m_educ_2025_158

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Особливості психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 623 групи
Герасимчук Богдана Василівна

Керівник:
канд. психол. наук,
доц. **Сімак А.А.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2024 р
Зав. кафедрою _____ доц.Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2024

АНОТАЦІЯ

Герасимчук Б.В. Особливості психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку. Проаналізовано наукові підходи до визначення причин та проявів гаджет-залежності, її вплив на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку підлітків. Проведено емпіричне дослідження рівня залежності та виокремлено ключові психологічні чинники її формування. Розроблено програму психокорекції, що включає методи саморегуляції, тренінги емоційного інтелекту та співпрацю з батьками. Результати можуть бути використані практичними психологами та педагогами для профілактики і корекції гаджет-залежності у підлітків.

Ключові слова: гаджет-залежність, підлітки, психокорекція, когнітивно-поведінкові техніки, емоційний інтелект, саморегуляція, профілактика залежності.

ABSTRACT

Gerasymchuk B.V. Peculiarities of psychological correction of gadget addiction in adolescents. – Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree "Master".

The qualification work is devoted to the study of the features of psychological correction of gadget addiction in adolescents. Scientific approaches to determining the causes and manifestations of gadget addiction, its impact on the psycho-emotional state, cognitive processes and social behavior of adolescents are analyzed. An empirical study of the level of addiction was conducted and the key psychological factors of its formation were identified. A psycho-correction program was developed, which includes self-regulation methods, emotional intelligence training and cooperation with parents. The results can be used by practical psychologists and teachers for the prevention and correction of gadget addiction in adolescents.

Keywords: gadget addiction, teenagers, psychocorrection, cognitive-behavioral techniques, emotional intelligence, self-regulation, addiction prevention.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають послання на відповідне джерело.

_____ Б.В.Герасимчук

ЗМІСТ

ВСТУП..... 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 9

1.1. Залежність від гаджетів як психологічна проблема 9

1.2. Психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку 33

Висновки до першого розділу..... 41

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ..... 44

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження 44

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної гаджетозалежності у дітей підліткового віку..... 51

2.3. Психокорекційна програма гаджетозалежності 66

Висновки до другого розділу 68

ВИСНОВКИ 70

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72

ДОДАТКИ..... 78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство перебуває у стані стрімкого розвитку цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною життя кожної людини. Для дітей підліткового віку гаджети не лише є джерелом інформації, а й інструментом соціалізації, засобом самовираження та розваг. Однак надмірне використання гаджетів призводить до розвитку так званої гаджет-залежності, яка проявляється у формі психологічної залежності від цифрових пристроїв. Це явище має численні негативні наслідки, серед яких: зниження когнітивних здібностей, порушення сну, зменшення фізичної активності, емоційна нестабільність та проблеми у міжособистісних відносинах.

Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, коли формуються навички самоконтролю, емоційного регулювання, соціальної взаємодії та критичного мислення. У цей час гаджет-залежність може призвести до деформації цих процесів, що створює ризики для гармонійного розвитку особистості. Зростання кількості дітей з ознаками залежності від гаджетів вимагає комплексного вивчення цієї проблеми та розробки ефективних засобів її корекції.

Наукові дослідження останніх років свідчать про недостатню увагу до проблеми гаджет-залежності серед підлітків у вітчизняній науці. Особливо актуальним є питання пошуку психологічних методів і прийомів, спрямованих на подолання цієї залежності, з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних та соціальних особливостей підлітків. Це дослідження також відповідає викликам сьогодення, зокрема пандемічним умовам, які суттєво збільшили час перебування дітей у цифровому середовищі.

Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю глибшого розуміння механізмів формування гаджет-залежності у підлітків та розробки ефективних програм психологічної корекції, спрямованих на

запобігання негативним наслідкам цього явища для психічного здоров'я та соціалізації підростаючого покоління.

Стан дослідження проблеми. Проблемі дослідження інтернет залежності в психологічній науці присвячені роботи таких вітчизняних вчених, як: О.Бондара, В.Вигівської, А.Войскунського, Д.Гошовської, Г.Золотової, Ю.Карпука, В.Менделевича, І.Сбітнєвої, Я.Шугайлового, Л.Юр'євої, та зарубіжних авторів, таких як: І.Голдберг, Д.Гринфилд, М.Гриффіттс, Дж.Солпостер, К.Янг та ін.

Сьогодні існує відсутність єдиного визначення розладу Інтернет-залежності. Протягом тривалого часу, для опису одного й того ж явища при надмірному використанні Інтернету, вчені (І. Голдберг, І. Карабін, О. Коваленко, Л. Юрьева, Л. Філіппова та ін.) використовують різні терміни та наукові підходи.

Науковці вивчають не лише негативні наслідки гаджет-залежності, а й шляхи її подолання. Психологічні методи корекції, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тренінгові програми, були описані у працях Т. Александрової, В. Климова та ін. Особливий акцент зроблено на формуванні у дітей здатності до саморегуляції, підвищення мотивації до взаємодії у реальному соціальному середовищі.

Однак, попри наявність ґрунтовних досліджень, питання корекції гаджет-залежності у підлітковому віці залишається недостатньо вивченим. У сучасній науковій літературі бракує системного аналізу організаційно-педагогічних та психологічних умов подолання цього явища, особливо з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків. Відсутність єдиних підходів до визначення критеріїв та діагностики гаджет-залежності ускладнює створення ефективних корекційних програм.

Тому дослідження, присвячені розробці методів психологічної корекції гаджет-залежності у підлітків, є надзвичайно актуальними й потрібними для сучасної практичної психології.

Кваліфікаційна робота на тему «Особливості психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку» виконується у межах науково-дослідної діяльності кафедри практичної психології. Зміст дослідження відповідає стратегічним завданням кафедри, спрямованим на вивчення сучасних психолого-педагогічних проблем, зокрема питань забезпечення психологічного здоров'я дітей та підлітків у контексті впливу сучасного інформаційного середовища.

Зокрема, дослідження відповідає практичним запитам сучасної психології, зокрема завданням профілактики та подолання залежності від гаджетів серед дітей і підлітків, а також сприяє розширенню науково-методичної бази для впровадження корекційних програм у діяльність практичних психологів.

Робота спрямована на підвищення ефективності практичної діяльності фахівців у галузі психології та підтримує науково-методичну діяльність кафедри, розширюючи її наукові напрацювання в галузі корекційної та профілактичної психології.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне дослідження особливостей психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку та розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня залежності від цифрових пристроїв.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукові підходи до визначення сутності, причин та проявів гаджет-залежності у дітей підліткового віку.
- дослідити вплив гаджет-залежності на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку підлітків.
- провести емпіричне дослідження рівня гаджет-залежності у підлітків та визначити психологічні чинники, які сприяють її формуванню.

– розробити рекомендації щодо психологічної корекції гаджет-залежності у підлітковому віці, враховуючи вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей.

Об'єкт дослідження – психологічні аспекти гаджет-залежності у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку з урахуванням їхніх вікових та індивідуально-психологічних характеристик.

Гіпотеза дослідження. Ефективність психологічної корекції гаджет-залежності у дітей підліткового віку може бути підвищена за умови використання комплексного підходу, який враховує їх вікові та індивідуально-психологічні особливості, включає когнітивно-поведінкові техніки, методи розвитку саморегуляції, а також активну співпрацю з батьками і педагогами.

Методи дослідження: з метою вирішення окреслених у науковій роботі завдань нами було використано комплекс методів, серед яких: теоретичні методи, а саме: теоретичний аналіз, систематизація, класифікація наукових даних про особливості гаджет-залежності, узагальнення, емпіричні методи, а саме: емпіричне дослідження гаджет-залежності; методи математичного статистичного аналізу. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету математико-статистичних програм SPSS-23.0.

Методики дослідження:

– «Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В.Гришина).

– «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р.Шакурова, А.Р.Дроздікова-Заріпова).

– «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»

(Л.Н.Юр'єва, Т.Ю.Боябот).

Теоретичне значення результатів дослідження. Результати роботи доповнюють наукові уявлення про природу та механізми формування гаджет-залежності у дітей підліткового віку, її вплив на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку. У дослідженні систематизовано підходи до психологічної корекції гаджет-залежності та обґрунтовано методологічні основи її подолання. Визначені фактори, що впливають на ефективність корекційних заходів, можуть слугувати базою для подальших наукових досліджень у галузі практичної психології.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблено рекомендації для практичних психологів, педагогів та батьків щодо профілактики та подолання гаджет-залежності у підлітків. Запропонована програма психологічної корекції може бути використана у роботі з дітьми підліткового віку в навчальних закладах, психологічних центрах і сімейному середовищі. Матеріали дослідження можуть також застосовуватися під час проведення тренінгів, семінарів та освітніх заходів, спрямованих на формування здорових навичок використання цифрових пристроїв.

Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 позицій) та додатків. Загальний обсяг роботи – 95с.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Залежність від гаджетів як психологічна проблема

Залежність від гаджетів є актуальною і небезпечною проблемою через її значний вплив на психічне, фізичне та соціальне здоров'я людини. У сучасному світі гаджети стали невід'ємною частиною повсякденного життя, пропонуючи зручні інструменти для роботи, навчання та дозвілля. Однак їхнє надмірне використання перетворюється на залежність, яка негативно позначається на когнітивних функціях, емоційному стані та міжособистісних відносинах. Людина, яка занадто багато часу проводить із гаджетами, може втратити здатність до критичного мислення, концентрації уваги, вирішення складних завдань та живого спілкування. Вона поступово ізолюється від реального світу, що створює ризик соціального відчуження та емоційної нестабільності.

Особливо небезпечною ця проблема є в підлітковому віці, коли відбувається активний розвиток особистості та соціалізація. У цей період підлітки схильні до формування звичок, які впливатимуть на їхнє доросле життя. Гаджети, пропонуючи швидке задоволення емоційних і соціальних потреб, стають для підлітків своєрідним притулком від реальних проблем, таких як невпевненість у собі, труднощі у взаєминах або стресові ситуації. Це може призводити до ескапізму, зниження мотивації до навчання, втрати самостійності та здатності до емоційної саморегуляції.

Крім того, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком мозку, що робить його особливо чутливим до негативного впливу гаджетів. Постійне використання цифрових пристроїв може викликати порушення уваги, погіршення пам'яті та зниження здатності до довготривалого аналізу інформації. Це також супроводжується фізіологічними проблемами, такими

як порушення сну, проблеми з зором, м'язово-скелетні порушення та зниження фізичної активності.

Залежність від гаджетів підриває також соціальний розвиток підлітків. Замість того щоб вчитися будувати реальні стосунки, вирішувати конфлікти та працювати в команді, вони проводять час у віртуальному просторі, що часто не сприяє розвитку комунікативних навичок. У результаті, такі підлітки можуть відчувати труднощі у створенні стійких соціальних зв’язків і в подальшому житті. Таким чином, гаджетозалежність є багатогранною проблемою, яка потребує уваги не лише батьків та педагогів, а й широкого кола фахівців, щоб запобігти її негативним наслідкам для майбутнього покоління.

Сьогодні інформаційні технології та гаджети глибоко інтегрувалися в наше повсякденне життя, спричинивши значні зміни у всіх сферах діяльності людини. Завдяки своїй доступності та зручності гаджети стали незамінними інструментами для роботи, навчання та спілкування. Вони значно спрощують виконання щоденних завдань, дозволяючи людям з різних куточків світу миттєво обмінюватися інформацією. Поряд із дорослими, гаджети активно використовуються і підлітками, які особливо чутливо реагують на вплив цифрових технологій. Незміцнілий розум підлітків легко засвоює як позитивні, так і негативні аспекти, які несуть електронні пристрої. Часто це призводить до підміни реального життя віртуальним, що витісняє живе спілкування та обмежує взаємодію з навколишнім середовищем.

Постійно покладаючись на гаджети у виконанні навчальних завдань, підлітки втрачають важливі навички самостійної інтелектуальної праці. На думку Ю.Я. Карпук та Д.Т. Гошовської, стрімке поширення залежності від мобільних телефонів, інтернету, комп'ютерних ігор та соціальних мереж, відоме як номофобія, стало серйозною проблемою сучасності. Номофобія, термін, введений британськими вченими у 2008 році, позначає страх залишитися без мобільного телефону. Цей стан супроводжується сильним

занепокоєнням, яке виникає у разі втрати доступу до гаджета, що часто пов’язано зі страхом ізоляції від навколишнього світу.

Гаджет-залежність має особистісну природу і часто стає значущою для людей з певними характеристиками, такими як підвищена чутливість до обмежень, потреба в емоційній підтримці або прагнення уникнути соціального тиску. Як зазначає І.С. Сбітнєва, залежність від гаджетів можна розглядати як неефективний спосіб пристосування до труднощів життя. Це своєрідна втеча до віртуального середовища, що дозволяє тимчасово уникнути стресу реального світу.

Згідно з дослідженнями Г.Д. Золотової, гаджет-залежність характеризується такими проявами, як зростання часу, витраченого на гаджети, постійна потреба у їх використанні, тривога за неможливості доступу, а також нехтування ризиками, пов’язаними з надмірним використанням. О.М. Бондар виділяє низку психологічних і фізичних симптомів гаджет-залежності, що підтверджує її складний та багатоаспектний вплив на людину.

Таким чином, гаджет-залежність є сучасною формою адиктивної поведінки, яка має серйозні психологічні, соціальні та фізичні наслідки. Її вивчення та подолання є важливим завданням сучасної науки і практики.

Сьогодні гаджети і сучасні технології стали невід'ємною частиною життя людини, значно впливаючи на всі сфери діяльності. Їх зручність та багатофункціональність зробили їх важливими інструментами для роботи, навчання та комунікації. Гаджети дають змогу швидко знаходити інформацію, виконувати завдання та підтримувати зв'язок із людьми, навіть перебуваючи на великій відстані. Однак поряд із позитивними аспектами вони несуть і ризики, зокрема для підлітків, чия психіка знаходиться на стадії формування. Використання гаджетів підлітками може стати джерелом негативного впливу, оскільки цифровий світ часто замінює реальне життя, витісняючи живе спілкування, творчі та пізнавальні активності.

Залежність від гаджетів проявляється у психологічних та фізичних симптомах. Психологічні симптоми включають відчуття задоволення або ейфорії під час використання гаджетів, неможливість обмежити час, проведений із пристроєм, поступове збільшення цього часу, нехтування родиною та друзями, тривогу, дратівливість або навіть депресію у разі відсутності доступу до пристрою. Крім того, підлітки часто приховують свою діяльність, пов'язану з гаджетами, та стикаються з труднощами у навчанні через зниження концентрації уваги. До фізичних симптомів належать болі в зап'ястях через перенапруження м’язів, сухість очей, головний біль, дискомфорт у спині, нерегулярне харчування та порушення сну.

Як зазначає О.В. Зарецька, надмірне та неконтрольоване використання гаджетів перешкоджає розвитку ключових психічних процесів, таких як мислення, уява та емоційно-вольова сфера. У результаті страждає процес соціалізації, адже підлітки втрачають можливість освоювати багатий досвід людства через живу взаємодію.

Науковці розрізняють кілька видів гаджет-залежності. М.І. Дрепа виділяє пізнавальну залежність (інтерес до програмування, телекомунікацій або хакерства), ігрову (захоплення комп’ютерними та онлайн-іграми, що може перерости в ігрову наркоманію) і комунікативну (постійне використання соціальних мереж та інших засобів онлайн-комунікації). Таке захоплення гаджетами викликає зміни у цінностях людини. Шеррі Теркл, професор MIT, зазначає, що сучасні люди очікують більше від технологій, ніж від самих себе, дозволяючи гаджетам формувати спосіб мислення та поведінки [14].

Особливе занепокоєння викликає поширення залежності від гаджетів серед підлітків. Виробники пристроїв використовують особливості психології дітей для утримання їхньої уваги, створюючи замкнуте коло, яке складно розірвати. Батьки, самі того не усвідомлюючи, нерідко сприяють формуванню залежності у своїх дітей, замінюючи спільне проведення часу

гаджетами, що в результаті призводить до зміщення життєвих пріоритетів підлітка [81].

А.Г. Шмельов відзначає, що цифрові технології вплинули на переоцінку особистісних цінностей людини, особливо підлітків, які стають мішенню для впливу новітніх технологій. Підлітки втрачають здатність розрізняти особливості живого спілкування та взаємодії через гаджети. Дослідження демонструють, що відсутність доступу до пристроїв викликає тривожність, розгубленість, агресію та депресивні стани, що є ознаками серйозної залежності [33].

Гаджет-залежність розглядається як форма адиктивної поведінки. Згідно з В.Д. Менделевичем, адикція є способом уникнення реальності через зміну психічного стану, що може досягатися як фармакологічними, так і нефамакологічними засобами, наприклад, через зосередження на певних активностях, таких як використання гаджетів. Феномен фаббінгу (ігнорування співрозмовника на користь гаджета) став поширеним явищем, особливо серед підлітків, що підтверджує серйозність проблеми гаджет-залежності.

Проблема вимагає активної профілактики, яку має здійснювати школа шляхом формування ІКТ-компетентностей учнів, а також участі батьків, які мають навчити дітей правильно використовувати гаджети. Тільки комплексний підхід може допомогти зменшити негативний вплив гаджетів та сприяти гармонійному розвитку особистості [33].

В.Д. Менделевич зазначає, що прагнення втекти від складних емоцій, тривог і сумнівів є природним і час від часу необхідним для будь-якої людини. Однак у випадку адиктивної поведінки це прагнення перетворюється на стиль життя, що заснований на постійному уникненні реальності. Така поведінка поступово захоплює людину, замінюючи дружбу, любов та інші важливі види діяльності. Адиктивна активність поглинає весь час, енергію та емоції, позбавляючи людину здатності брати участь у

різноманітних формах активності, отримувати задоволення від спілкування, розвивати свої здібності та підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Зрештою, це призводить до емоційного отупіння, коли людина не може проявляти емпатію, симпатію чи співчуття навіть до найближчого оточення [33].

О.В. Зарецька трактує адиктивну поведінку як форму деструктивної, девіантної поведінки, що полягає у прагненні втекти від реальності через зміну психічного стану. Сам термін "адикція" походить від англійського слова *addiction*, що означає згубну або порочну схильність [17].

Інформаційна залежність, яка стала особливо актуальною у зв’язку зі стрімким розвитком інформаційних технологій, розглядається О.І. Миколаєвою та В.Г. Каменською поряд із хімічними формами залежності. Автори підкреслюють, що адикція поступово перетворює спосіб її задоволення із засобу на самоціль, чим і зумовлюється її руйнівний вплив [25].

С.Ф. Смагін пояснює, що механізми формування психологічної залежності є універсальними та можуть стосуватися будь-якого об'єкта або дії, які здатні забезпечити відчуття сильного задоволення. Цей ефект досягається завдяки генералізації емоційних відносин до об'єкта залежності, що створює в психіці безліч взаємопов'язаних образів. Ці образи, актуалізуючись, посилюють мотивацію до повторення залежної поведінки.

На думку вченого, будь-яка психологічна залежність проходить три ключові етапи:

1. Адаптація або звикання. На цьому етапі залежна поведінка здається нешкідливою, і її негативні наслідки залишаються непомітними.

2. Етап захопленості. Людина відчуває максимальне задоволення від залежної активності, що призводить до зростання частоти її повторення.

3. Стабілізація. Захоплення досягає стійкого рівня, однак з часом інтенсивність задоволення може знижуватися, залишаючи залежність на фіксованому рівні [51].

Таким чином, адиктивна поведінка, незалежно від її об'єкта, має руйнівний характер, оскільки замінює інші види діяльності, емоційно виснажує людину та позбавляє її здатності до гармонійної взаємодії з реальністю. Це робить проблему залежності, зокрема інформаційної, серйозним викликом для сучасного суспільства [51].

Дослідники відзначають, що виникнення адиктивної поведінки значною мірою залежить від особистісних характеристик індивіда та впливу навколишнього середовища. Люди, які погано переносять психологічний дискомфорт, особливо в періоди життєвих труднощів або природного зниження активності, мають підвищений ризик розвитку адиктивних форм поведінки. До таких ризиків можуть також призводити соціально несприятливі обставини або травматичні події, як-от розчарування в житті, втрата близьких чи друзів, розпад сім’ї, різка зміна звичного укладу життя або соціальна ізоляція [41].

Як і інші форми залежності, такі як алкогольна, нікотинова або наркотична, гаджетозалежність справляє негативний вплив на психіку. У ситуаціях, коли людина залишається без доступу до своїх пристроїв, виникають тривога, нервозність і навіть фобії, які заважають вести нормальне життя. Особливо ця проблема стала актуальною в епоху комп'ютерних інформаційних технологій, які створили нові форми залежності, зокрема ігрову.

Сьогодні роль комп’ютерних ігор як чинника формування залежності постійно зростає. Розвиток технологій дозволяє створювати реалістичні ігри з високим рівнем графіки та звукового оформлення, що приваблює все більшу кількість людей, особливо дітей і підлітків. Дж. Солпостер

наголошує, що кожен новий технологічний прорив збільшує кількість так званих «геймерів» – людей, які стають залежними від ігрової діяльності [52].

О.І. Міколаєва зазначає, що механізм формування ігрової залежності базується на неусвідомлених прагненнях втекти від реальності та прийняти бажану роль. Комп’ютерні рольові ігри пропонують простий спосіб моделювання альтернативного світу або ситуацій, які недоступні у реальному житті. Ці механізми діють незалежно від свідомої мотивації гравця і включаються вже на початкових етапах взаємодії з грою. З часом залежність набуває стійкого характеру, і потреба, на якій базується мотивація, стає домінуючою. Це призводить до того, що ігрова діяльність витісняє інші види активності, що може негативно впливати на розвиток підлітка та його соціалізацію [40].

Таким чином, адиктивна поведінка, у тому числі ігрова чи гаджетозалежність, має руйнівний вплив як на індивіда, так і на його взаємодію із соціальним середовищем, що підкреслює важливість вивчення цієї проблеми.

На думку Д.Б. Ельконіна, рольові ігри є важливою складовою пізнавальної діяльності людини, особливо у підлітковому віці. Вони дозволяють підліткам приміряти на себе нові соціальні ролі та побачити себе з іншого боку, сприяючи їхньому самопізнанню та розвитку [69].

Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот зазначають, що основою рольової гри є не лише інтерес до гри, але й бажання прийняти роль персонажа, що дозволяє підлітку задовольнити потреби, які не можуть бути реалізовані в реальному житті. Відчуваючи себе впевненим і сильним, перемагаючи віртуальних «монстрів», підліток отримує тимчасове полегшення від стресу і навіть зниження рівня депресії. Це створює ілюзію, що рольові ігри можуть виконувати терапевтичну функцію. Однак, як показує практика, підлітки часто втрачають контроль над часом, проведеним у грі, і використовують її як спосіб уникнення реальності [67].

Зловживання комп’ютерними іграми може призводити до серйозних наслідків, таких як повна відмова від реального світу. Віртуальний світ починає замінювати реальний, який здається ворожим і обмежуючим. Школярі, які проводять надмірну кількість часу в рольових іграх, усе більше відчувають розрив між своїм реальним та віртуальним «Я», що ще сильніше притягує їх до гри. Внаслідок цього гра стає способом компенсації життєвих труднощів, а розвиток особистості відбувається в ігровій реальності, а не в реальному світі. Це негативно впливає на формування самосвідомості, самооцінки та інших важливих аспектів особистості [64].

За словами Л.М. Юр'євої та Т.Ю. Больбот, розвиток залежності від комп'ютерних ігор проходить кілька етапів. На першому етапі відбувається адаптація, коли підліток знайомиться з грою та починає «входити у смак». Потім настає період швидкого зростання залежності, який досягає максимуму, величина якого залежить від індивідуальних особливостей та впливу середовища. У подальшому сила залежності стабілізується, може знижуватися, але часто залишається на стійкому рівні протягом тривалого часу [64].

Потреба пізнавати світ, яка лежить в основі поведінки людини, має глибинне коріння у дослідницькому інстинкті, успадкованому від тварин. Хоча ця потреба часто не усвідомлюється, вона є потужним мотивуючим фактором. Несвідомі потреби, як правило, мають більший вплив на поведінку людини, ніж ті, що усвідомлюються. Це підсилює значення рольових ігор як способу реалізації прихованих мотивацій та бажань, які не завжди можуть бути задоволені у реальному світі.

Підлітковий вік є періодом пошуку власної ідентичності, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами, суперечностями у взаєминах з батьками, педагогами та однолітками. Відчуття невпевненості в собі та самотності спонукає підлітків шукати підтримки у віртуальному просторі, де

вони реалізують свої психологічні потреби через комп’ютерні ігри та гаджети, які стають основними засобами спілкування з друзями.

Явище «втечі від реальності» відображає прагнення підлітків зануритися у віртуальний світ, який дає змогу уникнути повсякденних турбот, складнощів у відносинах із батьками чи вчителями, а також невдоволення собою. Віртуальний простір, зокрема комп’ютерні ігри, стає способом зняття стресу та пошуку емоційного комфорту.

Підлітки, які відчувають труднощі у спілкуванні, мають обмежений досвід конструктивної комунікації та виходу з конфліктних ситуацій, часто обирають гаджети як основний засіб самореалізації. У цьому середовищі вони знаходять нові форми взаємодії, зокрема в межах комп’ютерних рольових ігор, де можуть випробувати себе в різних ролях і досягати визнання.

Окрім цього, сучасні гаджети виконують функцію престижу серед підлітків. Володіння новітнім телефоном чи іншими технологічними пристроями допомагає підліткам підвищити самооцінку, отримати визнання серед однолітків і самоствердитися в соціальній групі.

О. Шевніна зазначає, що з віком рівень залежності від комп’ютерних ігор і гаджетів може знижуватися під впливом низки факторів, таких як формування особистості, набуття життєвого досвіду, переосмислення цінностей та підвищення освітнього рівня. Однак навіть після усвідомлення того, що ігрова діяльність не має практичної користі, школярі часто не можуть повністю відмовитися від неї. Це свідчить про високу стійкість психологічної залежності [63].

За дослідженнями Гриффитса, підлітки звертаються до комп’ютерних ігор через два основних мотиви. Перший мотив — задоволення від самої гри, прагнення досягнень і суперництва. Цей тип гравців здатен поєднувати гру з іншими видами діяльності та зберігати соціальну активність. Другий мотив — ескапізм, коли гра стає формою втечі від реальних проблем. У цьому

випадку підліток використовує гру як спосіб уникнення стресу, спричиненого труднощами в навчанні або відносинах із батьками й однолітками. Гра для таких підлітків стає основним заняттям, що витісняє інші інтереси та види діяльності, що вимагає втручання психолога.

Таким чином, комп'ютерні ігри та гаджети відіграють різні ролі у житті підлітків, від засобу задоволення пізнавальних і соціальних потреб до способу уникнення реальності. Надмірне захоплення ними може призводити до серйозних проблем, які потребують уваги з боку батьків, педагогів та психологів [61].

А.Е. Войскунський наголошує, що інформаційне середовище, подібно до інших аспектів навколишнього середовища, відіграє значну роль у професійній і повсякденній діяльності сучасної людини [8].

М.І. Дрепа виявив низку дезадаптивних рис поведінки, що супроводжують формування залежності від комп'ютерних ігор. Серед таких ознак — порушення соціальних контактів, включаючи конфлікти з сім'єю та друзями, брехню, дрібні правопорушення для отримання грошей на придбання ігор, а також значний час, проведений за комп'ютером. Часто ігри стають способом реагування на стрес або поганий настрій. Проте, за словами Дрепи, кількість гравців із вираженою залежністю від ігор як засобу втечі від реальності є відносно невеликою, і у разі нормалізації відносин із оточенням така залежність може зникнути.

Серед ігор, популярних серед підлітків, значна частина має елементи війни та насильства. Однак твердження ЗМІ про домінування агресивних ігор часто перебільшені [14]. Основний механізм формування гаджетозалежності полягає в компенсуванні нереалізованої потреби підлітка бути затребуваним у соціумі. Цей механізм дозволяє зменшити вплив негативних життєвих переживань через занурення у віртуальний світ.

Критерії гаджетозалежності, виділені дослідниками, включають:

- постійне бажання залишатися з гаджетом;

- дратівливість при вимушеному відволіканні;
- нездатність контролювати час, проведений за грою чи гаджетом;
- нехтування домашніми обов'язками, навчанням та іншими соціальними активностями;
- недбале ставлення до власного здоров'я, сну, харчування;
- зловживання кавою чи енергетичними напоями для підтримання активності;
- відчуття емоційного підйому під час гри [14].

Гаджетозалежність і залежність від інтернету розглядаються як психічні розлади, що супроводжуються значними поведінковими проблемами, включаючи нездатність підлітка своєчасно вийти з мережі та постійне нав'язливе бажання повернутися до неї.

М.І. Дрепа виділяє п'ять основних типів інтернет-залежності:

1. Відчуття емоційного підйому під час гри.
2. Надмірна прив'язаність до віртуальних знайомств.
3. Нав'язлива потреба в онлайнових іграх.
4. Інформаційне перевантаження через постійний пошук і перегляд даних.
5. Залежність від мережевих ігор [25].

Кімберлі Янг пропонує власні критерії комп'ютерної залежності, серед яких:

- нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту;
- постійне очікування наступного входу в інтернет;
- скарги оточуючих на те, що підліток надто багато часу проводить у мережі [66].

Таким чином, залежність від гаджетів та інтернету є багатогранним феноменом, що проявляється у змінах поведінки, пізнавальної та соціальної діяльності людини. Ця проблема вимагає подальшого дослідження для визначення ефективних способів профілактики та корекції.

Айвен Голдберг пропонує розширену систему критеріїв гаджетозалежності, зазначаючи, що ця проблема не лише спричиняє психологічні труднощі, але й має серйозні фізіологічні наслідки, особливо для дітей молодшого підліткового віку, організм яких перебуває у стадії активного розвитку. Тривале використання гаджетів призводить до порушень постави, погіршення зору, проблем із кровопостачанням мозку, що супроводжується дратівливістю та агресією [68].

Одним із ключових наслідків гаджетозалежності є поступова деградація соціальних навичок. Школярі відчужуються від оточення, втрачають інтерес до спілкування та реальних взаємодій. У разі обмеження доступу до гаджетів проявляються симптоми, подібні до синдрому відміни: дратівливість, нудьга, апатія, агресія та значне зниження настрою. Дж. Грохол зазначає, що з часом ці проблеми поглиблюються: школярі втрачають комунікативні навички, їхнє фізичне здоров'я погіршується, а невпевненість у собі, посилена ілюзією супергеройства у віртуальному світі, робить їх беззахисними перед реальними життєвими викликами. У складних випадках це може призводити до депресії або навіть суїцидальних думок [81].

С.А. Шапкін акцентує увагу на тому, що підлітки часто незадоволені своїм реальним життям, де вони стикаються з невдачами, нереалізованістю та відсутністю емоційного задоволення. Віртуальний світ, навпаки, здається яскравим, емоційно насиченим і контрольованим. У ньому школярі відчувають ілюзію всемогутності та повного контролю над ситуацією, що підігрівається досягненням нових рівнів у грі та отриманням бонусів. Однак ця ілюзія розвіюється, коли підліток стикається з ситуацією, в якій доступ до гаджетів обмежений або заборонений. У таких випадках виникають тривожність, дратівливість і відчуття безпорадності [62].

Комп'ютерна та гаджетозалежність вважаються одними з найпоширеніших форм адикції. Особливо небезпечно, якщо підліток починає використовувати гаджети надмірно на ранньому етапі свого розвитку,

оскільки це значно ускладнює боротьбу із залежністю в майбутньому. На початкових етапах батьки часто не усвідомлюють серйозності проблеми, вважаючи, що дитина зайнята корисною справою, перебуваючи вдома «під наглядом». Однак саме в цей час залежність поступово закріплюється.

Зміни у поведінці підлітка найпершими помічають його оточення – вчителі чи однокласники. У таких дітей псується характер, вони втрачають інтерес до всього, окрім гаджетів. Під час уроків чи перерв школярі часто пишуть повідомлення, шукають інформацію в інтернеті або грають у комп'ютерні ігри, нехтуючи реальними навчальними та соціальними обов'язками [35].

Таким чином, гаджетозалежність – це багатогранна проблема, що впливає на фізичний, психологічний і соціальний розвиток дитини, ускладнює її адаптацію до реального життя та потребує своєчасного виявлення і корекції.

Батькам важливо донести до підлітка необхідність вирішення проблеми гаджетозалежності, адже її можна ефективно подолати. Сучасні дослідження в галузі психології залежностей зосереджуються на вивченні поведінкових форм адикції, зокрема пов'язаних із надмірним використанням комп'ютерів та гаджетів. Це явище часто розглядається як один зі способів уникнення реальності через зміну стану свідомості.

Доктор Кімберлі Янг запропонувала термін «проблемне використання Інтернету» як більш точне визначення, що охоплює широкий спектр поведінкових проблем. Інтернет-залежність характеризується багатовимірною природою, яка включає ескапізм – прагнення втекти у віртуальний світ, особливо у людей із низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю чи схильністю до депресії. Для таких людей інтернет стає способом отримання емоційної підтримки, самореалізації та відчуття компетентності у використанні технологій [67].

К.С. Янг виділяє низку симптомів інтернет-залежності, зокрема зростаючий час, проведений у мережі, занепокоєння поза віртуальним світом, брехню про використання інтернету та труднощі у виконанні обов’язків у реальному житті [66]. Девід Грінфілд і М. Гріффіттс поділяють залежність на «залежність від інтернету» та «залежність, що реалізується через інтернет». Наприклад, для людини, схильної до азартних ігор, інтернет виступає лише середовищем, у якому проявляється її адиктивна поведінка [69].

Гаджетозалежність та інтернет-залежність набули масового поширення, особливо серед дітей і підлітків. Незважаючи на те, що ці залежності не пов’язані з інфекційними захворюваннями, вони поширюються швидкими темпами, подібно до епідемії. Їх формування часто пов'язане з особистісними рисами: підвищеною вразливістю, тривожністю, низькою самооцінкою, нездатністю справлятися зі стресом і конфліктами. Такі підлітки, як правило, мають труднощі у спілкуванні з однолітками та адаптації в колективі, що спонукає їх шукати емоційний комфорт у віртуальному середовищі.

Втеча у віртуальний світ стає для школярів способом уникнення дискомфорту у відносинах із батьками, однолітками чи у вираженні власних емоцій. Сімейні проблеми, такі як гіперопіка, завищені вимоги чи недостатній рівень підтримки, можуть сприяти формуванню гаджетозалежності. Важливу роль відіграє і відсутність у дитини навичок самоконтролю, а також недостатня увага дорослих до розвитку її вольового потенціалу.

Додатково, брак обізнаності дорослих щодо правил психогігієни користування гаджетами може посилювати проблему. Якщо стиль виховання у сім’ї базується на тиску чи поганому ставленні до особистості дитини, це може сприяти її зануренню у віртуальний світ як засіб компенсації життєвих труднощів. Таким чином, профілактика гаджетозалежності повинна включати комплексний підхід, спрямований на створення сприятливого

сімейного середовища, розвиток самоконтролю у дітей та формування навичок конструктивної взаємодії з технологіями.

Якщо школяр відчуває дискомфорт у сімейному середовищі, якщо батьки ігнорують його дорослішання, не змінюють стиль спілкування, уникають діалогу і не враховують його особистісні погляди та світовідчуття, він шукає емоційний притулок у віртуальному світі.

Ефективність навчання багато в чому залежить від вольових якостей та розвиненості психічних процесів, таких як увага, пам’ять, дисципліна, організованість, а також здатність працювати з великими обсягами текстів. Мислення дозволяє людині пізнавати світ через аналіз і синтез інформації, встановлення зв’язків і взаємозалежностей між об’єктами. Проте гаджетозалежність негативно впливає на розвиток цих важливих психічних процесів, особливо у молодшому шкільному віці, коли вони найбільш інтенсивно формуються [2].

Сучасні школярі, стикаючись із труднощами або завданнями, що потребують розумових зусиль, часто звертаються до гаджетів. За допомогою кількох натискань вони швидко знаходять готову інформацію, не розвиваючи критичного мислення чи аналітичних навичок. Така практика гальмує формування самостійності, оскільки діти звикають покладатися на техніку. Вони впевнені, що гаджети завжди будуть доступні та справні, і не замислюються про можливі ситуації, коли техніка може вийти з ладу.

Крім психологічних наслідків, гаджетозалежність призводить до втрати базових навичок, таких як грамотність та вміння виконувати прості математичні обчислення. Школярі не приділяють уваги правилам орфографії та пунктуації, покладаючись на автоматичні перевірки правопису у програмному забезпеченні. Подібна ситуація спостерігається і з математикою – замість засвоєння таблиці множення діти користуються калькуляторами та іншими додатками. Техніка поступово витісняє не лише когнітивну

діяльність, а й живе спілкування, що призводить до зниження якості взаємодії з навколишнім світом [6].

Ю.Д. Бабаєва висловлює здивування щодо байдужості багатьох батьків до цієї проблеми. Вони виросли в часи, коли не існувало сучасних гаджетів, і повинні були б розуміти цінність розумової праці. Проте часто батьки забезпечують своїх дітей новими пристроями, вважаючи це турботою, а насправді полегшуючи собі життя, уникаючи участі в освітньому процесі дітей або жертвування власним комфортом.

Якщо нескінченно захищати дітей молодшого підліткового віку від труднощів і обирати для них шлях найменшого опору, це може призвести до того, що вони виростуть абсолютно неготовими до реального життя. Такий підхід позбавляє їх важливих навичок самостійності, відповідальності та здатності долати життєві виклики [6].

Поширення залежності від гаджетів серед молодших підлітків зумовлене тим, що гаджети завжди є доступними, дозволяючи грати в ігри або навіть спілкуватися у транспорті чи під час виконання інших завдань. У цьому віці підлітки потребують підтримки значущих дорослих – батьків і вчителів, які відіграють ключову роль у формуванні їх особистості та розвитку важливих якостей. Для забезпечення здорового розвитку підлітків необхідно приділяти увагу їхньому режиму праці та відпочинку, а також організовувати спільні активності, які сприятимуть гармонійним стосункам.

Основний механізм формування гаджетозалежності полягає в задоволенні нереалізованої потреби відчувати себе затребуваним у соціальному середовищі. Цей механізм діє як компенсація негативних життєвих переживань, допомагаючи тимчасово зменшити відчуття самотності чи невпевненості.

Сьогодні проблема гаджетозалежності ще недостатньо досліджена, і практично відсутні ефективні методи її корекції, орієнтовані на школярів. Проте освітні заклади мають унікальні можливості для профілактики

адиктивної поведінки. Їхня робота спрямована не лише на вирішення існуючих проблем, але й на запобігання їх виникненню шляхом формування у школярів стратегічної мотивації, особистісних якостей і навичок, необхідних для подолання психологічних труднощів.

Гаджет-залежність є формою поведінкової адикції, що характеризується надмірним і неконтрольованим використанням електронних пристроїв, таких як смартфони, планшети, ноутбуки, ігрові приставки тощо. Вона має кілька ключових характеристик, які відображають її вплив на психічне, фізичне та соціальне життя людини.

1. Надмірне використання. Залежність проявляється у тривалому перебуванні з гаджетом, навіть коли це заважає виконанню повсякденних обов'язків або соціальній взаємодії. Людина часто втрачає відчуття часу, поглинена використанням пристрою.

2. Порушення самоконтролю. Гаджет-залежні люди не можуть обмежити час, проведений за гаджетами, навіть усвідомлюючи шкоду для свого життя. Вони постійно перевіряють повідомлення, соціальні мережі чи грають у мобільні ігри, не контролюючи власної поведінки.

3. Замісна функція. Гаджети стають засобом уникнення реальних проблем або заміщення реального спілкування. Вони пропонують емоційний комфорт і створюють ілюзію контролю над ситуацією, що стає особливо привабливим для людей, які відчувають тривогу, самотність чи стрес.

4. Негативний вплив на фізичне здоров'я. Надмірне використання гаджетів сприяє розвитку таких проблем, як порушення постави, погіршення зору, головні болі, синдром сухого ока, порушення сну через тривале використання екранів перед сном.

5. Зміни в психічному стані. Залежність може супроводжуватися підвищеною тривожністю, дратівливістю, агресивністю, особливо коли доступ до гаджетів обмежений. Вона також асоціюється зі зниженням

когнітивних функцій, таких як увага, пам’ять і здатність до критичного мислення.

6. Соціальна ізоляція. Залежність від гаджетів часто призводить до зниження кількості і якості живого спілкування. Людина може уникати соціальних контактів, замінюючи їх віртуальною комунікацією або взагалі обмежуючи взаємодію з іншими.

7. Залежність від соціального схвалення. Особливо поширена серед підлітків, ця риса проявляється у постійному прагненні отримати "лайки", коментарі або визнання в соціальних мережах, що підсилює прив’язаність до гаджетів.

8. Погіршення академічної та професійної продуктивності. Гаджет-залежність часто впливає на зниження концентрації уваги та ефективності виконання завдань, що відображається на навчанні або роботі.

Таким чином, гаджет-залежність є складною проблемою, яка охоплює психологічні, фізичні та соціальні аспекти життя людини. Її основні характеристики дозволяють ідентифікувати залежність на ранніх етапах та вжити відповідних заходів для її корекції.

Формування залежності від гаджетів є багатофакторним процесом, що пов’язаний із взаємодією психологічних, соціальних, культурних та технологічних чинників. Основні причини цього явища можна узагальнити і пояснити наступним чином:

– *психологічні чинники*. Гаджет-залежність часто формується через внутрішні психологічні особливості людини. Підлітки, які мають низьку самооцінку, підвищену тривожність, вразливість або схильність до депресії, можуть використовувати гаджети як спосіб втечі від реальності. Віртуальний світ дає їм можливість відчути контроль, схвалення та впевненість у собі, яких їм бракує в реальному житті. Також гаджети слугують способом швидкого зняття стресу або компенсації емоційного дискомфорту;

- *соціальні причин*: У сучасному суспільстві гаджети стали не лише інструментом спілкування, а й символом статусу та престижу, особливо серед підлітків. Постійна взаємодія в соціальних мережах, прагнення до схвалення у вигляді "лайків" та коментарів створюють емоційне підкріплення, що посилює залежність. Крім того, у деяких сім'ях батьки недостатньо контролюють використання гаджетів дітьми або навіть самі заохочують їх, розглядаючи це як спосіб забезпечити «зайнятість» дитини;
- *культурні та технологічні аспекти*. Швидкий розвиток технологій і доступність гаджетів зробили їх невід'ємною частиною життя. Інтерактивність, яскравий контент і доступ до широкого спектра інформації створюють потужний стимул для використання. Культурна залежність від технологій у багатьох країнах також сприяє нормалізації тривалого часу за гаджетами, що формує у користувачів звичку, яка легко переходить у залежність;
- *біологічні механізми*. Використання гаджетів, зокрема соціальних мереж та комп'ютерних ігор, активує систему винагороди мозку через виділення дофаміну. Це викликає короткочасне задоволення, яке користувач прагне повторювати, створюючи цикл залежності. Особливо чутливим до цього механізму є мозок підлітків, який перебуває на стадії активного розвитку;
- *недостатність альтернативних занять*. У багатьох випадках залежність від гаджетів формується через відсутність інших цікавих і корисних видів діяльності. Якщо дитина або підліток не має можливості займатися спортом, творчістю, спілкуватися з друзями або проводити час у колективних заходах, гаджети стають головним джерелом задоволення та проведення вільного часу;

– *сімейні фактори*. Стиль виховання, гіперопіка або, навпаки, відсутність уваги з боку батьків, можуть стати причиною розвитку гаджетозалежності. Діти, які не отримують підтримки чи взаємодії у родині, шукають її у віртуальному середовищі.

Загалом, залежність від гаджетів виникає через складну взаємодію особистісних особливостей, соціального впливу та технологічних факторів. Вона є відповіддю на потребу в емоційному комфорті, соціальній підтримці та розвазі в умовах швидкозмінного і технологічно насиченого середовища. Для її профілактики необхідно забезпечувати баланс між використанням гаджетів, реальним спілкуванням, активним дозвіллям та розвитком саморегуляції.

Гаджет-залежність має широкий спектр негативних наслідків, які проявляються на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Одним із головних наслідків є погіршення фізичного здоров'я. Тривале використання гаджетів може спричинити проблеми з поставою, погіршення зору, головні болі та порушення сну. Також залежність часто супроводжується малорухливим способом життя, що може призводити до ожиріння та зниження загального рівня фізичної активності. На психологічному рівні гаджет-залежність викликає зниження концентрації уваги, порушення пам’яті та зменшення здатності до критичного мислення. Постійне занурення у віртуальний світ може призвести до тривожності, депресії, дратівливості, а також викликати відчуття ізоляції та самотності. У соціальному аспекті гаджет-залежність часто стає причиною втрати комунікативних навичок і реальних міжособистісних контактів. Людина може уникати живого спілкування, віддаючи перевагу віртуальному, що ускладнює формування стійких стосунків і соціальних зв'язків. У підлітковому віці гаджет-залежність може впливати на академічну успішність через небажання займатися навчанням і втрату інтересу до традиційних форм отримання знань. Вона також підриває мотивацію до розвитку, знижує здатність до

самостійного вирішення проблем і формування відповідальності. Таким чином, гаджет-залежність створює серйозні ризики для гармонійного розвитку особистості, ускладнюючи адаптацію до реального життя і знижуючи якість життя загалом.

С.В. Тарасов зазначає, що головний акцент у профілактиці адиктивної поведінки слід робити на виховних заходах, а не на медичних. Профілактика може бути радикальною, спрямованою на зміну соціально-культурних умов побуту, таких як популяризація здорового способу життя, заняття спортом, або контролюючою, що включає виявлення ранніх ознак залежності та запобігання її подальшому розвитку.

Профілактика може бути загальною, коли заходи проводяться зі всіма учнями, включно з тими, хто перебуває в групі ризику (зусиллями всього педагогічного колективу), або спеціальною, яка орієнтована на дітей із вираженими ознаками залежності і здійснюється підготовленими фахівцями [41].

Освітній простір має забезпечувати умови для повноцінного розвитку, соціалізації та культурної ідентифікації підлітків, гарантуючи при цьому їхню безпеку. Освітня система, що включає окремі навчальні заклади, має створювати середовище, яке сприятиме не лише навчальним завданням, а й емоційному та соціальному благополуччю учнів. Важливим аспектом освітнього середовища є його психологічна безпека, що дозволяє забезпечити його розвивальний характер. Єдиний освітній простір формується завдяки політиці, спрямованій на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров’я всіх учасників освітнього процесу.

Профілактика гаджетозалежності на рівні школи виявляється в комплексі заходів, які спрямовані на підтримку стійкого і позитивного розвитку особистості дитини. У психологічному сенсі це включає запровадження технологій, які забезпечують психологічну безпеку навчально-виховного середовища.

На думку Н.Ліпіної, існує кілька напрямів превентивної роботи в освітніх установах:

- вдосконалення освітнього процесу;
- запровадження педагогічних технологій, які будуть спрямолвані на забезпечення справедливого оцінювання та залучення школярів до успішної і значущої для них діяльності у другій половині дня;
- проведення профілактичних класних годин, бесід;
- проведення психологічних тренінгів, які були б спрямовані на розвиток комунікативних навичок;
- робота з батьками школярів [30].

С.В. Теряєва розглядає освітній простір як платформу для спільної творчої діяльності педагогів і підлітків, що базується на живому емоційному контакті. Такий контакт створює умови для гармонійного розвитку тілесної і духовної сфер підлітка.

Безпечне освітнє середовище забезпечує емоційний комфорт, повагу до учня, можливість висловлювати свою думку, звертатися за допомогою, врахування особистих потреб та труднощів. Воно сприяє розвитку довіри, підтримки та автономності, що є основою формування здорових відносин і соціалізації.

Розвиток лідерських здібностей реалізується через залучення учнів до різноманітної діяльності, яка відповідає їхнім інтересам і викликає емоційну зацікавленість. Чим більший спектр занять і взаємодії пропонується, тим більше шансів на різнобічний розвиток особистості.

Комунікативна взаємодія з соціальним середовищем є важливим фактором дорослішання підлітків. Освоєння мікросоціуму сприяє формуванню «комунікативного простору», де підлітки можуть задовольняти свої потреби у контактах із соціумом, пізнавати його можливості та розвивати соціальні навички [26].

Організація дозвілля через колективні заходи, такі як походи, спортивні свята, культурно-масові події, сприяє згуртованості школярів, розвитку комунікативних навичок і формуванню здорового способу життя. Спільна діяльність розширює кругозір учнів, сприяє формуванню нових інтересів і створює умови для інтеграції в реальне соціальне середовище.

Таким чином, освітні установи мають великий потенціал у профілактиці гаджетозалежності, залучаючи дітей до активної взаємодії, формуючи позитивні соціальні зв’язки і сприяючи їхньому гармонійному розвитку.

1.2. Психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку

Врахування психологічних особливостей підліткового віку є ключовим у профілактиці та подоланні гаджет-залежності, оскільки цей період характеризується активними змінами у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку, які впливають на сприйняття гаджетів і їх використання.

Підлітковий вік є етапом формування самосвідомості, коли молодь прагне знайти своє місце в соціумі, утвердити себе та здобути визнання серед однолітків. Почуття дорослості, яке формується у цьому віці, часто супроводжується прагненням до незалежності й емансипації від дорослих. Гаджети можуть слугувати підліткам інструментом для самовираження, комунікації та задоволення потреб у визнанні та підтримці. Водночас ці пристрої можуть стати засобом втечі від реальних проблем чи відчуття невпевненості, що посилює ризик залежності.

Крім того, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком когнітивних функцій, таких як рефлексивне мислення, пам'ять і здатність до прогнозування. Проте надмірне використання гаджетів може гальмувати ці процеси, оскільки швидкий доступ до інформації через гаджети знижує потребу в критичному мисленні та самостійному аналізі. Це може призвести до зниження когнітивних навичок і залежності від технологій для виконання навіть простих завдань.

Емоційна нестабільність, яка характерна для цього вікового періоду, робить підлітків особливо вразливими до впливу гаджетів. Соціальні мережі та ігрові платформи пропонують швидке задоволення емоційних потреб, що може призвести до формування звички до постійного користування. Невдачі або відсутність підтримки в реальному житті часто компенсуються успіхами у віртуальному світі, що посилює прив’язаність до гаджетів.

Соціальна позиція підлітків також відіграє важливу роль. Вони прагнуть до спілкування з однолітками, а гаджети часто стають основним засобом комунікації. Проте така форма взаємодії може замінити живе спілкування, що призводить до ізоляції від реального світу, труднощів у побудові стосунків та зниження соціальних навичок.

Таким чином, для ефективної роботи з підлітками, які мають залежність від гаджетів, необхідно враховувати їхні вікові психологічні особливості, такі як потреба в самостійності, емоційна нестабільність, когнітивний розвиток і соціальні прагнення. Це дозволяє створити підходи, які не лише допомагають подолати залежність, але й сприяють гармонійному розвитку особистості, формуючи вміння раціонально використовувати технології та розвивати соціальні зв’язки в реальному світі.

Розглянемо психологічні особливості учнів молодшого підліткового віку. Підлітковий вік є важливим етапом формування самосвідомості, особистісного світогляду та готовності приймати відповідальні рішення. Це період, коли цінності дружби, любові й людської близькості набувають особливого значення. Основною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, а центральним новоутворенням цього періоду є почуття дорослості. Інші новоутворення включають розвиток рефлексивного мислення, інтелектуалізацію та емансипацію від дорослих. Соціальна позиція підлітків виражається в прагненні до незалежності та групової підтримки.

У підлітковому віці поступово формуються дві важливі складові самосвідомості: почуття дорослості та «Я-концепція». Підлітки прагнуть стати рівноправними учасниками дорослого життя, хоча їм ще бракує фізичної, психологічної та соціальної зрілості. Ця нова позиція часто проявляється у зовнішньому вигляді, манерах поведінки та бажанні продемонструвати власну самостійність. Як зазначає І.Ю. Кулагіна, у цей період виникає інтерес до власного внутрішнього світу, що поступово поглиблюється через самопізнання.

В.С. Мухіна наголошує на тому, що підліткам властиве теоретичне мислення, яке дає змогу встановлювати смислові зв'язки між явищами навколишнього світу. Проте рівень розвитку мислення може варіюватися: деякі підлітки залишаються на стадії конкретного мислення через індивідуальні особливості розвитку. Підлітки аналізують отриманий навчальний матеріал, співвідносячи його з власними переконаннями, гіпотезами та знаковими системами, що свідчить про трансформацію їхніх вищих психічних функцій. Вони орієнтуються не лише на очевидне, а й на можливе, здатні прогнозувати та перевіряти свої гіпотези, що демонструє розвиток критичного мислення.

У цьому віці відбуваються якісні зміни в мисленні й пам'яті. Пам'ять стає опосередкованою мисленням, що підвищує її ефективність. Дорослішання підлітків пов'язане з розвитком психологічної готовності до життя дітей у соціумі та взаємодії з родинами. Попри те, що молодші підлітки ще не повністю проявляють готовність до дорослого життя, все ж вони намагаються продемонструвати свою самостійність, незалежність і особистісну зрілість через ухвалення рішень та прояв характеру.

Згідно з думкою німецького психіатра Х. Ремшмідта, підлітковий вік характеризується емоційною лабільністю та частою зміною настрою. У цей період також спостерігається інтенсивний розвиток когнітивних процесів, таких як пам'ять і мислення, які досягають свого піку [43].

І.С. Якиманська зазначає, що у підлітковому віці відбуваються зміни в мисленні: операції з конкретними уявленнями поступово замінюються теоретичним мисленням. Теоретичне мислення передбачає здатність оперувати поняттями, співставляти їх, робити висновки. Підлітки мислять від загального до конкретного, а також розвивають навички класифікації, аналізу, синтезу та узагальнення [66].

О.В. Хухлаєва розглядає мислення як процес пізнавальної діяльності, що характеризується узагальненістю та опосередкованістю у відображенні дійсності. Існує кілька видів мислення, кожен із яких має свої особливості:

- наочно-дієве: базується на сприйнятті предметів і дій з ними у реальності.
- наочно-образне: ґрунтується на уявленнях та образах.
- словесно-логічне: оперує поняттями та логічними операціями.
- теоретичне і практичне: теоретичне спрямоване на пізнання законів і правил, а практичне – на постановку цілей і створення планів.
- логічне: характеризується чіткими етапами та усвідомленістю.
- інтуїтивне: протікає швидко, з мінімальним усвідомленням і без явних етапів.
- реалістичне: регулюється логічними законами і спрямоване на зовнішній світ.
- продуктивне: виробляє нову інформацію або застосовує інноваційні засоби аналізу.
- репродуктивне: застосовує вже відомі всім способи розв’язання поставлених завдань.
- довільне: контролюється свідомістю та вольовими процесами.
- мимовільне: базується на несвідомих процесах, таких як зміна образів у сновидіннях.

Отже, у підлітковому віці спостерігається значний прогрес у розвитку мислення, що охоплює різні його види та форми, кожна з яких має важливе значення для пізнання світу та адаптації до нових умов.

Під впливом зовнішніх і внутрішніх стимулів у корі головного мозку формуються тимчасові нервові зв’язки, які є фізіологічною основою мислення. Це дозволяє виявляти не лише випадкові зв’язки, але й суттєві залежності між об'єктами та явищами. У підлітковому віці мислення стає менш прив’язаним до конкретних подій, як у молодшому шкільному віці, і

більше орієнтується на потенційні можливості. Підлітки набувають здатності до дедуктивних міркувань, що свідчить про розвиток логічного мислення. Це відкриває їм можливість планувати дії та оцінювати альтернативи для майбутнього [59].

Мислення підлітків базується на вирішенні конкретних завдань, які включають мету та умови. Початковою точкою є проблемна ситуація, яку необхідно вирішити. У процесі аналізу та узагальнення інформації підліток знаходить рішення, що може викликати різні емоції: позитивні чи негативні емоції, що залежить від очікувань та отриманого результату. Мислення на цій стадії досягає рівня формальних операцій, коли розумові процеси стають цілісною структурою. Логічне мислення зміцнюється, а егоцентризм у міркуваннях знижується, що дозволяє підліткам мислити у більш широкій перспективі [72].

На думку Ю.Єрмолаєва, що у молодшому підлітковому віці активно удосконалюється теоретичне мислення, коли формально-логічні дії стають основою для аналізу, синтезу та узагальнення інформації. Підлітки вчаться будувати та перевіряти гіпотези, виявляючи при цьому логічні суперечності, що є важливим аспектом розвитку абстрактного мислення. У них з’являється інтерес до філософських міркувань, роздумів про ідеали, і поступово формується світогляд.

Підлітки демонструють такі здібності, як оперування гіпотезами, аналіз абстрактних ідей і пошук логічних помилок. Просторове мислення, яке також активно розвивається в цьому віці, відіграє важливу роль у процесі навчання. Старшокласники краще опановують конструктивно-технічні завдання та понятійне мислення, що сприяє їхньому успіху у вивченні фізико-математичних дисциплін [22]. Таким чином, у підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток когнітивних функцій, які визначають здатність до аналізу, планування та узагальнення, необхідних для навчання і формування особистісного світогляду.

Сучасні підлітки характеризуються розвиненим кліповим мисленням, яке є адаптивною реакцією на умови інформаційного навчалишнього середовища. Такий тип мислення дозволяє швидко диференціювати увагу в умовах постійного інформаційної лави і оперативно проявляти реакцію на ситуації, які потребують вибору серед численних альтернатив. Це сприяє розвитку гнучкості, диференційованості та узагальненості мислення, що, у свою чергу, допомагає підліткам сприймати, аналізувати та фільтрувати інформацію [39].

Результативність вирішення аналітичних завдань залежить від різноманітності когнітивних структур. Мислення має кілька важливих характеристик. Воно є опосередкованим, що означає опору на попередній досвід під час прийняття рішень. Також мислення базується на знаннях загальних законів природи та суспільства, що дозволяє використовувати вже набуті знання про зв'язки в навколишньому світі. Взаємозв'язок мислення і мови сприяє процесам абстрагування та узагальнення, оскільки мислення здійснюється через слова.

Таким чином, сучасне мислення підлітків базується на адаптивних стратегіях, що сприяють їхній здатності аналізувати інформацію, приймати рішення та розвивати критичні навички, необхідні для успішної взаємодії з оточенням.

Чим складніший і більш диференційований когнітивний досвід особистості, тим ефективніше вона вирішує завдання, що вимагають аналізу, але менш успішно справляється із задачами, спрямованими на узагальнення понять. У підлітковому віці мислення набуває теоретичного характеру, що сприяє кращому засвоєнню інформації через її осмислення, а не механічне заучування. Підлітки здатні виокремлювати основну та другорядну інформацію: основна підлягає аналізу та синтезу, а другорядна – відсіюється як менш важлива.

У цей період розвивається логічне мислення, що дозволяє підліткам встановлювати закономірності між явищами, будувати гіпотези та прогнозувати результати діяльності. Вони прагнуть до абстрактного міркування і філософських роздумів, активно застосовуючи дедукцію. У підлітків також змінюються взаємини між пам'яттю та мисленням: якщо в молодшому віці запам'ятовування переважно домінувало, то в старшому шкільному віці мислення стає провідним механізмом, що спирається на логічні зв'язки.

Пам'ять, як зазначав П.П. Блонський, має різні форми: моторну, образну та логічну. Вони перебувають на різних рівнях свідомості та відповідають різним етапам її розвитку.

Пам'ять, будучи формою психічного відображення, забезпечує закріплення, збереження та відтворення минулого досвіду. Вона є сполучною ланкою між минулим, теперішнім і майбутнім, а також слугує основою навчання. Без опори на попередні знання неможливе засвоєння нових. Цей процес, що розвивається у підлітковому віці, відіграє ключову роль у формуванні їхньої здатності до ефективного навчання та саморозвитку.

Існує кілька основних видів пам'яті, кожен з яких виконує специфічні функції. Мимовільна пам'ять базується на запам'ятовуванні інформації без свідомих зусиль, але з віком її ефективність знижується. Довільна пам'ять вимагає свідомого зосередження та вольових зусиль, її продуктивність залежить від цілей запам'ятовування та використання мнемічних прийомів. Механічна пам'ять передбачає просте повторення інформації без її осмислення, що знижує ефективність, адже матеріал швидко забувається. Натомість логічна (смислова) пам'ять, яка базується на побудові смислових зв'язків, є значно ефективнішою. Образна пам'ять працює через уявлення у вигляді графіків, схем або інших образів і має кілька форм, таких як зорова, слухова, моторно-рухова, смакова, дотикова, нюхова та емоційна.

Короткочасна пам’ять зберігає інформацію протягом декількох хвилин і має обмежений обсяг, у середньому 7 ± 2 елементи. Довгострокова пам’ять забезпечує тривале зберігання інформації, яка може бути доступною свідомо або витягатися за допомогою спеціальних технік, наприклад, гіпнозу. Оперативна пам’ять активізується під час виконання конкретних завдань, а проміжна пам’ять зберігає інформацію на кілька годин, очищаючи її під час сну.

Пам’ять виконує ключову роль у пізнавальних процесах, забезпечуючи збереження, впізнавання та відтворення минулого досвіду. У підлітковому віці спостерігається зміна способів запам’ятовування: механічне заучування втрачає ефективність, натомість підлітки починають використовувати логічну пам’ять, будуючи смислові зв’язки між частинами інформації. Інтенсивний розвиток пізнавальних процесів у цьому віці – мови, уяви, сприйняття, пам’яті та мислення – сприяє кращому розумінню та засвоєнню знань.

Процес пам’яті інтегрує інформацію, отриману з зовнішнього світу, створюючи особистий досвід взаємодії з нею. Запам’ятовування стає основою для орієнтації у світі, забезпечуючи спадкоємність психічних процесів і формуючи основу для подальшого пізнання. Таким чином, пам’ять є фундаментальною складовою когнітивного розвитку, яка підтримує зв’язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а також визначає ефективність навчання та взаємодії з навколишнім середовищем.

У молодшому підлітковому віці взаємодія із оточуючим середовищем відбувається переважно через наочні образи. Інформація, яка зберігається в пам’яті, оцінюється підлітками з точки зору її значущості для регулювання їхньої поведінки та перебуває в різному ступені готовності до використання. Запам’ятовується не все, а лише ті враження, які мають важливе значення для управління поведінкою. Отримані враження аналізуються, зберігаючись у

пам’яті як цілісні структури, що відображають взаємозв’язки між зовнішніми об’єктами, а сам процес запам’ятовування є активною діяльністю [1].

На думку Р.Овчарової, на початку молодшого підліткового віку можна спостерігати диференціацію у сприйманні інформації. Учні починають співвідносити властивості предметів, такі як колір, форма та величина, аналізуючи яскраві зображення [37]. Саме стійка самооцінка формує ставлення особистості до себе та істотно впливає на її поведінку [15].

У підлітковому віці пам’ять активно розвивається, і домінуючим її видом стає логічна пам’ять. Запам’ятовування у цьому віці відбувається опосередковано, через розумові процеси, що вимагає від підлітка осмислення та розуміння суті матеріалу. Пам’ять забезпечує єдність психічних процесів, дозволяючи накопичувати та відтворювати інформацію на основі вже наявних знань. У цей період відбувається перехід від мимовільного до довільного запам’ятовування, що свідчить про інтелектуалізацію пам’яті. Підлітки активно використовують мнемічні прийоми, які підвищують ефективність і швидкість засвоєння матеріалу.

Таким чином, молодший підлітковий вік характеризується підвищеною інтелектуальною активністю та завершенням формування когнітивних процесів, особливо мислення. Для учнів цього віку важливо забезпечувати постійну педагогічну підтримку, стимулювати їхню інтелектуальну активність, а також сприяти розвитку фізіологічних функцій, які впливають на ріст, обмін речовин і загальний розвиток організму.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження було висвітлено теоретико-методологічні засади проблеми гаджет-залежності школярів підліткового віку, що включають аналіз сутності гаджет-залежності як психологічного явища та особливостей психологічного розвитку дітей молодшого

підліткового віку.

У результаті теоретичного аналізу проблеми гаджет-залежності у школярів підліткового віку було встановлено, що це явище є актуальною психологічною проблемою сучасного суспільства, обумовленою широким поширенням цифрових технологій. Гаджет-залежність характеризується надмірним і неконтрольованим використанням цифрових пристроїв, що призводить до змін у психоемоційному стані, когнітивних процесах і соціальній поведінці дітей. Залежність від гаджетів має ознаки поведінкової залежності, яка формується під впливом низки соціальних, культурних, сімейних і особистісних чинників.

Гаджет-залежність є формою поведінкової адикції, яка характеризується надмірним і неконтрольованим використанням сучасних технічних пристроїв. Вона впливає на когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості, що може призводити до порушень у розвитку психічних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення та здатність до саморегуляції. Залежність супроводжується зміною емоційного стану, соціальної ізоляції, а також фізіологічними наслідками, включаючи порушення сну, зниження фізичної активності та розвиток інших розладів здоров'я. Було зазначено, що гаджет-залежність особливо поширена серед підлітків, оскільки вони є найбільш вразливою групою через вікові особливості розвитку.

Психологічні особливості дітей молодшого підліткового віку визначають їхню схильність до формування залежностей. У цей період розвитку підлітки стикаються зі значними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Підлітковий вік характеризується посиленою потребою в самоствердженні, прийнятті в колективі, а також прагненням до незалежності від дорослих. Разом із цим підлітки часто виявляють недостатній рівень самоконтролю, невміння вирішувати конфлікти та низьку стресостійкість, що може спонукати їх до пошуку підтримки та реалізації своїх потреб у віртуальному середовищі.

Крім того, розвиток гаджет-залежності значною мірою зумовлений зовнішніми факторами, такими як особливості сімейного виховання, відсутність конструктивної комунікації з однолітками, завищені вимоги з боку дорослих або їхня гіперопіка. Використання гаджетів як засобу втечі від реальності стає одним зі способів подолання емоційного напруження та компенсування соціальних і психологічних труднощів.

Таким чином, гаджет-залежність школярів молодшого підліткового віку є складною та багатогранною проблемою, що потребує глибокого теоретичного аналізу та практичного підходу до її вирішення. Виявлені вікові та психологічні особливості підлітків дозволяють розробити ефективні методи профілактики й корекції гаджет-залежності, спрямовані на гармонійний розвиток особистості та формування здорових способів взаємодії з навколишнім світом.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів:

1. На констатувальному етапі проведено первинну діагностику вибірки, яка складала 80 учасників молодшого підліткового віку. Дослідження здійснювалося із застосуванням усіх обраних методик. За результатами діагностики вибірку було поділено на дві групи: контрольну та експериментальну, кожна з яких налічувала по 40 дітей віком 11–13 років (25 дівчат і 15 хлопців у кожній групі).
2. На формувальному етапі було розроблено та впроваджено корекційну програму для попередження гаджет-залежності молодших підлітків. Програма реалізовувалася виключно з групою експериментальною.
3. На контрольному етапі проведено повторну діагностику обох груп із використанням тих самих методик. Результати експериментальної групи порівнювалися з показниками констатувального етапу для визначення статистично значущих змін, які відбулися під впливом корекційної програми.

Такий підхід дозволив оцінити ефективність корекційної програми та визначити її вплив на рівень гаджет-залежності серед дітей молодшого підліткового віку.

Дослідження проводилися на базі Чернівецького ліцею №22 імені Антона Кохановського Чернівецької міської ради.

Зважаючи на об’єкт, предмет, мету та завдання дослідження, нами було обрано такі методики:

1. «Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) (Додаток А1).

Метою даного тесту-опитувальника є визначення рівня залученості молодших підлітків до комп'ютерних ігор. Він дозволяє оцінити ступінь впливу комп’ютерних ігор на молодших підлітків за допомогою 22 питань, які охоплюють п’ять головних шкал:

- емоційне відношення до комп’ютерних ігор;
- самовладання у грі;
- цільова спрямування на комп’ютерні ігри;
- ставлення батьків до ігрової діяльності;
- перевага віртуальної комунікації над реальною.

Обробка результатів:

В загальному ступінь залученості до комп’ютерних ігор розраховувався за формулою: Ізаг = 0.21 × Ie + 0.43 × Ic + 0.08 × Іб + 0.34 × Ісп + 0.3, де Ie, Ic, Іб, Ісп — відповідні індекси за шкалами.

Рівні залученості до комп’ютерних ігор:

1. Низький або природний рівень (6–11 балів): Комп’ютерні ігри сприймаються як розвага, що не має негативних наслідків. Діти рідко грають, контролюють свою активність та не надмірно зосереджуються на грі.
2. Середній рівень (12–21 балів): Комп’ютерні ігри є важливою частиною життя підлітка, однак вони не втрачають контролю над часом, витраченим на гру. Ігри виконують компенсаторні функції.
3. Високий рівень або залежність (22–37 балів): Комп’ютерні ігри займають значну частину вільного часу, підлітки постійно думають про гру, її результати, та прагнуть досягти більшого, що свідчить про наявність залежності.

Ця методика дозволяє не лише оцінити рівень залученості підлітків до комп’ютерних ігор, але й визначити можливу наявність адиктивної поведінки.

Інтерпретація результатів:

Шкала емоційного ставлення до комп'ютерних ігор (КІ): Високий показник свідчить про значну емоційну привабливість КІ для підлітка. Ігри виконують функцію зняття психоемоційного напруження та компенсації незадоволених потреб (наприклад, у спілкуванні або батьківській турботі). Під час гри підліток відчуває емоційний підйом. Низький показник вказує на незначну емоційну привабливість КІ, які для дитини є лише одним із варіантів проведення дозвілля.

Шкала самоконтролю в КІ: Високий показник вказує на низький рівень самоконтролю підлітка. Такий підліток не бажає переривати гру, відчуває роздратування при змушеному відволіканні та не здатний планувати завершення ігрового процесу. Низький показник свідчить про наявність самоконтролю, коли дитина може вчасно завершити гру або відволіктися від неї за необхідності.

Шкала цільової спрямованості на КІ: Високий показник свідчить про азартне залучення в гру та прагнення досягати дедалі вищих результатів. Низький показник вказує на помірне ставлення до досягнень у грі, де вона виступає засобом відпочинку, а не стає самоціллю.

Шкала ставлення батьків до КІ: Високий показник демонструє негативне ставлення батьків до ігрової діяльності, яке проявляється через заборони або суворе обмеження часу, проведеного за грою. Низький показник свідчить про позитивне ставлення батьків, коли вони самі ініціюють залучення підлітка до гри, наприклад, купують нові ігри та схвально ставляться до його заняття.

Шкала переваги віртуального спілкування над реальним: Високий показник вказує на те, що КІ стають основним способом комунікації та самоствердження підлітка, підміняючи реальну соціальну взаємодію. Низький показник свідчить про те, що КІ для підлітка є лише додатковим засобом спілкування і не витісняють реального взаємодії з іншими.

2. «Тест на виявлення комп’ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова-Заріпова) (Додаток Б)

Метою тесту було виявлення схильності молодших підлітків до комп’ютерної залежності та її складових компонентів.

Цей тест містить 48 тверджень, які дозволяють оцінити рівень схильності до комп’ютерної залежності у підлітків.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень залежності (0–63 бали): відсутність виражених ознак залежної поведінки.

Середній рівень залежності (64–128 балів): вказують на слабо виражені ознаки залежної поведінки.

Високий рівень залежності (129–192 бали): вказують на ознаки залежної поведінки виражені значною мірою.

Тест дозволяє не лише виявити наявність схильності до комп’ютерної залежності, але й оцінити її ступінь, що є важливим для подальшої профілактики та корекції.

Інтерпретація результатів:

Питання тесту поділено на три основні компоненти:

Компенсаторний компонент (комп'ютерна залежність як атарактична залежність, за В.Д. Менделевичем): Відображає труднощі у побудові стосунків з реальним світом, прагнення встановити емоційний зв'язок із віртуальністю, а також пошук гармонії, емоційної стабільності та задоволення у цифровому середовищі. Цей компонент показує, наскільки комп'ютер слугує засобом компенсації реальних життєвих труднощів.

Соціальний компонент (переміщення інтересів та життєвих пріоритетів у віртуальну реальність, за А.В. Котляровою): Оцінює залежність від віртуального простору, роздратування при перериванні взаємодії з комп'ютером, зв’язування особистих планів і майбутнього з цифровими технологіями, а також перевагу віртуальних стосунків над реальними.

Надцінний компонент (рівень поглинання власного простору комп'ютером, за А. Котляровою, К.Янгом, А.Войскунським, Ф.Саглам): Вимірює, наскільки значними є витрати часу, здоров'я та фінансових ресурсів, пов’язані із використанням комп’ютера.

Ця структура дозволяє визначити різні аспекти комп’ютерної залежності, допомагаючи зрозуміти природу проблеми та її вплив на життя підлітків.

3. «Скринінгова діагностика комп’ютерної залежності» (Додаток В)

Метою методики є діагностування ступеня залежності від комп’ютера у молодшому підлітковому віці.

Ця методика включає 11 тверджень і дозволяє оцінити рівень залежності від низького до дуже високого.

Обробка результатів:

0–15 балів свідчить про низький рівень – мінімальний ризик розвитку комп’ютерної залежності.

16–22 бали свідчить про середній рівень і вказує на стадію захопленості.

23–37 балів свідчить про високий рівень і вказує на ризик розвитку комп’ютерної залежності (рекомендовано профілактичні заходи).

38–44 бали свідчать про дуже високий рівень і вказують на наявність комп’ютерної залежності.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень: Молодший підліток здатен інспектувати час, проведений за комп’ютером. Школярам цікавий ігровий світ, проте реальне життя викликає більше захоплення. Гра не викликає незадоволення або гнів, якщо її час від час перервати. Проблеми з комунікацією відсутні.

Середній рівень: Молодші підлітки нерідко проводять час за компом, іноді надаючи перевагу онлайн-комунікації замість живої комунікації. Він

здатен контролювати час, проведений за грою, але можуть спостерігатися фізичні симптоми, такі як болі в спині, оніміння зап'ясть і проблеми зі сном.

Високий рівень: молодші підлітки не вміють контролювати час, який проводять за комп'ютером. Їх більше приваблює ігровий світ, ніж реальне життя. Вони відчувають роздратування, гнів або дискомфорт при змушеній перерві у грі. Можуть виникати проблеми зі здоров'ям, включаючи сухість очей, головні болі, болі в спині, нехтування особистою гігієною. Зазначаються складнощі у взаєминах із батьками та однокласниками.

Дуже високий рівень: молодші підлітки не здатні самостійно контролювати час, який проводять за комп'ютером, і потребує допомоги батьків та психолога. Ігровий світ повністю переважає над реальним. Переривання гри викликає агресію, гнів і роздратування. Зазначаються серйозні проблеми зі здоров'ям (порушення сну, сухість очей, болі в спині, оніміння зап'ясть), соціальною взаємодією та виконанням обов'язків. Підліток часто бреше про кількість часу, проведеного за комп'ютером, і відчуває постійну потребу повертатися до гри для поліпшення настрою чи уникнення реальних проблем. Думки про ігровий світ відволікають його від реального життя, перешкоджаючи нормальному функціонуванню.

Результати емпіричного аналізу існуючих корекційних програм і тренінгових вправ, спрямованих на роботу з гаджетозалежними молодшими підлітками, була розроблена програма для корекції поведінки цієї категорії дітей.

Розроблена психолого-педагогічна програма має на меті:

- формувати навички ефективної комунікації;
- розвивати позитивний «Я-образ» та адекватну самооцінку.

Програма опирається на наступні принципи:

- принцип єдності діагностування та корекційної роботи;
- принцип нормативного розвитку;

– принцип підходу «від низу до верху»;
– принцип систематичної психологічної роботи;
– принцип діяльнісного підходу в психокорекції.

Метою програми є формування та удосконалення навичок самоприйняття і комунікативної компетентності як основних ознак зниження або подолання залежності від гаджетів у молодшому підлітковому віці.

Завдання програми:

– знизити рівень емоційної напруги у молодших підлітків;
– удосконалити навички прийняття себе та розвивати адекватну позитивну самооцінку;
– виробляти мотивацію та установку на подолання залежності від гаджетів.

Програма розрахована на підлітків віком 11–13 років із проявами гаджетозалежності. До таких проявів належать:

- схильність до неприйняття себе;
- замкнутість і соціальна ізоляція;
- «втеча» у віртуальну реальність;
- почуття невпевненості в реальному світі.

Ця програма спрямована на ефективну корекцію поведінкових проявів гаджетозалежності, допомагаючи підліткам адаптуватися до реального життя та зменшити їх залежність від гаджетів.

Корекційна програма була реалізована в експериментальній групі, що складалася з 40 підлітків віком 11–13 років, серед яких 25 дівчат і 15 хлопців.

Програма включає 10 занять, які проводилися раз на тиждень із тривалістю 45 хвилин кожне.

Очікувані результати реалізації програми:

– Скорочення часу, проведеного з гаджетами та за комп’ютерними іграми, аж до повної відмови від них.

- Зменшення значущості гаджетів і комп’ютерних ігор у житті підлітка, що дозволяє уникнути надцінного ставлення до них.
- Розширення кола інтересів із підвищенням уваги до творчої діяльності.
- Удосконалення навичок самовладання та рефлексії.
- Покращення соціального пристосування та взаємовідносин у родині.

Програма спрямована на зміни в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах і включає такі основні етапи:

Діагностичний етап: аналіз початкового стану учасників.

Інформаційний етап: надання знань про проблему гаджетозалежності.

Поведінковий етап: модифікація стратегій поведінки.

Корекційний етап: формування здорових відносин із навколишнім світом.

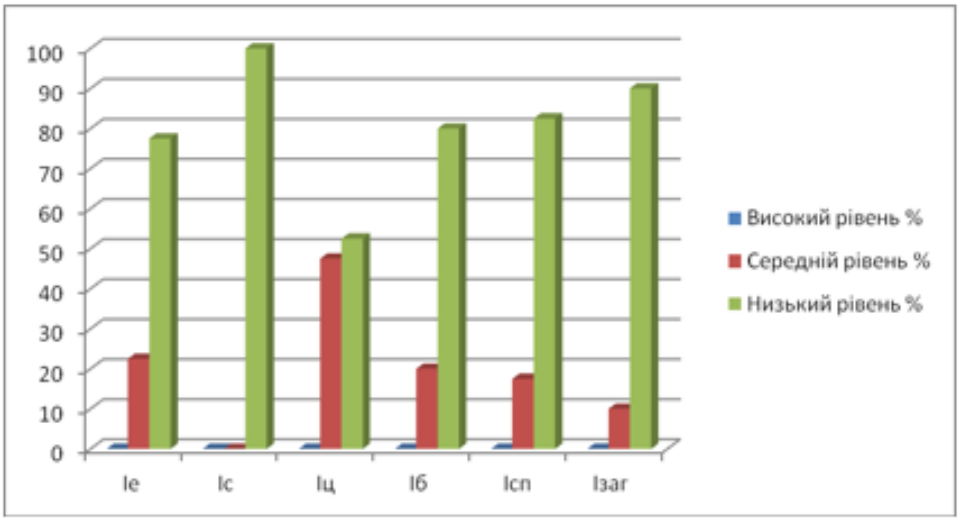
Ця програма забезпечує цілісний підхід до вирішення проблеми гаджетозалежності, сприяючи гармонійному розвитку особистості підлітків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної гаджетозалежності у дітей підліткового віку

Для аналізу захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми було використано «Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) [44] (Додаток А1). Результати дослідження відображено у таблицях 2.1, 2.2 та на рисунках 2.1, 2.2.

Метою тесту-опитувальника є визначення рівня захопленості комп'ютерними іграми у молодших підлітків.

Рис. 2.1. Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (контрольна група)



Таблиця 2.1

Виявлення захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (контрольна група)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
Ie – емоційне ставлення до КІ	-	-	18	45	22	55
Ic – самоконтроль в КІ	-	-	6	15	34	85
Iц – цільова спрямованість на КІ	2	5	2	5	36	90
Iб – батьківське ставлення до КІ	-	-	-	-	40	100
Iсп – перевага віртуального спілкування реальному	2	5	-	-	38	95
Iзаг – загальний показник	-	-	18	45	22	55

Примітка: КІ – комп’ютерні ігри.

Як показано в таблиці 2.1 і на рисунку 2.1, аналіз рівня захопленості комп'ютерними іграми серед молодших підлітків свідчить, що у більшості респондентів (22 підлітки, або 55% вибірки) спостерігається низький рівень залученості. Для цих дітей комп’ютерні ігри виступають переважно як форма розваги, яка не має негативних наслідків. Вони добре контролюють свою ігрову активність, рідко грають і не зосереджуються на грі надмірно.

За всіма шкалами домінує низький рівень. Найбільш вираженою є шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ», яка зафіксована у всіх 40 підлітків (100% вибірки). Це свідчить про позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор: вони заохочують ігрову активність, купують нові ігри та задоволені тим, що діти займаються іграми вдома.

Шкала «Ісп – перевага віртуального спілкування над реальним» виявлена у 38 підлітків (95%). Це вказує на те, що комп’ютерні ігри не замінюють реального спілкування, а лише доповнюють його як один із засобів комунікації.

Шкала «Іц – цільова спрямованість на КІ» виявлена у 36 підлітків (90%). Це свідчить про помірне прагнення досягати вищих результатів у комп'ютерних іграх, які розглядаються як засіб дозвілля, а не самоціль.

Шкала «Іс – самоконтроль в КІ» спостерігається у 34 підлітків (85%). Ці результати свідчать про наявність у дітей здатності контролювати свою ігрову активність: вони можуть перервати гру за необхідності та спланувати її завершення.

Шкала «Іе – емоційне ставлення до КІ» виявлена у 22 підлітків (55%). Це свідчить про низький рівень емоційної привабливості ігор для цієї групи, де гра виступає лише як один із способів проведення дозвілля.

Отримані результати вказують на те, що комп'ютерні ігри для більшості підлітків контрольної групи не становлять серйозної проблеми і не мають суттєвого впливу на їхнє життя.

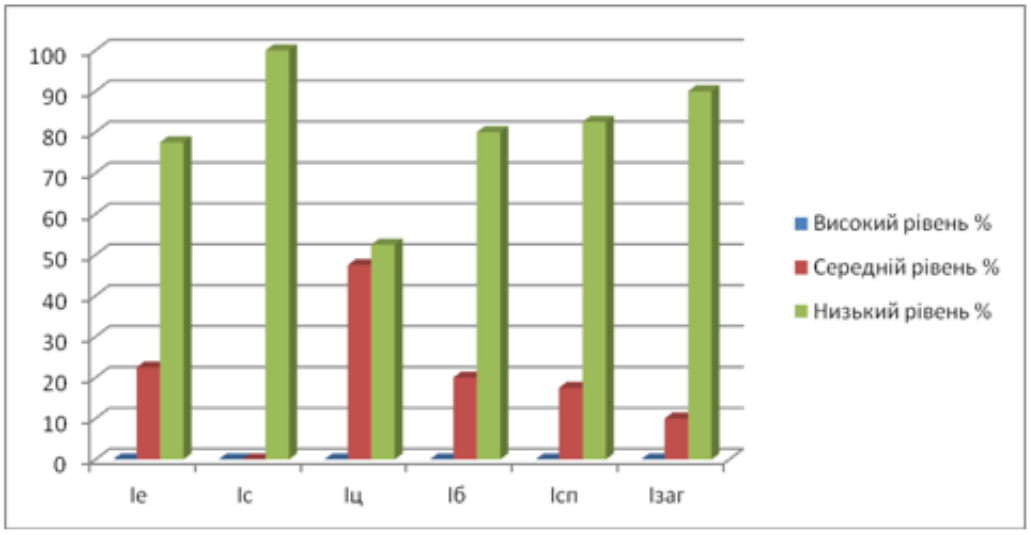
Таблиця 2.2

Виявлення захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
Іе – емоційне ставлення до КІ	40	100	-	-	-	-
Іс – самоконтроль в КІ	38	95	2	5	-	-
Іц – цільова спрямованість на КІ	40	100	-	-	-	-
Іб – батьківське ставлення до КІ	22	55	18	45	-	-
Ісп – перевага віртуального спілкування реальному	39	97,5	1	2,5	-	-
Ізаг – загальний показник	40	100	-	-	-	-

Примітка: КІ – комп'ютерні ігри.

Рис. 2.2. Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)



Як свідчать дані таблиці 2.2 та на рисунку 2.2, аналіз рівня захопленості іграми на комп'ютері серед молодших підлітків досліджуваної групи показав, що всі 40 учасників (100% вибірки) мають високий рівень залученості. Це означає, що комп'ютерні ігри займають увесь вільний час підлітків, вони постійно думають про ігри, свої досягнення та прагнуть їх покращити.

За всіма шкалами домінує високий рівень. Зокрема, шкали «Іе – емоційне ставлення до КІ» та «Іц – цільова спрямованість на КІ» виявлені у 40 підлітків (100%). Це свідчить про те, що ігри мають високу емоційну привабливість, виконуючи функцію розрядки психоемоційної напруги та компенсуючи незадоволені потреби, такі як спілкування чи батьківська увага. Гра також викликає азарт і постійне прагнення досягати нових результатів.

Шкала «Ісп – перевага віртуального спілкування над реальним» була виявлена у 39 підлітків (97,5%). Це свідчить, що для більшості підлітків ігри слугують засобом спілкування та самоствердження, підміняючи реальну взаємодію.

Шкала «Іс – самоконтроль у КІ» зафіксована у 38 підлітків (95%), що свідчить про низький рівень самоконтролю. У таких випадках діти не бажають переривати гру, дратуються через вимушене відволікання та не здатні спланувати її завершення.

Шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ» була виявлена у 22 підлітків (55%), що свідчить про негативне ставлення батьків до комп'ютерних ігор, яке проявляється у заборонах або значних обмеженнях часу гри.

Загалом, порівняння результатів контрольної та експериментальної груп демонструє суттєву різницю: у підлітків контрольної групи переважає низький рівень залученості до комп'ютерних ігор, тоді як у експериментальній групі спостерігається високий рівень. Для школярів контрольної групи ігри є лише формою розваги без значних негативних наслідків, і вони добре контролюють свою активність. У той час як для

підлітків експериментальної групи ігри займають центральне місце в їхньому житті та забирають увесь вільний час.

Оцінка схильності до залежності від гаджетів проводилася з використанням «Тесту на виявлення комп'ютерної залежності» [44] (подано у додатку Б). Результати подані в таблицях 2.3, 2.4 і на рисунках 2.3, 2.4.

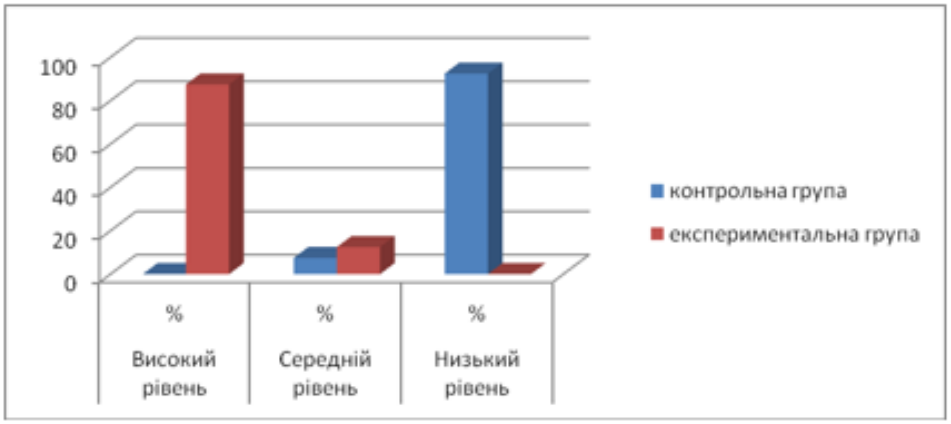
Метою тесту є з'ясування схильності до гаджет-залежності.

Таблиця 2.3

Виявлення схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)

Загальний показник	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
контрольна група	-	-	3	7,5	37	92,5
експериментальна група	35	87,5	5	12,5	-	-

Рис. 2.3. Порівняльний аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)



Аналіз рівня схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності, наведений у таблиці 2.3 і на рисунку 2.3, показав, що серед контрольної групи у більшості підлітків (37 осіб, або 92,5% вибірки) переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності. Натомість у експериментальній групі більшість досліджуваних (35 осіб, або 87,5% вибірки) демонструють високий рівень схильності до цієї залежності.

Таким чином, у підлітків досліджуваної групи не виявлено надання переваги комп'ютерним іграм. Вони мають різноманітні захоплення та цікаві заняття поза межами ігор, зберігаючи баланс між віртуальною реальністю та іншими сферами життя.

На відміну від них, підлітки експериментальної групи демонструють надмірне захоплення комп'ютерними іграми, приділяючи їм більшість свого часу. Вони не проявляють значного інтересу до реального світу, не мають хобі, окрім ігор, і часто стикаються зі складнощами у спілкуванні з однолітками.

Таблиця 2.4

Визначення схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)

Компоненти	Домінуючий рівень			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
Компенсаторний	11	27,5	18	45
Соціальний	8	20	7	17,5
Надцінний	21	52,5	15	37,5

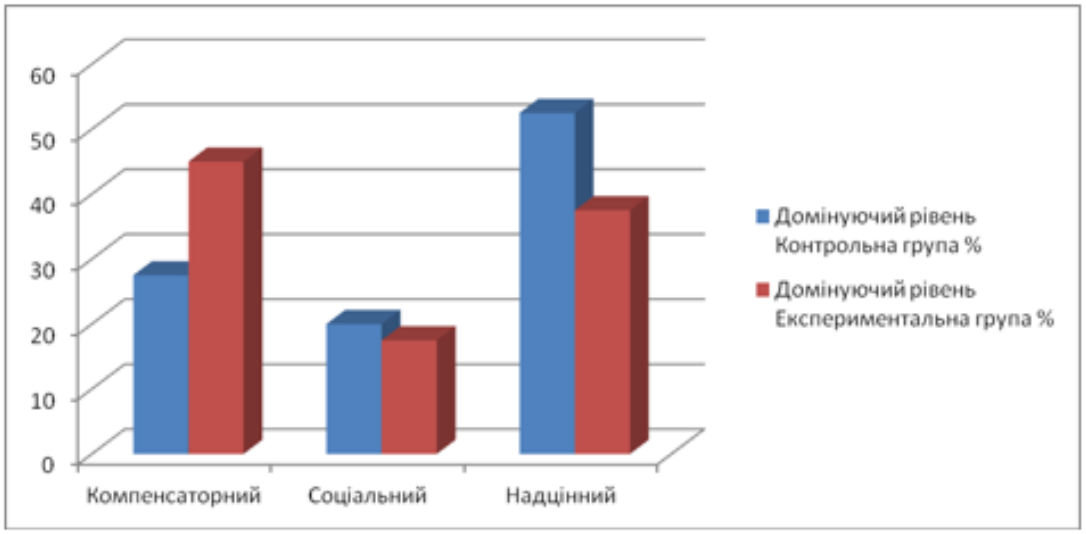


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)

Як показано у таблиці 2.4 та на рисунку 2.4, аналіз присхильності підлітків до гаджет-залежності в контрольній та експериментальній групах показав, що у більшість респондентів досліджуваної групи, а саме 21 особа, або 52,5% вибірки, демонструє надцінний компонент, тоді як у експериментальній групі у більшості досліджуваних (18 осіб, або 45% вибірки) переважає компенсаторний компонент.

Отримані дані свідчать про те, що підлітки контрольної групи схильні до продуктивного використання часу поза межами комп'ютера, тоді як підлітки експериментальної групи використовують віртуальний світ як спосіб компенсації труднощів у стосунках з оточенням.

Загальний аналіз рівня схильності до комп'ютерної залежності показує, що більшість підлітків контрольної групи мають низький рівень схильності до залежності, тоді як у експериментальній групі спостерігається високий рівень. Для підлітків контрольної групи характерним є домінування надцінного компонента, що свідчить про їх здатність до ефективного проведення часу в реальному світі. У той же час, для підлітків експериментальної групи домінує компенсаторний компонент, що вказує на

прагнення уникати проблем у взаєминах через занурення у віртуальну реальність.

Дослідження гаджет-залежності було проведено з використанням методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (подано у додатку В). Результати дослідження подано в таблиці 2.5 та на рисунку 2.5.

Метою діагностичної методики є дослідження рівня гаджет-залежності.

Таблиця 2.5

Діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків (контрольна та експериментальна група)

Рівень	Домінуючий рівень			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
Дуже високий	-	-	16	40
Високий	-	-	24	60
Середній	11	27,5	-	-
Низький	29	72,5	-	-

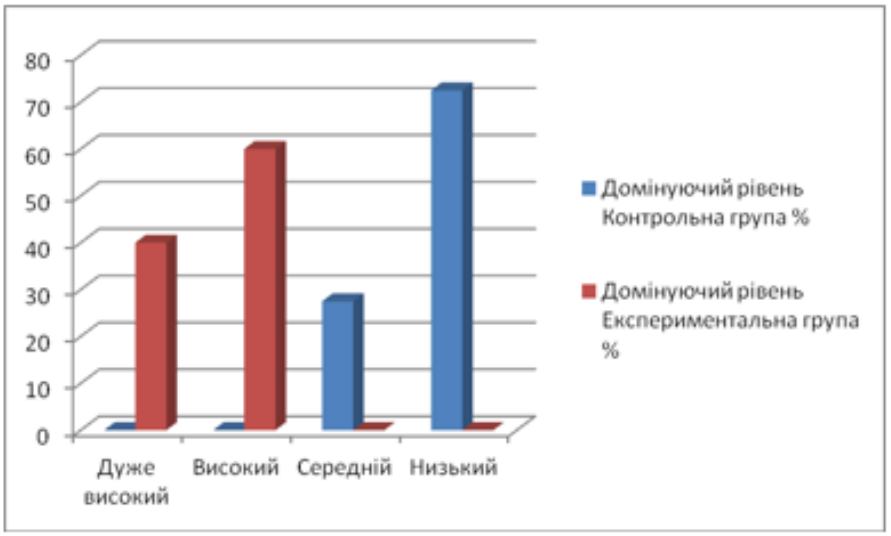


Рис.·2.5.·Порівняльний·аналіз·діагностики·комп'ютерної·залежності·молодших·підлітків·(контрольна·та·експериментальна·група)¶

Як показано у таблиці 2.5 та на рисунку 2.5, результати діагностики гаджет-залежності серед підлітків досліджуваної групи вказують на суттєві відмінності. У більшості підлітків контрольної групи (29 осіб, або 72,5% вибірки) зафіксовано низький рівень комп'ютерної залежності. Натомість серед підлітків експериментальної групи у більшості (24 особи, або 60% вибірки) виявлено високий рівень залежності.

Отримані результати свідчать, що для підлітків контрольної групи характерне вміння контролювати час, проведений за комп'ютерними іграми. Ігровий світ для них цікавий, але вони надають перевагу реальному життю. У них відсутня роздратованість чи гнів, коли необхідно здійснити перерву у грі та приділити час іншим справам, і не мають проблем у комунікації з оточуючими.

Для школярів молодшого підліткового віку характерна відсутність самоконтролю щодо часу, проведеного за комп'ютером. Вони віддають перевагу ігровому світу перед реальним, часто відчуваючи роздратування і гнів у ситуаціях, коли необхідно припинити гру. У них спостерігаються труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими, а також наявні проблеми зі здоров'ям, серед яких можна відмітити оніміння в руках, біль у спині, сухість очей, головний біль, нехтування особистою гігієною та інші.

Отож, результати діагностики демонструють, що більшість молодших підлітків мають низький рівень гаджет-залежності, тоді як у підлітків експериментальної групи переважає високий рівень залежності.

Аналіз рівня захопленості підлітків гаджетами проводився з використанням «Теста-опитувальника ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (Додаток А1). Результати цього дослідження представлені у таблиці 2.6 та на рисунку 2.6.

Метою тесту-опитувальника було оцінювання ступеня захопленості гаджетами серед молодших підлітків.

Таблиця 2.6

Виявлення захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
Іе – емоційне ставлення до КІ	-	-	9	22,5	31	77,5
Іс – самоконтроль в КІ	-	-	-	-	40	100
Іц – цільова спрямованість на КІ	-	-	19	47,5	21	52,5
Іб – батьківське ставлення до КІ	-	-	8	20	32	80
Ісп – перевага віртуального спілкування реальному	-	-	7	17,5	33	82,5
Ізаг – загальний показник	-	-	4	10	36	90

Примітка: КІ – комп'ютерні ігри

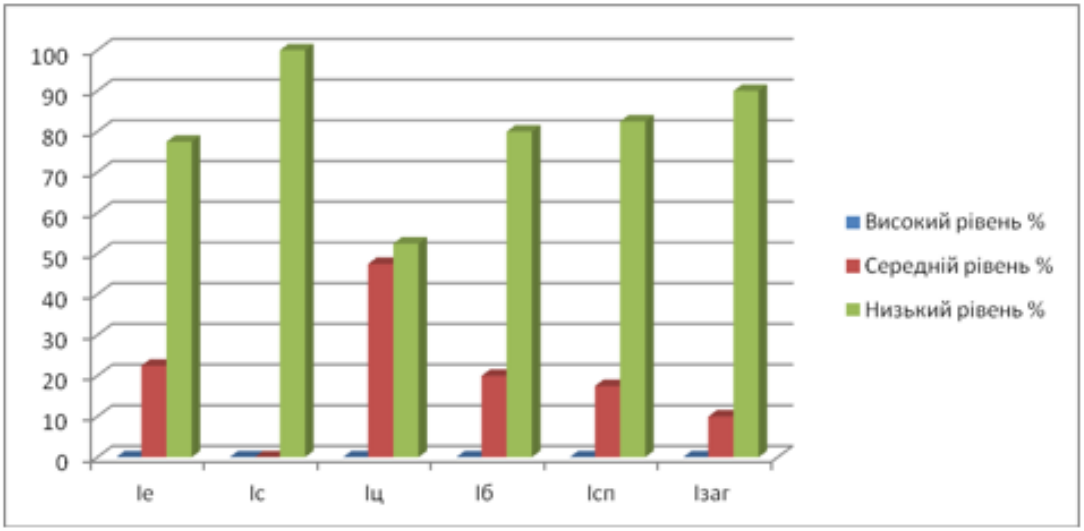


Рис. 2.6. Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)

Як вказано у таблиці 2.6 та на рисунку 2.6, аналіз зацікавленості комп'ютерними іграми серед підлітків після реалізації корекційної програми дав можливість виявити значне зниження рівня залученості. У більшості учасників (36 осіб, або 90% вибірки) зафіксовано низький рівень захопленості комп’ютерними іграми. Це свідчить про те, що ігри для підлітків залишаються розважальною діяльністю без негативних наслідків. Вони контролюють свою ігрову активність, рідко грають і не приділяють іграм надмірної уваги.

За всіма шкалами домінує низький рівень. Зокрема, шкала «Іс – самоконтроль у КІ» зафіксована у всіх 40 підлітків (100% вибірки), що свідчить про здатність контролювати тривалість гри, переривати її за потреби та планувати її завершення.

Шкала «Ісп – перевага віртуального спілкування над реальним» виявлена у 33 підлітків (82,5%), що свідчить про те, що ігри не можуть замінити реальної комунікації, а можуть бути лише додатковим засобом спілкування.

Шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ» зафіксована у 32 підлітків (80%). Це свідчить про позитивне батьківське ставлення до комп’ютерних ігор, і самі підтримують цю залежність, купують нові ігри та задоволені тим, що діти зайняті вдома.

Шкала «Іе – емоційне ставлення до КІ» виявлена у 31 підлітка (77,5%), що свідчить про низький рівень емоційної привабливості ігор, які розглядаються лише як одне з можливих дозвіллєвих занять.

Шкала «Іц – цільова спрямованість на КІ» зафіксована у 21 підлітка (52,5%). Це свідчить про помірне прагнення до досягнення нових результатів у грі, яка сприймається переважно як форма розваги, а не головна мета.

Отже, аналіз показує, що після реалізації корекційної програми серед підлітків експериментальної групи спостерігається ефективне зниження рівня залученості до комп’ютерних ігор. Учасники програми покращили свій

рівень самоконтролю, зменшили зацікавленість іграми, збагатили коло своїх зацікавлень і відшукали нові заняття поза кордонами віртуального світу.

Діагностика схильності до гаджет-залежності проводилася за допомогою «Тесту на виявлення комп'ютерної залежності» (Додаток Б). Результати представлені у таблицях 2.7 та 2.8.

Мета тесту: визначення схильності до комп’ютерної залежності.

Таблиця 2.7

Виявлення схильності молодших підлітків до комп’ютерної залежності (експериментальна група)

Загальний показник	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%	Кіл-ість дослідж.	%
експериментальна група	-	-	5	12,5	35	87,5

Як показано в таблиці 2.7, результати аналізу вподобання підлітків експериментальної групи до гаджет-залежності після організації корекційної програми свідчать про те, що у більшості респондентів (35 осіб, або 87,5% вибірки) спостерігається низький рівень схильності до залежності. Це означає, що молодші підлітки не надають комп’ютерним іграм пріоритетного значення, у них є зацікавлення іншими видами діяльності та мають хобі, які не пов’язані з віртуальним світом.

Таблиця 2.8

Визначення схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (експериментальна група)

Компоненти	Домінуючий рівень	
	Експериментальна група	
	Кіл-ість дослідж.	%
Компенсаторний	11	27,5
Соціальний	17	42,5
Надцінний	12	30

Як свідчать дані таблиці 2.8, після проведення корекційної програми у більшості підлітків експериментальної групи домінує соціальний компонент (17 осіб, або 42,5% вибірки). Отримані результати вказують на те, що учасники не демонструють роздратування чи занепокоєння через відсутність доступу до комп'ютерних ігор, не пов'язують плани на майбутнє життя із віртуальним світом та мають хобі й інтереси поза кордонами онлайн-простору.

Отож, діагностика схильності школярів молодшого підліткового віку до гаджет-залежності після реалізації корекційної програми показує, що більшість учасників мають низький рівень схильності до залежності. Домінування соціального компонента свідчить про зниження негативного впливу віртуального світу на їхнє життя, збереження здорових соціальних зв'язків та інтересів поза межами комп'ютерних ігор.

Діагностика гаджет-залежності була проведена з використанням методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (подано у додатку В). Результати наведені у таблиці 2.9.

Метою методики є визначення ступеня гаджет-залежності.

Таблиця 2.9

Діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків (експериментальна група)

Домінуючий рівень	Кіл-ість дослідж.	%
Дуже високий	-	-
Високий	-	-
Середній	14	35
Низький	26	65

Як показано в таблиці 2.9, результати діагностики гаджет-залежності серед молодших підлітків після організації корекційної роботи засвідчили, що у більшості респондентів (26 осіб, або 65% вибірки) зафіксовано низький рівень залежності. Це свідчить про здатність школярів контролювати час, проведений за комп’ютерними іграми. Хоча ігровий світ залишається для них цікавим, вони більше захоплені реальним життям. Вони не відчувають роздратування чи гніву, якщо доводиться перервати гру, і можуть легко переключитися на інші заняття. Крім того, у підлітків не спостерігається труднощів у спілкуванні з оточуючими.

Таким чином, результати діагностики підтверджують ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження ступеня залежності від гаджетів серед учнів молодшого підліткового віку.

2.3. Психокорекційна програма подолання залежності від гаджетів

Аналіз статистичних даних проводився з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволило порівняти результати експериментальної групи до та після корекційного впливу. Дані аналізу наведені у додатку Г.

Були виявлені статистично значущі відмінності за наступними ознаками:

- емоційне відношення до комп'ютерних ігор (T=27,889, p≤0,01). Це підтверджує ефективність корегувальної програми у зниженні рівня емоційної привабливості комп'ютерних ігор, які тепер сприймаються підлітками як один із способів дозвілля, а не надцінна активність.
- самоконтроль у комп'ютерних іграх (T=44,790, p≤0,01). Результати засвідчують позитивний вплив корекційної програми, завдяки якій підлітки демонструють здатність контролювати свою ігрову активність, переривати гру за потреби та планувати її завершення.
- цільове спрямовування на комп'ютерні ігри (T=20,158, p≤0,01). Показники засвідчують зниження надмірного прагнення до досягнення результатів у грі, що тепер виконує роль звичайного дозвілля.
- ставлення батьків до комп'ютерних ігор (T=16,758, p≤0,01). Одержані результати засвідчують позитивну взаємодію батьків із дітьми стосовно комп'ютерних ігор. У сім'ї заохочують контрольовану активність, пропонуючи нові ігри та підтримуючи інтереси дітей вдома.
- перевага віртуальної комунікації над реальною (T=25,282, p≤0,01). Показники засвідчують, що комп'ютерні ігри не заміняють реальної комунікації, а є лише додатковим засобом спілкування.
- загальний показник (T=49,378, p≤0,01). Комп'ютерні ігри тепер сприймаються дітьми як розважальна діяльність без негативних

наслідків. Підлітки демонструють здатність контролювати свою активність, рідко думають про ігри у вільний час.

Таким чином, результати аналізу підтверджують ефективність корекційної програми у зниженні рівня гаджетозалежності серед молодших підлітків, покращуючи їх самоконтроль, соціальні взаємини та інтерес до реального світу.

Результати свідчать, що підлітки схильні до продуктивного проведення часу поза межами віртуального світу, а досліджувані експериментальної групи раніше використовували віртуальний простір як спосіб компенсувати труднощі у взаєминах із оточуючими.

За показниками соціального компоненту ($T=10,908$, $p\leq0,01$) також зафіксовані статистично значущі зміни. Отримані дані вказують на те, що підлітки перестали відчувати роздратування при перериванні контакту з віртуальним світом і не асоціюють свої майбутні плани виключно з комп'ютерними технологіями.

Статистично значущі відмінності були виявлені і за надцінним компонентом ($T=7,541$, $p\leq0,01$). Це свідчить про усвідомлення підлітками важливості реального світу та продуктивного використання свого вільного часу поза межами комп'ютерних ігор.

Вони знаходять інші захоплення та мають інтереси, що виходять за межі віртуального простору.

Статистично значущі зміни за показниками гаджет-залежності ($T=18,055$, $p\leq0,01$) вказують на розвиток у підлітків здатності контролювати час, проведений за комп'ютерними іграми. Їм більше цікавий реальний світ, ніж ігровий, вони не відчувають роздратування чи гніву при перериванні гри та не мають проблем у взаємодії з оточуючими.

Отож, підтверджено ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження рівня гаджет-залежності серед молодших підлітків. Після реалізації програми молодші підлітки навчилися знімати емоційну напругу,

сформували навички самоприйняття і позитивної самооцінки, а також отримали установку на подолання залежності від гаджетів.

На основі отриманих даних були сформовані рекомендації для подолання залежності від гаджетів:

1. Зосередитися на розвитку впевненості у собі та здатності до самоконтролю.
2. Сприяти вдосконаленню комунікативних навичок.
3. Заохочувати пошук життєвих сенсів поза межами віртуального світу, що можна досягти через залучення до цікавого хобі або творчої діяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи проведено емпіричне дослідження психологічної гаджет-залежності школярів підліткового віку, яке включало характеристику вибірки, застосованих методів, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також розробку психокорекційної програми.

Вибірка дослідження складалася зі школярів підліткового віку, які активно користуються цифровими пристроями. Використані методи дослідження, зокрема анкетування, тестування та методи статистичного аналізу, дозволили комплексно оцінити рівень гаджет-залежності, її вплив на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку підлітків.

Аналіз результатів засвідчив, що значна частина школярів має високий або середній рівень залежності від гаджетів, що проявляється у зниженні самоконтролю, емоційній нестабільності, труднощах у встановленні міжособистісних контактів та зниженні академічної успішності. Також виявлено кореляцію між рівнем гаджет-залежності та індивідуально-

психологічними характеристиками, такими як емоційна незрілість, підвищена тривожність та низький рівень мотивації до реальної соціальної взаємодії.

На основі отриманих даних розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня гаджет-залежності у підлітків. Програма включає методи когнітивно-поведінкової терапії, розвиток навичок саморегуляції, тренінги для формування емоційного інтелекту, а також заходи для залучення підлітків до реальної соціальної активності. Особлива увага приділена співпраці з батьками та педагогами, що дозволяє створити комплексну систему підтримки для підлітків.

Отримані результати дослідження підтвердили ефективність розробленої програми, що забезпечує зниження рівня гаджет-залежності, покращення емоційного стану та формування більш здорових моделей поведінки у школярів підліткового віку. Висновки другого розділу створюють основу для практичного застосування отриманих результатів у роботі психологів, педагогів та батьків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було виконано завдання, поставлені на початку роботи:

1. Аналіз наукових підходів до проблеми гаджет-залежності у дітей підліткового віку**.** Проведено аналіз наукової літератури, який засвідчив, що гаджет-залежність є формою поведінкової залежності з ознаками адиктивної поведінки. Вона проявляється в надмірному використанні гаджетів, що супроводжується погіршенням когнітивної, емоційної та соціальної сфер розвитку дитини. Виявлено, що гаджет-залежність формується під впливом таких психологічних чинників, як емоційна нестабільність, тривожність, низький рівень мотивації до соціальної взаємодії, відсутність навичок саморегуляції та проблеми у сімейному середовищі. Визначено, що значна увага в дослідженнях приділяється зв’язку гаджет-залежності з розвитком емоційного інтелекту, рівнем самоконтролю та особливостями соціальної поведінки підлітків.

2. Дослідження впливу гаджет-залежності на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку підлітків. Емпіричні дані свідчать, що гаджет-залежність негативно впливає на емоційну сферу підлітків, спричиняючи підвищену тривожність, дратівливість, емоційну нестабільність та розлади сну. У когнітивній сфері залежність пов’язана зі зниженням уваги, пам’яті, здатності до аналітичного мислення, що, своєю чергою, впливає на навчальні досягнення. У соціальній поведінці спостерігаються труднощі у спілкуванні, замкнутість, зниження кількості і якості реальних соціальних контактів, а також залежність від віртуального середовища. Особливе значення має вплив гаджетів на мотивацію до реальної взаємодії, яка знижується на користь віртуальної активності.

3. Емпіричне дослідження рівня гаджет-залежності у підлітків та визначення психологічних чинників, які сприяють її формуванню. Під час

дослідження було застосовано методи анкетування, тестування та спостереження, які дозволили визначити рівень гаджет-залежності серед підлітків. Результати показали, що близько 60% респондентів демонструють середній або високий рівень залежності, причому найчастіше залежність пов’язана із постійним використанням соціальних мереж, мобільних ігор та потокового контенту. Основними чинниками, що сприяють формуванню залежності, є незадоволеність реальними соціальними контактами, відсутність організованого дозвілля, проблеми у сімейному спілкуванні та схильність до емоційної нестабільності. Також було виявлено, що діти з високим рівнем залежності мають труднощі у самоконтролі та плануванні часу.

4. Розробка рекомендацій щодо психологічної корекції гаджет-залежності у підлітковому віці. На основі отриманих даних було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня гаджет-залежності. Програма включає тренінги з розвитку емоційного інтелекту, навчання навичок саморегуляції, організацію альтернативних способів проведення дозвілля, а також активну співпрацю з батьками. Особливий акцент зроблено на формуванні у підлітків відповідального ставлення до часу, проведеного за гаджетами, та надання їм можливостей для розвитку реальних соціальних навичок. Рекомендації включають створення у сім’ї та школі умов для контролю часу використання гаджетів, заохочення участі у групових активностях та інтеграцію цифрової гігієни в освітній процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»…10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
5. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
6. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Больбот. К., 2005. 36 с.
7. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернетзалежності підлітків / Т.М. Вакуліч. Текст: дис... канд. наук. 2006.
8. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 269 с.
9. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.
10. Вигівська В. М. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений.* 2016. №12.1. С. 196-199.
11. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у

шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 1320.

12. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина І. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.
13. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53
14. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.
15. Дідок О. Інтернет-залежні… : «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. 2010. 24 черв
16. Дрепа М. И. Інтернет-залежність як об’єкт наукової рефлексії в сучасній психології. *Знання. Розуміння. Уміння*. 2018. № 2. С. 189-193.
17. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.
18. Іванчук М.Г. Інтегративний характер формування якостей особистості молодшого школяра // *Педагогіка і психологія.* 2000. №1. С.66-72.
19. Інтернет-залежність дітей та підлітків: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://lnit2.at.ua/publ/internet_ zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5.
20. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с. Режим доступу : http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf
21. Ісакова Т. О.Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу:

сутність і проблеми/ Т. О. Ісакова. К.: НІСД, 2011. 47 с.

22. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75
23. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // *Нова педагогічна думка*. - 2014. - № 1. - С. 178-182. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
24. Камінська О.В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка*. 2013.
25. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
26. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. К.: РУТА, 2001. 160с.
27. Карпук Ю. Я. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.- практ. інтернет-конф*. (13 трав. 2019 р.) / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. С. 42-44.
28. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121
29. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти XXI 75 століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206– 213 с
30. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць, 2019. №2 (3). 158-169 с.

31. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис канд. психол. наук: 19.00.07 / О. І. Макух ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 20 с.
32. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 54 С.89-93.
33. Матвієнко О.В. Основи виховання моралі у молодших школярів. К.: Стилос, 1999. 232 с.
34. Москалець В.П. Психологічне обґрунтування української національної школи. Львів: Світ, 1994. 120 с.
35. Олійник В. Ф. Емоційно-вольовий розвиток першокласників. Навчання і виховання шестирічних першокласників / В. Ф. Олійник. // Зб. стат. К. 1990. - С. 60-69.
36. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник / Р. В. Павелків. - К. : Кондор, 2011. - 468 с.
37. Пеньковська Н.А. Сім'я формує самооцінку дитини // *Дошкільне виховання*. 2002. №6. С.16-19.
38. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. / В. М. Поліщук; Глухів. держ. пед. ун-т. - Суми : Унів. кн. - 330 с.
39. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип.16. С.93-96.
40. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2004. Вип.6 . С.150157.
41. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 3. С. 327-331.

42. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Л. М. Потапюк. - Луцьк, 2010. - 215 с.
43. Психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю: [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.mindmeister. com/.../get.../1406246?...
44. Психологія молодшого шкільного віку: Навч. метод. посібник (О.П.Николенко, Н.С. Ярослав (уклад.). Ніжин: Ніжинськ. держ. пед. ун-т імені М.Гоголя, 2000. 31 с.
45. Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л.Е.Орбан-Лембрик, Д.М.Гриджука. К.: Преса України, 1997. 192с.
46. Савицька О.В., Дуткевич Т.В. Основні види діяльності соціально-психологічної служби: Психодіагностична робота і психологічна корекція.//Практична психологія 2010.
47. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко; ред.: Т. А. Дічевська. - 2-ге вид., доповн. - К. : Академвидав, 2011. - 382 с.
48. Сбітнєва І. С. Діагноз інтернет-залежність підлітка *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223-227.
49. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69-77.
50. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03 , Соловйова І. І. ; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
51. Солпостер Дж. Подростки и компьютер/ Дж. Солпостер. М., 2016. 198с.
52. Співак Л.М. Формування „Я-концепції" молодших школярів з труднощами у навчанні: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 1999. 204с.
53. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної

тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць учасників П'ятих Костюківських читань*: В 3-х т. К.: Гнозис. 1998. Т.3. С.220-227.

54. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Л. В. Стукан ; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2006. 20 с.
55. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
56. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет- залежності осіб: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / Х.І. Турецька. К., 2011. 32 с.
57. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
58. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П.Паращук. К.: Основи, 1998. 709 с.
59. Шапіро А. А. Массова коммунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. 2013. № 2. С. 57-65.
60. Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria. (http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict .html).
61. Griffits M. " Does internet and computer addiction exist?: some case study evidence", APA Annual Convention, 2017Grohol J. Internet Addiction Guide [Электронный ресурс] // URL: http://psychcentral.com/netaddiction.

ДОДАТКИ

Додаток А1

Діагностичні методики, використані у дослідженні

«Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина)

Інструкція: "Пропонований вам тест містить 22 питання з 6 варіантами відповідей: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто", "дуже часто", "постійно". У бланку відповідей перед відповідним номером питання поставте знак «+» у відповідній колонці відповідей. Свою думку висловлюйте щиро».

Зміст тесту-опитувача:

1. Чи граєте ви у комп'ютерні ігри?
2. Чи забороняють батьки грати вам у комп'ютерні ігри через те, що ви витрачаєте на них багато часу?
3. Чи ви відкладаєте виконання шкільних домашніх завдань, щоб пограти за комп'ютером?
4. Чи відчуваєте себе роздратованим, якщо з якихось причин вам необхідно припинити комп'ютерну гру?
5. Чи засмучуєтеся ви, якщо протягом дня вам не вдається пограти за комп'ютером?
6. Чи думаєте ви про результати, досягнуті в комп'ютерній грі?
7. Чи плануєте ви підвищити рівень своїх результатів у грі?
8. Чи доводилося вам засиджуватися за комп'ютерною грою допізна?
9. Чи відчуваєте ви потяг до комп'ютерних ігор?
10. Чи ви відмовляєтеся від спілкування з друзями, щоб пограти за комп'ютером?
11. Чи траплялося вам витрачати на комп'ютерні ігри гроші, призначені для інших цілей?
12. Чи доводилося грати за комп'ютером більше 5 годин на день?
13. Чи волієте ви комп'ютерну гру читання цікавої книги чи перегляду фільму?
14. Чи граєте ви з друзями у комп'ютерні ігри?
15. Чи ви помічаєте, як летить час, поки ви граєте в комп'ютерну гру?
16. Як часто ви грали б у комп'ютерні ігри, якби у вас була така можливість?
17. Чи траплялося вам приховувати батьків, що ви грали за комп'ютером?
18. Чи використовуєте ви комп'ютерну гру для того, щоб уникнути проблем або поганого настрою?
19. Чи обговорюєте ви результати комп'ютерних ігор із друзями?
20. Чи злитесь ви, коли вас хтось відволікає від комп'ютерної гри?
21. Чи доводилося вам втомлюватися через те, що ви надто довго грали за комп'ютером?
22. Чи прагнете ви весь свій вільний час грати за комп'ютером?

«Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) (констатувальний етап)

(контрольна група)

№	Стать	Вік	Шкали					
			Ie	Ic	Iц	Iб	Iсп	Iзаг
1	Ж	11	18	17	3	2	4	12,91
2	Ж	12	16	18	4	2	4	12,92
3	Ж	11	16	18	6	3	4	13
4	Ж	13	5	9	4	4	4	6,9
5	Ж	11	16	18	8	3	5	13,34
6	Ж	12	18	18	8	4	3	13,16
7	Ж	13	6	9	3	3	3	6,69
8	Ж	11	18	19	3	2	3	13,43
9	Ж	12	7	9	4	2	3	6,82
10	Ж	12	17	19	3	2	4	13,56
11	Ж	11	19	20	3	2	3	14,07
12	Ж	11	17	21	4	3	3	14,16
13	Ж	13	6	9	3	2	3	6,61
14	Ж	13	18	22	3	2	3	14,72
15	Ж	11	7	9	3	2	3	6,82
16	Ж	11	5	10	3	3	3	6,91
17	Ж	11	6	9	4	4	4	7,11
18	Ж	12	17	19	3	4	4	13,72
19	Ж	13	16	23	3	2	5	15,41
20	Ж	12	17	25	4	2	4	16,14
21	Ж	12	5	9	3	2	3	6,4
22	Ж	12	6	9	3	3	3	6,69
23	Ж	11	16	22	4	3	3	14,38
24	Ж	11	17	26	3	3	3	16,31
25	Ж	11	5	10	5	2	4	7,17
26	Ч	11	19	23	4	2	4	15,7
27	Ч	13	6	9	4	2	4	6,95
28	Ч	13	8	11	3	2	3	7,89
29	Ч	13	9	11	3	2	3	8,1
30	Ч	12	5	9	3	3	3	6,48
31	Ч	11	6	9	4	2	4	6,95
32	Ч	12	5	9	3	2	3	6,4
33	Ч	11	6	9	3	2	3	6,61
34	Ч	12	5	9	3	2	3	6,4
35	Ч	12	7	9	3	3	3	6,9
36	Ч	13	5	9	4	2	3	6,4
37	Ч	12	16	24	3	2	3	15,16
38	Ч	11	15	26	3	2	3	15,81
39	Ч	11	6	10	3	2	3	7,04
40	Ч	12	6	9	3	2	3	6,61

Примітка: КІ – комп’ютерні ігри; Ie – емоційне ставлення до КІ; Ic – самоконтроль в КІ; Iц – цільова спрямованість на КІ; Iб – батьківське

ставлення до КІ; Ісп – перевага віртуального спілкування реальному; Ізаг – загальний показник.

№	Стать	Вік	Шкали					
			Ie	Ic	Iц	Iб	Iсп	Iзаг
1	Ж	12	30	40	9	10	9	27,66
2	Ж	12	30	56	8	10	8	34,2
3	Ж	12	30	50	8	11	7	31,36
4	Ж	13	28	34	8	12	7	24,14
5	Ж	13	27	35	8	12	7	24,36
6	Ж	12	26	47	8	12	8	29,65
7	Ж	13	27	48	8	12	8	30,29
8	Ж	13	30	45	9	11	8	29,55
9	Ж	12	24	46	9	11	6	28,04
10	Ж	12	26	50	9	10	8	30,78
11	Ж	11	26	47	8	9	8	29,41
12	Ж	11	29	48	8	9	9	30,81
13	Ж	13	30	45	8	9	9	29,73
14	Ж	13	30	46	8	9	9	30,16
15	Ж	11	30	43	9	10	9	28,95
16	Ж	11	30	48	9	12	9	31,26
17	Ж	11	30	47	9	12	9	30,83
18	Ж	12	26	45	8	12	9	29,13
19	Ж	13	27	45	8	11	9	29,26
20	Ж	12	24	40	8	12	9	26,56
21	Ж	12	25	56	9	10	8	33,15
22	Ж	12	26	54	9	10	9	32,84
23	Ж	11	26	50	9	11	9	31,2
24	Ж	13	26	43	8	12	9	28,27
25	Ж	11	30	47	8	12	8	30,49
26	Ч	11	30	46	9	9	9	30,16
27	Ч	13	30	45	9	9	9	29,73
28	Ч	13	27	45	9	9	9	29,1
29	Ч	13	27	48	9	9	9	30,39
30	Ч	12	26	49	9	9	9	30,61
31	Ч	11	25	50	9	9	8	30,49
32	Ч	12	25	54	9	9	9	32,55
33	Ч	11	25	53	9	10	9	32,2
34	Ч	12	26	53	9	11	9	32,49
35	Ч	12	30	50	9	12	7	31,44
36	Ч	13	30	52	8	12	8	32,64
37	Ч	12	35	47	8	11	8	31,46
38	Ч	13	24	45	8	11	8	28,29
39	Ч	11	27	44	9	11	7	28,15
40	Ч	13	28	46	8	11	7	29,22

Примітка: КІ – комп’ютерні ігри; Ie – емоційне ставлення до КІ; Ic – самоконтроль в КІ; Iц – цільова спрямованість на КІ; Iб – батьківське ставлення до КІ; Iсп – перевага віртуального спілкування реальному; Iзаг – загальний показник.

комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) (контрольний етап)
(експериментальна група)

№	Стать	Вік	Шкали					
			Іе	Іс	Іц	Іб	Ісп	Ізаг
1	Ж	12	5	9	3	2	4	6,74
2	Ж	12	5	9	4	2	4	6,74
3	Ж	12	7	12	4	3	4	8,53
4	Ж	13	5	9	4	4	4	6,9
5	Ж	13	7	10	4	3	5	8,01
6	Ж	12	5	10	4	4	3	6,99
7	Ж	13	6	9	4	3	3	6,69
8	Ж	13	5	9	6	2	3	6,4
9	Ж	12	7	9	6	2	3	6,82
10	Ж	12	7	12	3	2	4	8,45
11	Ж	11	6	10	5	2	3	7,04
12	Ж	11	5	10	4	3	3	6,91
13	Ж	13	7	11	3	3	3	7,76
14	Ж	13	7	11	3	2	3	7,68
15	Ж	11	7	9	6	2	3	6,82
16	Ж	11	5	10	3	3	3	6,91
17	Ж	11	6	9	4	4	4	7,11
18	Ж	12	5	10	3	4	4	7,33
19	Ж	13	9	16	6	7	4	10,99
20	Ж	12	9	15	6	9	4	10,72
21	Ж	12	12	16	6	9	4	11,78
22	Ж	12	14	15	6	9	4	11,77
23	Ж	11	13	9	4	8	4	8,9
24	Ж	13	14	9	3	6	5	9,29
25	Ж	11	14	10	5	6	6	10,06
26	Ч	11	16	15	4	2	6	12,31
27	Ч	13	15	14	6	7	6	12,07
28	Ч	13	15	14	6	7	6	12,07
29	Ч	13	14	16	6	7	5	12,38
30	Ч	12	7	11	6	3	4	8,1
31	Ч	11	7	12	4	3	4	8,53
32	Ч	12	5	11	3	2	3	7,26
33	Ч	11	6	9	3	2	3	6,61
34	Ч	12	5	12	6	2	3	7,69
35	Ч	12	7	13	6	3	3	8,62
36	Ч	13	5	12	6	2	3	7,69
37	Ч	12	5	13	3	2	3	8,12
38	Ч	13	6	13	3	2	3	8,33
39	Ч	11	6	14	6	2	3	8,76
40	Ч	13	9	15	6	2	3	9,82

Примітка: КІ – комп’ютерні ігри; Іе – емоційне ставлення до КІ; Іс – самоконтроль в КІ; Іц – цільова спрямованість на КІ; Іб – батьківське ставлення до КІ; Ісп – перевага віртуального спілкування реальному; Ізаг – загальний показник.

Додаток Б

«Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова)

Інструкція: «Відповідайте, будь ласка, на запропоновані запитання, використовуючи наступні оцінки ніколи – 0, рідко – 1, часто – 2, дуже часто – 3, завжди – 4».

Зміст тесту:

1. Як часто Ви помічаєте свої слова "ще кілька хвилин...", коли знаходитесь за комп'ютером?
2. Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?
3. Чи часто Ви реєструєтеся та берете участь на форумах, чатах, соціальних мережах?
4. Як часто Ви знайомитеся в Інтернеті чи комп'ютерних салонах?
5. Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?
6. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?
7. Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтеся дізнатися більше про комп'ютерну техніку?
8. Як часто Ви чините опір розмові або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в Інтернеті?
9. Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?
10. Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу до мережі?
11. Чи часто Ви засиджуєтесь за комп'ютером так, що не встигаєте помитися, поїсти, виспатися?
12. Як часто Ви дратуєтесь, якщо щось відриває Вас від комп'ютерної гри?
13. Чи часто Ви спеціально починаєте грати в гру або серфінгувати в Інтернеті, щоб упоратися з неприємними думками чи зі стресом?
14. Чи буває таке почуття, що Ви поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там робитимете?
15. Як часто ви виявляєте, що сидите за комп'ютером довше, ніж планували?
16. Чи часто у Вас болить голова чи кисті рук, виникає сухість слизової оболонки очей?
17. Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування у мережі?
18. Чи часто Ви граєте у рольові комп'ютерні ігри?
19. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, які незабаром зникають, чи варто Вам зайнятися справою на комп'ютері?
20. Чи часто комп'ютерні ігри бувають справді захоплюючими, як справжні події?
21. Чи часто Ви помічаєте, що робота за своїм комп'ютером вдається Вам краще, ніж за чужим?
22. Чи часто п'єте чи їсте щось під час роботи на комп'ютері?
23. Ви заздалегідь думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, передчуваєте наступні?
24. Чи часто Ви виходите в Інтернет, граєте в комп'ютерні ігри або працюєте на комп'ютері, щоб зайняти вільний час?
25. Як часто ви втрачаєте сон, коли пізно сидите в Інтернеті?
26. Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?
27. Чи часто Ви віддаєте перевагу розвагам в Інтернеті спілкування з друзями, сім'єю?
28. Чи вважаєте Ви, що покупки через Інтернет вигідніші?
29. Чи часто ви звертаєтеся до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?
30. Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?

31. Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?
32. Чи часто Ви замислюєтеся, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?
33. Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання Інтернету, коли «зависає» комп'ютер чи «збоїть» програма?
34. Чи часто Ви перш за все виконання завдань з навчання або роботи намагаєтеся вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?
35. Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?
36. Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору на комп'ютері?
37. Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет чи комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?
38. Чи часто ви говорите неправду про себе в Інтернеті?
39. Як часто Ви вважаєте за краще спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?
40. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно зменшити час за комп'ютером?
41. Чи часто Ви думаєте про можливості комп'ютерних ігор, Інтернету для досягнення «життєвих цілей»?
42. Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою за комп'ютером?
43. Як часто «страждає» Ваше навчання (робота) через Інтернет чи комп'ютер?
44. Чи часто Ви переконуєтеся, що в світі скрізь потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?
45. Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?
46. Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо вам завершити розпочату на комп'ютері справу?
47. Як часто Ви переривається листування чи не починаєте спілкування в Інтернеті з нецікавими для Вас людьми?
48. Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?

«Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) (констатувальний етап)
(контрольна група)

№	Стать	Вік	Компенсаторний компонент	Соціальний компонент	Надцінний компонент	Загальний рівень
1	Ж	11	17	20	31	68
2	Ж	12	11	16	24	51
3	Ж	11	16	20	12	48
4	Ж	13	16	23	30	69
5	Ж	11	24	21	32	77
6	Ж	12	25	17	15	57
7	Ж	13	20	21	20	61
8	Ж	11	16	26	20	62
9	Ж	12	17	22	16	55
10	Ж	12	15	23	21	59
11	Ж	11	11	20	23	54
12	Ж	11	14	7	20	41
13	Ж	13	12	10	23	45
14	Ж	13	15	11	20	46
15	Ж	11	16	12	23	51
16	Ж	11	17	12	24	53
17	Ж	11	16	13	27	56
18	Ж	12	14	12	23	49
19	Ж	13	15	12	24	51
20	Ж	12	16	11	24	51
21	Ж	12	15	22	7	44
22	Ж	12	14	15	17	46
23	Ж	11	17	15	16	48
24	Ж	11	19	16	23	58
25	Ж	11	20	14	12	46
26	Ч	11	18	17	12	47
27	Ч	13	24	14	15	53
28	Ч	13	14	18	14	46
29	Ч	13	13	17	21	51
30	Ч	12	12	16	23	51
31	Ч	11	22	18	19	59
32	Ч	12	15	18	21	54
33	Ч	11	10	19	24	53
34	Ч	12	10	22	7	39
35	Ч	12	18	12	10	40
36	Ч	13	18	11	12	41
37	Ч	12	19	12	10	41
38	Ч	11	17	11	6	34
39	Ч	11	19	13	11	43
40	Ч	12	20	10	15	45

«Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова)
(констатувальний етап)
(експериментальна група)

№	Стать	Вік	Компенсаторний компонент	Соціальний компонент	Надцінний компонент	Загальний рівень
1	Ж	12	34	23	30	87
2	Ж	12	36	27	34	97
3	Ж	12	38	34	26	98
4	Ж	13	40	18	30	88
5	Ж	13	45	37	23	105
6	Ж	12	46	45	21	112
7	Ж	13	50	49	20	119
8	Ж	13	51	45	21	117
9	Ж	12	47	46	53	146
10	Ж	12	48	47	50	145
11	Ж	11	49	38	23	110
12	Ж	11	47	33	23	103
13	Ж	13	50	35	25	110
14	Ж	13	55	45	26	126
15	Ж	11	59	24	30	113
16	Ж	11	40	23	45	108
17	Ж	11	36	25	46	107
18	Ж	12	34	36	47	117
19	Ж	13	27	37	50	114
20	Ж	12	34	34	51	119
21	Ж	12	36	38	52	126
22	Ж	12	39	40	23	102
23	Ж	11	49	45	34	128
24	Ж	13	45	48	25	118
25	Ж	11	48	46	26	120
26	Ч	11	49	47	27	123
27	Ч	13	54	50	23	127
28	Ч	13	55	51	23	129
29	Ч	13	34	24	50	108
30	Ч	12	35	36	42	113
31	Ч	11	36	37	45	118
32	Ч	12	35	50	45	130
33	Ч	11	32	45	20	97
34	Ч	12	22	40	23	85
35	Ч	12	22	41	24	87
36	Ч	13	21	32	26	79
37	Ч	12	28	36	50	114
38	Ч	13	34	35	45	114
39	Ч	11	36	37	46	119
40	Ч	13	36	48	50	134

«Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) (контрольний етап) (експериментальна група)

№	Стать	Вік	Компенсаторний компонент	Соціальний компонент	Надцінний компонент	Загальний рівень
1	Ж	12	20	20	30	70
2	Ж	12	12	16	28	56
3	Ж	12	16	23	12	51
4	Ж	13	16	23	35	74
5	Ж	13	24	21	31	76
6	Ж	12	27	17	15	59
7	Ж	13	20	28	20	68
8	Ж	13	16	23	20	59
9	Ж	12	17	21	16	54
10	Ж	12	15	34	21	70
11	Ж	11	11	20	23	54
12	Ж	11	14	30	18	62
13	Ж	13	12	30	14	56
14	Ж	13	15	18	12	45
15	Ж	11	16	19	13	48
16	Ж	11	17	19	13	49
17	Ж	11	16	22	12	50
18	Ж	12	14	30	14	58
19	Ж	13	15	24	15	54
20	Ж	12	16	24	16	56
21	Ж	12	15	22	15	52
22	Ж	12	14	15	21	50
23	Ж	11	17	15	29	61
24	Ж	13	19	16	20	55
25	Ж	11	17	14	12	43
26	Ч	11	21	17	12	50
27	Ч	13	22	14	15	51
28	Ч	13	14	15	14	43
29	Ч	13	13	17	20	50
30	Ч	12	18	16	13	47
31	Ч	11	16	18	19	53
32	Ч	12	15	18	21	54
33	Ч	11	16	19	22	57
34	Ч	12	17	21	7	45
35	Ч	12	16	12	10	38
36	Ч	13	17	11	12	40
37	Ч	12	15	12	10	37
38	Ч	13	13	11	6	30
39	Ч	11	18	13	11	42
40	Ч	13	19	10	15	44

Додаток В

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот)

Інструкція: «Відповідайте, будь ласка, на запропоновані запитання, використовуючи наступні оцінки ніколи – 0, рідко – 1, часто – 2, дуже часто – 3, завжди – 4».

Зміст методики:

1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення, задоволення чи полегшення, перебуваючи за комп'ютером (у мережі)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

2. Як часто Ви передчуваєте перебування за комп'ютером (в мережі), думаючи та розмірковуючи про те, як опинитеся за комп'ютером, відкриєте певний сайт, знайдете певну інформацію, заведете нові знайомства?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

3. Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в мережі) або витрачати все більше грошей, щоб отримати ті ж відчуття? (1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

4. Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (у мережі)?

(4) - ніколи (3) - рідко (2) - часто (1) - дуже часто

5. Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, дратівливість чи порожнечу поза комп'ютером (поза мережею)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

6. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер (у мережу) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

7. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками та навчанням через часту роботу за комп'ютером (перебування в мережі)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

8. Як часто Вам доводиться брехати, приховувати від батьків чи викладачів кількість часу, що проводиться за комп'ютером (у мережі)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

9. Як часто існує актуалізація чи загроза втрати дружніх та/або сімейних відносин, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (перебуванням у мережі)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

10. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння і біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневага особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

11. Як часто Ви наголошуєте на порушенні сну або зміні режиму сну у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (в мережі)?

(1) - ніколи (2) - рідко (3) - часто (4) - дуже часто

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (констатувальний етап)

(контрольна група)

№	Стать	Вік	Загальний рівень
1	Ж	11	15
2	Ж	12	16
3	Ж	11	14
4	Ж	13	22
5	Ж	11	15
6	Ж	12	22
7	Ж	13	15
8	Ж	11	15
9	Ж	12	15
10	Ж	12	16
11	Ж	11	17
12	Ж	11	17
13	Ж	13	12
14	Ж	13	11
15	Ж	11	12
16	Ж	11	10
17	Ж	11	18
18	Ж	12	13
19	Ж	13	14
20	Ж	12	18
21	Ж	12	17
22	Ж	12	18
23	Ж	11	13
24	Ж	11	8
25	Ж	11	13
26	Ч	11	12
27	Ч	13	12
28	Ч	13	9
29	Ч	13	18
30	Ч	12	14
31	Ч	11	9
32	Ч	12	14
33	Ч	11	7
34	Ч	12	13
35	Ч	12	8
36	Ч	13	12
37	Ч	12	11
38	Ч	11	12
39	Ч	11	8
40	Ч	12	10

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (констатувальний етап)

(експериментальна група)

№	Стать	Вік	Загальний рівень
1	Ж	12	23
2	Ж	12	38
3	Ж	12	39
4	Ж	13	39
5	Ж	13	24
6	Ж	12	26
7	Ж	13	28
8	Ж	13	40
9	Ж	12	29
10	Ж	12	30
11	Ж	11	31
12	Ж	11	40
13	Ж	13	41
14	Ж	13	32
15	Ж	11	33
16	Ж	11	30
17	Ж	11	39
18	Ж	12	39
19	Ж	13	40
20	Ж	12	28
21	Ж	12	30
22	Ж	12	31
23	Ж	11	32
24	Ж	13	40
25	Ж	11	30
26	Ч	11	39
27	Ч	13	29
28	Ч	13	28
29	Ч	13	39
30	Ч	12	38
31	Ч	11	30
32	Ч	12	38
33	Ч	11	30
34	Ч	12	30
35	Ч	12	30
36	Ч	13	32
37	Ч	12	38
38	Ч	13	32
39	Ч	11	29
40	Ч	13	38

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (контрольний етап) (експериментальна група)

№	Стать	Вік	Загальний рівень
1	Ж	12	15
2	Ж	12	11
3	Ж	12	14
4	Ж	13	14
5	Ж	13	15
6	Ж	12	17
7	Ж	13	17
8	Ж	13	18
9	Ж	12	15
10	Ж	12	15
11	Ж	11	15
12	Ж	11	18
13	Ж	13	11
14	Ж	13	18
15	Ж	11	16
16	Ж	11	16
17	Ж	11	11
18	Ж	12	10
19	Ж	13	12
20	Ж	12	8
21	Ж	12	9
22	Ж	12	9
23	Ж	11	10
24	Ж	13	20
25	Ж	11	20
26	Ч	11	10
27	Ч	13	10
28	Ч	13	9
29	Ч	13	9
30	Ч	12	12
31	Ч	11	20
32	Ч	12	11
33	Ч	11	16
34	Ч	12	17
35	Ч	12	17
36	Ч	13	20
37	Ч	12	10
38	Ч	13	10
39	Ч	11	9
40	Ч	13	9

Приклад корекційної програми, спрямованої на зниження гаджетозалежності у молодших підлітків:

Корекційна програма "Світ без гаджетів: шлях до самореалізації"

Мета програми:

Формування навичок самоконтролю, розвиток комунікативних умінь, створення інтересу до активного життя поза віртуальним світом.

Завдання програми:

1. Розвивати навички ефективного управління власним часом.
2. Формувати позитивну самооцінку та навички прийняття себе.
3. Розвивати комунікативні вміння для успішної взаємодії з однолітками та дорослими.
4. Сприяти формуванню інтересу до творчих і соціальних видів діяльності.
5. Підвищити усвідомленість про негативні наслідки гаджетозалежності.

Структура програми:

Тривалість:

10 занять по 45 хвилин, 1 раз на тиждень.

Етапи реалізації програми:

1. **Діагностичний етап**:
    - Визначення рівня гаджетозалежності.
    - Аналіз індивідуальних потреб та особливостей учасників.
2. **Основний етап**:
    - **Інформаційний модуль** (2 заняття):
        - Лекція-бесіда: "Що таке гаджетозалежність і як вона впливає на життя?"
        - Практикум: створення графіків використання гаджетів (усвідомлення часу).
    - **Психоедукаційний модуль** (3 заняття):
        - Групова дискусія: "Що я втрачаю через гаджети?"
        - Рольові ігри: вправи на розвиток самоконтролю.
        - Вправи на формування позитивної самооцінки ("Мої сильні сторони").
    - **Творчо-соціальний модуль** (5 занять):
        - Творчі майстер-класи (малювання, створення аплікацій, написання історій).
        - Командні ігри для розвитку комунікацій.
        - Організація спільного проєкту: "День без гаджетів" (виставка, конкурс ідей тощо).
3. **Заключний етап**:
    - Повторна діагностика для визначення змін.
    - Оцінка ефективності програми (зворотній зв'язок від учасників та батьків).

Орієнтовний план занять

Заняття 1: Знайомство та постановка цілей

- Вправа "Моя реальність": обговорення звичок користування гаджетами.
- Знайомство через гру: "Ланцюжок інтересів".

Заняття 2: Розуміємо гаджетозалежність

- Презентація про вплив гаджетів на мозок та поведінку.
- Практична вправа: "Аналіз мого гаджет-часу".

Заняття 3-5: Розвиток самоконтролю та комунікації

- Гра "Лабіринт завдань" для тренування планування.
- Обговорення "Мої цінності в реальному світі".
- Вправа "Мій найкращий день без гаджетів".

Заняття 6-9: Творчість та взаємодія

- Творчі майстер-класи (вибір за бажанням учасників).
- Групові проєкти: створення плакатів, написання сценаріїв, організація подій.

Заняття 10: Підсумок програми

- Вправа "Що я навчився за цей час?".
- Плани на майбутнє: обговорення способів збереження результатів.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня гаджетозалежності.
2. Підвищення самоконтролю та вміння планувати свій час.
3. Розвиток соціальних навичок та інтересу до позавіртуальних занять.
4. Підвищення самооцінки та здатності до самореалізації.

Рекомендації для батьків:

1. Підтримувати нові інтереси дитини.
2. Впроваджувати правила використання гаджетів у сім'ї.
3. Організовувати спільний відпочинок без гаджетів.

Ця програма може бути адаптована залежно від потреб групи та можливостей школи чи інших освітніх установ.