далі своїми справами значно легше, але краще спробувати залучити дитину до участі в будь – якому спільному ділі.
7. Важливо здійснювати контроль над контентом, який дивиться, чи у який грає дитина. Використовуйте батьківський контроль. Адже досить часто це ігри з ознаками насилля та жорстокості або безглузді відео. Звісно, що даний контент може мати значний вплив на психіку дитини та їхнє нормальний розвиток.
8. Психологічна підтримка. Якщо у дитини вже є певні ознаки залежності, важливо не карати її, а зрозуміти причини такої поведінки. Деякі діти за допомогою гаджетів уникають реальних проблем, тому варто обговорити з дитиною її емоції, страхи та переживання.
9. Спільний час без гаджетів. Запровадження так званого “цифрового детоксу” для всієї сім’ї: день чи вечір, коли всі члени родини відкладуть гаджети і проведуть час разом — за іграми, обговореннями, приготуванням їжі. Це зміцнює родинні зв’язки та зменшує залежність від гаджетів. Адже діти, які проводять багато часу наодинці, мають більше шансів отримати гаджет - адикцію. Тож проведення часу з дітьми це і психологічна підтримка, і

профілактика гаджетр – адикції, і просто прояв любові і важливості дитини у житті батьків. Дитині дуже важливо відчувати свою цінність і важливість для батьків, тому молодший школяр майже напевно обере спільний час з батьками замість гри з гаджетами. Зусилля, витрачені після роботи на гру з дитиною, обов'язково принесуть свої плоди: теплі та близькі відносини протягом подальшого життя. Головне, не прогавити цю можливість, тому що по мірі дорослішення дитини налагодити гарні та довірливі стосунки буде все важче.

10. Запровадьте "вільні від гаджетів" зони та час протягом дня. Це може бути обідній стіл, ігрова кімната, туалет, години перед сном та відразу після пробудження, час прийняття їжі. При цьому цих правил повинна дотримуватися вся сім'я без виключень.

11. Хваліть дитину за навіть маленькі досягнення, коли вона займається іншими видами діяльності, а не гаджетами, особливо коли вона робить це з власної ініціативи. Це заохотить дитину та надасть їй впевненості в своїх силах.

Виконання цих рекомендацій дозволить знизити ризики розвитку гаджет-адикції серед молодших школярів, сприятиме формуванню здорових звичок в користуванні технологіями та забезпечить підтримку гармонійного розвитку дітей в умовах сучасного цифрового середовища.

Висновки до 3 розділу

Результати анкетування дітей та їх батьків показали, що більше половини опитаних школярів знаходяться в зоні ризику виникнення гаджет – адикції. Узагальнюючи результати дослідження (тест Такера на виявлення ігрової залежності) можна зробити висновок, що майже всі діти, які грають в ігри за допомогою гаджетів на рівні який може або веде до залежності, не контролюють свій час. Переважна більшість опитаних дітей за методикою Кімберлі Янг мають легкий та помірний ступінь інтернет – залежності. З помірним ступенем залежності всі діти порушують часові рамки користування мережею та не виконують домашні обов'язки.

Результати дослідження підтвердили, що проблема залежності від гаджетів є реальною і серед дітей молодшого шкільного віку, і серед підлітків. Лише невеликий відсоток опитуваних залишаються звичайними користувачами та не мають ознак залежності.

Результатами дослідження підтверджено, що проблема залежності від гаджетів є реальною і серед дітей молодшого шкільного віку, і серед підлітків. Лише невеликий відсоток опитуваних залишаються звичайними користувачами та не мають ознак залежності. Незважаючи на те, що вибірка досить мала для реальної оцінки проблеми гаджет – адикції, все ж дослідження підтвердило, що залежність є актуальною та масштабною проблемою серед дітей. Суб'єктивність анкет, невелика кількість учасників та зниження точності через самозвітність можуть бути факторами зниження достовірності результатів, проте ризики формування залежності від гаджетів у дітей є очевидними.

Дослідження підтвердило **гіпотезу** щодо того, що із збільшенням віку молодших школярів ризик виникнення гаджет – адикції збільшується, в свою чергу рівень залежності від гаджетів має прямий зв'язок із зниженням мотивації до навчання, проявами тривожності та агресивності у дітей. Ризики виникнення гаджет – адикції у молодших школярів без відповідної профілактики та контролю, можуть бути важливою передумовою її формування та «становлення» у підлітковому віці. Підтверджено, що залежність у дітей молодшого шкільного віку має взаємозв'язок із зниженням мотивації до навчання та корелює з проявами тривожності та агресивності.

За результатами дослідження запропоновані певні заходи щодо профілактики та корекції гаджет – адикції молодших школярів. При цьому, враховуючи психологічні особливості цієї вікової групи наголошено на необхідності створення комфортного та безпечного реального простору для дітей, встановлення теплих, дружніх та довірливих стосунків в родині, проведення достотнього часу батьків з дітьми разом, підкреслено важливість власного прикладу дорослих саме для молодших школярів.

ВИСНОВКИ

В роботі представлені результати теоретичного узагальнення наукових досліджень адитивної поведінки, та зокрема залежності від гаджетів. Узагальнено поняття гаджет – адикції, її причини та чинники формування. Гаджет – адикція є особливою формою поведінкової залежності, яка характеризується надмірним використанням електронних пристроїв, таких як смартфони, планшети, нетбуки та інші. Цей вид залежності негативно впливає на емоційний, когнітивний та фізичний розвиток людини. До причин формування залежності належать: потреба в емоційній підтримці та соціальному спілкуванні, низька самооцінка, вплив соціального середовища, генетична схильність та фізіологічні механізми. Психологічні, соціальні, культурні, біологічні та технічні чинники дають змогу зрозуміти, як різні аспекти життя можуть сприяти виникненню гаджет – адикції. Важливу роль у запобіганні залежності відіграють стосунки в родині, доступність гаджетів та специфіка використовуваного контенту.

Гаджет – адикція є серйозною та актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вивчення та управління. Ознакою залежності від гаджетів та інтернету є нав'язливе бажання користуватися ними та болючою нездатністю відмовитися від цього. Симптоматика гаджет-залежності визначається виникненням проблем психологічного та фізичного характеру.

Молодший шкільний вік дітей вважається важливим для розвитку особистості, її моральних принципів та цінностей, пізнавальних процесів, емоційної та мотиваційної складових. Психологи виділяють такі особливості характеру молодших школярів: імпульсивність та загальна недостатність волі. Надважлива риса характеру молодших школярів, яку обов'язково потрібно враховувати - це наслідуваність.

Наявність гаджет – залежності є причиною формування психологічних та фізичних проблем. Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки:

Близько 80% опитаних дітей проводять за гаджетами понад 3 години на день. Цей час часто не контролюється батьками. Більшість дітей використовує гаджети для ігор та перегляду відео. Результати дослідження підтвердили, що проблема залежності від гаджетів є реальною та актуальною. Лише невеликий відсоток опитуваних залишаються звичайними користувачами та не мають ознак залежності.

Дослідження підтвердило **гіпотезу** щодо того, що із збільшенням віку молодших школярів ризик виникнення гаджет – адикції збільшується, в свою чергу рівень залежності від гаджетів має прямий зв'язок із зниженням мотивації до навчання, проявами тривожності та агресивності у дітей. З огляду на вплив віку молодших школярів на рівень гаджет адикції, можна зробити висновок, що ризику виникнення гаджет – адикції в молодшому шкільному віці без відповідної профілактики та контролю, можуть бути важливою передумовою її формування та «становлення» у підлітковому віці. Підтверджено, що у дітей молодшого шкільного віку залежність має взаємозв'язок із зниженням мотивації до навчання та корелює з проявами тривожності та агресивності.

Гаджет - адикція має ефект замкнутого кола: проблеми із соціалізацією ведуть до цифрової залежності, а залежність, забираючи більшу частину часу та інтересів дитини, веде до зниження соціалізації та комунікацій у реальному світі. Те ж саме можна сказати і про особистісні риси дитини: тривожність, замкнутість, невпевненість у собі можуть сприяти формуванню гаджет – адикції. І навпаки проведення більшості часу в гаджетах, неприйнятний контент сприяють формуванню агресивності, тривожності, невпевненості в собі та замкнутості. Тобто всі вищезазначені особистісні та соціальні фактори може бути як передумовою формування так і наслідком впливу гаджет-залежності.

Враховуючи проведені дослідження, яке підтвердило наявність проблеми залежності дітей від гаджетів, постає потреба в розробці рекомендацій, які б допомагали попередити розвиток гаджет-адикції та формували відповідальне ставлення до використання гаджетів серед дітей.

Сучасні дослідження підтверджують, що проблема гаджет-адикції потребує активного вирішення. Необхідно обмежувати екранний час дітей, впроваджувати «цифрову гігієну» і підтримувати баланс між онлайн-розвагами та фізичними, творчими, соціальними активностями.

Роль батьків є вирішальною у профілактиці гаджет-адикції. Встановлення чітких правил користування гаджетами, теплі і довірливі стосунки в родині, особистий приклад дорослих та створення сімейних традицій, таких як «цифровий детокс», часте спільне проведення часу, є ефективними методами для зниження ризику залежності від гаджетів. Гаджетозалежною може стати будь-яка дитина, але якщо в родині дружелюбні та спокійні відносини, панує атмосфера комфорту та довіри; дитина має захоплення та інтереси; має домашні обов'язки та виконує їх; вміє будувати соціальні комунікації; ставить перед собою хоча б невеликі завдання та цілі, яких досягає, ризику виникнення гаджет – адикції мінімальні.

Освітнім установам варто інтегрувати принципи безпечного користування технологіями у навчальний процес. Це сприятиме вихованню у дітей відповідального ставлення до цифрових технологій і формуванню навичок цифрової гігієни з раннього віку.

Батьки та школа мають сприяти збереженню балансу між користуванням гаджетами і здоровим розвитком дитини. Попередження гаджет-адикції потребує комплексного підходу та активної участі дорослих в профілактичних заходах. Використання гаджетів може бути корисним для розвитку дитини, але в певних межах і з чіткими правилами. Головне — допомогти дітям зрозуміти, що гаджети є лише однією з частин їхнього життя, а не всім світом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді / *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л.Українки . Педагогічні науки.* № 1(278),2014.С.166-171.
2. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Дніпропетровськ, 2005. 182 с.
3. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4/ Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. Київ: Педагогічна думка. 2008. С.192-222.
4. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. / *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: матеріали II Міжнародної науково-практичної 268 конференції, 14-16 листопада 2006 р. Луганськ, 2006. С. 68-73.
5. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ. 2010. С. 24-28.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. Київ, 2006. 275 с.
7. Девісилов В. Чи безпечні мобільні телефони? *Безпека життєдіяльності.* 2006. № 9. С. 21-26.
8. Петрунько О. В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.
9. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : 13.00.05 Київ, 2010. 20 с.

10. Юр'єва Л. О. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерно залежної поведінки серед дітей групи ризику. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2010. № 9 (196). С. 92-101. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/>
11. Медіакультура особистості / за ред. Л. А. Найдьонової та О. Т. Баришпольця. Київ : Міленіум, 2009. 440 с.
12. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць*. 2012. Вип. 16. книга 2. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г. С. 222-231.
13. Сбітнєва І. С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка. *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223-227
14. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : методичний посібник. Рівне: РУГ, 2019. 46 с.
15. Комп'ютер та мобільний телефон: благо цивілізації чи небезпека для життєдіяльності людини? *Довкілля та здоров'я*. 2007. № 3. С. 43-44.
16. Золотова Г. Д. Сутність і зміст ігрової залежності дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 19 (2). С. 204-212.
17. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2011. С. 111–121.
18. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі : монографія. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс». 2010. 480 с.
19. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку аддикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XII, ч. 4. С. 48–56.
20. Пастух Г. Смишлужиттєві орієнтації Інтернет-залежної особистості. URL: <http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/42368/1/99-107.pdf> (дата звернення 10.11.2024).

21. Юр'єва Л. Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 196 с.
22. Мандебура Б. С., Шевченко О. М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 814-817.
23. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2008. 838 с.
24. Матвієнко О. В. Основи виховання моралі у молодших школярів. Київ : Стилос, 1999. 230 с.
25. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. № 4. 2013. С. 42 – 49.
26. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 17-24.
27. Бондаренко Н. Цифрові технології та їхній вплив на психологічний стан підлітків. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Психологія*. 2009. Вип. 2. С. 52–61.
28. Камінська О. В. Проблема інтернет-залежності в сучасному соціокультурному вимірі. *Наука и технології: крок в майбутнє* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 27 лют. – 05 бер. 2013 р. Прага, 2013. С. 13-17.
29. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності / Сторожук К., Сторожук Н., Куценко В. *Нова педагогічна думка*. 2008. Спец. вип. С. 155–157.
30. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції *Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. № 13. 15 с.
31. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея : науковий вісник*. 2013. № 78. С. 417–419.
32. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків. URL: <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv> (дата звернення 05.03.2024).

33. Кравченко А. В., Пономаренко Л. М. Психологія розвитку дітей в умовах цифрової революції: Використання гаджетів та їх вплив на психоемоційний стан. Київ: Нова генерація, 2013. 256 с.
34. Дубовенко М. М. Інформаційна технологія дослідження Інтернет-залежності у користувачів соціальних мереж : автореф. дис.... канд. техн. наук: 05.13.09. Міжнар. наук.-навч. центр інф. технологій та систем. Київ, 2012. 24 с.
35. Шевченко О., Журавель Н. Інтернет-залежність у дітей та підлітків: сучасний стан проблеми та шляхи її подолання. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2012. № 58. С. 155-162.
36. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць*. 2019. №2 (3). С. 158-169.
37. Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць*. 2012. № 13, ч. 5. С. 56–63.
38. Прокопенко Т. І., Зелінський М. О. Дитячі психологи та новітні технології: Роль гаджетів у розвитку дітей. Київ: Психо, 2012. 190 с.
39. Міжнародний досвід щодо невикористання мобільних телефонів у закладах освіти. URL: <https://eo.gov.ua/mizhnarodnyy-dosvid-shchodo-ne-vykorystannia-mobilnykh-telefoniv-uzakladakh> (дата звернення 05.10.2024).
40. Чепурна О. Вплив інтернет-залежності на розвиток дітей та підлітків. *Психологія і суспільство*. 2012. Вип. 3 (23), С. 78–86
41. Медведева І. Залежність від мобільних технологій: проблеми та шляхи їх подолання. *Психологія і педагогіка*. 2020. Вип. 4. С. 134–145.
42. Кривенко О. В. Гаджет-адикція у дітей: Як розпізнати та подолати. Черкаси: Сім'я та школа. 2020. 215 с.

43. Іванова Л., Мельник А. Вплив гаджетів на дітей: Як створити правила для обмеження часу екранного використання. *Психологія та педагогіка*. 2020. № 32(5). С. 88-94.

44. Порошин Д. Керування цифровими пристроями у сім'ї: Встановлення здорових правил використання гаджетів для дітей. *Соціально – психологічний журнал*. 2020. № 15(2), С. 45-53.

45. Young K. S. Internet-addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1999. Vol. 1. P. 237–244.

46. Young K. S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. P. 899–902.

47. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2016. № 53. P. 193– 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001

48. Goldberg I. Internet-addiction disorder. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403–412. URL: Psychom.net <http://www.psycom.net>.

49. Griffiths M.D Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks and Those Who Love Them. *Oakland: New Harbinger Publ.*, 1999. 227 p.

50. Fox, J., & Rooney, M. C. The Dark Triad and trait selfobjectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality & Individual Differences. Computers in Human Behavior*. 2015. № 45. 168-176 p. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083; 76,161-165.

51. Bandura A. Social cognitive theory moral thought and action. In W. M. Kurtiness (Ed.) *Handbook moral behavior and development*. Vol. 1. P. 45-103. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

52. Bowlby J. *Attachment and loss*. New York: Basic Books. 1969/1982(1) Loss. P. 55-68.

53. Beck A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press. 1980. P. 20-55.

54. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78.

55. Griffiths M.D Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks and Those Who Love Them. *Oakland: New Harbinger Publ.*, 1999. 227 p.

56. Young K., & Tung, C. J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*. 2007. № 23 (1), P. 79–96. DOI: 10.1016/j.chb.2004.03.037.

57. Young K. Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment. *Springer Publishing Company*. 2017. 326 с. URL: <https://www.springerpub.com/internet-addiction-in-children-and-adolescents-9780826133724.html> (дата звернення 17.02.2024).

58. Orzack M. H. Computer Addiction Services. URL: <http://www.computeraddiction.com> (дата звернення 20.07.2024).

59. Young K. SCL90R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 50. P. 407–414.

60. Lenhart A. Teens, Social Media & Technology Overview. *Pew Research Center*. 2015. URL: <https://www.pewresearch.org/wp> (дата звернення 15.05.2024).

61. Hamburger Y. A. The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 16. № 4. P. 441–449.

62. Kaess M. Durkee T. Brunner R. Pathological internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2014. Vol. 23. P. 93–102.

63. Moreno M. A., Jelenchick L. A., Christakis D. A. Problematic internet use among older adolescents : A conceptual framework. *Computers and Human Behavior*. 2015. № 29 P. 18 - 27.

64. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *American Psychiatric Association*. 5th edition. 2015. Washington.

Анкета для батьків «Вплив гаджетів на дитину»

Питання	Варіанти відповідей			
Скільки часу Ваша дитина в середньому проводить за гаджетами щодня?	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день	
Для яких цілей зазвичай Ваша дитина використовує гаджети?	Для навчання (пошук інформації, онлайн-уроки)	Для спілкування з друзями (соціальні мережі, месенджери)	Для ігор Для спілкування з друзями (соціальні мережі, месенджери)	Для перегляду відео (YouTube, TikTok тощо)
Як Ви оцінюєте вплив використання гаджетів на поведінку Вашої дитини?	Немає ніякого впливу	Іноді дитина стає дратівливою або втомленою	Часто дитина стає агресивною або знервованою	
Чи помічали Ви, що у Вашої дитини виникають труднощі з навчанням після тривалого використання гаджетів?	Ні, це не впливає на її навчання	Іноді	Так, дуже часто	
Чи є у Вашої дитини труднощі в соціальних взаємодіях (із рідними, друзями, однокласниками), після тривалого використання гаджетів?	Ні, проблем не виникає	Іноді є проблеми, але не завжди	Так, дитина стає замкнутою, має труднощі з комунікацією	
Чи помічали Ви проблеми зі здоров'ям у Вашої дитини після тривалого використання гаджетами?	Ні	Так		
У разі позитивної відповіді на попереднє питання, оберіть які саме проблеми зі здоров'ям Ви помічали у Вашої дитини? (можна обрати декілька відповідей)	Проблеми із зором	Головні болі/агресивність	Порушення поведінки/порушення харчової поведінки	Проблеми зі сном (безсоння, прокидання вночі, нічні жахи)
Як Ваша дитина поводить себе, коли не має доступу до гаджету?	Вона спокійна і знаходить інші заняття	Вона засмучена та з труднощами може зайнятися	Вона виявляє тривогу та злість, відмовляється	

		чимось іншим	займатися іншими справами	
Як Ви оцінюєте загальний вплив гаджетів на розвиток Вашої дитини (психологічний, емоційний, соціальний)?	Позитивний - дитина набуває нові навички та знання через гаджет	Нейтральний - це не має значного впливу на розвиток дитини	Негативний - впливає на емоційний стан та поведінку дитини	
Скільки часу в день Ви самі користуєтесь гаджетом?	Менше 1 години	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день
Як часто Ви проводите час разом із своєю дитиною, займаючись спільними справами: активний відпочинок, прогулянки, творчість тощо?	Постійно	Іноді	Рідко	
Чи обмежуєте Ви час використання гаджетів Вашою дитиною?	Так, у нас є чіткі обмеження по часу	Іноді я нагадую дитині, що вже досить сидіти в гаджеті	Ні, у нас немає обмеження часу користування гаджетами	
Чи є у вашій школі обмеження на використання гаджетів під час навчального процесу?	Так, школа має правила, що забороняють використання гаджетів під час уроків	Іноді вчителі нагадують дітям про те щоб вони не користувались гаджетами під час уроків	Ні, в школі немає жодних заборон	
Чи проводяться в школі Вашої дитини просвітницькі заходи або заняття щодо правильного використання гаджетів та їх впливу на здоров'я?	Так, в школі регулярно проводяться заходи на цю тему	Іноді такі заняття проводяться	Мені не відомо, чи були такі заходи	Ні, такі заходи не проводились
Чи вважаєте Ви, що у Вашої дитини може бути залежність від гаджетів?	Ні	Так		
Як Ви вважаєте, чи приділяється в школі увага до проблеми залежності дітей від гаджетів?	Так, школа активно працює над цим питанням	Іноді, але цього замало	Мені не відомо	Ні, ця проблема не обговорюється

Анкета для дітей «Гаджет друг чи ні?»

Питання	Варіанти відповідей			
Як часто ти використовуєш гаджети (телефон, планшет, комп'ютер, ноутбук)?	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день	
Для яких цілей ти використовуєш гаджет? (можна вибрати декілька варіантів)	Для навчання (пошук інформації, онлайн-уроки)	Для спілкування з друзями (соціальні мережі, месенджери)	Для ігор	Для перегляду відео (YouTube, TikTok тощо)
Як ти відчуваєш себе після тривалого використання гаджетів?	Задоволений і бадьорий	Я не відчуваю ніяких змін	Втомлений і дратівливий	
Як часто тобі хочеться знову використовувати гаджети, навіть якщо ти вже ним користувався протягом тривалого часу?	Рідко	Іноді	Дуже часто	
Чи виникають у тебе проблеми з навчанням, коли ти багато часу проводиш за гаджетами?	Ні	Іноді	Так	
Як часто ти спілкуєшся з друзями чи рідними особисто без використання гаджетів (телефону)?	Дуже часто	Іноді	Рідко	Інше - майже завжди спілкуюсь через гаджети
Як ти відчуваєш себе, коли не можеш використовувати гаджети протягом дня?	Почуваюсь спокійно, не турбуюсь	Часом мені сумно, але я знаходжу чим зайнятись	Мені дуже некомфортно	Я відчуваю себе дуже знервованим
Чи обмежують твої батьки час, який ти можеш провести за гаджетами?	Так, вони обмежуючи час використання гаджетів	Іноді вони обмежують час, але не завжди	Ні, вони не обмежують мій час за гаджетами	
Чи є у твоєї школі правила, які обмежують	Так, нам заборонено використовувати	Іноді нам нагадують, що не можна	Ні, я можу використовувати гаджети під час	

використання гаджетів під час навчального процесу?	гаджети під час уроків	користуватись гаджетами під час уроків	уроків	
Чи проводяться у твоїй школі заходи (уроки, заняття), де розповідають про правильне використання гаджетів та їх вплив на здоров'я?	Так, ми регулярно обговорюємо це питання	Іноді проводяться такі заходи	Ні, такі заходи не проводяться	
Як ти вважаєш, чи може у тебе виникнути залежність від гаджетів?	Ні	Не знаю	Так	

Тест Такера на виявлення ігрової залежності (модифікований і адаптований для неповнолітніх І. А. Конигіною)

Мета: Виявлення ігрової залежності у неповнолітніх.

Вік	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Чи грав ти за останній рік в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) так, що не помічав часу?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
2. За останній рік, граючи в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці), тобі потрібно було більше часу для того, щоб награтися (досягти потрібного ступеня азарту, збудження)?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
3. Коли ти грав напередодні, чи повертався наступного дня до тієї ж гри, щоб пройти незавершені рівні?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
4. Чи брав ти гроші в борг, щоб мати нагоду грати?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
5. Чи було у тебе коли-небудь відчуття, що у тебе можуть бути проблеми із залежністю від комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці)?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
6. Чи можна так сказати, що комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) були іноді причиною твоїх проблем із здоров'ям (включаючи втому і безпричинне хвилювання)?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
7. Чи критикували тебе коли-небудь за твою пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці), навіть якщо ти вважав ці зауваження несправедливими?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

8. Чи була коли-небудь твоя пристрасть до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) причиною твоїх проблем у школі?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
9. Чи виникало у тебе коли-небудь відчуття вини за те, як ти граєш, або за те, що відбувається під час гри?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

Підрахунок балів:

«ніколи» – 0

«іноді» – 1

«часто» – 2

«майже завжди» – 3.

Обробка та інтерпретація результатів:

Бали за відповіді на всі 9 запитань підсумовуються.

0 – 2 балів – немає ніяких негативних наслідків від комп'ютерної гри (гри на смартфоні, планшеті, приставці).

3 – 7 балів – людина грає в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) на рівні, який може привести до негативних наслідків.

8 – 27 бал – людина грає на рівні, що веде до негативних наслідків; можливо, контроль над пристрастю до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) вже втрачено – чим вище результат, інтенсивніше гра, тим серйозніші можуть бути проблеми; висока вірогідність патологічного гемблінгу (формування залежності).

Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової)

Мета: Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Повна версія теста Кімберлі Янг, адаптована В.А.Лоскутовою (В.А.Буровою), включає 20 питань та дозволяє визначити відношення до інтернету в чотирьох градаціях - від відсутності інтернет-залежності до залежності від інтернету.

Вам необхідно обрати варіант відповіді, який найбільш відображає ваше відношення до інтернету.

Вік	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його з реальними друзями?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди

6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту (повідомлення), перш ніж зайнятися чимось іншим?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Іноколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко

	<input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?	<input type="radio"/> Дуже рідко <input type="radio"/> Інколи <input type="radio"/> Часто

	<input type="radio"/> Дуже часто <input type="radio"/> Завжди
--	---

Обробка та інтерпретація результатів:

Тест охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 до 5 (дуже рідко - 1, інколи - 2, часто - 3, дуже часто - 4, завжди - 5), максимальний бал дорівнює 100.

Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0-30 балів — нормальне використання інтернету;

31-49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності;

50-79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності;

80-100 балів — надмірне користування інтернетом.

«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Методика містить 40 питань, відповіді на які варіюються від 0 до 2 балів в залежності від ступеня вираженості. Домінуючим є стан, який в сумі визначається набором більше 10 балів. Тест дозволяє оцінити властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Потрібно уважно прочитати опис різних психічних станів та якщо цей стан виникає часто - оцінка 2 бали, якщо зрідка – 1 бал, якщо ніколи - 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Узагальнені результати анкетування дітей «Гаджет друг чи ворог?»

Питання	Варіанти відповідей			
	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день	
Як часто ти використовуєш гаджети (телефон, планшет, комп'ютер, ноутбук)?	7 (19%)	12 (33%)	17 (47%)	
	Для навчання (пошук інформації, онлайн-уроки)	Для спілкування з друзями (соціальні мережі)	Для ігор	Для перегляду відео (YouTube, TikTok тощо)
Для яких цілей ти використовуєш гаджет? (можна вибрати декілька варіантів)	25 (69%)	20 (56%)	21 (58%)	20 (56%)
	Задоволений і бадьорий	Я не відчуваю ніяких змін	Втомлений і дратівливий	
Як ти відчуваєш себе після тривалого використання гаджетів?	6 (17%)	18 (50%)	12 (33%)	
	Рідко	Іноді	Дуже часто	
Як часто тобі хочеться знову використовувати гаджети, навіть якщо ти вже ним користувався протягом тривалого часу?	8 (22%)	11 (31%)	17 (47%)	
	Ні	Іноді	Так	Дуже часто
Чи виникають у тебе проблеми з навчанням, коли ти багато часу проводиш за гаджетами?	10 (28%)	15 (42%)	11 (31%)	
	Дуже часто	Іноді	Рідко	Інше - майже завжди
Як часто ти спілкуєшся з друзями чи	18 (50%)	15 (42%)	1 (3%)	2 (6%)

рідними особисто без використання гаджетів (телефону)?				
	Почуваюсь спокійно, не турбуюсь	Часом мені сумно, але я знаходжу чим зайнятись	Мені дуже некомфортно	Я відчуваю себе дуже знервованим
Як ти відчуваєш себе, коли не можеш використовувати гаджети протягом дня?	8 (22%)	18 (50%)	4 (11%)	6 (17%)
	Так, вони обмежують час використання	Іноді вони обмежують час, але не завжди	Ні, вони не обмежують мій час за гаджетами	
Чи обмежують твої батьки час, який ти можеш провести за гаджетами?	17 (47%)	15 (42%)	4 (11%)	
	Так, нам заборонено використовувати гаджети під час уроків	Іноді нам нагадують, що не можна користуватись гаджетами під час уроків	Ні, я можу використовувати гаджети під час уроків	
Чи є у твоїй школі правила, які обмежують використання гаджетів під час навчального процесу?	28 (78%)	7 (19%)	1 (3%)	
	Так, ми регулярно обговорюємо це питання	Іноді проводяться такі заходи	Ні, такі заходи не проводяться	
Чи проводяться у твоїй школі заходи (уроки, заняття), де розповідають про правильне використання гаджетів та їх вплив на здоров'я?	16 (44%)	17 (47%)	3 (8%)	
	Ні	Не знаю	Так	
Як ти вважаєш, чи може у тебе виникнути залежність від гаджетів?	9 (25%)	15 (42%)	12 (33%)	

Узагальнені результати анкетування батьків щодо користування їх дітьми гаджетами

Питання	Варіанти відповідей			
	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день	
Скільки часу Ваша дитина в середньому проводить за гаджетами щодня?	9 (28%)	13 (41%)	10 (31%)	
	Для навчання (пошук інформації, онлайн-уроки)	Для спілкування з друзями (соціальні мережі, месенджери)	Для ігор	Для перегляду відео (YouTube, Tik Tok тощо)
Для яких цілей зазвичай Ваша дитина використовує гаджети?	9 (28%)	1 (3%)	11 (34%)	13 (41%)
	Немає ніякого впливу	Іноді дитина стає дратівливою або втомленою	Часто дитина стає агресивною або знервованою	
Як Ви оцінюєте вплив використання гаджетів на поведінку Вашої дитини?	10 (31%)	14 (44%)	8 (25%)	
	Ні, це не впливає на її навчання	Іноді	Так, дуже часто	
Чи помічали Ви, що у Вашої дитини виникають труднощі з навчанням після тривалого використання гаджетів?	7 (22%)	15 (47%)	10 (31%)	
	Ні, проблем не виникає	Іноді є проблеми, але не завжди	Так, дитина стає замкнутою, має труднощі з комунікацією	
Чи є у Вашої дитини труднощі в соціальних	18 (56%)	12 (38%)	2 (6%)	

взаємодіях (із рідними, друзями, однокласниками), після тривалого використання гаджетів?				
	Ні	Так		
Чи помічали Ви проблеми зі здоров'ям у Вашої дитини після тривалого використання гаджетами?	14 (44%)	18 (56%)		
	Проблеми із зором	Головні болі/агресивність	Порушення постави/порушення харчової поведінки	Проблеми зі сном (безсоння, прокидання вночі, нічні жахи)
У разі позитивної відповіді на попереднє питання, оберіть які саме проблеми зі здоров'ям Ви помічали у Вашої дитини? (можна обрати декілька відповідей)	16 (89%)	7 (39%)/6 (33%)	5 (28%)/5 (28%)	5 (28%)
	Вона спокійна і знаходить інші заняття	Вона засмучена та з труднощами може зайнятися чимось іншим	Вона виявляє тривогу та злість, відмовляється займатися іншими справами	
Як Ваша дитина поводиться, коли не має доступу до гаджету?	13 (41%)	16 (50%)	3 (9%)	
	Позитивний - дитина набуває нові навички та знання через гаджет	Нейтральний - це не має значного впливу на розвиток дитини	Негативний - впливає на емоційний стан та поведінку дитини	
Як Ви оцінюєте загальний вплив	4 (13%)	15 (41%)	13 (41%)	

гаджетів на розвиток Вашої дитини (психологічний, емоційний, соціальний)?				
	Менше 1 години	1-2 години на день	3-4 години на день	Більше 4 годин на день
Скільки часу в день Ви самі користуєтесь гаджетом?	2 (6%)	12 (38%)	10 (31%)	8 (25%)
	Рідко	Іноді	Постійно	
Як часто Ви проводите час разом із своєю дитиною, займаючись спільними справами: активний відпочинок, прогулянки, творчість тощо?	5 (16%)	14 (44%)	13 (41%)	
	Так, у нас є чіткі обмеження по часу	Іноді я нагадую дитині, що вже досить сидіти в гаджеті	Ні, у нас немає обмеження часу користування гаджетами	
Чи обмежуєте Ви час використання гаджетів Вашою дитиною?	13 (41%)	18 (56%)	1 (3%)	
	Так, школа має правила, що забороняють використання гаджетів під час уроків	Іноді вчителі нагадують дітям про те щоб вони не користувались гаджетами під час уроків	Ні, в школі немає жодних заборон	
Чи є у вашій школі обмеження на використання гаджетів під час навчального процесу?	26 (81%)	5 (16%)	1 (3%)	
	Так, в школі регулярно проводяться заходи на цю тему	Іноді такі заняття проводяться	Мені не відомо, чи були такі заходи	Ні, такі заходи не проводились

Чи проводяться в школі Вашої дитини просвітницькі заходи або заняття щодо правильного використання гаджетів та їх впливу на здоров'я?	14 (44%)	4 (13%)	13 (41%)	1 (3%)
	Ні	Так		
Чи вважаєте Ви, що у Вашої дитини може бути залежність від гаджетів?	12 (38%)	20 (62%)		
	Так, школа активно працює над цим питанням	Іноді, але цього замало	Мені не відомо	Ні, ця проблема не обговорюється
Як Ви вважаєте, чи приділяється в школі увага до проблеми залежності дітей від гаджетів?	17 (53%)	6 (19%)	8 (25%)	1 (3%)

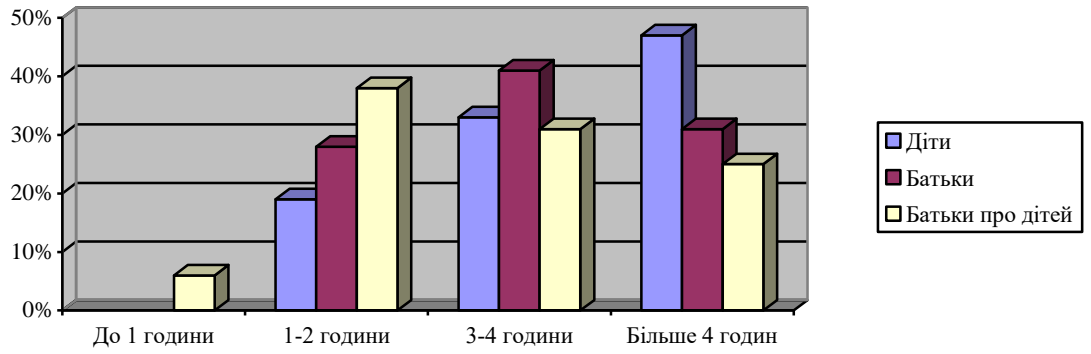


Рис. 3.1 Час користування гаджетами

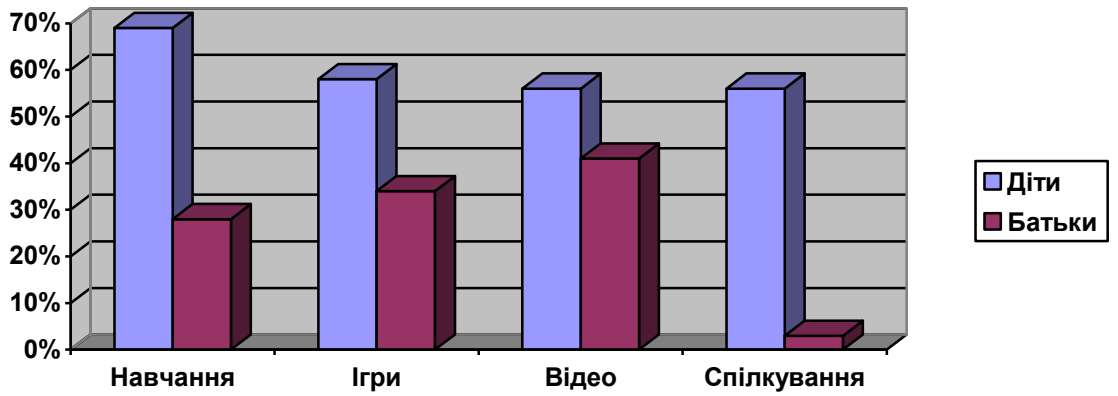


Рис. 3.2 Види активностей дітей з гаджетами

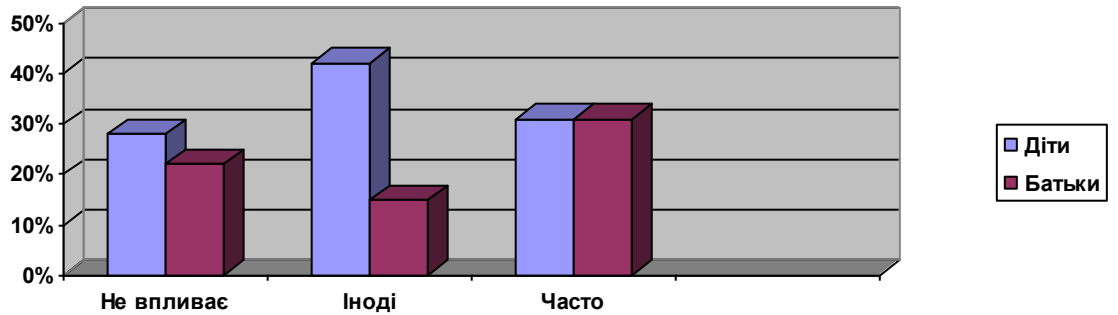


Рис. 3.3 Вплив гаджетів на навчання дітей

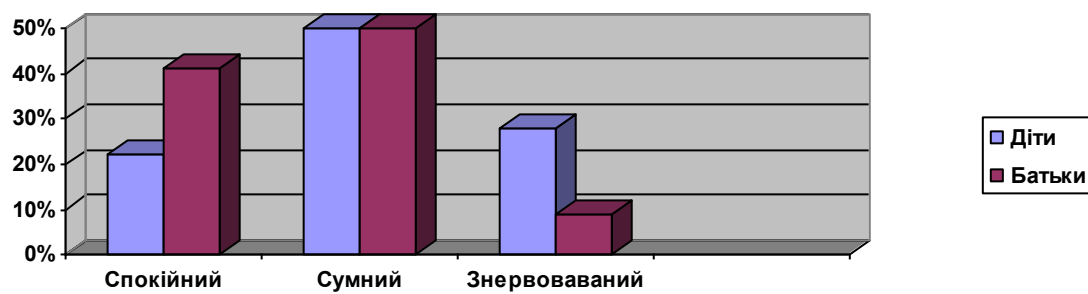


Рис. 3.4 Поведінка дітей за відсутності гаджета

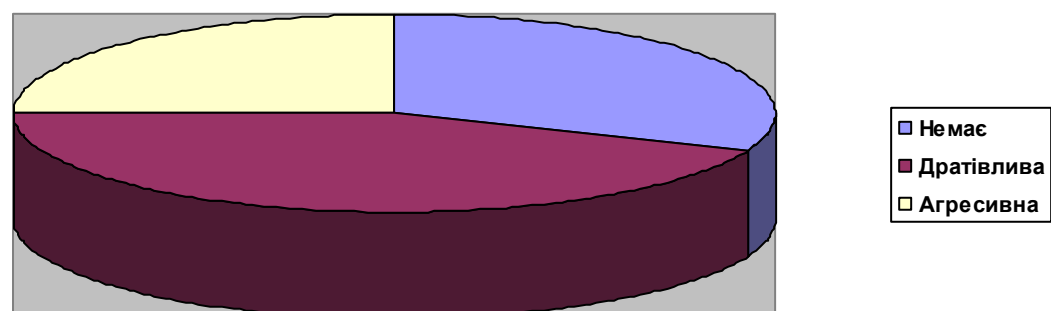


Рис. 3.6 Вплив гаджетів на поведінку дітей

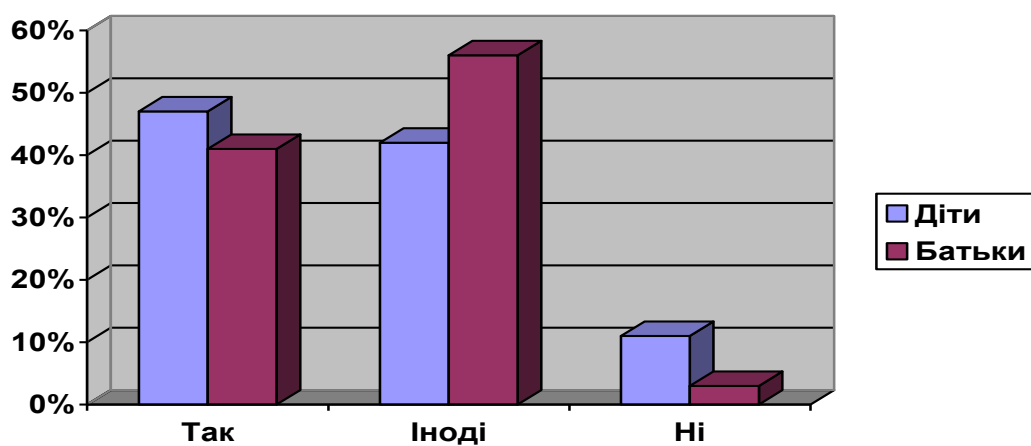


Рис. 3.6 Наявність в родині обмеження часу використання гаджетів

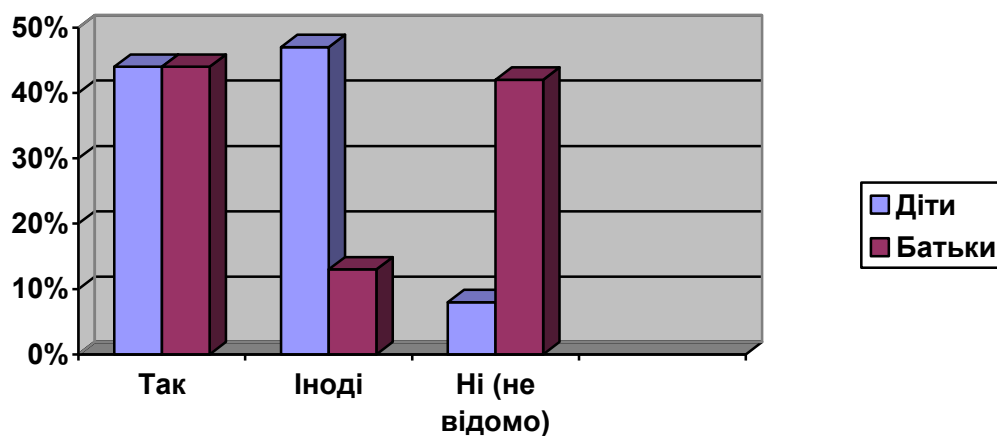


Рис. 3.6 Проведення профілактичних заходів у школі

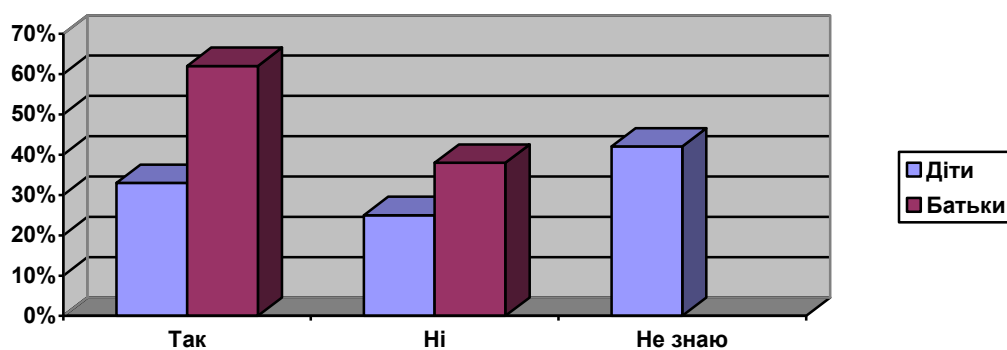


Рис. 3.6 Чи можливе виникнення залежності від гаджетів

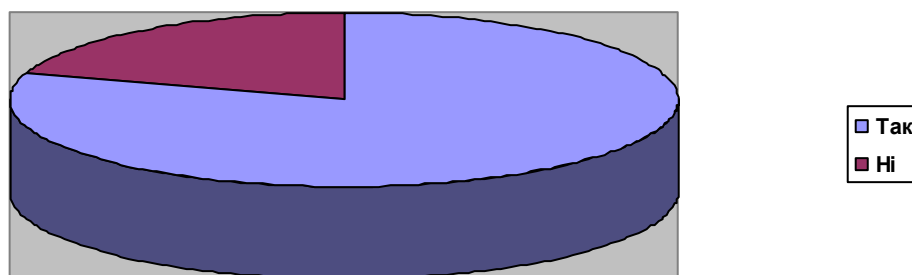


Рис. 3.7 Наявність у дитини проблеми зі здоров'ям

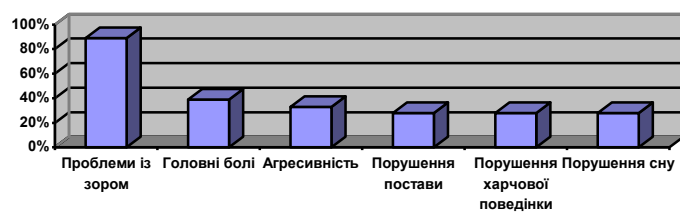


Рис. 3.7 Порушення здоров'я дитини

Узагальнення відповідей на питання серед групи дітей, які мають ознаки помірного ступеню інтернет – залежності

Питання	дуже рідко	іноколи	часто	дуже часто	завжди
1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?			17%	83%	
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?			50%	50%	
3. Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його з реальними друзями?	17%	33%	33%	17%	
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?	33%	17%	50%		
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?			17%	33%	50%
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?			66 %	33%	
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту (повідомлення), перш ніж зайнятися чимось іншим?	33%	67%			
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?		17%	83%		
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?	17%	50%	17%		17%
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?		17%	50%	17%	17%
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?		17%	33%	50%	
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?	66%	17%		17%	
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?		17%	33%	50%	
14. Як часто ви виглядаєте більш засмученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?		33%	67%		
15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?		33%	50%	17%	
16. Як часто ви сваритесь та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?		17%	50%	33%	17%
17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм	33%	17%	50%		

колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?					
18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?		17%	17%	50%	17%
19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?	33,3%	33,3%	33,3%		
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?	33,3%	33,3%	33,3%		

Кореляційний аналіз рівня залежності від інтернету та поведінки

Питання	Діти	Підлітки
Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?	0,557146 $r_{\text{емп}}(0,56) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,202118 $r_{\text{емп}}(0,20) < r_{\text{кр}}(0,28)$, $n=36$ $\neq H_0$, $p < 0,1$
Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?	0,700996 $r_{\text{емп}}(0,7) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,128758 $r_{\text{емп}}(0,13) < r_{\text{кр}}(0,28)$, $n=36$ $\neq H_0$, $p < 0,1$
Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його з реальними друзями?	0,735233 $r_{\text{емп}}(0,73) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.	0,623651 $r_{\text{емп}}(0,62) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?	0,460507 $r_{\text{емп}}(0,46) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$.	0,414615 $r_{\text{емп}}(0,41) > r_{\text{кр}}(0,33)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,05$.
Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?	0,552908 $r_{\text{емп}}(0,55) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.	0,49429 $r_{\text{емп}}(0,49) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$.
Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?	0,674477 $r_{\text{емп}}(0,67) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.	0,566718 $r_{\text{емп}}(0,57) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто ви перевіряєте електронну пошту (повідомлення), перш ніж зайнятися чимось іншим?	0,427451 $r_{\text{емп}}(0,43) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$.	0,745535 $r_{\text{емп}}(0,74) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?	0,187854 $r_{\text{емп}}(0,19) < r_{\text{кр}}(0,28)$, $n=36$ $\neq H_0$, $p < 0,1$	0,61203 $r_{\text{емп}}(0,61) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?	0,620692 $r_{\text{емп}}(0,62) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.	0,657322 $r_{\text{емп}}(0,66) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?	0,665884 $r_{\text{емп}}(0,67) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.	0,836068 $r_{\text{емп}}(0,84) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$.
Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?	0,544153 $r_{\text{емп}}(0,54) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,798515 $r_{\text{емп}}(0,80) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?	0,445978 $r_{\text{емп}}(0,45) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$	0,782349 $r_{\text{емп}}(0,78) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви огризаетесь,	0,584928	0,812285

кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?	$r_{\text{емп}}(0,58) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	$r_{\text{емп}}(0,81) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?	0,487368 $r_{\text{емп}}(0,48) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$	0,839391 $r_{\text{емп}}(0,84) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?	0,588087 $r_{\text{емп}}(0,59) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,777605 $r_{\text{емп}}(0,78) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?	0,604823 $r_{\text{емп}}(0,60) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,741813 $r_{\text{емп}}(0,74) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?	0,39904 $r_{\text{емп}}(0,39) > r_{\text{кр}}(0,32)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,05$	0,727698 $r_{\text{емп}}(0,73) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?	0,582404 $r_{\text{емп}}(0,58) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,746046 $r_{\text{емп}}(0,74) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?	0,46416 $r_{\text{емп}}(0,46) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$	0,711064 $r_{\text{емп}}(0,71) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?	0,474842 $r_{\text{емп}}(0,47) > r_{\text{кр}}(0,42)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,01$	0,569264 $r_{\text{емп}}(0,57) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$
Вік	0,89085 $r_{\text{емп}}(0,89) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$	0,637392 $r_{\text{емп}}(0,63) > r_{\text{кр}}(0,53)$, $n=36$ $\neq H_1$, $p < 0,001$

Класифікація кореляційних зв'язків

із визначенням статистичної значимості помилки (p)

висока значима кореляція	r - відповідає рівню статистичної значимості $p < 0,01$
значима кореляція	r - відповідає рівню статистичної значимості $p < 0,05$
тенденція достовірного зв'язку	r - відповідає рівню статистичної значимості $p < 0,10$
незначуща кореляція	r - не досягає рівня статистичної значимості

Результати порівняльного статистичного аналізу експериментальної (діти) та контрольної (підлітки) груп із помірним рівнем інтернет - залежності (U-критерій Манна-Уїтні)

Питання	Результати
Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?	$U_{\text{емп.}} = 71.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 202.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його з реальними друзями?	$U_{\text{емп.}} = 171.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?	$U_{\text{емп.}} = 122.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 128.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 150.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви перевіряєте електронну пошту (повідомлення), перш ніж зайнятися чимось іншим?	$U_{\text{емп.}} = 87.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.

Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?	$U_{\text{емп.}} = 107.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?	$U_{\text{емп.}} = 108.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?	$U_{\text{емп.}} = 120.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?	$U_{\text{емп.}} = 84.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.
Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?	$U_{\text{емп.}} = 54.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви огризаетесь, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 73.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?	$U_{\text{емп.}} = 72.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається H_1 : Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 102.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви сваритесь та гніваєтесь, коли батьки сердяться з приводу часу,	$U_{\text{емп.}} = 85.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$

проведеного вами в мережі?	Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.
Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?	$U_{\text{емп.}} = 72.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 128.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається гіпотеза Н0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.
Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?	$U_{\text{емп.}} = 66.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?	$U_{\text{емп.}} = 80.5$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.
Вік	$U_{\text{емп.}} = 0.0$ $U_{0.01} = 78.0$ $U_{0.05} = 97.0$ Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.

Таблиця кореляційного аналізу рівня інтернет – залежності та психічних станів
в експериментальній групі (діти)

Рівень залежності за тестом Кімберлі Янг	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
31	6	6	6	4
45	7	10	7	5
56	10	5	11	6
29	5	4	5	4
56	10	10	11	7
61	11	8	12	11
54	10	8	9	10
25	2	6	6	7
43	7	9	9	9
46	6	11	7	10
63	12	14	13	14
39	9	6	5	5
39	9	5	5	6
44	7	6	8	8
54	12	10	11	5
27	4	5	4	6
30	5	6	4	8
33	4	6	5	9
32	3	12	6	6
35	6	8	9	7
41	7	8	7	9
43	9	11	8	13
42	9	5	9	6
42	9	5	9	5
33	5	1	6	5
37	5	8	5	9
42	9	9	8	10
54	11	12	12	12
56	10	14	15	13
59	14	11	12	16
53	11	12	11	11
55	12	10	12	9
49	9	8	10	8
52	12	9	8	8
56	13	8	10	12
30	4	5	2	4
Коефіцієнт Пірсона	0,903871 $r_{\text{емп}}(0,90) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36 \neq H_1, p < 0,001$	0,606319 $r_{\text{емп}}(0,61) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36 \neq H_1, p < 0,001$	0,877447 $r_{\text{емп}}(0,88) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36 \neq H_1, p < 0,001$	0,617402 $r_{\text{емп}}(0,62) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36 \neq H_1, p < 0,001$

Таблиця кореляційного аналізу рівня інтернет – залежності та психічних станів
в контрольній групі (підлітки)

Рівень залежності за тестом Кімберлі Янг	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
60	10	9	10	9
48	6	10	6	4
45	6	5	5	6
73	10	13	12	13
79	13	14	14	13
39	4	5	9	6
62	10	11	11	11
57	11	10	11	10
65	13	12	13	10
85	16	14	11	17
65	7	12	9	10
76	12	13	11	17
67	10	12	12	10
28	2	1	5	5
60	10	15	14	12
30	5	4	7	5
59	11	13	13	9
77	11	14	14	13
56	11	12	10	11
51	9	10	11	11
50	9	10	11	10
29	7	7	6	6
57	12	10	10	12
42	9	8	9	7
47	9	1	9	10
45	7	11	8	9
65	11	12	10	13
45	6	9	9	7
75	12	14	11	13
38	6	9	8	9
45	8	7	7	9
36	5	4	5	2
29	2	3	2	2
48	9	5	10	10
76	11	12	12	13
51	11	10	9	10
Коефіцієнт Пірсона	0,847851 $r_{\text{емп}}(0,85) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36$ $\neq H_1, p < 0,001$	0,827895 $r_{\text{емп}}(0,83) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36$ $\neq H_1, p < 0,001$	0,79503 $r_{\text{емп}}(0,80) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36$ $\neq H_1, p < 0,001$	0,865691 $r_{\text{емп}}(0,87) > r_{\text{кр}}(0,53), n=36$ $\neq H_1, p < 0,001$

РОЗВИВАЛЬНЕ (ПРОСВІТНИЦЬКЕ) ЗАНЯТТЯ «Я ЗА БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»**(ДЛЯ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ)****Тема:** «Я за безпечний Інтернет»**Мета:** ознайомити учнів з можливостями та небезпеками, які є в Інтернеті; показати можливості безпечного користування Інтернетом; сформулювати загальні правила користування Інтернетом; спонукати учнів поглянути на Інтернет з різних сторін; розвивати пізнавальний інтерес, творчу активність учнів; розвивати у школярів уміння висловлювати думки, моделювати ситуацію; застосовувати винахідливість, уміння працювати в команді.**Обладнання:** шаблони пристроїв, відеоматеріал, кольорові стікери, ілюстративні картини, маркери, цеглинки Лего.**Вікова категорія:** учні 5 - 7 класів**Хід заняття****I. Вправа «Відправ листа»**

Стоячи у колі і тримаючись за руки, учасники по черзі передають сигнал, стискаючи долоні сусіда. Потім іде пояснення вчителя:

100 років тому, коли не було Інтернету, лист від родичів з України в Америку плив пароплавом та доставлявся сушею місяць. Потім стільки ж люди чекали відповідь. З появою літаків ми на відправку листа і відповідь стали чекати вже не 2 місяці, а 2 тижні. З появою Інтернету лист відправляється і отримується відповідь через кілька секунд. Ми з вами зараз показали з якою швидкістю працює Інтернет.

II. Повідомлення теми і мети заняття

Сьогодні ми поговоримо про світ, з яким ви стикаєтесь кожного дня – про світ Інтернету. 6 лютого у всьому світі відзначають День безпечного Інтернету. Сьогоднішнє наше заняття ми присвяtimo темі «Безпечний Інтернет». Спробуємо дослідити позитивні і негативні наслідки користування Інтернетом, сформулювати та засвоїти правила безпечної роботи в Інтернеті.

- Давайте сформулюємо правила поведінки під час заняття: цінувати час, говорити по черзі, говорити коротко і по темі, говорити тільки від свого імені, бути позитивними до себе та до інших, правило поваги до присутніх, правило добровільної активності.

III. Вправа «Мій гаджет»

На партах у дітей лежать шаблони гаджетів. Їхнє завдання: написати яка користь від користування інтернетом

Інтернет – це цікавий та захоплюючий світ, який дозволяє вам дізнаватись про світ цікавого, спілкуватись з людьми в різних кінцях світу, грати в цікаві ігри та ділитись з іншими своїми думками та захопленнями. Але як і в будь-якому іншому світі в Інтернеті є свої правила, яких

треба суворо дотримуватись, для того, щоб уникнути неприємних та небезпечних ситуацій. На сьогодні в Україні проблема безпеки дітей в Інтернеті постала особливо гостро. Аудиторія користувачів інтернету дедалі розширюється, і її переважну частину становлять діти, які не усвідомлюють повністю загроз, що можуть чекати у віртуальному просторі.

IV. Вправа «Мій вибір»

Навести приклади негативних наслідків надмірного використання інтернету. Пояснити свій вибір.

Надмірне використання різноманітних пристроїв та інтернету призводить до комп'ютерної залежності. Ми відчуваємо постійний потяг до сидіння в інтернеті та за гаджетами, а це не на користь нам.

V. Руханка «Розмовляючі руки»

Учасники об'єднуються у дві групи "день-ніч". «День» утворюють внутрішнє коло, «ніч» - зовнішнє коло, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди учасникам, які необхідно виконати мовчки руками у створених парах: привітатися, поборотися руками, помиритися руками, висловити підтримку, пожаліти руками, висловити радість, побажати удачу, попрощатися. По команді вчителя учасники зовнішнього кола переходять за годинниковою стрілкою до інших учасників внутрішнього кола.

- Діти. Були моменти, коли ви не знали як виразити свої почуття і вам хотілося заговорити? Усвідомте, що ніякі гаджети не замінять вам живого спілкування.

VI. Перегляд мультфільму «Хані та її суперсила»

<https://www.youtube.com/watch?v=6iI77X1hoIw>

Обговорення:

- Чи потрібно довіряти незнайомцям?
- Чи достатньо освіченою щодо вибору друзів у соцмережах була головна героїня?
- Яка небезпека може очікувати нас у соцмережах?
- Чи повинні ми дотримуватися правил безпечного користування Інтернетом?

VII. Гра «Так чи ні»

Для того, щоб краще запам'ятати правила безпечного користування Інтернетом, пограємо у гру. Буду вам проговорювати ситуації, а ви показуватиме відповідний колір цеглинки: зелений – погоджуєтесь, червоний – не погоджуєтесь.

При онлайн спілкуванні з незнайомими людьми:

- Мене звати Оленка
- У мене світле волосся
- Я живу у м. Рівне на вулиці С. Бандери 13/43
- Мій тато працює у банку

- Я люблю читати книги
- Вечора я вдома одна, так як батьки до 20 год працюють
- У мене є менша сестричка
- Цими вихідними ми всією сім'єю поїдемо до бабусі
- Кожного дня о 16 год я одна гуляю у парку

Розповідь про один із можливих випадків та обговорення основних правил знайомства в Інтернеті.

Наприклад: Юля, спілкуючись у соціальних мережах з друзями, одного разу отримала цікаве повідомлення від незнайомого хлопця, який запропонував їй дружбу. Незабаром дівчина зрозуміла що в них багато спільного, та й за віком хлопець лише на один рік старший за неї . На фото яке вона отримала, він був дивовижно гарним тому Юлі не виникло сумнівів щодо зустрічі . Але говорити про це батькам дівчинка не стала , вважала, що вже доросла. Юля уявляла, що коли її побачать з новим другом, всі подруги їй заздритимуть, адже він такий гарний! Коли дівчина прийшла на призначене місце зустрічі там було темно і безлюдно. Пройшов деякий час, і раптом перед Юлею з'явився неохайно вдягнений дорослий чоловік. Як з'ясувалося, це був той, хто видавав себе в Інтернеті за юного чемного й порядного хлопця. Чоловік відібрав у Юлі сумку та мобільний телефон і почав їй погрожувати. Дівчинка дуже злякалася, проте змогла вирватися із міцних рук чоловіка і втекти додому.

Вправа 8

- Кожній команді видається маркер і аркуш ватману.
- Ведучий пропонує командам розробити за 3 хвилини правила безпечного знайомства в Інтернеті.
- Далі кожна команда презентує розроблені правила.

Наприклад:

1. не вірте тим даним та фотографіям, які вам надсилають;
2. погоджуйтеся на зустріч лише вдень і в людному місці;
3. повідомте батькам про зустріч або візьміть їх із собою.

Правила розумного користувача Інтернету

Пропонуємо учасникам тренінгу відповісти на запитання:

— Чи вивчаєте ви правила поведінки на дорогах?

Інтернет — це теж автострада, тільки інформаційна. Давайте створимо свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова я.

Ведучий пропонує командам написати за 5 хвилин правила користування Інтернетом.

Шість правил розумного користувача Інтернету

1. Я буду поводитися в Інтернеті чемно і не ображатиму інших.
2. Я залишатиму нехороші веб-сайти.
3. Я збережу свій пароль у таємниці.
4. Я розповідатиму батькам про проблеми та користуватимуся їхньою підтримкою.
5. Я шукатиму цікаві веб-сайти й ділитимуся посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що в Інтернеті можуть легко обманути, й не буду повідомляти реальні імена, адреси та номери телефонів.

Вправа «Валіза»

Мета: підбити підсумки участі у занятті.

Кожен учасник отримує стікер та закінчує фразу: «Я сьогодні зрозумів...».

Ведучий на аркуші ватману малює валізу, пральну машину і корзину для сміття.

Кожному учаснику пропонується розподілити «знання і навички, які вони отримали на занятті», за принципом:

- якщо учень не отримав ніякої цінної для себе інформації або йому було нецікаво — стікер прикріплюють до «корзини для сміття»;
- якщо є нові знання, але їх треба ще раз «прокрутити» — до пральної машини;
- якщо отримані знання нові та корисні — до валізи, щоб забрати із собою та втілювати в життя.

Профілактично - просвітницьке заняття для учнів

«Як не стати залежним від гаджетів»

Заняття спрямоване на профілактику актуальної проблеми: гаджет-залежності у дітей. Визначені симптоми та наслідки цієї залежності, формування адекватної самооцінки сприяє становленню у дітей відповідальності за свої вчинки, їх активної життєвої позиції, умінню бути самим собою, аналізувати свої вчинки, давати їм оцінку.

Мета: показати дітям значущість здорового використання сучасних технологій.

Задачі: разом з учнями дійти висновку, що здоров'я на 50 відсотків залежить від них самих; сприяти відпрацюванню вміння протистояти шкідливим звичкам та своїм тимчасовим забаганкам і потребам.

Актуальність: сьогодні практично у кожної дитини, починаючи з раннього віку, є телефон, ноутбук, планшет і інші гаджети. Проте, при надмірному захопленні інноваційна техніка, яка покликана полегшувати життя в суспільстві, може бути шкідливою для здоров'я.

Сучасні технології (гаджети): доступний спосіб отримання інформації, спосіб розважитися, спосіб самовираження оригінальним аксесуаром. Дослідження сучасних учених, спостереження психологів, педагогів свідчать про неоднозначний вплив гаджетів на дітей. Все частіше у дітей виникає залежність від гаджетів, що обумовлює необхідність пильної уваги до проблеми з боку школи та батьків, активне сприяння виробленню звичок здорового способу життя у дітей.

Гаджет (англ. gadget — штуковина, пристосування, пристрій) - невеликий пристрій, призначений для полегшення і удосконалення життя людини.

Цілі:

- визначити що таке гаджети та їх місце у житті сучасних дітей
- проаналізувати позитивні та негативні сторони користування гаджетами
- визначити та проаналізувати основні ознаки залежності від сучасних технологій (гаджетів, комп'ютерів та Інтернету) у дітей;
- визначити причини появи, симптоми та наслідки цієї залежності, способи формування адекватної самооцінки для профілактики інтернет - і гаджет-залежності;
- розглянути вплив гаджетів та мережі Інтернет на психологічний та фізичний розвиток дітей;
- визначити комп'ютерну та Інтернет залежність шляхом проведення анкетування;
- сформулювати поради щодо попередження залежності дітей від гаджетів та інтернету;

- сприяти формуванню у дітей відповідальності за свої вчинки, становленню їх активної життєвої позиції, умінню бути самим собою, аналізувати свої вчинки та давати їм оцінку.

Форма роботи: профілактично – просвітницьке заняття

Обладнання: презентація, комп'ютер (ноутбук), екран, листи форматів А4, фломастери або ручки.

Вікова категорія – учні 3-4 класів

Хід заняття

Ведучий:

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про здоровий спосіб життя та правильне користування гаджетами. Перш ніж почати нашу розмову давайте ще раз нагадаємо один одному своє ім'я.

Діти по черзі називають своє ім'я.

Нагадаємо правила заняття: тактовність, розсудливість, адекватність, добровільна участь, правило піднятої руки, незалежність, активність.

При зустрічі ми вітаємося, тобто бажаємо здоров'я. Давайте візьмемося за руки і побажаємо здоров'я один одному.

Діти беруться за руки і вітаються.

Ведучий:

Цифрові технології увірвалися у наш світ стрімко і з кожним днем стають невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. В сучасному світі не вміти користуватись гаджетами все одно, що не вміти писати або читати. Сьогодні майже вся діяльність людини супроводжується інноваційними технологіями, які допомагають людині розвиватись та збагачувати свої знання, швидко і оперативне отримувати необхідну інформацію, економити час і раціоналізувати свою діяльність. Саме завдяки інформаційним технологіям у вас є можливість навчатися онлайн.

Вправа 1. Асоціативний куш

Учням пропонується дати відповідь на запитання:

«Для мене комп'ютер (ноутбук, смартфон, планшет) це ...»

(Розваги, спілкування, перегляд фільмів, пошук додаткової інформації, велика бібліотека, помічник у навчанні....)

Ведучий:

Важко уявити собі у наш час людину, яка б не користувалася інформаційними технологіями та гаджетами. Вони так глибоко проникли в наше повсякденне життя, що ми вже не знаємо, що робити за їх відсутності. Ми живемо у світі, де комп'ютер, планшет,

смартфон, мобільний телефон вважаються такою ж звичною річчю, що і електричне освітлення, телевізор і машина. Але в результаті щоденного користування цифровими технологіями з'явилися і залежності, про які ще кілька років тому ніхто не знав – це комп'ютерна, Інтернет- та гаджет-залежності. Саме тому дорослі намагаються обмежити час, який діти проводять за гаджетами.

Вправа 2. «Позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення учнів про позитивні та негативні сторони при користуванні гаджетами

Учасники діляться на дві групи:

- перша група називає позитивні наслідки використання гаджетів;
- друга група — негативні наслідки використання гаджетів.

(відповіді необхідно обґрунтувати)

Ведучий:

Розглянемо загальні ознаки комп'ютерної залежності

Психологічні симптоми:

- Важко самостійно відірватись від гаджета;
- Якщо хтось або щось відволікає, відчувається сильне роздратування;
- Повернувшись додому чи прокинувшись вранці першим ділом вмикається гаджет;
- Нездатність чітко спланувати завершення сеансу або гри (ще трішечки, ще 5 хвилин);
- Із-за проведення часу із гаджетами відкладаються або ігноруються домашні справи, навчання, зустрічі, домовленості;
- Виправдання та пояснення пристрасті до гаджетів;
- Відчуття емоційного піднесення та ейфорії під час користування гаджетами;
- Будь – які справи поза гаджетами викликають пригнічений стан;
- Темою для більшості розмов є ігри та інші розваги з гаджетами;
- Зменшення соціальних взаємодій, труднощі комунікації;
- Тривожність, зниження самооцінки.

Фізичні симптоми:

- Проблеми із зором, сухість та біль очей;
- Головні болі;
- Розлади сну (безсоння, прокидання вночі);
- Нехтування здоров'ям та гігієною на користь часу, проведеного з гаджетами;
- Порушення постави, сколіоз, болі у спині;
- Розвиток агресії;

- Порухення харчової поведінки: нерегулярне харчування випадковою або одноманітною їжою не відриваючись від гаджету .

Ведучий:

Розглянемо перші ознаки залежності від гаджетів:

- Пропуски занять в школі через гру або проведення часу в Інтернеті;
- Сидіння із гаджетами вночі;
- Прийманні їжі, не відволікаючись від гаджету;
- Відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор та віртуальних пошуків в Інтернеті;
- Перевага віртуальному спілкуванню замість живого;
- Час проведений за гаджетами перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкуванню з батьками та однолітками, інших захоплень;
- Важко себе зайняти, коли відсутній доступ до гаджету;
- Конфлікти із батьками у відповідь на обмеження часу користування гаджетами.

Вправа 3.

Проведення анкетування на тему: «Проблема комп'ютерної та Інтернет залежності у дітей», (дітям роздаються листки з табличкою із зазначенням номеру питання, на які пропонується надати відповіді)

Анкета на визначення комп'ютерної та інтернет-залежності.

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто ти виявляєш, що затримався в мережі довше, ніж задумував?
2. Як часто ти закидаєш свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ти користуєшся Інтернетом?
4. Як часто ти будуєш нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто твої батьки скаржаться з приводу кількості часу, що ти проводиш в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі страждає твоє навчання в школі?
7. Як часто ти заглядаєш в гаджет, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ти відкладаєш свої домашні справи через гаджети та використання Інтернету?
9. Як часто ти приховуєш або обманюєш, якщо тебе запитують про те, що ти та скільки часу робив в мережі?
10. Як часто ти відсуваєш на другий план неприємні думки, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджет та Інтернет?
11. Як часто ти відчуваєш приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Чи боїшся ти, що життя без гаджету та Інтернету стане нудним і порожнім?

13. Як часто ти роздратований, кричиш, якщо щось відриває тебе від гаджету та коли ти знаходишся в мережі?

14. Як часто ти не можеш заснути, коли допізна засидівся з гаджетами?

15. Як часто ти відчуваєш, що поглинений своїм гаджетом, навіть коли не перебуваєш з ним в мережі?

16. Як часто ти кажеш слова «ще пару хвилин ...», коли користуєшся гаджетом або перебуваєш в мережі?

17. Як часто ти намагався безуспішно зменшити час перебування з гаджетами та в мережі?

18. Як часто ти намагаєшся приховати кількість часу перебування з гаджетами та в мережі?

19. Як часто ти віддаєш перевагу гратися гаджетами замість того, щоб зустрітися з друзями?

20. Як часто ти відчуваєш пригніченість, поганий настрій, нервуєш, коли ти не з гаджетом або не в мережі, що відразу зникає, варто тобі взяти до рук гаджет та вийти в Інтернет?

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на твоє життя.

При сумі балів 75 і вище, у тебе з високою часткою ймовірності розвинена залежність і тобі необхідна допомога фахівця.

Обговорення результатів

Ведучий Також ми можемо спробувати пройти інший тест на визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності, який розробила Кімберлі Янг— провідний спеціаліст США у вивченні інтернет-залежності

Анкета Кімберлі Янг.

Надай відповідь «Так» або «Ні».

1. Чи відчуваєш ти занепокоєння через відсутність доступу до гаджету та Інтернету?

2. Чи відчуваєш ти потребу у збільшенні часу користування гаджетом та Інтернетом?

3. Чи були у тебе невдалі спроби контролювати, обмежувати чи припинити використання гаджету та Інтернету?

4. Чи відчуваєш ти себе пригніченим або роздратованим при спробі обмежити чи припинити користування гаджетом чи Інтернетом?

5. Чи сидів ти з гаджетом та в Інтернеті довше ніж планував?

6. Чи були у тебе проблеми в навчанні через надмірне користування гаджетами та Інтернетом?

7. Чи приховував ти перед рідними час проведення з гаджетом?

8. Чи використовуєш ти гаджет та Інтернет при поганому настрої (почуття безпорадності, провини, роздратування) та проблемах?

Якщо дитина дає 5 або більше позитивних відповідей, то вона вважається залежною.

Обговорення результатів

Вправа 4. «Як би ви вчинили?»

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити дітей оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від ігор та Інтернету.

Учні об'єднуються у дві групи. Кожна отримує картки з описом ситуації та відповідає на запитання до них. Після того, як обидві групи закінчили обговорення, необхідно зробити підсумки.

Ситуація 1. Твій найкращий друг Юрко проводить багато часу у залах гральних автоматів, або (якщо не має грошей) грає у дворі з підлітками в азартні ігри, часто на гроші або речі.

Запитання:

1. Що б ти зробив у такій ситуації? Що б саме ти йому сказав під час розмови?
2. Чи повинене ти розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому?
3. Чи потрібно відвести Юріка до психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

Ситуація 2. Максим пропонує піти Дмитру на вулицю погуляти з друзями. Дмитро відмовляє другові, кажучи, що він не виспався та буде спати весь день, бо до четвертої ранку «зависав» у Інтернеті.

Запитання:

1. Чи має Максим розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає сидіння за комп'ютером та «зависання» в Інтернеті?
2. Як ти вважаєш, чи налякає Дмитра інформація про можливу втрату друзів?
3. Як треба вчинити друзям Дмитра, щоб він перестав сидіти в Інтернеті вночі?

Вправа 5. «Робінзон Крузо»

Давайте зараз усі уявимо, що ми на безлюдному острові, й по рації ви можете замовити щось із запропонованого списку, тільки одне і через певний проміжок часу (через годину, день, тиждень, місяць, рік).

Обговорення

Ведучий:

І на останок, послухайте короткі історії, що трапились із залежними людьми:

Двадцятидворічний житель Таїланду вмер під час гри в Counter-Strike. Відпрацювавши зміну на заводі, він пішов до Інтернет – клубу. Друзі знайшли його в критичному стані тільки наступного дня. Молоду людину доставили в лікарню, однак було вже пізно і він помер не приходячи до тями. Причиною смерті стала серцева недостатність — геймер просто перехвилювався під час гри.

Двадцятидворічний безробітний китаєць украв у матері 2900 юанів (майже 300 доларів), що збирався витратити на комп'ютерний клуб. Коли мати влаштувала своєму чаду скандал, той її просто отруїв. Убивцю страчено.

Двоє геймерів із США випадково зустрівшись у реальному житті почали з'ясовувати стосунки які згодом перетворилися у бійку, в результаті якої одного було забито на смерть. Винуватця засудили до 8 років обмеження свободи.

Ведучий:

Отже, ми бачимо, що проблема гаджетів - адикції є досить актуальною.

Для її профілактики хочеться запропонувати кілька порад, що стануть вам у пригоді:

- Обмежити час перебування з гаджетами та Інтернеті до 60 хвилин після чого зайнятися чимось іншим;
- Встановити правила: не грати перед сном та поки не виконані всі уроки;
- Контролювати зміст ігор: не грати в ігри з сюжетами насилля, жорстокості та жахів;
- Частіше проводити час з друзями, не забувати, що реальне спілкування важливіше та корисніше від віртуального;
- Принципово не їсти за гаджетами;
- Навчитись правильно ставитись до гаджетів - як до технічних пристроїв, за допомогою яких можна отримати інформацію, знання і навички, а не як до засобів для розваги та отримання емоцій

Ведучий:

Кожен з вас зробить свої висновки. Але якщо пройдений тест показав, що існує ймовірність залежності, то можливо варто серйозно задуматись?

Можливо потрібно більше часу проводити з друзями та родиною, читати книги, прогулюватись на свіжому повітрі, вести здоровий спосіб життя, а не сидіти за гаджетом і псувати своє здоров'я.

Який висновок ви можете зробити із нашої сьогоднішньої зустрічі?

Рефлексія... (учні виказують свої думки):

- Без комп'ютерів у сучасний час не обійтись, тим паче, що вони проникли майже во всі сфери людської діяльності
- Гаджети мають як позитивні риси їх використання, так і негативні
- Сучасні технології – це здорово, але в міру!
- Реальний друг краще віртуальних двох.
- «Віртуальний світ чудовий, але не забути б мені повернутися...»

Домашнє завдання: спробувати хоча б 1 день прожити без гаджету та інтернету. Після цього зробити висновок, про їх вплив на твоє життя.