

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У
ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Яніна ПОЛЯНСЬКА

Керівник: к.психол.н., доцент Олеся САМКОВА

Рецензент к.психол.н., доцент Світлана БАБАТІНА

Херсон 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження гаджет-залежності школярів	6
1.1 Психологічні особливості молодшого підліткового віку.....	6
1.2 Гаджетозалежність як психологічна проблема.....	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічної гаджет-залежності школярів	40
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження	40
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів психологічної гаджетозалежності у школярів.....	47
2.3 Психокорекційна програма гаджетозалежності.....	63
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	76
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	76
Додаток А1.....	77
Додаток Б.....	81
Додаток В.....	86
Додаток Г.....	90
Додаток Д.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження гаджетозалежності в молодшому підлітковому віці визначається, по-перше, постійним збільшенням їх числа серед – користувачів Інтернету і так званих «геймерів», по-друге, тим, що подібні пристрасті надають згубний вплив на психіку підлітка, по-третє, на даний момент часу, проблема гаджетозалежності у підлітковому віці тільки починає вивчатися.

У наш час активно розглядаються проблеми психології залежності, пов'язані зі спробами виділення поведінкових форм залежностей.

Сучасне Українське суспільство характеризується кризовими явищами в багатьох сферах суспільного життя, в зв'язку з цим відбувається різка зміна звичних стереотипів поведінки. Дестабілізація фінансового становища і несприятлива ситуація на ринку праці сприяють втраті почуття безпеки у значної частини населення нашої країни. В особливо складному становищі при цьому виявляється молодь, яка в силу своїх психологічних особливостей знаходяться в кризовому стані.

Незадоволеність реальним життям, є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, форми і способи догляду різноманітні і нерідко носять патологічний характер. Однією з форм втечі від реальності є адиктивна поведінка, коли життя підлітка, його стан і поведінка залежать від різних факторів.

В даний час актуальною є проблема вивчення інтернет-залежності та гаджетозалежності яка поширюється з кожним днем все сильніше, особливо серед підлітків і молоді.

У зв'язку зі зростаючою комп'ютеризацією і «інтернетизацією» українського суспільства стала актуальною проблема патологічного

використання інтернету, позначена в зарубіжній літературі І. Голдберг, К.С. Янг ще в кінці 80-х минулого століття.

Ступінь розробленості проблеми дослідження: проблема дослідження інтернет залежності в психології досить широко представлена в роботах вітчизняних вчених: О.М. Бондар, В.М. Вигівська, А.Е. Войскунський, Д.Т. Гошовська, Г.Д. Золотова, Ю.Я. Карпук, В.Д. Менделевич, І.С. Сбітнева, Я.В. Шугайло, Л.Н. Юр'єва, та зарубіжних авторів: І. Голдберг, Д. Гринфілд, М. Гриффітс, Дж. Солпостер, К.С. Янг та ін.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості гаджетозалежності у школярів.

Об'єкт дослідження – гаджетозалежності у молодшому підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості гаджетозалежності школярів молодшого підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. теоретичний аналіз проблеми гаджетозалежності;
2. визначити особливості поведінки при гаджетозалежності;
3. розробити рекомендації щодо корекції гаджетозалежності.

Методи дослідження: для вирішення поставлених в роботі завдань використовувався комплекс методів, до якого увійшли: *теоретичні методи* – теоретичний аналіз, систематизація, узагальнення, класифікація наукових даних про особливості гаджетозалежності; *емпіричні методи* – емпіричне дослідження гаджетозалежності; *методи математико-статистичного аналізу* (виявлення статистично достовірних відмінностей проводилося за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок). Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету математико-статистичних програм SPSS-23.0.

Методики дослідження:

1. «Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина).
2. «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова).
3. «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот).

Емпірична база дослідження:

У дослідженні брали участь 80 досліджуваних (молодшого підліткового віку). У віці 11-13 років, з них 50 дівчат та 30 хлопців.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень, використанням комплексу методів дослідження, які відповідають його меті, предмету і завданням, репрезентативністю вибірки досліджуваних, статистичної значущості експериментальних даних.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані в ході проведення емпіричного дослідження дані можуть застосовуватися психологами з метою попередження гаджетозалежності у дітей молодшого підліткового віку.

Апробація результатів дослідження проходила на засіданні кафедри практичної психології соціально-психологічного факультету Херсонського Державного Університету (протокол №7 від 24.11.2020р). За матеріалами кваліфікаційної роботи опубліковано статтю «Психологічні особливості гаджетозалежності у дітей шкільного віку» у збірнику матеріалів 5 міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості».

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел – 80 джерел, таблиць – 9

таблиць, рисунків – 6 рисунків, додатків – 5 додатків. Основна робота становить 66 сторінок. Загальна кількість сторінок – 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Психологічні особливості молодшого підліткового віку

Розглянемо психологічну характеристику вікових особливостей учнів молодшого підліткового віку.

Підлітковий вік – етап формування самосвідомості і власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові можуть бути першорядними.

Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Центральний новотвір – почуття дорослості. Інші новотвори – теоретичне рефлексивне мислення, інтелектуалізація. Соціальна позиція – емансипація від дорослих і групування.

У підлітковому віці послідовно з'являються дві особливі форми самосвідомості: почуття дорослості і «Я-концепція». Підліток дорослішає, тобто стає готовим до життя в суспільстві дорослих, людей, причому як рівноправний учасник цього життя. Звичайно, підлітку ще далеко до щирої дорослості – і фізично, і психологічно, і соціально. Він об'єктивно не може уключитися в доросле життя, але прагне до неї і претендує на рівні з дорослими права. Нова позиція виявляється в різних сферах, найчастіше в зовнішньому вигляді, у манерах [5].

Згідно І. Ю. Кулагиної в підлітковому віці виникає інтерес до свого внутрішнього світу, а потім відбувається поступове ускладнення і поглиблення самопізнання [27].

В. С. Мухіна зазначає, що для підлітків властиве теоретичне мислення, яке має на увазі здатність встановлювати велику кількість смислових зв'язків в навколишньому світі. Деякі підлітки залишаються

на рівні конкретного мислення, що обумовлено індивідуальним розвитком.

Підліток знаходиться в реальності предметного світу, а також образно-знакових систем. Одержуваний навчальний матеріал проходить ретельну перевірку і співвідноситься з вже існуючими переконаннями і гіпотезами з даної проблеми. Підліток постійно змінює привласнювану навколишньому світу систему знаків, що свідчить про трансформації вищих психічних функцій і мислення в цьому віці. Він орієнтується на можливе, але не очевидне, дана орієнтація дає підлітку можливість уявитимайбутній хід події, спрогнозувати її результат. Підліток сприймає можливу подію як набір гіпотез, які необхідно перевірити і довести [38].

Виходячи з вищенаведеного, відзначимо, що в процесі становлення особистості в підлітковому віці якісні перетворення відбуваються в мисленні і пам'яті. Пам'ять стає, опосередкована мисленням.

Отже, процес дорослішання підлітка пов'язаний з розвитком психологічної готовності до життя в соціумі, спілкування з різними людьми. Фізично і психологічно підлітки ще не готові до дорослого життя, але вони прагнуть до нього, хочуть показати оточуючим свої риси характеру, навички та вміння. У підлітковому віці виникає позиція дорослості, підлітки проявляють самостійність і незалежність в ухваленні рішень.

З точки зору німецького психіатра Х. Ремшмидта, для підлітків характерна швидка зміна настрою, емоційна лабільність, а так само в даному віці активно розвиваються когнітивні процеси. Пам'ять і мислення перебувають на піку свого розвитку [43].

І. С. Якиманська вважає, що в підлітковому віці змінюються процеси мислення – операції з конкретними уявленнями замінюються теоретичним мисленням. Під теоретичним мисленням розуміється

здатність оперувати поняттями, зіставляти їх, переходити в процесі роздуми від одного судження до іншого. Міркування підлітків відбувається від загального до конкретного, вони можуть використовувати гіпотези для вирішення інтелектуальних завдань. В даному віці розвиваються операції класифікації, аналізу, синтезу і узагальнення [66].

З точки зору О. В. Хухлаєвої мисленням є процес пізнавальної діяльності, якому притаманні узагальненість і опосередкованість відображення дійсності.

Існують наступні види мислення:

- наочно-дієве, даний вид мислення заснований на сприйнятті предметів і реальному їх зміні в процесі дій з ними;
- Наочно-образне, йому властива опора на уявлення про що-небудь і різноманітні образи;
- словесно-логічне, засноване на логічних операціях з поняттями;
- теоретичне і практичне мають відмінності за типом розв'язуваних задач. Теоретичне мислення засноване на пізнанні законів і правил, а практичне – постановці цілей, створення плану, схеми та ін.;
- логічне характеризується наявністю чітких етапів і є усвідомленим;
- інтуїтивне – швидко протікають процеси, невиражені етапи, мінімально усвідомлене;
- реалістичне регулюється логічними законами, спрямовано до зовнішнього світу;
- продуктивне – не спирається на минулий досвід, створює нову інформацію або використовує нові способи її аналізу;
- репродуктивне – використовує вже відомі способи вирішення завдань;
- довільне, даний вид мислення підкорений свідомості і вольовим процесам;

- мимовільне засноване на несвідомих процесах, являє собою зміну образів у сновидіннях.

У корі головного мозку при впливі зовнішніх і внутрішніх подразників починають порушуватися тимчасові нервові зв'язки, які представляють собою фізіологічні механізми мислення. Мислення здатне виявляти крім випадкових зв'язків, суттєві, які засновані на залежностях.

Мислення підлітків дозволяє їм розглядати не існуючі в даний момент можливості, отже, воно не так сильно, як в молодшому шкільному віці, пов'язане з конкретними подіями. У підлітків підвищується здатність до дедуктивним міркуванням, що вказує на розвиток логічного мислення. Дані особливості мислення дозволяють підліткам планувати і виявляти альтернативні дії в майбутньому [59].

Отже, процес мислення заснований на вирішенні конкретного завдання, яке включає в себе мету і умови. Спочатку виникає проблемна ситуація, яку необхідно вирішити. У процесі пошуку рішення старшокласник аналізує та узагальнює наявну інформацію, в результаті даної діяльності, він приходить до її вирішення. Вирішення будь-якої ситуації викликає позитивні або негативні емоції в залежності від очікуваного і фактичного результату.

Мислення підлітків знаходиться на стадії формальних операцій. Особливістю мислення є те, що окремі розумові операції перетворюються в цілісну і єдину структуру. Підлітки починають оперувати логічним мисленням, егоцентричність думки знижується, дана особливість сприяє міркуванню в широкій перспективі [72].

Ю. А. Єрмолаєв вважає, що в підлітковому віці розвивається теоретичне мислення. Отримані раніше операції переходять в формально-логічні. Підлітки можуть аналізувати, синтезувати та узагальнювати отриману інформацію, будувати гіпотези, перевіряти і спростовувати їх, що вказує на розвиток логічного мислення.

У підлітковому віці формується здатність аналізувати абстрактні ідеї, шукати помилки і логічні протиріччя в даних судженнях. У підлітків виникає потреба в абстрактному філософствуванні, міркуваннях про ідеали, формується узагальнений погляд на світ, який складає світогляд.

У підлітків проявляються такі здібності, як:

- оперування гіпотезами при вирішенні завдань;
- здійснення аналізу абстрактних ідей, пошук логічних помилок і протиріч.

Просторове мислення значимо в процесі навчання. У старших класах даний вид мислення розвинений більшою мірою, ніж в молодших класах. В результаті навчання формуються конструктивно-технічні можливості. У старших школярів формується здатність до понятійного і просторового мислення. Дані види мислення сприяють досягненню успіху в вивченні фізико-математичних предметів [22].

Сучасні підлітки мають розвинуте кліпове мислення, яке являє собою спосіб адаптації людини до умов інформаційного середовища. Даний тип мислення допомагає розподіляти увагу в умовах швидкої зміни потоку інформації і допомагає швидко реагувати в ситуації множинного вибору. Дані особливості допомагають сформувати гнучкість, диференційованість і узагальненість мислення, що сприяє розумінню потоку інформації, її фільтрації та аналізу [39].

Успішність вирішення аналітичних розумових завдань визначає різноманітність когнітивних структур.

Виділяють наступні характеристики мислення:

- опосередкований характер, даний аспект мислення вказує на опору на минулий досвід при прийнятті рішень;
- опора мислення на знання про загальні закони природи і суспільства, людина користується вже наявними знаннями загальних положень, в яких відображаються зв'язки навколишнього світу;

- мислення є відображенням зв'язків між предметами в словесній формі, оскільки мислення і мова пов'язані, полегшуються процеси абстракції і узагальнення, оскільки мислення відбувається в словах;

- мислення пов'язане з практичною діяльністю, оскільки воно засноване на суспільній практиці.

Мислення виявляється через дидукцію і індукцію. Дидукція передбачає спосіб мислення від загального до конкретного, а індукція – від конкретного явища до загального.

Розглянемо зміст мислення:

- аналіз, являє собою операцію розчленування складного об'єкта на складові частини, які значимі для його осмислення;

- синтез, дозволяє в розумовому процесі переходити від частин до цілого;

- порівняння, полягає в зіставленні предметів та явищ, їх властивостей і на основі даного порівняння виявлення їх спільності і відмінностей;

- абстрагування, засноване на відволіканні від незначущих ознак предметів і виділення основного і значущого;

з- узагальнення, представляє об'єднання різних предметів за спільною ознакою [39].

Отже, чим складніше та диференційованіше когнітивний досвід особистості, тим успішніше вона вирішує завдання, які вимагають аналізу, і гірше – завдання спрямовані на понятійне узагальнення.

Таким чином, мислення в підлітковому віці має теоретичний характер, що сприяє ефективному засвоєнню інформації та навчанню, механічне мислення рідше використовується, оскільки великий об'єм інформації важко засвоїти за допомогою заучування без її розуміння та переосмислення її суті. На основі мислення видаляється основна та другорядна інформація, основна – підлягає аналізу та синтезу, а другорядна – сортуванню, в якості неважливої. Підлітки схильні до

прогнозування результату виконуваної діяльності. В даному віці розвивається логічне мислення, що сприяє побудові логічних зв'язків і закономірностей між явищами, які вивчаються. Підлітки прагнуть будувати гіпотези і філософствувати, у них розвинена дидукція. Процес мислення має активний характер, оскільки воно відбувається на основі побудови зв'язків між сприйнятою інформацією та досвідом підлітка.

Пам'ять пов'язана з особливостями особистості, яка запам'ятовує, її внутрішнім світом, інтересами і схильностями, розвиток пам'яті відбувається паралельно з удосконаленням самої особистості підлітка. Розвиток пам'яті відбувається в результаті систематичного навчання, що докоряє розвиток якості запам'ятовування. Навчання в школі передбачає аналіз і запам'ятовування великого обсягу інформації, а так само вимагає точного її відтворення.

При дорослішанні відзначається зміна відносин між пам'яттю і мисленням. У дошкільному та молодшому шкільному віці пам'ять була домінуючою в запам'ятовуванні інформації, в старшому шкільному віці домінуючим стає мислення, за допомогою логічних зв'язків підліток може запам'ятати матеріал.

З точки зору П. П. Блонського моторна, образна і логічна пам'ять є основними видами пам'яті. Різні види пам'яті знаходяться на різних рівнях свідомості, а так само відносяться до різних щаблях розвитку свідомості.

Пам'ять містить образ предмета в якості його подібності. У пам'яті образ проявляється у вигляді відбитка [4].

І. В. Дубровіна стверджує, що пам'ять є процесом, який внутрішньо опосередкований логічними операціями, в якому запам'ятовування і відтворення інформації набувають смисловий характер. У підлітковому віці збільшується обсяг пам'яті, її вибірковість і точність

Пам'ять є формою психічного відображення, яка полягає в закріпленні, збереженні та наступному відтворенні минулого досвіду. Пам'ять є сполучною ланкою між минулим, сьогоднішнім і майбутнім, а так само лежить в основі навчання. У навчанні без опори на минулі знання неможливо навчання новим.

Виділяють основні види пам'яті:

- мимовільна - даний вид пам'яті є запам'ятовування інформації без вольових зусиль, даний вид пам'яті з віком слабшає;

- довільна - інформація запам'ятовується за участю вольових процесів, на її ефективність впливають цілі запам'ятовування і прийоми заучування;

- механічна - даний вид пам'яті заснований на повторенні матеріалу без його осмислення, ефективність даної пам'яті мінімальна, оскільки матеріал знаходиться в короткочасній пам'яті, не переходить в довготривалу, тому, швидко забувається;

- логічна або смислова - заснована на побудові смислових зв'язків при вивченні матеріалу, вона більш ефективна, ніж механічна;

- образна - є запам'ятовування на основі побудови образів, графіків, схем, вона представлена різними типами (зорова, слухова, моторно-рухова, смакова, дотикова, нюхова, емоційна);

- короткочасна – забезпечує запам'ятовування інформації на короткий час 5-7 хвилин, після цього інформація забувається або переходить в довгострокову. Її обсяг 7 ± 2 символи;

- довгострокова – тривале збереження інформації. Вона ділиться на два типи: з свідомим доступом (отримання інформації з власної волі) і закрита (отримання інформації за допомогою гіпнозу);

- оперативна, даний вид пам'яті проявляється в результаті виконання конкретної діяльності;

- проміжна, спрямована на збереження інформації протягом декількох годин, вона накопичує інформацію протягом дня, а уві сні сортує її і не потрібну очищає, тобто відбувається процес забування [26].

А. Г. Абрамова розглядає пам'ять як процес зйомки, збереження, впізнавання і подальшого відтворення слідів минулого досвіду.

У процесі навчання відбувається ускладнення процесів запам'ятовування, в підлітковому віці дослівне заучування за допомогою повторень втрачає свою ефективність як в молодшому шкільному віці, оскільки запам'ятовування в цьому віці засноване на смислових зв'язках. Для запам'ятовування використовуються різні мнемічні прийоми, які дозволяють швидко і ефективно побудувати логічні зв'язки між одним матеріалом та іншим.

Активно розвивається логічна пам'ять, тому підлітки найчастіше використовують саме цей вид пам'яті при запам'ятовуванні матеріалу, в той же час, у них сповільнюється механічна пам'ять.

Для підліткового віку властиве уповільнення мимовільного запам'ятовування і прискорення опосередкованого.

Пам'ять є процесом збереження, впізнавання і відтворення минулого досвіду.

Пам'яті відводиться особливе місце в пізнавальних процесах, оскільки вона забезпечує спадкоємність психічних процесів і об'єднує їх в ціле. Критеріями класифікації видів пам'яті є: психічна активність, мета діяльності та тривалість збереження матеріалу.

Однією з особливостей психічних процесів підліткового віку є інтенсивний розвиток таких пізнавальних процесів як: мова, уява, сприйняття, пам'ять та мислення.

Пам'ять спрямована на відтворення і сприйняття різної інформації, яка надходить із зовнішнього світу. Процес запам'ятовування інформації є створення особистого досвіду щодо взаємодії з даною інформацією.

Процес пізнання заснований на пам'яті, без неї ускладнюється орієнтація в зовнішньому світі.

У підлітковому віці взаємодія з навколишнім середовищем здійснюється через наочні образи. Інформація, яка зберігається в пам'яті оцінюється підлітком в якості її значущості для управління поведінкою і знаходиться в різноманітному ступені готовності до використання. Вибірковий характер інформації, яка надходить в пам'ять, вказує на те, що запам'ятовуються не всі враження, а тільки значущі для управління поведінкою. Отримувані враження аналізуються і зберігаються в пам'яті не відокремлено один від одного, а в цілісності структури, в якій відображені взаємозв'язку зовнішніх об'єктів. Процес запам'ятовування є активною діяльністю [1].

Як зазначає Р. В. Овчарова, на початку молодшого підліткового віку спостерігається диференційоване сприйняття. Школярі можуть розглядати яскраві картинки і співвідносити властивості предметів: колір, форму і величину [37].

І. В. Дубровіна, А. М. Прихожан вважають, що функція самооцінки як регулятора поведінки розвивається на ряду з розвитком інших психічних особливостей дитини і на кожній віковій ступені набуває якісну своєрідність. Розвиток цієї функції самооцінки пов'язують зі становленням її стійкості, так як саме стійка самооцінка впливає вже сформоване ставлення людини до себе і може робити істотний вплив на її поведінку [15].

М. В. Григор'єва зазначає, що мотивація до навчання представлена різноманітними мотивами: престиж, навчально-пізнавальні, соціальні [11].

Таким чином, в підлітковому віці розвивається пам'ять, домінуючим видом пам'яті є логічна пам'ять. В даному віці спостерігається взаємозв'язок мислення і пам'яті, запам'ятовування відбувається опосередковано через розумові процеси, підлітку для того,

щоб запам'ятати матеріал потрібно осмислити його, зрозуміти його суть. Пам'ять забезпечує єдність всіх психічних процесів, вона дозволяє накопичувати нову інформацію і відтворювати її з опорою на вже наявні знання. Поступово відбувається перехід від мимовільного запам'ятовування до довільного. Відбувається інтелектуалізація пам'яті, підліток для запам'ятовування використовує різноманітні мнемічні прийоми, які покращують та прискорюють процес запам'ятовування матеріалу.

Таким чином, молодший підлітковий вік відрізняється підвищеною інтелектуальною активністю, в цей період відбувається завершення становлення когнітивних процесів, перш за все мислення. Для учнів цього віку необхідно постійно і цілеспрямовано надавати педагогічну підтримку активності інтелекту та треба стимулювати вегетативні функції, які впливають на обмін речовин та ріст і розвиток усіх систем і органів.

1.2 Гаджетозалежність як психологічна проблема

Сьогодні інформаційні технології та гаджети міцно увійшли в наше життя і викликали зміни у всіх сферах діяльності людини. Завдяки легкості і зручності в користуванні гаджети стали незамінними помічниками в робочому процесі, вони спрощують повсякденне життя людей, дозволяють миттєво зв'язатися людям в різних кінцях світу. Поряд з дорослими ними активно користуються і підлітки. Проблема полягає в тому, що їх незміцнілий розум, немов губка, вбирає в себе все хороше і погане, що несуть в собі електронні пристрої, підміняють справжнє життя віртуальною реальністю, витісняють з неї живе спілкування і взаємодію з навколишнім світом.

Надаючи комп'ютеру або іншому технічному пристрою вирішувати за себе навчальні завдання, підлітки втрачають культуру самостійної розумової праці.

Гаджетозалежність досліджували наступні українські вчені: О.М. Бондар, В.М. Вигівська, Д.Т. Гошовська, Г.Д. Золотова, Ю.Я. Карпук, І.С. Сбітнєва, Я.В. Шугайло та інші.

З точки зору Ю.Я. Карпук, Д.Т. Гошовської на сьогодні швидко поширюється залежність від мобільного телефону, інтернету, ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах. У сучасному світі дане явище назване «номофобія». Номофобія – це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону. Взагалі термін «номофобія» введений британськими дослідниками в 2008 році для позначення станів тривоги в людей, які залишилися без доступу до мобільного телефону – «no-mobile-phone phobia».

Головною причиною виникнення цієї хвороби названо страх залишитися повністю безпорадним, тобто ізольованим від всього навколишнього світу. Значна кількість номофобів стверджують, що впродовж дня вони відправляють до сотні повідомлень, хоч на це йде багато часу.

Гаджет-адикція не пов'язана з об'єктивними параметрами використання інтернет-пристрою, а має особистісну природу, тобто набуває надзвичайної значущості для певної категорії людей завдяки певним особистісним властивостям. До таких характеристик відносять підвищену чутливість до обмежень, що породжує бажання позбавитися вимог соціального оточення та потребу в емоційній підтримці й сприйняття гаджету як середовища, що вірогідніше за реальне середовище може надати цю підтримку [25].

І.С. Сбітнєва вважає що адикція – це недосконалий спосіб пристосування до важких умов діяльності та спілкування. Адикція може

розглядатися як спроба втечі з дійсності в деяке віртуальне місце, в якому дозволено перепочити, порадіти, зібратися з силами для того, щоб після знову повернутися в небезпечну ситуацію реального життя [49].

Згідно Г.Д. Золотової гаджетозалежність – це вид адиктивної поведінки, який характеризується залежністю від нових технічних пристроїв, причому користування ними не має навчальної або виробничої мети. Ознаками гаджетадикції є: збільшення часу користування пристроєм та витрат на нього; існування постійної потреби у використанні; виникнення тривоги при неможливості користування пристроєм; нехтування безпекою від використання тощо [30].

З точки зору О.М. Бондар існують наступні психологічні та фізичні симптоми гаджетозалежності.

Психологічними симптомами є: гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за гаджетом; неможливість зупинитися; постійне збільшення кількості часу перебування в руках із гаджетом; зневага родиною і друзями; відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом; брехня про свою діяльність своїм близьким; проблеми з навчанням.

Фізичними симптомами є: біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів; сухість в очах; головний біль; біль у спині; нерегулярне харчування; порушення сну [3].

О.В. Зарецька зазначає, що неправильне, нерозумне використання підлітками сучасних технічних пристроїв перешкоджає розвитку мислення, уяви, емоційно-вольової сфери. Зрештою, завдається шкода соціалізації особистості, як процесу освоєння підростаючим поколінням всього різноманіття накопиченого людством досвіду [17].

М.І. Дрепа виділяє в комп'ютерній діяльності кілька видів:

1) пізнавальна – захопленість пізнанням в сфері програмування та телекомунікацій або, як крайній варіант, хакерство;

- 2) ігрова – захопленість комп'ютерними іграми і, зокрема, іграми за допомогою Інтернету або, як крайній варіант, ігрова наркоманія;
- 3) комунікативна – захоплення мережевою комунікацією [14].

Недоречне використання техніки стало характерною рисою сучасного часу. Шеррі Теркл (Sherry Turkle), професор МІТ, говорить про діагноз покоління, що люди очікують від технологій більше, ніж від самих себе. Багато змирилися з «нездоровим» використанням гаджетів, а тим часом погані звички мають тенденцію швидко вкорінюватися [81].

Нове віяння, захопило багатьох людей від молодших школярів до пенсіонерів – це телефони, смартфони. Гаджети (від англ. Gadget, що позначає «технічна новинка») це багато пристроїв: смартфони, електронні книги, ноутбуки і ультрабуки, планшети, музичні плеєри, ігрові консолі та інше. Гаджети створені, щоб служити людині, а на ділі вони часто підпорядковують людину собі. Особливо небезпечно, коли з'являється залежність від гаджетів у підлітків.

А.Х. Курашінова розглядаючи гаджет-залежність (англ. Gadget addiction) відзначає, що її можна охарактеризувати, як залежність від використання всіляких гаджетів, від інтернету, соціальних мереж і онлайн-ігор. За оцінками експертів, незабаром в розвинених країнах гаджет-залежність вийде на перше місце за кількістю людей, які нею страждають, випередивши куріння і алкоголізм. Для позначення цієї залежності навіть з'явилося спеціальне слово – фаббінг, утворене від англійських слів «phone» (телефон) і «snubbing» (нехтування). Якщо перекладати дослівно, це означає нехтування співрозмовником на користь телефону. Особливо це явище проявляється серед підлітків і молодших школярів [33].

На сьогоднішній день група підлітків всебільше нагадує компанію людей, які випадково опинилися разом, кожен з яких зайнятий своєю справою. Одним із завдань школи, безумовно, є профілактика гаджетозалежності школярів через формування ІКТ-компетенцій [42].

Дуже мало робіт присвячено дослідженню проблеми гаджет залежності, але так як досить вивчена Інтернет-залежність і комп'ютерна залежність, посуті можна допустити аналогію цих залежностей, так як телефон школярами, в основному, використовується для виходу в мережу Інтернету.

Залежність від гаджетів у підлітків – серйозна проблема. Фахівці різних країн, вивчаючи гаджетозалежність у підлітків, проводили експерименти, обмеживши певні вікові групи школярів і молоді в використанні будь-яких технічних пристроїв на різний період (від 8 до 24 годин). З'ясувалося, що переважна більшість не змогли провести час без своїх гаджетів. Більш того, у них спостерігалися тривожні симптоми: розгубленість, депресія, агресія.

Деякі відчували стан зламу. Про це говорять досліді, проведені вченими Америки, Великобританії, Китаю, Росії. Л.Г. Леонова стверджує, що залежність від гаджетів може перетворитися на серйозну проблему [29].

Залежність від гаджетів починається з батьків. Батьки, часто того не розуміючи, самі захоплюють підлітка ще з дитинства віртуальним світом, купуючи йому різні гаджети. Вони щиро вважають, що це необхідно. І забувають про те, щоб збільшувати коло інших інтересів, не шукають ресурс в інтелектуальних, творчих заняттях, не вчать отримувати від життя різні враження. Гаджетозалежність у дітей починається з того, що батьки себе замінюють гаджетом. Багато хто віддає перевагу бачити свою дитину зручною, що не відволікає від дорослих справ. А в результаті виростає підліток, у якого невірно розставлені пріоритети: спочатку віртуальний світ, а потім реальне життя.

Виробники гаджетів постійно підтримують інтерес підлітків, використовуючи особливості їх психології. Це замкнуте коло, який розірвати зможуть батьки тільки за допомогою фахівців.

Зі сказаного не випливає, що потрібно заборонити підліткам користуватися гаджетами, але потрібно навчити їх робити це правильно.

З точки зору А.Г. Шмельова, навала нових технологій призвела до переоцінки особистісних цінностей людини, і підлітки опинилися легко доступними мішенями для цього [64].

Крім переоцінки людської цінності, навала гаджетів в життя підлітків «перебудувало» і їх комунікацію один з одним. На думку відомого антрополога Роббі Блінкофф, підлітки, які мають мобільні телефони, настільки занурилися в їх функції, що вже не розуміють різницю в спілкуванні віч-на-віч і розмовами по телефону [68].

В даний час проблеми адиктивної поведінки, особливо серед підлітків, приділяється велика увага в роботах по психології. З огляду на багатоплановість трактувань адиктивної поведінки, уточнимо наше уявлення про них.

Термін «залежність» і його синонімом «адикція», два століття тому ввів відомий лікар США Б. Раш [50].

В психологічній і медичній літературі також використовує термін «залежність»: алкогольна, нікотинова, наркотична, комп'ютерна. І останнім часом з'явилося поняття гаджетозалежність.

Адиктивна поведінка розглядається авторами, які стояли біля початку дослідження цієї проблеми Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевич, Б.Р. Мандель та ін. Як одна з форм деструктивної (руйнівної) поведінки, тобто, яка заподіює шкоду людині і суспільству.

Згідно В.Д. Менделевич адиктивна поведінка виражається в прагненні до втечі від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, яке досягається різними способами – фармакологічними (прийом речовин, які впливають на психіку) і нефармакологічними (зосередження на певних предметах і активностях, що супроводжується розвитком суб'єктивно приємних емоційних станів) [33].

В.Д. Менделевич зазначає, що відволікання від сумнівів і переживань у важких ситуаціях періодично необхідно всім, але в разі адиктивної поведінки воно стає стилем життя, в процесі якого людина опиняється в пастці постійної втечі від реальної дійсності. Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов, інші види активності. Вона поглинає час, сили, енергію і емоції до такого ступеня, що адикт виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватися, релаксувати, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям, відбувається емоційне отупіння [33].

О.В. Зарецька розглядає таке поняття адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка (від англ, addiction – згубна, порочна схильність) – одна з форм деструктивної, девіантної поведінки, яка виражається в прагненні до втечі від реальності за допомогою зміни свого психічного стану [17].

О.І. Миколаєва, В.Г. Каменська розглядають поряд з хімічними формами залежності, інформаційну залежність (комп'ютерно-інтернетна форма), яка набула широкого поширення в зв'язку з кількісним та якісним стрибком розвитку інформаційних технологій. Автори відзначають руйнівний характер адикції, який проявляється в тому, що спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету [25].

С.Ф. Смагін зазначає, що аналіз механізмів формування психологічної залежності показує, що вона може бути сформована по відношенню до будь-якого об'єкту і будь-якої дії, які можуть забезпечити отримання досить сильного задоволення (на рівні ефекту «ейфорії»). Досягається це за рахунок процесів генералізації сильних емоційних відносин до об'єкта залежності на безліч асоціативно пов'язаних з ним об'єктів, дій і ситуацій. Завдяки механізму генералізації

в психіці людини утворюється безліч взаємопов'язаних психічних образів відповідного змісту з стереотипним емоційним забарвленням, які, в разі їх актуалізації, обумовлюють швидке посилення спонукання до відтворення залежною форми поведінки [51].

На думку С.Ф. Смагіна будь-яка психологічна залежність проходить в своєму розвитку кілька етапів:

- адаптації або звикання, як правило, на цьому етапі ніхто не бачить ніяких шкідливих наслідків для себе;
- етап різкого підйому захопленості, особистість на цій стадії відчуває максимальну ступінь задоволення;
- етап деякої стійкості, а потім відбувається спад захопленості з фіксацією певного її рівня, який залишається незмінним протягом тривалого часу [51].

Автор вважає, що для виникнення адиктивної поведінки мають значення особистісні особливості і характер середовищних впливів. Особи з низькою переносимістю психологічно дискомфортних станів, що виникають у повсякденному житті природних періодів спаду, більш схильні до ризику появи адиктивної фіксації. Такий ризик також може збільшуватися при зустрічі з важкими, соціально несприятливими, психотравмуючими ситуаціями як втрата колишніх ідеалів, розчарування в житті, розпад сім'ї, соціальна ізоляція, втрата близьких або друзів, різка зміна звичних життєвих стереотипів [51].

Б.Р. Мандель розглядає адиктивну поведінку, як одну з форм деструктивної (руйнівної) поведінки, тобто яка заподіює шкоду людині і суспільству.

Автор вважає, що до психологічних факторів належать особистісні особливості, як відображення в психіці психологічних травм, отриманих в різні періоди життя людини. Провокуючими факторами, адиктивної поведінки вважаються нервово-психічна нестійкість, такі акцентуації характеру, як: гіпертімний, нестійкий, конформний, істероїдний,

епілептоїдний типи, поведінкові реакції – групування, реакції емансипації [33].

Як і будь-яка залежність – від алкоголю, куріння або наркотиків, гаджетозалежність негативно впливає на психіку: коли людина опиняється без своїх «іграшок», вона починає нервувати, у неї розвиваються фобії, вона не в змозі вести звичайне життя. У США з цією проблемою звертаються до психотерапевтів.

Разом з появою комп'ютерних інформаційних технологій з'явилися комп'ютерні ігри, які відразу ж знайшли масу шанувальників. З вдосконаленням комп'ютерів удосконалювалися і гри, залучаючи все більше і більше людей, особливо дітей і підлітків.

На сьогоднішній день комп'ютерні інформаційні технології і техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з гарним графічним і звуковим оформленням.

Дж. Солпостер вважає, що з кожним стрибком в області комп'ютерних технологій зростає кількість людей, яких називають «комп'ютерними фанатами» або «геймерами» (від англійського «game» – гра) [52].

З точки зору О.І. Міколаєвої, механізм формування ігрової залежності ґрунтується на частково неусвідомлюваних прагненнях і потребах втечі від реальності і прийняття бажаної ролі. Рольова комп'ютерна гра – це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу або таких життєвих ситуацій, в яких дитина ніколи не була і не буде в реальності. Ці механізми працюють незалежно від свідомості підлітка і характеру мотивації ігрової діяльності, включаючись відразу після знайомства підлітка з рольовими комп'ютерними іграми. Спочатку більш-менш регулярної гри в них тобто незалежно від того, чим керується підліток і що ним рухає, коли він спочатку починає грати в комп'ютерні ігри, включаються механізми формування залежності, і в

подальшому та потреба, на якій ґрунтується превалюючий механізм, приймає першочергове значення в мотивації ігрової діяльності [40].

На думку Д.Б. Ельконіна, рольові ігри, особливо в підлітковому віці, є частиною пізнавальної діяльності людини. Гра допомагає програти нові соціальні ролі, поглянути на себе з іншого боку [69].

З точки зору Л.М. Юр'євої і Т.Ю. Больбот, в основі рольової гри лежить потреба в грі. А також прагнення до прийняття ролі комп'ютерного персонажа, яка дозволяє підлітку задовольняти потреби, з якихось причин нездатні задовольнитися у реальному житті [67].

Перевтілюючись в героя, перемагаючи «монстрів», підліток відчуває себе впевненим і сильним. У цьому сенсі може здатися, що рольові комп'ютерні ігри служать засобом зняття стресів, зниження рівня депресії, тобто свого роду терапевтичним методом. Однак, використання рольових ігор в цій ролі під питанням, хоча і цілком можливе. На практиці ж, підлітки зазвичай зловживають у такий спосіб відмови від реальності, втрачають почуття міри, граючи тривалий час [64].

Внаслідок цього виникає небезпека не тимчасової, а повної відмови від реальності і світу, дуже сильної психологічної залежності від комп'ютера. Реальний світ починає здаватися чужим і повним небезпек, тому що школяр не може в реальному світі робити все те, що йому дозволено в віртуальному. Чим більше школяр грає, тим все більше він відчуває контраст між своїм «Я-реальним» і «Я-віртуальним», що ще більше притягує його до рольової комп'ютерної гри й усуває від реального життя. Гра перетворюється в засіб компенсації життєвих проблем, особистість починає реалізовуватися в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це тягне ряд серйозних проблем у розвитку особистості, у формуванні самосвідомості та самооцінки, а також вищих сфер структури особистості [64].

Л.Н. Юр'єва і Т.Ю. Больбот, вважають, що з початку захоплення комп'ютерною грою йде етап свого роду адаптації, підліток «входить у смак», потім настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. В результаті зростання, величина залежності досягає деякої точки максимуму, положення якої залежить від індивідуальних особливостей особистості і середовищних факторів. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу [64].

Потреба в пізнанні світу – це видозмінений дослідницький інстинкт, успадкований людьми від тварин. Ймовірно, ця потреба перебуває в області несвідомого, тому що в більшості випадків частково або повністю не усвідомлюється людиною. Однак неусвідомленість потреби не говорить про її відсутність або слабкість як мотивуючого фактора; скоріше навпаки, несвідомі потреби надають більший вплив на нашу поведінку, ніж усвідомлювані.

У підлітковому віці відбувається пошук свого «Я», конфлікти з дорослими (батьки, педагоги) і з однолітками, невпевненість в собі, а звідси – виникає почуття самотності, яке призводить до пошуку спілкування в мережі інтернету і реалізації своїх психологічних потреб в комп'ютерних іграх і гаджетах, як засоби спілкування зі своїми друзями.

Поняття «втеча від реальності» характеризує занурення в іншу, «віртуальну реальність» – комп'ютерні ігри та ін.

Психологічним механізмом «втечі від реальності» є потреба підлітка в «відстороненні» від повсякденних турбот і проблем, неприємностей, незадоволеність собою або складності у відносинах з батьками, вчителями, однокласниками.

Підліткам складно налагодити відносини з оточуючими їх людьми, у них недостатньо досвіду конструктивної комунікації, вміння виходити з конфліктної ситуації і єдиною цінністю для них стає комп'ютер і

гаджети і все, що з цим пов'язано. Комунікація на рівні менеджерів в комп'ютерних рольових іграх.

Так само сучасні гаджети виконують роль престижу і успіху у підлітковому віці, володіння сучасним телефоном останньої моделі підвищує самооцінку і самоствердження в середовищі однокласників.

На думку О. Шевніної, спадання ступеня залежності у підлітків від комп'ютерних ігор і гаджетів характеризується різними факторами, пов'язаними з процесом дозрівання, становлення як особистості, підвищення освітнього рівня і життєвого досвіду, переоцінкою цінностей [63].

О. Шевніна зазначає, що цікавим є той факт, що навіть після усвідомлення практичної марності ігрової діяльності, школяр не може повністю відмовитися від неї, що говорить на користь досить високої стійкості психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

Автор вважає, що необхідно вивчення проблеми переваги комп'ютерних ігор і гаджетів, яке пов'язане з їх широкою поширеністю і перетворенням їх в основну форму дозвілля підлітків.

В зарубіжних дослідженнях Гриффитса було виділено два типи мотивів, які змушують підлітків знову і знову звертатися до комп'ютерної гри [63].

Гравці з першим типом грають заради задоволення від самої гри і заради результату, задоволення мотиву досягнення, можливого суперництва з іншими гравцями. При цьому типі мотивації гра поєднується з іншими видами діяльності, підліток нормально спілкується з оточуючими, а до комп'ютерної гри звертається під час відпочинку, дозвілля.

Для гравців з другим типом мотивації гра стає формою ескапізму. Саме цей тип звикання до гри і догляд в реальність гри привертає увагу не тільки психологів, а й психіатрів. Причиною такого захоплення комп'ютерними іграми може стати нездатність підлітків справлятися з

проблемами повсякденного життя, навчанням, складні відносини з батьками, однолітками – в таких випадках гра є формою реакції на стрес, способом відходу від дійсності, вираженням відчуття безпорадності. Комп'ютерна гра для такого підлітка стає основним заняттям, він втрачає інтерес до інших занять, що вимагає допомоги психолога [61].

А.Е. Войскунський вказує, що інформаційне середовище, як і інші види навколишнього середовища, має велику роль у професійній і в повсякденній діяльності сучасної людини. Входження в життя людини комп'ютерних мереж призводить до структурних та функціональних змін у психічній діяльності людини, які зачіпають пізнавальну, комунікативну та особистісну сфери [8].

М.І. Дрепа виділив дезадаптивні поведінкові риси при такому типі звикання, до яких відносяться порушення соціальних контактів (сім'я, друзі), брехня і дрібні правопорушення заради грошей необхідних для покупки ігор, велика кількість часу проведеного у комп'ютера, звернення до гри в ситуації стресу, поганого настрою. Але кількість гравців з яскраво вираженим типом звикання до гри як втечі від реальності відносно невелика і при вирішенні зовнішніх проблем, нормалізації відносин підлітків з оточуючими така прихильність до гри зникає. Серед ігор, які популярні у підлітків, є ігри з елементами війни і насильства. Однак твердження засобів масової інформації про перевагу ігор агресивного змісту слід вважати перебільшенням [14].

Отже, можна виділити основний механізм утворення гаджетозалежності: задоволення нереалізованої потреби бути затребуваним в соціумі. При формуванні даного механізму проходить процес компенсації негативних життєвих переживань.

Основними критеріями гаджетозалежності, більшість фахівців вважають:

- небажання відволіктися від телефону;
- роздратування при вимушеному відволіканні;

- нездатність спланувати закінчення сеансу гри;
- забування про домашні справи, навчання, зустрічі в ході гри на комп'ютері;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною, сном;
- зловживання кавою, енергетичними напоями і іншими подібними психостимуляторами;
- готовність задовольнитися нерегулярною, випадковою і одноманітною їжею, не відриваючись від комп'ютера;
- відчуття емоційного підйому під час гри [14].

Отже, інтернет і гаджетозалежність – це розлад в психіці, що супроводжується великою кількістю поведінкових проблем і в загальному полягає в нездатності підлітка вчасно вийти з мережі, а також в постійній присутності нав'язливого бажання туди увійти.

Основні п'ять типів Інтернет-залежності, які були виділені психологом М.І. Дрепом, характеризуються наступним чином:

1. Відчуття емоційного підйому під час гри.
2. Пристрасть до віртуальних знайомств (надмірність знайомих друзів в Мережі).
3. Нав'язлива потреба в мережі (гра в онлайніві ігри).
4. Інформаційне перевантаження (нескінченні подорожі по Мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах).
5. Мережеві ігри (нав'язлива гра в різні комп'ютерні ігри по мережі) [25].

Дослідники наводять різні критерії, за якими можна судити про комп'ютерну залежності. Так, Кімберлі Янг наводить такі ознаки:

1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.
2. Постійне бажання наступного виходу в Інтернет.
3. Скарги оточуючих на те, що підліток проводить занадто багато часу в Інтернеті [66].

Більш розгорнуту систему критеріїв залежності призводить Айвен Голдберг. Гаджетозалежність крім психологічних проблем небезпечна з точки зору фізіології, особливо для зростаючого організму дітей молодшого підліткового шкільного віку. Розвиваються фізіологічні наслідки, внаслідок неправильного положення хребта: погіршується зір, погіршується стан судин і, зокрема, кровопостачання головного мозку, з'являється дратівливість і агресивність [68].

Як наслідок гаджетозалежності відбувається поступова деградація соціальних навичок школяра – він відчужується від суспільства, менше спілкується і цікавиться іншими людьми, при недоступності до телефону або комп'ютера в силу різних причин виявляються реальні ознаки ломки, щодо комп'ютерної гри та перебування у ній, в її психологічному компоненті – підвищення дратівливості, незнання чим себе зайняти, нудьга, апатія, значне зниження настрою, агресія [81].

Дж. Грохол відзначає, що далі проблеми нарастають – комунікативні навички втрачені, інтересу в реальному житті немає, здоров'я підірване, присутня вирощена супергеройством в іграх невпевненість в собі, коли ти один на один з життєвими проблемами, і немає можливості «перезавантажитися», а тут вже і до суїцидальних нахилів і повної депресії недалеко [81].

Як зазначає С.А. Шапкін, незадоволеність, неуспішність, нереалізованість школяра в реальному світі, поруч віртуальний – яскравий світ, наповнений фарбами, емоціями, битвами, невичерпністю джерел життя і гігабайтів інформації. І навіть якщо все в віртуальному світі раптом пішло не так, підзарядився, почав з початку. Народжується ілюзія повного контролю над ситуацією, всемогутності, і всі бонуси, додаткові рівні тільки підігривають і без того розпалений розум школяра [62].

Небезпечно, що школяр думає, що він і в реальності здатний контролювати ситуацію, зупинитися, відмовитися від використання

гаджетів, але варто потрапити в ситуацію, коли їх немає або вони заборонені, все, світ перестає існувати, стає нестерпно погано, тривожно без кнопок швидкого реагування [62].

Комп'ютерна та гаджетозалежність – одна з найпоширеніших адикцій, і чим раніше відбулося залучення підлітка тим міцніше і небезпечніше залежність.

У випадку з підлітками справа ускладнюється тим, що на початкових етапах, батьки не бачать причин для тривоги і не контролюють час, проведений за комп'ютером або телефоном – підліток перебуває вдома, під «наглядом» і ще і зайнятий «справою» [35].

Те, що підліток конкретно «підсів» на гру або Інтернет, першими помічають оточуючі, вчителі. Школяр змінюється, у нього псується характер, він нічим, крім гаджетів не цікавиться, на перервах та й на уроках під партою школярі пишуть повідомлення або шукають щось в Інтернеті або грають в комп'ютерні ігри.

Батькам важливо переконати підлітка, що потрібно вирішувати проблему. Ігроманія, так само як і гаджетозалежність успішно лікується.

У теперішній же час активно розглядаються проблеми психології залежності, пов'язані зі спробами виділення поведінкових форм залежностей. Аналіз ведеться на матеріалі залежно від комп'ютера. Фактично ставиться питання про різноманіття способів, так званого догляду, з реального життя шляхом зміни стану свідомості.

Доктор Кімберлі Янг запропонувала друге поняття – проблемне використання Інтернету. «Інтернет-залежність» – це широке поняття, яке позначає велику кількість проблем поведінки [67].

Залежність від Інтернету – це багатовимірне явище, що включає прояви ескейпізма – втечі в віртуальну реальність людей з низькою самооцінкою, тривожних, схильних до депресії, відчувають свою незахищеність, пошук новизни, прагнення до постійної стимуляції почуттів, емоційну прихильність – можливість виговоритися, бути

емпатійним, зрозумілим і прийнятим, звільнитися від гострого переживання неприємностей в реальному житті, отримати підтримку і схвалення, задоволення, відчути себе «віртуозом» в застосуванні комп'ютера і спеціальних пошукових комунікативних програм [67].

К.С. Янг виділяє від 1 до 10 симптомів інтернет-залежності: кількість часу, що проводиться в мережі, збільшується занепокоєння при знаходженні в реальному світі, брехня щодо кількості часу, проведеного в кіберпросторі або ж мляве функціонування в реальному світі [66].

Пізніше, інтернет-залежність вивчали Девід Грінфілд і М. Гріффітс. М. Гріффітс пропонує розділяти «залежність від інтернету» і «залежність, що переживається в інтернеті». Так, для лудомана (людини схильного до ігроманії), що віддається онлайн-гемблінгу (віртуальна гра), інтернет виступає тільки місцем, де він реалізує свою адиктивну поведінку [69].

Ця нова хвороба вражає молоду частину населення, переважно дітей молодшого підліткового віку, підліткового віку. Хоч це захворювання не має нічого спільного з інфекцією, але поширюється по світу зі швидкістю епідемії.

У теперішній же час активно розглядаються проблеми психології залежності, пов'язані зі спробами виділення поведінкових форм залежностей. Аналіз ведеться на матеріалі залежно від комп'ютера. Фактично ставиться питання про різноманіття способів, так званого догляду, з реального життя шляхом зміни стану свідомості. Таким чином, можна припустити, що якщо людина самодостатня і вміє реалізовувати свої психологічні та соціальні потреби, то дані механізми щодо формування залежності не будуть працювати.

Одним з найбільш важливих факторів формування гаджетозалежності і Інтернет залежностей дітей молодшого підліткового віку є властивості характеру – підвищена образливість, вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, погана

стресостійкість, нездатність вирішити конфлікти, відхід від проблем. Як правило, школярі, які страждають даними видами залежності, не вміють будувати відносини з однолітками, погано адаптуються в колективі, що сприяє відходу від життєвих труднощів в віртуальний світ і поступового формування залежності.

Втеча у віртуальне середовище є одним із способів пристосування до світу. Відчуваючи складності в контактах з близькими, однолітками, в вираженні своїх емоцій, школярі намагаються уникати дискомфортних ситуацій, намагаються шукати більш безпечний спосіб взаємодії із середовищем.

Формування гаджетозалежності часто пов'язано з особливостями виховання і стосунків у сім'ї: гіперопіка або навпаки завищені вимоги і «комплекс невдахи», порушені відносини серед інших членів сім'ї, труднощі в спілкуванні та взаєморозумінні.

Так само, однією з головних причин виникнення гаджетозалежності, може бути відсутність навичок самоконтролю у школяра. Дорослі не працюють над розвитком його вольового потенціалу. Ще однією помилкою дорослих може бути незнання ними правил психогієни взаємодії з гаджетами і комп'ютером, користі і шкоди від нього. Якщо в сім'ї стиль виховання побудований на тиску, вказівках, вихованні поганим ставлення до особистості, яка в результаті все одно не вміє підкорятися і слухатися – це так само призведе до гаджетозалежності школяра.

Якщо школяреві в сім'ї некомфортно, якщо батьки в спілкуванні з ним не усвідомлюють його дорослішання, не змінюють стилю спілкування, не виходять на діалог і узгоджені дії і не розуміють його особистісних установок і світовідчуття, то школяр йде в свій віртуальний світ.

Результативність навчання залежить від волі і забезпечується наявністю психічних якостей – довільної уваги і пам'яті, дисципліни,

організованості, здатності працювати над довгими текстами та ін. Завдяки мисленню людина «освоює» світ за допомогою розумових дій, пізнавальних актів, спрямованих на виявлення зв'язків, відносин, властивостей об'єктів і представляють собою операції, результати яких складаються на основі суджень, умовиводів про ці властивості, зв'язках і відносинах [2].

Гаджетозалежність чинить негативний вплив на розвиток психічних процесів: пам'яті, мислення, уваги, волі, які саме в молодшому шкільному інтенсивно розвиваються.

Розглядаючи проблему гаджетозалежності можна відзначити, що сучасні школярі як тільки стикаються з труднощами, проблемою, які вимагають застосування розумових зусиль, беруть в руки гаджет і за допомогою одного-двох натискань кнопки швидко знаходять потрібну інформацію, отримують її в готовому вигляді, не виявляючи ні критичного мислення, ні аналітичного підходу до отриманого матеріалу. В результаті такої практики у них не розвивається самостійність.

Школярі вірять, що техніка завжди буде з ними, завжди буде справна і ніколи не трапиться техногенної катастрофи, і всі пристосування раптом разом не вийдуть з ладу.

Крім психологічних проблем гаджетозалежність призводить до безграмотності і до вміння робити прості математичні обчислення на рівні таблиці множення. Школярі не обтяжують себе вивченням правил пунктуації та орфографії, так як сучасні технічні пристрої забезпечені вбудованою в програму Microsoft Office Word функцією правопису. Приблизно так само справа йде і з умінням робити прості математичні обчислення на рівні таблиці множення. Тут знову ж таки допомагає гаджет. Техніка поступово витісняє з життя підлітків і дорослих нормальне живе спілкування, взаємодії з навколишнім світом [6].

Ю.Д. Бабаєву дивує безпечність батьків щодо цього питання, адже багато хто з них вирости в той час, коли всіх цих новомодних пристроїв

не було, і, здавалося б, вони повинні знати справжню ціну розумової праці. Але вони із завзятістю, забезпечують підлітків все новими і новими «іграшками», не розуміючи, що проявляють неправдиву турботу про них, а, можливо, і про себе, тому що їм не доводиться витратити свій час на спільне з ними виконання домашнього завдання і жертвувати своїм комфортом. Висновок – якщо нескінченно захищати дітей молодшого підліткового віку від труднощів, йти по шляху найменшого опору, то вони, врешті-решт, виявляться абсолютно недієздатними і не готовими до життя [6].

Розповсюдження гаджетозалежності серед школярів молодшого підліткового віку пояснюється тим, що гаджети завжди під рукою, можна грати в ігри або спілкуватися навіть в транспорті.

У цьому віці підлітки потребують підтримки оточуючих їх дорослих. Батьки і вчителі є значущими дорослими для них і вони впливають на формування їх особистості та певних якостей. Для формування здорової особистості необхідно звернути увагу на режим праці і відпочинку підлітка, організувати спільний відпочинок.

Отже, можна виділити основний механізм утворення гаджетозалежності: задоволення нереалізованої потреби бути затребуваним в соціумі. При формуванні даного механізму проходить процес компенсації негативних життєвих переживань.

На сьогоднішній день практично відсутні методи корекції гаджетозалежності школярів, так як дана проблема мало вивчена психологами та медиками.

Освітні установи мають унікальні можливості для проведення роботи з профілактики адиктивної поведінки. Вони орієнтуються не на проблему і її наслідки, а на те, що захищає від виникнення проблем.

Мета профілактики полягає у формуванні в учнів стратегічної мотивації (далеких перспектив) і рис особистості, соціально-успішної особистості, здатної самостійно справлятися з власними психологічними

труднощами і життєвими проблемами. Особливості адиктивної поведінки є те, що вона по суті не є захворюванням.

С.В. Тарасов зазначає, що головними заходами тут будуть не медичні, а виховні. Профілактика може бути розділена на радикальну, що включає зміну соціально-культурних умов життя населення (пропаганда здорового способу життя спорт, санітарна освіта та ін.), а також заходи, що забороняють і контролюють ранню стадію залежної поведінки і попередження її розвитку [58].

Профілактика може бути загальною (з усіма учнями, і з «дітьми групи ризику», проводить весь педагогічний колектив) та спеціальної (з дітьми залежної поведінки, проводиться з підготовленими по цій проблемі фахівцями).

Освітній простір має територіальне позначення і якісні характеристики, що дозволяють повноцінно задовольняти потреби розвитку, соціалізації і культурної ідентифікації підлітків при обов'язковому дотриманні їх безпеки [41].

В якості організаційної структури, що забезпечує вирішення цих завдань, виступає освітня система, що включає в себе окремі освітні установи, психолого-педагогічною суттю яких є створення освітнього середовища, що володіє певною якістю, важливою умовою надає освітньому середовищу розвиваючий характер є її психологічна безпека.

Єдиний освітній простір створюється за рахунок освітньої політики, спрямованої на збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я всіх суб'єктів системи освіти.

На рівні школи – це виражається в системі заходів, спрямованих на запобігання загрозам для позитивного, стійкого розвитку особистості. У психологічному сенсі це створення і впровадження технологій супроводу психологічної безпеки освітнього середовища.

Н.В. Ліпіна пропонує напрямки профілактичної роботи в освітній установі:

- вдосконалення навчального процесу;
- вдосконалення педагогічних технологій, спрямованих на справедливе оцінювання і включення учнів в успішну діяльність, включення учнів у значущу для них діяльність у другій половині дня;
- профілактичні класні години, бесіди;
- проведення психологічних тренінгів спрямованих на підвищення комунікабельності і впевненості в собі;
- робота з батьками [30].

Освітній простір, з точки зору С.В. Теряєвої являє собою спільну творчу діяльність педагога і підлітків, що протікає у формі їх живого насиченого емоційного контакту, який є внутрішньою підставою єдності тілесного і духовного в житті підлітка [58].

Безпечне освітнє середовище забезпечує емоційний комфорт, можливість висловити свою точку зору шанобливе ставлення до себе, збереження особистої гідності, можливість звернутися за допомогою, облік особистих проблем і труднощів, увагу до прохань і пропозицій, допомога у виборі власного рішення.

Розвиток лідерських здібностей здійснюється в активній і різноманітній діяльності за яку учні беруться душею і серцем, тому що вона створює багатий і різноманітний світ діяльнісних відносин. Чим різноманітніші справи і відносини, тим різнобічна особистість.

Дорослішання підростаючого покоління відбувається в результаті комунікативної взаємодії з соціальним середовищем, яка впливає на цей процес за допомогою різних соціальних чинників. Ступінь освоєння дитиною соціального середовища, мікросоціуму можна розглядати через поняття «комунікативний простір дитини», що розуміється як конкретний простір комунікативних можливостей підлітка, що дозволяє задовольняти її потреби в контактах з соціальним світом, як ступінь пізнання, освоєння і присвоєння можливостей соціального середовища [26].

Спілкування в мережах для учнів середньої школи має або бути відсутнім взагалі, або проходити під повним контролем батьків, включаючи можливість заглянути в акаунт «зсередини». Діти в цьому віці рухливі, мобільні, і саме в цей час найлегше прищепити інтерес до живого спілкування в сім'ї і в дитячих компаніях і активним життєвим звичкам.

Учні беруть активну участь у всіх заходах, що, безсумнівно, підвищує ефективність формування навичок здорового способу життя. Позитивну роль відіграє фізкультурно-оздоровча робота, яка реалізується через уроки і позакласні заходи (спортивні секції, змагання), а також через співпрацю з спортивною школою, яка користується в учнів великою популярністю.

Оскільки на сучасному етапі реформування освітнього простору вирішується завдання формування особистості, здатної виразити свою творчу індивідуальність, тобто відповідає інтересам суспільства при задоволенні власних потреб, то важлива роль у вирішенні цього завдання має відводитися, на наш погляд, комунікативному простору, спрямованому на довірчі відносини, і підкорятися наступним умовам:

1. Наповненість змісту спілкування життєвими проблемами підлітка, створення ситуації вчення, в якій підліток при взаємодії може вирішити свої проблеми.

2. Конгруентність особистості педагога та батьків, прояв своїх людських якостей у взаємодії з підлітками.

3. Прийняття підлітка; безумовно-позитивне ставлення педагога і батьків до підлітка.

4. Альтернативно-діалогічний спосіб отримання знань підлітка в комунікативному просторі; безпеку інформаційного поля.

6. Психологічний фон підлітка: відкритість самому собі; відкритість до змін, ставлення підлітка до існуючих ситуацій; довіру до

інших – емпатична взаємодія з іншою особою, збереження чужої автономності.

7. Впевненість підлітка в очікуваний результат: свобода творчості; вільнодумство; творче самовираження, переживання почуттів безпеки від майбутнього процесу взаємодії з конкретною людиною (педагогом, батьками).

8. Самоактуалізація і ступінь активності суб'єктів комунікативного простору [26].

Таким чином, освітні установи можуть корегувати гаджетозалежність, захоплюючи школярів цікавими колективними справами: спільними походами, спортивними святами, культурно-масовими заходами, залучаючи до участі молодших школярів та їх батьків.

Організоване таким чином дозвілля сприяє розширенню кругозору дітей, захоплює їх спільною справою, сприяє згуртованості колективу і формує у школяра навички взаємодії з однокласниками. Формування нових зв'язків, нових інтересів, пошук сенсу життя допомагають знайти молодшим школярам своє місце в реальному світі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Констатувальний етап – на даному етапі проведена первинна діагностика загальної кількості вибірки 80 досліджуваних молодшого підліткового шкільного віку. Дослідження проводилось за усіма методиками. На основі отриманих результатів уся вибірка розділена на дві групи: контрольну – 40 досліджуваних у віці 11-13 років, з них 25 дівчат та 15 хлопців та експериментальну – 40 досліджуваних у віці 11-13 років, з них 25 дівчат та 15 хлопців.

2. Формувальний етап – на даному етапі розроблена корекційна програма, щодо попередження гаджетозаложеності у дітей молодшого підліткового шкільного віку. Дана програма проводилась лише з експериментальною групою, контрольна не брала участь у програмі. Діти експериментальної групи знаходились у таборі практично усе літо (покидаючи табір на кілька днів), а діти контрольної групи приїжджали туди на 2 тижні.

3. Контрольний етап – на даному етапі проведена вторинна діагностика контрольної та експериментальної групи. Дослідження проводилось за усіма методиками. Визначення статистичних відмінностей між результатами констатувального та контрольного етапу дослідження у експериментальної групи.

Дослідження проводилися на базі Військово-спортивного табору «CS BOX», який був розміщений у живописному місці «Зелені хутори Таврії» (Херсонська область). Молодші школярі під час перебування у

військово-спортивному таборі жили в ньому. Під час перебування у таборі діти навчилися:

- вогневій підготовці;
- здобудуть навички виживання в лісі;
- покращать фізичну підготовку;
- навчаться штурмовому альпінізму;
- отримають навички ведення бою за допомогою лазерної зброї;
- опанують мову жестів бійців.

Згідно з об'єктом, предметом, метою та завданням дослідження нами були обрані наступні методики:

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

Мета теста-опитувальника – ступінь захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми.

Даний тест-опитувальник дозволить визначити рівень захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми.

Тест-опитувальник містить 22 питання, що визначають 5 основних шкал: емоційне ставлення до КІ (комп'ютерні ігри); самоконтроль в КІ; цільова спрямованість на КІ; батьківське ставлення до КІ; перевага віртуального спілкування реальному.

Обробка результатів:

Загальний рівень залученості до комп'ютерних ігор підраховується за формулою:

$$I_{заг} = 0.21^{***} \times I_e + 0.43^{***} \times I_c + 0.08^{***} \times I_b + 0.34^{***} \times I_{сп} + 0.3$$

Існує 3 рівня залученості до комп'ютерних ігор:

1 – низький або природний рівень (від 6 до 11 балів): КІ носять характер розваги, що не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру;

2 – середній рівень (від 12 до 21 балів): КІ є важливою частиною життя підлітка; його увага сфокусована на певних видах КІ, але при

цьому він не втрачає контролю над частотою ігрових сеансів і тимчасових витрат на гру; КІ виконує компенсаторні функції.

3 – високий рівень або залежність (від 22 до 37 балів): КІ займає весь вільний час; підліток думає про КІ, про досягнуті результати, прагне підвищити рівень цих результатів.

Інтерпретація результатів:

1. Шкала емоційного ставлення до КІ. Високий показник свідчить про високий рівень емоційної привабливості КІ для підлітка. Гра виступає засобом розрядки психоемоційного напруження, засобом компенсації незадоволених потреб особистості (в спілкуванні, батьківської турботи та ін.). В ході КІ підліток відчуває відчуття емоційного підйому. Низький показник вказує на незначний рівень емоційної привабливості КІ. Гра є одним з дозвіллевих занять.

2. Шкала самоконтролю в КІ. Високий показник свідчить про низький рівень самоконтролю підлітка в КІ. Як правило, він не хоче переривати КІ, дратується при вимушеному відверненні від гри і не здатний спланувати закінчення гри. Низький показник свідчить про наявність самоконтролю над процесом КІ, дитина може відволіктися від гри, якщо це необхідно; здатна спланувати закінчення гри.

3. Шкала цільової спрямованості на КІ. Високий показник – свідомство азартної залученості в КІ, постійного прагнення до досягнення все більш високих результатів. Низький показник говорить про помірне прагненні до досягнення все більш високих результатів в комп'ютерній грі; КІ виступає як засіб дозвілля і не є самоціллю.

4. Шкала батьківського ставлення до КІ. Високий показник вказує на негативне ставлення батьків до КІ. Батьки забороняють КІ або серйозно лімітують час гри. Низький показник свідчить про позитивне ставлення батьків до КІ. Батьки самі ініціюють активність підлітків, пов'язану з КІ: купують новинки, задоволені зайнятістю підлітка вдома за КІ.

5. Шкала переваги віртуального спілкування в КІ реальному спілкуванню. Високий показник за шкалою вказує на те, що КІ виступає засобом спілкування і самоствердження підлітка, підміняючи собою процес реальної взаємодії. Низький показник – на те, що КІ не замінює реального спілкування підлітка і є додатковим засобом комунікації.

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

Мета тесту – виявлення схильності до комп'ютерної залежності.

Даний тест дозволить визначити схильність молодших підлітків до комп'ютерної залежності та визначити компонент комп'ютерної залежності.

Тест містить 48 тверджень.

Обробка результатів:

Низький рівень (або відсутність виражених ознак залежної поведінки): 0-63 балів.

Середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо): 64-128 балів.

Високий рівень залежності (або ознаки залежної поведінки виражені сильно): 129 - 192 балів.

Інтерпретація результатів:

Усі запитання розділені на три компоненти:

а) Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атарактична залежність (по В.Д. Менделевич): проблеми в побудові відносин з реальністю; емоційний контакт з віртуальністю; пошук гармонії, емоційної стабільності і задоволення в віртуальності - тобто все, що сприяє компенсації неблагонадійності.

б) Соціальний компонент або переміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальний простір (по А.В. Котлярова): роздратування при розриві контакту, зв'язування свого майбутнього і планів з комп'ютером; відносини в віртуальності.

в) Надцінний компонент або ступінь захопленості особистого простору комп'ютером (по А.В. Котлярова, К. Янг, А. Войскунській, Ф.А. Саглам): витрати часу, здоров'я, грошей на комп'ютер.

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

Мета методики – діагностика комп'ютерної залежності.

Дана методика дозволить визначити рівень комп'ютерної залежності від високого до низького.

Методика містить 11 тверджень.

Обробка результатів:

0-15 балів – низький рівень, низька ступінь ризику розвитку комп'ютерної залежності;

16-22 бали – середній рівень, стадія захопленості;

23-37 балів – високий рівень, ризик розвитку комп'ютерної залежності (необхідність проведення профілактичних програм в подальшому);

38-44 балів – дуже високий рівень, наявність комп'ютерної залежності.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень – підліток вміє контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми. Йому цікавий ігровий світ, але реальний світ більше цікавіший. Підліток не відчуває роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього не спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими.

Середній рівень – підліток часто проводить час за комп'ютером. Може віддавати перевагу спілкуванню з однолітками через Інтернет-чати ніж в живу. Підліток може самостійно контролювати час перебування за комп'ютером. Іноді спостерігаються проблеми зі сном, оніміння зап'ястя та болі у спині.

Високий рівень – підліток не вміє контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми. Йому цікавий ігровий світ більше, ніж реальний світ. Підліток відчуває почуття роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими. Проблеми зі здоров'ям так, як: оніміння та болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі, нехтування особистою гігієною та ін. Часто виникають проблеми у спілкуванні з батьками та однолітками.

Дуже високий рівень – підліток не може самостійно контролювати свій час, який він проводить за комп'ютерними іграми, йому потрібна допомога батьків та психолога. Підлітку цікавий ігровий світ більше, ніж реальний світ. Він відчуває почуття роздратованості, гніву та агресії, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У нього спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими. Проблеми зі здоров'ям такі, як: оніміння та болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі, нехтування особистою гігієною, порушення сну та ін. Часто виникають проблеми у спілкуванні з батьками та однолітками. Вони часто відчувають потребу повернутися за комп'ютер (в мережу) для поліпшення настрою або втечі від життєвих проблем. Думки про комп'ютерний світ не дають нормально існувати у реальному житті, постійно відволікають від нього. Підлітки можуть брехати, щодо кількості часу, який вони проводять біля комп'ютера.

На основі проведеного теоретичного дослідження існуючих корекційних програм та тренінгових вправ [15, 52, 61, 63, 65] для гаджет-залежних молодших підлітків, нами була розроблена програма, щодо корекції поведінки гаджет-залежних молодших підлітків.

Розроблена програма психолого-педагогічної корекції гаджетозалежності спрямована на: формування навичок ефективного спілкування; формування позитивного «Я-Образу» і адекватної самооцінки.

Програма ґрунтується на наступних принципах: єдності діагностики і корекції; нормативності розвитку; принцип «від низу до верху»; системності психологічної діяльності і діяльнісний принцип психокорекції.

Мета програми – формування і розвиток навичок прийняття себе і комунікативних умінь, як показників зниження або повної відсутності гаджетозалежності у молодших підлітків.

Завдання:

- зняття емоційної напруги у молодших підлітків;
- формування і розвиток навичок прийняття себе і адекватної позитивної самооцінки;
- формування установки на подолання гаджетозалежності.

Дана програма розрахована на психокорекцію проявів гаджетозалежності у підлітків у віці 11-13 років, що володіють такими рисами гаджетозалежного адикта: схильність до неприйняття себе, замкнутість, «догляд» в віртуальну реальність, почуття невпевненості в реальній дійсності.

Корекційна програма проводилась в експериментальній групі, в якій 40 досліджуваних у віці 11-13 років, з них 25 дівчат та 15 хлопців.

Корекційна програма складається з 10 занять, які проводяться 1 раз на тиждень, тривалість заняття 45 хв.

Передбачувані результати реалізації корекційної програми:

1. зменшення часу, проведеного за гаджетами і комп'ютерними іграми, аж до повної відмови від них;
2. захоплення гаджетами і комп'ютерними іграми перестає носити надцінний характер для підлітка;
3. зміна кола інтересів: підвищення інтересу до творчої діяльності;
4. формування навичок самоконтролю та рефлексії;
5. покращення соціальної і сімейної адаптації підлітків.

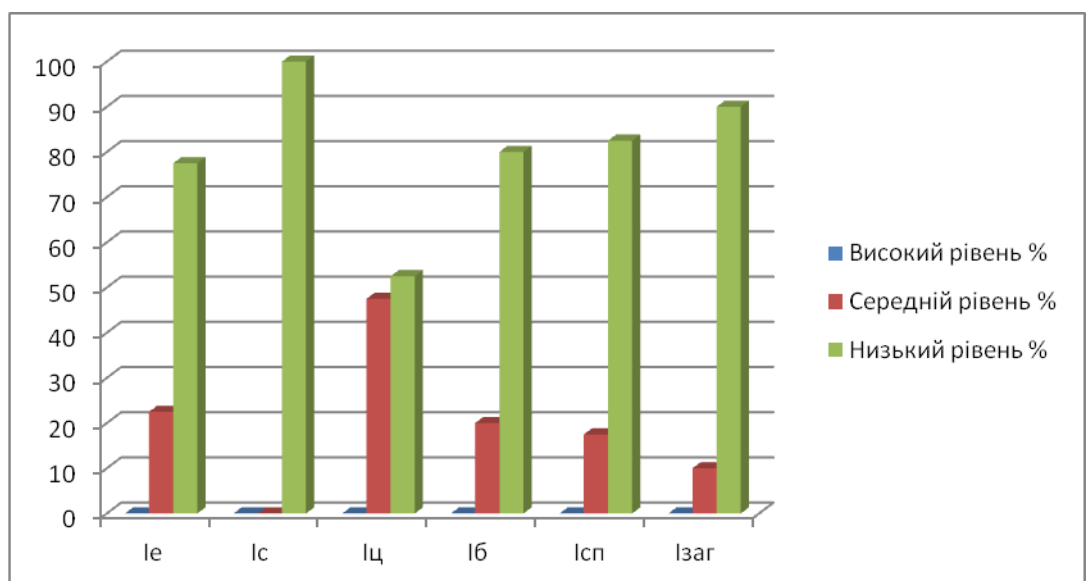
Таким чином, програма передбачає зміни когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер і реалізується в основних етапах:

1. діагностичному;
2. інформаційному;
3. поведінковому – модифікація поведінкових стратегій;
4. корекційному – корекція відносин з навколишнім світом

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів психологічної гаджетозалежності у школярів

Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми проводився за допомогою «Теста-опитувальника ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) [44] (Додаток А1). Результати представлені в таблиці 2.1, 2.2 та рис. 2.1, 2.2.

Мета теста-опитувальника – ступінь захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми.



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.	%
Іе – емоційне ставлення до КІ	-	-	18	45	22	55
Іс – самоконтроль в КІ	-	-	6	15	34	85
Іц – цільова спрямованість на КІ	2	5	2	5	36	90
Іб – батьківське ставлення до КІ	-	-	-	-	40	100
Ісп – перевага віртуального спілкування реальному	2	5	-	-	38	95
Ізаг – загальний показник	-	-	18	45	22	55

Примітка: КІ – комп'ютерні ігри.

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

Як видно з таблиці 2.1 та рис. 2.1 аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми контрольної групи виявив, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень залученості до комп'ютерних ігор у 22 молодших підлітків, що складає 55% від загальної вибірки досліджуваних. Отже, комп'ютерні ігри носять

характер розваги, що не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

За усіма шкалами виявлені переваги лише низького рівня. Серед низького рівня переважає шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ», даний рівень виявлений у 40 молодших підлітків, що складає 100% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані результати свідчать про позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор. Батьки самі ініціюють активність підлітків, пов'язану з іграми: купують новинки, задоволені зайнятістю підлітка вдома за іграми.

У 38 молодших підлітків, що складає 95% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Ісп – перевага віртуального спілкування реальному». Отримані результати свідчать про те, що комп'ютерні ігри не замінюють реального спілкування підлітка і є додатковим засобом комунікації.

У 36 молодших підлітків, що складає 90% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іц – цільова спрямованість на КІ». Отримані дані вказують на помірне прагнення до досягнення все більш високих результатів в комп'ютерній грі. Комп'ютерні ігри виступають як засіб дозвілля і не є самоціллю.

У 34 молодших підлітків, що складає 85% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іс – самоконтроль в КІ». Отримані дані свідчать про наявність самоконтролю над процесом комп'ютерних ігор, дитина може відволіктися від гри, якщо це необхідно; здатна спланувати закінчення гри.

У 22 молодших підлітків, що складає 55% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іе – емоційне ставлення до КІ». Отримані дані свідчать про незначний рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор. Гра є одним з дозвіллевих занять.

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.

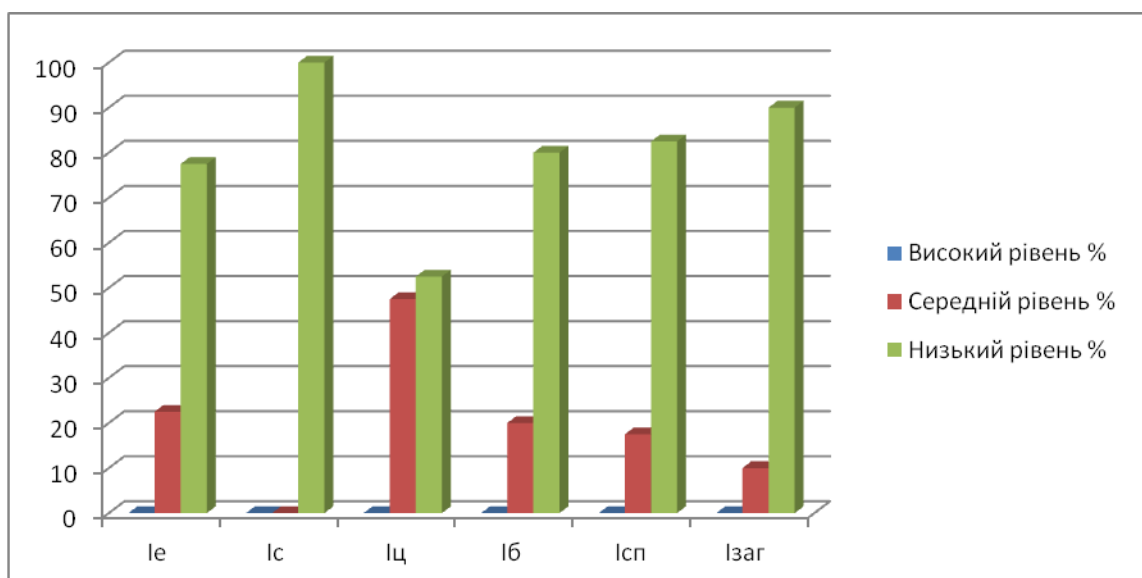


Рис. 2.2. Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)

Як видно з таблиці 2.2 та рис. 2.2 аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми експериментальної групи виявив, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень залученості до комп'ютерних ігор у 40 молодших підлітків, що складає 100% від загальної вибірки досліджуваних. Отже, комп'ютерні ігри займають весь вільний час; підліток думає про комп'ютерні ігри, про досягнуті результати, прагне підвищити рівень цих результатів.

За усіма шкалами виявлені переваги високого рівня. Серед високого рівня переважає у 40 молодших підлітків, що складає 100% від загальної вибірки досліджуваних виявлені шкали «Ie – емоційне ставлення до КІ» та «Iц – цільова спрямованість на КІ». Отримані дані свідчать про високий рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор для підлітка. Гра виступає засобом розрядки психоемоційного напруження, засобом компенсації незадоволених потреб особистості (в спілкуванні, батьківської турботи і т.д.). В ході комп'ютерних ігор підліток відчуває відчуття емоційного підйому. Комп'ютерна гра набуває азартної спрямованості азартної, отже, постійного прагнення до досягнення все більш високих результатів.

У 39 молодших підлітків, що складає 97,5% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Iсп – перевага віртуального спілкування реальному». Отримані результати свідчать про те, що комп'ютерні ігри виступають засобом спілкування і самоствердження підлітка, підміняючи собою процес реальної взаємодії.

У 38 молодших підлітків, що складає 95% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Iс – самоконтроль в КІ». Отримані дані говорять про низький рівень самоконтролю підлітка. Як правило, він не

хоче переривати комп'ютерні ігри, дратується при вимушеному відверненні від гри і не здатний спланувати закінчення гри.

У 22 молодших підлітків, що складає 55% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ». Отримані дані вказують на негативне ставлення батьків до комп'ютерних ігор. Батьки забороняють ці ігри або серйозно лімітують час гри.

Таким чином, аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми контрольної та експериментальної групи у більшості досліджуваних контрольної групи переважає низький рівень залученості до комп'ютерних ігор, а у експериментальної групи – високий рівень залученості до комп'ютерних ігор. Отже, для школярів контрольної групи комп'ютерні ігри носять характер розваги, що не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру. А для школярів експериментальної групи – комп'ютерні ігри займають весь вільний час та становлять сенс життя.

Виявлення схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності проводилося за допомогою «Тесту на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) [44] (Додаток Б). Результати представлені в таблиці 2.3, 2.4 та рис. 2.3, 2.4.

Мета тесту – виявлення схильності до комп'ютерної 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	-	-

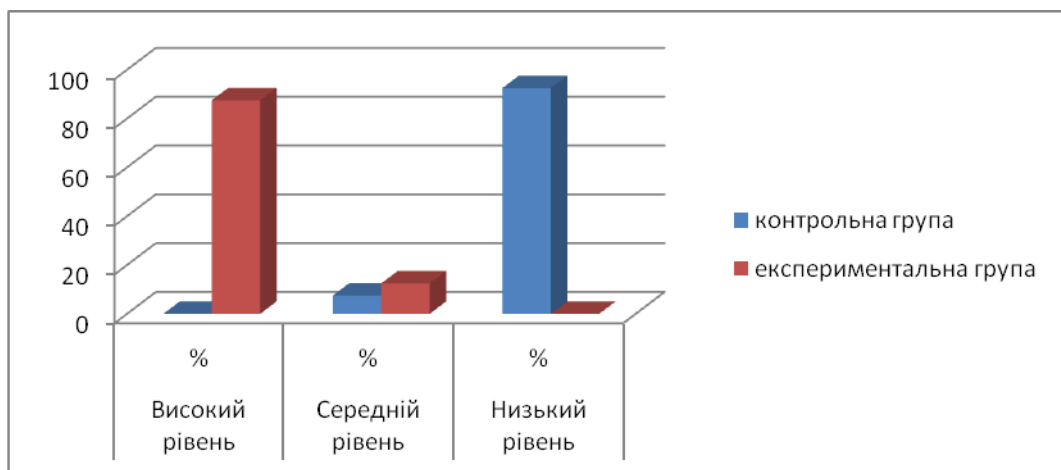


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)

Як видно з таблиці 2.3 та рис. 2.3 аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності контрольної та експериментальної групи виявив, що у більшості досліджуваних контрольної групи переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності у 37 молодших підлітків, що складає 92,5% від загальної вибірки досліджуваних, а у експериментальної групи переважає – високий рівень

схильності до комп'ютерної залежності у 35 молодших підлітків, що складає 87,5% від загальної вибірки досліджуваних. Отже, досліджувані контрольної групи не надають першочергового значення комп'ютерним іграм у своєму житті, вони мають хобі та інші цікаві заняття, окрім комп'ютерних ігор. Досліджувані експериментальної групи надмірно захоплюються комп'ютерними іграми, приділяють їм багато часу та не проявляють зацікавлення оточуючим світом, в них не має хобі, окрім віртуальних ігор, їм важко знаходити спільну мову 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

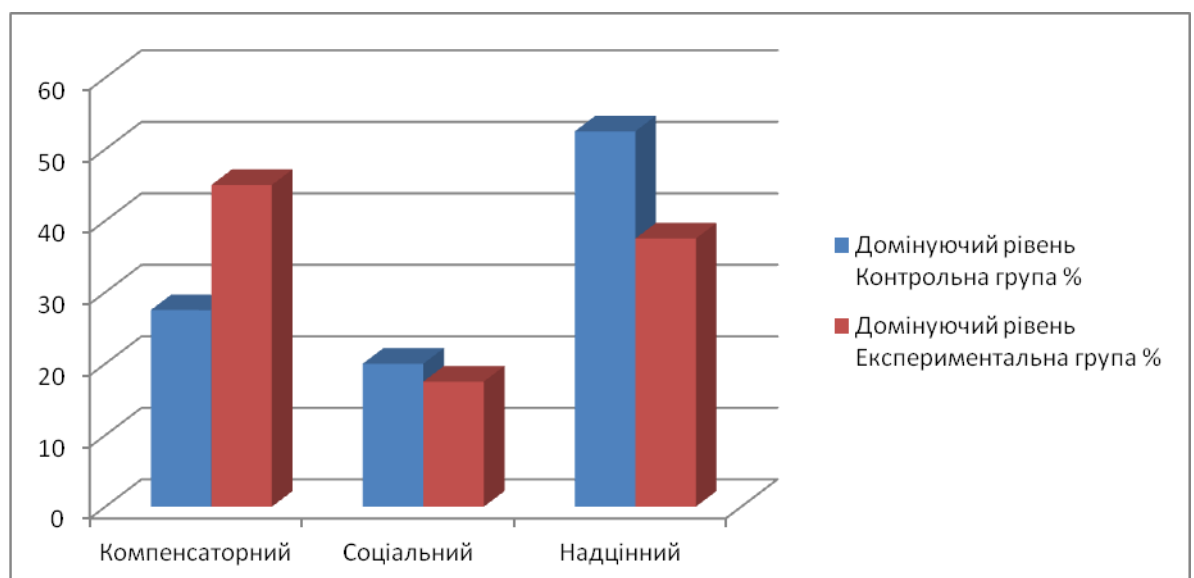


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності (контрольна та експериментальна група)

Як видно з таблиці 2.4 та рис. 2.4 аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності контрольної та експериментальної групи виявив, що у більшості досліджуваних контрольної групи переважає надцінний компонент у 21 молодших підлітків, що складає 52,5% від загальної вибірки досліджуваних, а у експериментальної групи – компенсаторний компонент у 18 молодших підлітків, що складає 45% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані результати свідчать про схильність досліджуваних контрольної групи до продуктивного проведення часу поза межами комп'ютеру, а досліджувані експериментальної групи схильні до компенсації поганих відносин з оточуючими компенсації у віртуальному світі.

Таким чином, аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності контрольної та експериментальної групи виявив, що у більшості досліджуваних контрольної групи переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності, а у експериментальної групи переважає – високий рівень схильності до комп'ютерної залежності. У більшості досліджуваних контрольної групи переважає надцінний компонент, а у експериментальної групи – компенсаторний компонент. Отже, досліджувані контрольної групи схильні до продуктивного проведення часу поза межами комп'ютеру, а досліджувані експериментальної групи – до компенсації поганих відносин з оточуючими компенсації у віртуальному світі.

Діагностика комп'ютерної залежності проводилася за допомогою «Скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (Додаток В). Результати представлені в таблиці 2.5 та рис. 2.5.

Мета методики – діагностика комп'ютерної 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	-	-

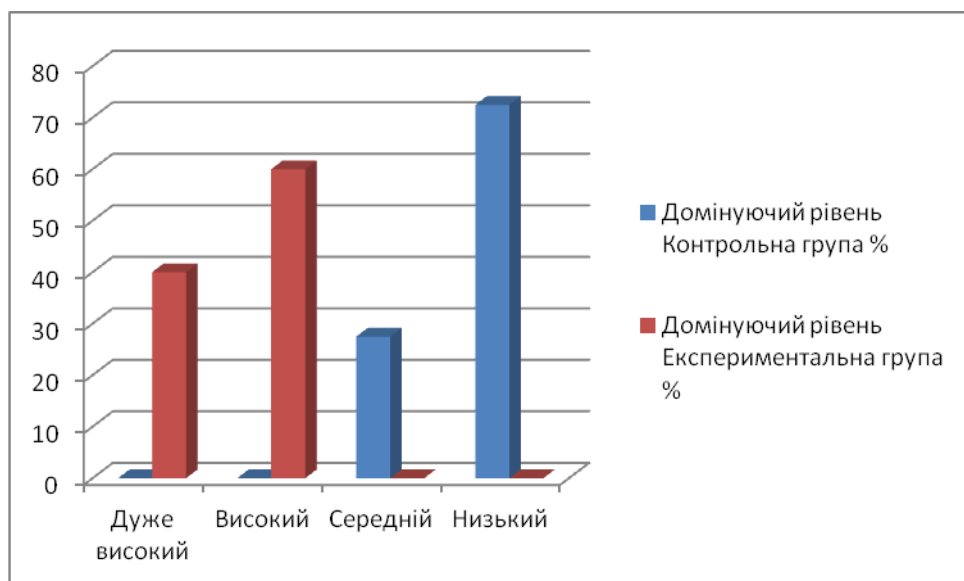


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз діагностики комп'ютерної залежності молодших підлітків (контрольна та експериментальна група)

Як видно з таблиці 2.5 та рис. 2.5 діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків контрольної та експериментальної групи

виявила, що у більшості досліджуваних контрольної групи переважає низький рівень комп'ютерної залежності у 29 молодших підлітків, що складає 72,5% від загальної вибірки досліджуваних, а у експериментальної групи – високий рівень комп'ютерної залежності у 24 молодших підлітків, що складає 60% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані результати свідчать про вміння молодших підлітків контрольної групи контролювати свій час, який вони проводять за комп'ютерними іграми. Їм цікавий ігровий світ, але реальний світ більше цікавіший. Школярі не відчують роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У них не спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими.

Для молодших підлітків експериментальної групи властива відсутність вміння контролювати свій час, який вони проводять за комп'ютерними іграми. Їм цікавий ігровий світ більше, ніж реальний світ. Вони відчують почуття роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У них спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими. Проблеми зі здоров'ям так, як: оніміння та болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі, нехтування особистою гігієною та ін. Часто виникають проблеми у спілкуванні з батьками та однолітками.

Таким чином, діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків контрольної та експериментальної групи виявила, що у більшості досліджуваних контрольної групи переважає низький рівень комп'ютерної залежності, а у експериментальної групи – високий рівень комп'ютерної залежності.

Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми проводився за допомогою «Теста-опитувальника ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) (Додаток А1). Результати представлені в таблиці 2.6 та рис. 2.6.

Мета теста-опитувальника – ступінь захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми.

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

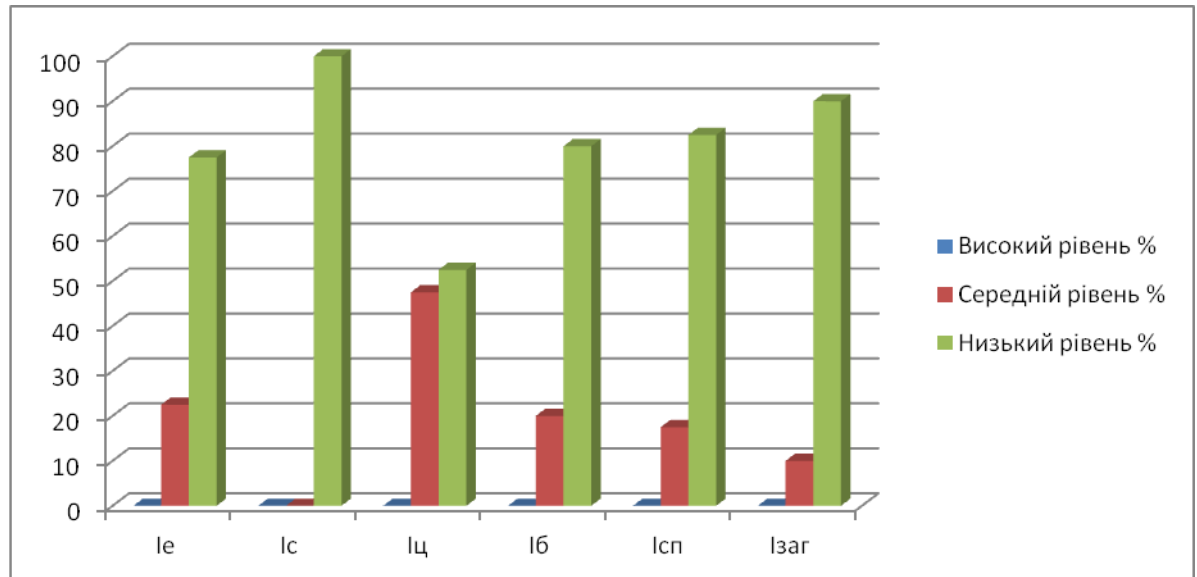


Рис. 2.6. Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (експериментальна група)

Як видно з таблиці 2.6 та рис. 2.6 аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми експериментальної групи після проведення корекційної програми виявив, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень залученості до комп'ютерних ігор у 36 молодших підлітків, що складає 90% від загальної вибірки досліджуваних. Отже, комп'ютерні ігри носять характер розваги, що не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

За усіма шкалами виявлені переваги лише низького рівня. Серед низького рівня переважає шкала «Ic – самоконтроль в КІ» у 40 молодших підлітків, що складає 100% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про наявність самоконтролю над процесом комп'ютерних ігор, дитина може відволіктися від гри, якщо це необхідно; здатна спланувати закінчення гри.

У 33 молодших підлітків, що складає 82,5% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Icp – перевага віртуального спілкування реальному». Отримані результати свідчать про те, що

комп'ютерні ігри не замінюють реального спілкування підлітка і є додатковим засобом комунікації.

У 32 молодших підлітків, що складає 80% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іб – батьківське ставлення до КІ». Отримані результати свідчать про позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор. Батьки самі ініціюють активність дітей, пов'язану з іграми: купують новинки, задоволені зайнятістю дитину вдома за іграми.

У 31 молодших підлітків, що складає 77,5% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іе – емоційне ставлення до КІ». Отримані дані свідчать про незначний рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор. Гра є одним з дозвілєвих занять.

У 21 молодших підлітків, що складає 52,5% від загальної вибірки досліджуваних виявлена шкала «Іц – цільова спрямованість на КІ». Отримані дані вказують на помірне прагнення до досягнення все більш високих результатів в комп'ютерній грі. Комп'ютерні ігри виступають як засіб дозвілля і не є самоціллю.

Таким чином, аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми експериментальної групи після проведення корекційної програми виявив ефективність корекційного впливу на гаджетозалежних підлітків. В результаті проведеної програми у підлітків підвищився рівень самоконтролю та знизилась зацікавленість комп'ютерними іграми, вони розширили коло інтересів та знайшли цікаві заняття поза межами віртуального світу.

Виявлення схильності до комп'ютерної залежності молодших підлітків проводилося за допомогою «Тесту на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) [44] (Додаток Б). Результати представлені в таблиці 2.7, 2.8.

Мета тесту– виявлення 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 видно з таблиці 2.7 аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності експериментальної групи після проведення корекційної програми виявив, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності у 35 молодших підлітків, що складає 87,5% від загальної вибірки досліджуваних. Отже, досліджувані не надають першочергового значення комп'ютерним іграм у своєму житті, вони мають хобі та інші цікаві заняття, окрім комп'ютерних ігор.

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 видно з таблиці 2.8 у більшості досліджуваних експериментальної групи після проведення корекційної програми

переважає соціальний компонент у 17 молодших підлітків, що складає 42,5% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані результати свідчать про відсутність у досліджуваних проявів роздратування та занепокоєння при відсутності доступу до комп'ютерних ігор, вони не пов'язують свої майбутні плани з віртуальним світом у них є хобі та інтереси поза межами віртуального простору.

Таким чином, аналіз схильності молодших підлітків до комп'ютерної залежності експериментальної групи після проведення корекційної програми виявив, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності. Переважає соціальний компонент, що свідчить про відсутність у досліджуваних проявів роздратування та занепокоєння при відсутності доступу до комп'ютерних ігор, вони не пов'язують свої майбутні плани з віртуальним світом у них є хобі та інтереси поза межами віртуального простору.

Діагностика комп'ютерної залежності проводилася за допомогою «Скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот) (Додаток В). Результати представлені в таблиці 2.9.

Мета методики – діагностика комп'ютерної 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 видно з таблиці 2.9 діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків експериментальної групи після проведення

корекційної програми виявила, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень комп'ютерної залежності у 26 молодших підлітків, що складає 65% від загальної вибірки досліджуваних. Отримані результати свідчать про вміння молодших школярів контролювати свій час, який вони проводять за комп'ютерними іграми. Їм цікавий ігровий світ, але реальний світ більше цікавіший. Школярі не відчувають роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У них не спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими.

Таким чином, діагностика комп'ютерної залежності молодших підлітків контрольної та експериментальної групи після проведення корекційної програми виявила ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження гаджетозалежності серед молодших підлітків.

2.3 Психокорекційна програма гаджетозалежності

Статистичний аналіз проводився за допомогою методу Стьюдента для залежних вибірок, результатів експериментальної групи до та після корекційного впливу. Результати представлені в Додатку Г.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Іе – емоційне ставлення до КІ ($T=27,889$, при $p \leq 0,01$). Статистично підтверджена ефективність корекційної програми, щодо зниження показників гаджетозалежності у молодших підлітків. Отримані дані свідчать про незначний рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Іс – самоконтроль в КІ ($T=44,790$, при $p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про позитивний вплив корекційної програми на молодших підлітків. У них виявлена наявність самоконтролю над процесом комп'ютерних ігор, вони можуть відволіктися від гри, якщо це необхідно; здатні спланувати закінчення гри.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Іц – цільова спрямованість на КІ ($T=20,158$, при $p \leq 0,01$). Отримані дані вказують на помірне прагнення до досягнення все більш високих результатів в комп'ютерній грі.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Іб – батьківське ставлення до КІ ($T=16,758$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор. Батьки самі ініціюють активність молодших підлітків, пов'язану з іграми: купують новинки, задоволені зайнятістю дитину вдома за іграми.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Ісп – перевага віртуального спілкування реальному ($T=25,282$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що комп'ютерні ігри не замінюють реального спілкування підлітка і є додатковим засобом комунікації.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками Ізаг – загальний показник ($T=49,378$, при $p \leq 0,01$). Отже, комп'ютерні ігри носять характер розваги, що не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками компенсаторного компоненту ($T=15,516$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про схильність підлітків до продуктивного проведення часу поза межами комп'ютеру, а досліджувані експериментальної групи схильні до компенсації поганих відносин з оточуючими компенсації у віртуальному світі.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками соціального компоненту ($T=10,908$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про відсутність у підлітків почуття роздратування при розриві контакту з віртуальним світом, зв'язування свого майбутнього і планів з комп'ютером та ін.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками надцінного компоненту ($T=7,541$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати

свідчать про усвідомлення підлітками цінності власного вільного часу та проведення його за межами віртуального світу.

Виявлені статистично значущі відмінності між загальними показниками ($T=20,648$, при $p \leq 0,01$). Отже, після проведення корекційної програми підлітки не надають першочергового значення комп'ютерним іграм у своєму житті, вони мають хобі та інші цікаві заняття, окрім комп'ютерних ігор.

Виявлені статистично значущі відмінності між показниками комп'ютерної залежності ($T=18,055$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про вміння молодших підлітків контролювати свій час, який вони проводять за комп'ютерними іграми. Їм цікавий ігровий світ, але реальний світ більше цікавіший. Школярі не відчують роздратованості та гніву, якщо доводиться перервати гру та зайнятися іншими справами. У них не спостерігаються проблеми у спілкуванні з оточуючими.

Таким чином, статистично підтверджена ефективність корекційної програми, щодо зниження показників заджетозалежності у підлітків. Після проведення програми підлітки отримали навички зняття емоційної напруги; сформовані навички прийняття себе і адекватної позитивної самооцінки; сформована установка на подолання гаджетозалежності.

На основі отриманих результатів нами були розроблені рекомендації щодо корекції гаджетозалежності:

1. важливо приділяти увагу розвитку навичок впевненості у собі та самоконтролю;
2. розвиток комунікативних умінь;
3. пошуку сенсу життя за межами віртуального світу, у цьому допоможе цікаве хобі та творчість.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми гаджетозалежності. Гаджетозалежність можна охарактеризувати, як залежність від використання всіляких гаджетів, від Інтернету, соціальних мереж і онлайн-ігор. У сучасному світі гаджетозалежність має форму адитивної поведінки. Гаджетозалежність чинить негативний вплив на розвиток психічних процесів: пам'яті, мислення, уваги, волі, які саме в молодшому шкільному віддасть інтенсивно розвиваються.

2. Проаналізовані види та симптоми гаджетозалежності. Серед яких основними є: небажання відволіктися від телефону; роздратування; забування про домашні справи, навчання; невміння стежити за своїм здоров'ям та життям – усе це створює нездоровий процес зростання та формування особистості.

3. Визначені особливості поведінки при гаджетозалежності.

Аналіз захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми контрольної групи:

- переважає високий рівень схильності до комп'ютерної залежності;
- переважає надцінний компонент;
- не схильні до продуктивного проведення часу поза межами комп'ютеру.

В результаті проведеної психокорекційної програми у підлітків:

- підвищився рівень самоконтролю та знизилась зацікавленість комп'ютерними іграми, вони розширили коло інтересів та знайшли цікаві заняття поза межами віртуального світу;
- переважає низький рівень схильності до комп'ютерної залежності;

- переважає компенсаторний компонент;
- схильні до компенсації поганих відносин з оточуючими компенсації у віртуальному світі;
- переважає соціальний компонент, що свідчить про відсутність у досліджуваних проявів роздратування та занепокоєння при відсутності доступу до комп'ютерних ігор, вони не пов'язують свої майбутні плани з віртуальним світом у них є хобі та інтереси поза межами віртуального простору;

Діагностика комп'ютерної залежності експериментальної групи після проведення корекційної програми виявила ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження гаджетозалежності серед молодших школярів.

4. Розроблені рекомендації щодо психокорекції гаджетозалежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд., стереотип./Г. С. Абрамова. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 672 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой М.: Педагогика, 2016. 145 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарин М.: Инфра-М, 2016. 287 с.
4. 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.
5. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернетзалежності підлітків / Т.М. Вакуліч. Текст: дис... канд. наук. 2006.
6. Вигівська В. М. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків / В. М. Вигівська, З. В. Гуріна // *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 196-199.
7. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 1320.
8. Войскунский А. Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования // *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития* / Ред.-сост. А. Е. Войскунский М.: Акрополь, 2019. С. 101111.

9. Волков Б. С. Психология младшего школьника: Учебное пособие / Б. С. Волков. М.: Академический Проект: Альма Мастер, 2017. 260 с.
10. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2017. 1136 с.
11. Григорьева М. В. Структура мотивов учения младших школьников и её роль в процессе школьной адаптации / М. В. Григорьева // Начальная школа. 2019. №1. С. 8-9.
12. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. М., 2016. 400 с.
13. Дідок О. Інтернет-залежні... : «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. 2010. 24 черв
14. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // *Знание. Понимание. Умение*. 2018. № 2. С. 189-193.
15. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология. / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан. М. И-во: Академия. 2017. 368 с.
16. Журавлев Д. И. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. И. Журавлев. // *Народное образование*. 2018. № 8. С. 99-105.
17. Зарецкая О. В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме [Электронный ресурс] / О. В. Зарецкая // *Психолого-педагогические исследования*. 2017. Т.9. №2. С.145165.
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.Исакова Т. О.Интернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми/ Т. О. Исакова. К.: НІСД, 2011. 47 с.
- 21.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
- 22.Камінська О.В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення / О.В. Камінська // *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка*. 2013.
- 23.Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. К.: РУТА, 2001. 160с.
- 24.Карпук Ю. Я. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі / Ю. Я. Карпук, Д. Т. Гошовська // *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.
- 25.Кравцова Е. Е. Психологические проблемы, готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова. М., 2016. 145 с.
- 26.Кругликова Г.Г. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие./ Г.Г. Кругликова, Г.Р. Линкер Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2018. 236 с.
- 27.Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. М.: ТЦ Сфера, 2017. 464 с.
- 28.Курашинова А. Х. Гаджетомания и проблемы развития личности. // *Историческая и социально-образовательная мысль*./ А.Х. Курашинова 2016. Том. 8. № 5. Часть 1. С.180-182

- 29.Леонова Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева Новосибирск: НМИ, 2018. 180 с.
- 30.Липина Н. В. Основы психологической безопасности образовательной среды школы./ Н. В. Липина. Самара, 2018. 125 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.Матвієнко О.В. Основы виховання моралі у молодших школярів. К.: Стилос, 1999. 232 с.
- 33.Менделевич В. Д. Психология зависимой личности / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова Казань, 2017. 250 с.
- 34.Москалець В.П. Психологічне обґрунтування української національної школи. Львів: Світ, 1994. 120 с.
- 35.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов 5-е изд., стереотип / В. С. Мухина. М., 2017. 456 с.
- 36.Образцова Т. Н. Подвижные игры для детей / Т. Н. Образцова. М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2016. 220 с.
- 37.Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. М.: ТЦ «Сфера», 2016. 325 с.
- 38.Олійник В. Ф. Емоційно-вольовий розвиток першокласників. Навчання і виховання шестирічних першокласників / В. Ф. Олійник. // Зб. стат. К. 1990. - С. 60-69.
- 39.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник / Р. В. Павелків. - К. : Кондор, 2011. - 468 с.
- 40.Пеньковська Н.А. Сім'я формує самооцінку дитини // *Дошкільне виховання*. 2002. №6. С.16-19.

- 41.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. / В. М. Поліщук; Глухів. держ. пед. ун-т. - Суми : Унів. кн. - 330 с.
- 42.Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді // Психологічні перспективи. 2004. Вип.6 . С.150157.
- 43.Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Л. М. Потапюк. - Луцьк, 2010. - 215 с.
- 44.Психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю: [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.mindmeister.com/.../get.../1406246?...
- 45.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.
- 46.Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л.Е.Орбан-Лембрик, Д.М.Гриджука. К.: Преса України, 1997. 192с.
- 47.Савицька О.В., Дуткевич Т.В. Основні види діяльності соціально-психологічної служби: Психодіагностична робота і психологічна корекція.//Практична психологія 2010.
- 48.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.
- 49.Сбітнєва І. С. Діагноз інтернет-залежність підлітка / І. С. Сбітнєва // *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223-227.
50. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку / Сімович О.Г. // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69-77.
- 51.Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение / С. Ф. Смагин СПб.: МИПУ, 2017. 280 с.
- 52.Солпостер Дж. Подростки и компьютер/ Дж. Солпостер. М., 2016. 198с.

- 53.Співак Л.М. Формування „Я-концепції” молодших школярів з труднощами у навчанні: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 1999. 204 с.
54. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку /С.О.Ставицька // *Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць учасників П'ятих Костюківських читань*: В 3-х т. К.: Гнозис. 1998. Т.3. С.220-227.
- 55.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.
- 56.Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев М.: Медицина, 2017. 270 с.
- 57.Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие / М.Е. Сысоева М., 2017. С. 13 14.
- 58.Тарасов С. В. Образовательная среда и развитие школьника / С. В. Тарасов. СПб., 2003. 122 с.
- 59.Теряева С. В. Организация коммуникативного пространства на основе доверительных отношений в системе «педагоги дети родители»: Монография / С. В. Теряева. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. 193 с.
- 60.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.
- 61.Фрейд З. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П.Паращук. К.: Основи, 1998. 709 с.
- 62.Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // *Психологический журнал*/ С.А. Шапкин. 2016, том 20, №1, с 86-102.

- 63.Шевнина О. Если ребенок интересуется только компьютерными играми/ О. Шевнина. М.: Эксмо, 2017. 64с.
- 64.Шмелев А.Г. Психодиагностика и новые информационные технологии// *Компьютеры и познание.*/ А.Г. Шмелев М.: Наука, 2016. 322 с.
- 65.Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие / Д. Б. Эльконин. 5-е изд. Академия, 2018. 384 с.
- 66.Янг К. С. Диагноз Интернет-зависимость / К. С. Янг // *Мир Интернет.* 2017. № 2. С. 2429.
- 67.Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria. (<http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>).
- 68.Griffits M. " Does internet and computer addiction exist?: some case study evidence", APA Annual Convention, 2017
- 69.Grohol J. Internet Addiction Guide [Электронный ресурс] // URL: <http://psychcentral.com/netaddiction>.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Яніна Полянська, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

Яніна Полянська
(ім'я, прізвище)

Діагностичні методики, використані у дослідженні

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

Інструкція: «Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне».

Содержание теста-опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?
16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?
17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?
18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?
19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?
20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?
21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?
22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

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

№	Стать	Вік	Шкали					
			Іе	Іс	Іц	Іб	Ісп	Ізаг
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; 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.

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

№	Стать	Вік	Шкали					
			Іе	Іс	Іц	Іб	Ісп	Ізаг
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; 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.

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

№	Стать	Вік	Шкали					
			Ie	Ic	Iц	Iб	Iсп	Iзаг
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: «Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы, используя следующие оценки никогда – 0, редко – 1, часто – 2, очень часто – 3, всегда – 4».

Содержание теста:

1. Как часто Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?
2. Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?
3. Часто ли Вы регистрируетесь и участвуете на форумах, чатах, социальных сетях?
4. Как часто Вы знакомитесь в Интернете или компьютерных салонах?
5. Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?
6. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?
7. Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?
8. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?
9. Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?
10. Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
11. Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?
12. Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?
13. Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?
14. Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?
15. Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?
16. Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?
17. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
18. Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?
19. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, которые вскоре исчезают, стоит Вам заняться делом на компьютере?
20. Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?
21. Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?
22. Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?
23. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
24. Часто ли Вы выходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?
25. Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?

26. Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?
27. Часто ли Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?
28. Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?
29. Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?
30. Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?
31. Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно «сидите» за компьютером?
32. Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?
33. Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?
34. Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?
35. Часто ли Вам хочется иметь более мощный компьютер?
36. Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?
37. Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать?
38. Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?
39. Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
40. Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?
41. Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?
42. Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой за компьютером?
43. Как часто «страдает» Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?
44. Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?
45. Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтесной?
46. Часто ли окружающие не понимают, насколько важно вам завершить начатое на компьютере дело?
47. Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?
48. Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?

**«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: «Відповідьте, 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 оживлення, задоволення, задоволення або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в мережі)?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
2. Як часто Ви передумуєте перебування за комп'ютером (в мережі), думаючи і роздумуючи про те, як опинитесь 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 для того, щоб отримати ті ж самі відчуття?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
4. Як часто Вам вдається самостійно зупинити роботу за комп'ютером (в мережі)?
(4)- ніколи (3)- рідко (2)- часто (1)- дуже часто
5. Як часто Ви відчуваєте нервозність, погіршення настрою, подразливість або порожнечу поза комп'ютером (поза мережі)?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
6. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер (в мережу) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
7. Як часто Ви ігноруєте сімейні, суспільні обов'язки і навчання через часту роботу за комп'ютером (перебування в мережі)?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
8. Як часто Вам доводиться грати, приховувати від батьків або викладачів кількість часу, проведеного за комп'ютером (в мережі)?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
9. Як часто існує актуалізація або загроза втрати дружеских і/або сімейних стосунків, змін фінансової стабільності, успіхів в навчанні в зв'язі з частим використанням комп'ютера (перебуванням в мережі)?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
10. Як часто Ви помічаєте фізичні симптоми, такі як: онемію і біль в кисті руки, біль в спині, сухість в очах, головні болі; ігнорування особистої гігієни, вживання їжі поруч з комп'ютером?
(1)- ніколи (2)- рідко (3)- часто (4)- дуже часто
11. Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни режиму сну в зв'язі з частим використанням комп'ютера (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

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

		Парні різності					Т	ст.св.	Значення (двустороннє)
		Середнє	Середнє відхилення	Среднекв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	ІеЕГдо - ІеЕГпісля	19,7000	4,4675	,7064	18,2712	21,1288	27,889	40	,000
Пара 2	ІсЕГдо - ІсЕГпісля	35,5000	5,0128	,7926	33,8968	37,1032	44,790	40	,000
Пара 3	ІцЕГдо - ІцЕГпісля	3,9500	1,2393	,1960	3,5536	4,3464	20,158	40	,000
Пара 4	ІбЕГдо - ІбЕГпісля	6,7750	2,5569	,4043	5,9573	7,5927	16,758	40	,000
Пара 5	ІспЕГдо - ІспЕГпісля	4,5250	1,1320	,1790	4,1630	4,8870	25,282	40	,000
Пара 6	ІзагЕГдо - ІзагЕГпісля	21,48250	2,75159	,43506	20,60250	22,36250	49,378	40	,000

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

		Парні різності					Т	ст.св.	Значення (двустороннє)
		Середнє	Середнє.відхилення	Середнєкв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	Компенсаторний компонентЕГдо - ЕГпісляКомпенсаторний компонент	23,7750	9,6914	1,5323	20,6756	26,8744	15,516	40	,000
Пара 2	Соціальний компонентЕГдо - Соціальний компонентЕГпісля	18,9750	11,0023	1,7396	15,4563	22,4937	10,908	40	,000
Пара 3	Надцінний компонентЕГдо - Надцінний компонентЕГпісля	17,2750	14,4878	2,2907	12,6416	21,9084	7,541	40	,000
Пара 4	Загальний рівеньЕГдо - Загальний рівеньЕГпісля	60,0250	18,3855	2,9070	54,1450	65,9050	20,648	40	,000

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

		Парні різності				Т	ст.св.	Значення (двустороннє)		
		Середнє	Середнє відхилення	Среднєскв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці			Верхня		
					Нижня					
Пара 1	Загальний рівеньЕГдо - Загальний рівеньЕГпісля	19,7250	6,9096	1,0925	17,5152	21,9348	18,055	40	,000	

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

Мета програми – формування і розвиток навичок прийняття себе і комунікативних умінь, як показників зниження або повної відсутності гаджетозалежності у підлітків.

Заняття 1.

Мета заняття: усвідомлення проблеми гаджетозалежності.

Хід заняття:

Проводиться діагностична бесіда, в процесі якої обговорюються провідні мотиви, взаємовідносини з оточуючими, ставлення до різних життєвих сфер: навчання, сім'ї, дружби, захоплення, свідомі ігрові мотиви.

Ведучий задає питання:

1. Яке значення мають гаджети в сучасному світі і конкретно для підлітка.
2. Чи вважає підліток себе залежним від гаджетів і комп'ютерних ігор, чи усвідомлює негативні наслідки цих надмірних захоплень.

Вправа 1. «Сонце світить для кожного, хто»

Мета: знайомство учасників групи.

Група працює в колі. Один з учасників прибирає свій стілець, ставить його в стороні, а сам стає на середину кола. Мета стоїть в центрі – знову отримати стілець, на який можна сісти. Людина в центрі кола розповідає що-небудь про самого себе. Якщо сказане справедливо по відношенню до будь-кого з гравців, то він (або вони) встає і міняється місцями з промовляв.

Мова кожного виступаючого починається фразою: «Сонце світить для кожного, хто ...». Гра може починатися з опису зовнішніх атрибутів: «Сонце світить для кожного, хто носить блакитні джинси» та ін. Добре, якщо члени групи згадують як про сильні, так і про слабкі сторони людського характеру, пристрастях, недоліки, успіхи та невдачі.

По закінченню підводяться підсумки.

Вправа 2. «Прийняття правил групи».

Мета: забезпечення порядку в групі.

Ведучий разом з учасниками прописує групові правила.

Правила групи потрібно прописати на ватмані і зберігати до кінця 10 заняття, періодично нагадувати їх учасникам. Кожен учасник прописує на листочку свої очікування від занять. Можна так само проговорити їх вголос. Листочок зберігається у ведучого до кінця тренінгу, можна згорнути листочки в трубочку покласти в пляшку і закрити її.

Заняття 2.

Мета: знайомство з цінностями учасників групи.

Вправа 1. «Мій девіз».

Мета – дати учасникам можливість вільного самовираження.

Кожен учасник пропонує свій життєвий девіз (словосполучення або коротке речення), який характеризує його життєві цінності або стратегію поведінки в житті.

Питання учасникам:

1. Чи завжди ви прямуєте цим принципом в житті?
2. Ваші враження від девізів інших учасників групи.
3. Чий девіз схожий на твій або тобі відгукнувся?

Вправа 2. «Життєві цілі».

Мета вправи – виявити провідні мотиви і цілі життя учасників.

Кожен учасник записує, як мінімум, 5 життєвих цілей і ділиться ними з групою.

Питання учасникам:

1. Наскільки Ви наблизилися до реалізації цих цілей?
2. Що потрібно зробити, щоб реалізувати ці цілі.

Вправа 3. «Мій день».

Мета вправи – виявлення поведінкових стереотипів, ефективних і дезадаптивних поведінкових стратегій.

Кожен учасник записує на листочку розпорядок свого звичайного дня із зазначенням часу, який він витрачає на різні справи і розповідає про свій розпорядок.

Питання учасникам:

1. Які недоліки є в Вашому розпорядку дня і розпорядок інших учасників?
2. Як можна поліпшити розпорядок дня, зробити його більш продуктивним?

Заняття 3.

Мета: робота з усвідомленням гаджетозалежності.

Вправа 1. «Життя в грі».

Мета вправи – сформуванню уявлення про гаджетозалежність, як про проблему, яку необхідно вирішувати.

Кожен учасник на аркуші паперу записує фразу: «Гаджети для мене - це ...», ділить сторінку на 2 стовпчики: «+» і «-» і описує що дають гаджети, їх користь (+) і в чому їх шкода (-), підраховує + і -, чого більше.

Питання учасникам:

1. Кожен учасник розповідає плюси і мінуси гаджетозалежності.
2. Ведучий додає мінуси: погіршення постави, погіршення зору, відсутність друзів, мало прогулянок на свіжому повітрі та ін.

Вправа 2. «Читання листів».

Мета вправи – усвідомлення серйозності проблеми гаджетозалежності і необхідності проведення корекційної роботи.

Ведучий зачитує в слух 3 анонімних листи підлітків з ігроманією, які пройшли психологічну корекцію.

У листах відбивається самоаналіз стану підлітка перед початком корекційної роботи і після проведення психокорекції.

Питання учасникам:

1. Які почуття у вас викликали дані листи?

Вправа 3. «Наслідки ігроманії».

Мета – усвідомлення серйозності наслідків зловживання комп'ютерними іграми.

Ведучий демонструє два п'ятихвилинних відеороликів, в яких показує учасникам важкі наслідки комп'ютерної залежності. Наприклад, в одному з роликів геймери після невдачі в комп'ютерній грі в істеричі б'ються головою об стіл, розбивають меблі, кидаються на членів сім'ї, що заважають грати.

Питання учасникам:

1. Яке враження справили на вас ці фільми?
2. Чи бували у вас схожі стани, коли батьки забороняли гаджети?

Потім ведучий наводить дані про механізми розвитку гаджетозалежності і можливі психологічні, медичні та соціальні наслідки.

Заняття 4.

Мета – актуалізація ресурсів для подолання гаджетозалежності.

Вправа 1. «Колективний рахунок».

Мета вправи – формування настрою на групову роботу.

Підлітки стоять у колі, закривши очі. Завдання групи – називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до 20, не зробивши помилок. При цьому повинні виконуватися три умови:

1. Нікто не знає, хто почне рахунок, і хто назве наступне число.
2. Неможна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль.

3. Якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, група починає називати числа з початку.

Вправа 2. «Зникнення гаджетів і комп'ютера».

Мета: усвідомити можливості вільного часу.

Ведучий: «Уявіть, що гаджети і комп'ютери гри не існують. Значить, у Вас буде багато вільного часу. Напишіть, як би Ви проводили цей час».

Питання:

1. Розкажіть про свої враження від роботи в групі.
2. З яким настроєм ви йдете з заняття?

Вправа 3. «Мої досягнення».

Мета – усвідомлення підлітками наявності власних ресурсів для вирішення проблем.

Кожен учасник повинен назвати 5 своїх значущих (з його точки зору) досягнень.

Питання:

1. Учасників групи просять оцінити досягнення партнерів по групі і свої досягнення.

Вправа 4. «Моє хобі».

Мета – актуалізація захоплень підлітка, як можливої заміни гаджетів.

Учасники групи розбиваються на пари і розповідають один одному про своє хобі. Потім кожен учасник розповідає про хобі партнера по парі.

Питання:

1. Чи знайшли ви спільні захоплення з учасниками групи?
2. Чи могли б ви разом проводити час, наскільки це було б цікаво?

Заняття 5.

Мета – актуалізація ресурсів для подолання гаджетозалежності.

Вправа 1. «Планування майбутнього».

Мета – актуалізація мотивів продуктивної діяльності.

Кожен учасник групи на аркуші паперу прописує свої цілі на найближче майбутнє і розповідає про шляхи їх досягнення.

Питання:

1. Хто або що може перешкодити досягненню Ваших цілей?
2. Чи завжди ви досягаєте поставлених цілей?

Вправа 2. «Надувна лялька».

Мета – подолання скутості і напруженості, тренування м'язової релаксації.

Ведучий робить рухи руками, що імітують роботу з насосом, і видає характерні звуки.

Учасники групи спочатку спокійно сидять в кріслах, голова опущена, руки мляво висять уздовж тіла.

З кожним рухом «насоса» «гумові ляльки» починають «надуватися»: учасники розпрямляються, піднімають голову, напружують руки і врешті-решт стають в повний зріст, розкинувши руки і розставивши ноги. Через кілька секунд ведучий «висмикує затичку» у «ляльки», і гравці з шипінням розслабляються і поступово опускаються на навпочіпки.

Питання:

Як ви себе почували в ролі надувної ляльки?

Що хотілось зробити ще?

Вправа 3. «Портрет»

Мета вправи: створити віртуальний портрет, сформувати згуртованість групи

Обладнання: сучасні журнали, ножиці, ватман А24 формату, клей, кольоровий папір, кольорові олівці чи воскові крейди, фломастери.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно скласти віртуальний портрет підлітка за допомогою техніки колажу, перед вами всі необхідні матеріали, робота групова, тому прислухаємося

до думки інших. Вам необхідно так само прописати і по можливості зобразити їх, якості, які притаманні підлітку». Презентація портрета.

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчували створюючи портрет підлітка?
2. Чи схожий цей портрет на Вас особисто? Які у Вас спільні риси?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 6.

Мета заняття – самопізнання особистості.

Вправа 1. «Руйнування міфів».

Мета – виявлення та аналіз ірраціональних переконань, пов'язаних з гаджетами залежністю і комп'ютерною грою.

Хід вправи

Ведучий просить учасників групи згадати автоматичні думки, які виправдовують бажання грати в комп'ютерні ігри.

наприклад:

1. «пограю ще п'ять хвилин і вийду»;
2. «я повинен пройти цей рівень сьогодні»;
3. «сьогодні я дуже втопився, гра дозволить мені розслабитися»;
4. «потрібно сьогодні хоча б спробувати ту місію пройти».

Учасники групи разом з ведучим пояснює ірраціональність і помилковість подібних установок.

Питання для обговорення:

1. Які з цих установок ви частіше використовуєте в своєму житті?
2. Як ви думаєте, чи можна скасувати ці установки і що тоді зміниться у вашому житті?

Вправа 2. «Правила поведінки».

Мета вправи – вироблення поведінкових стратегій при виникненні непереборного бажання грати.

Хід вправи

Учасники групи називають провокують ситуації, які сприяють виникненню непереборного бажання грати і спільно розробляють правила поведінки в таких ситуаціях, щоб не допустити зриву. Правила записуються на дошці.

Питання для обговорення:

1. Як ви думаєте, чи складно дотримуватися цих правил?
2. Що може завадити їх виконанню?

Вправа 3. «Дзеркало».

Мета – навчитися розуміти іншу людину.

Всі учасники розбиваються на пари. Одна людина – зображує жести і міміку, а інший – дзеркало повторює його рухи і міміку. Потім вони міняються ролями.

Питання для обговорення:

1. В якій ролі вам було складніше і чому?

Заняття 7.

Мета заняття – формування навичок впевненої поведінки.

Вправа 1. «Впевненість у собі»

Мета – відчуття як змінюється відчуття впевненості від положення тіла.

Людина залежить від свого тіла. Спробуйте в положенні стоячи зігнути навіл, голову встромити в коліна і при цьому випробувати почуття гордості і впевненості в собі.

У положенні стоячи розставити ноги, випрямити плечі, підняти вгору підборіддя і відчуття себе в цей момент дуже нещасним.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували в першому і в другому положенні тіла?

2. Як змінювалися ваші емоції?

Вправа 2. «Моя впевненість»

Мета вправи – сформулювати самоповагу, довіру до самого себе, сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією, що в свою чергу ефективно впливає на підвищення впевненості в собі.

Хід вправи

Ведучий: «За бажанням виходить один учасник і сідає на стілець навпроти іншої групи. Цей учасник повинен довіритися групі настільки, наскільки він вважає за потрібне розкрити себе для інших членів групи. Йому треба говорити про самого себе все, що він вважає за потрібне.

Учасник може розповідати про власні переживання, враження, про те, як він себе відчував в даній групі, на заняттях, що неприємно зачіпало його «Я», а що надихало, про свої здібності, плани на майбутнє та ін.

Після закінчення розповіді цього учасника інші ставлять йому хвилюючі їх питання, які стосуються учаснику.

Питання для обговорення:

1. Чи комфортно Ви себе почували, коли були в центрі уваги групи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 3. «Який «Я» і яким мене бачать інші»

Мета вправи – описати себе з точки зору іншого учасника.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Хід вправи

Ведучий: «Вся група сідає в коло. Кожен з вас має певне уявлення про себе. Причому ваш нинішній погляд на себе, напевно, відрізняється від того, як ви бачили себе п'ять або тим більше десять років тому. Насправді у кожної людини безліч образів себе, але і це ще не все. На додаток до ваших власних уявлень існують і уявлення про вас тих людей, які вас знають або не знають.

Завдання наступні: «Вам необхідно розділити аркуш паперу на три колонки, в першій написати «Мое «Я», яким я себе бачу», у другій – «Мое

«Я», з точки зору моїх батьків», в третій – «Мое «Я», з точки зору моїх друзів».

Подивитися що збіглося, підкреслити, лист перевернути і віддати трьом людям в групу, що б описали Вас. Це повинні бути люди: 1.- Вас добре знає, 2 - знає не дуже добре, 3 майже не знайомий з Вами». Прочитайте, то що Вам написали і порівняйте зі своїми уявленнями про себе».

Питання для обговорення:

1. Наскільки збіглися ваші уявлення про себе з чужою думкою?
2. Що Ви при цьому відчуваєте?
3. Що нового Ви дізналися про себе?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 8.

Мета заняття – самопізнання особистості.

Вправа 1. «Розтопи коло»

Мета вправи – вміння знаходити в кожному учаснику позитивні риси.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно встати в коло і взятися за руки. Один учасник входить в коло. Він оточений іншими учасниками і його завдання – «розтопити коло» своїм теплом. Коло випустить лише того, хто зуміє знайти добрі і приємні слова про кожного, що стоять в колі».

Питання для обговорення:

1. Чи складно було розтопити коло?
2. У житті Ви використовуєте похвалив:

- А) для підтримки хороших відносин;
 - Б) для отримання будь-якої вигоди?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Змія»

Мета вправи – розігрівання учасників, сформуванню здатність до взаємодії.

Обладнання: мотузка діаметром 8-10 мм (3 метри).

Хід вправи

Ведучий: «Увага, зараз я покладу мотузку в центрі кімнати, зверну її як змію. Тепер всім необхідно закрити очі або надіти пов'язки. Учасники з закритими очима повинні розкласти мотузку у вигляді різних букв. Можна розмовляти.

Якщо група вирішила, що впоралася із завданням, вона повідомляє ведучому. Тоді все відкривають очі, встають і оцінюють результати своєї творчості. Важливо вимірювати час, витрачений гравцями на кожну букву. В результаті у групи виникає мета – витратити якомога менше часу на кожну спробу і постійно покращувати свій результат».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 9.

Мета заняття – формування навичок до подолання труднощів.

Вправа 1. «Броунівський рух»

Мета вправи - розігрів учасників.

Хід вправи

Ведучий: «Зараз всім необхідно хаотично ходити по приміщенню, не вступаючи ні в які контакти. Потім, за моїм сигналом: «Почали», всім необхідно об'єднатися в молекули, спочатку по 2 учасники, ходимо, з бавовни об'єднуємося по три, ходимо, з бавовни об'єднуємося по чотири, ходимо, з бавовни об'єднується вся група в одну велику молекулу».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час об'єднання з іншими, це були приємні відчуття чи ні?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Мої труднощі»

Мета вправи - розвиток навичок подолання труднощів.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники діляться на пари і сідають так, щоб не заважати один одному своїми розмовами. Обидва партнери повинні отримати принаймні дві відповіді на наступне питання: «Як я ставлюся до почуття розчарування?».

Потім пари розділяються, кожен шукає собі іншого партнера і обговорює з ним питання: «Наскільки важко мені вмовити інших дати мені те, що мені потрібно?». На це питання, так само як і на попередні, треба дати не менше двох відповідей. Учасники міняються ролями, той хто задавав питання, тепер відповідає, потім учасники утворюють нові пари. Так відбувається чотири рази. На цей раз обговорюється питання: «Що заважає мені досягти успіху?».

Знову з новим партнером і дві відповіді на питання: «Що я кажу собі, коли зробив помилку?». З останнім партнером – дві відповіді на питання: «Що я можу зробити, щоб отримати те, чого я хочу?».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли Вам задавали питання і коли питання задавали Ви самі?
2. Як допомогли мені мої партнери?
3. На які питання було важко відповідати?

Вправа 3. «Самопрезентація»

Мета вправи – розвиток навичок самопрезентації.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, ручки.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно на аркушах паперу написати власну самопрезентацію для виступу на співбесіді з роботодавцем. Написати посаду, на яку претендуєте, описати власні сильні і слабкі сторони, як в особистісному, так і в професійному плані. Виступити перед усіма з Виступити перед усіма з самопрезентації»

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчули під час самопрезентації?
2. Чи задоволені Ви своєю презентацією? Чи хотіли щось ще додати?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 10.

Мета заняття – формування конструктивних психологічних захисних механізмів.

Вправа 1. «Снігова куля»

Мета вправи – розігрів учасників.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники по черзі називають своє ім'я з якимось прикметником, що починається на першу букву імені. Наступний по колу повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен буде називати все більше імен з прикметниками, це полегшить запам'ятовування і кілька розрядить обстановку».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували при виконанні вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Струна»

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «У цій вправі ви будете вчитися розслабляти м'язи спини і грудей. Сядьте рівно, ще більше випростався. Витягніться, як струна. Напружилися м'язи спини, грудей і живота. (Пауза). Утомливо так сидіти ...

Струна обірвалася! Розслабилися! Стали вільними, розслаблені м'язи спини, грудей, живота. Розслабилося все ваше тіло. Легко і спокійно дихається вам зараз. Розслаблення приємно. Запам'ятайте ці відчуття. Повторимо вправу».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 3. «Водоспад»

Мета вправи – зняття емоційної напруги, вміння зупиняти потік думок.

Обладнання: килимки, зручний одяг, магнітофон.

Хід вправи

Ведучий: «При виконанні медитації дотримуються таких правил: усамітнення, зручна, але не розслаблююча поза. Сядьте зручніше і закрийте очі, 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'який білий світ. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як цей прекрасний біло світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи ший. Біле світло тече по ваших плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-якого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все

м'якше і розслабленні. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступень. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся свіжими силами. Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив. Трохи потягніться і відкрийте очі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час медитації?
2. Чи вдалося розслабитися, відчутти свої м'язи розслабленими?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?