

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Я.В. Полянська

Херсонський державний університет, yaninapolianska@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук А.О. Чхайдзе

Постановка проблеми. Проблема гаджетозалежності є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства і школярів зокрема, коли спостерігається масштабне та динамічне проникнення гаджетів в усі сфери життєдіяльності людини та значною мірою відображається на її соціальному самопочутті і орієнтаціях. Взаємодія особистості з гаджетом неоднозначно впливає на її здоров'я та соціальне становлення. З одного боку, гаджет надає величезні можливості для спілкування, читання книг, відвідування онлайн музеїв та перегляду кіно, а з іншого – містить віртуальні загрози, які можуть мати негативні наслідки для дітей шкільного віку та їх близьких у реальному житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями, пов'язаними з дослідженням залежності від гаджетів займалися такі вчені, як: В.М. Аношков, О.С. Бартків, О.М. Бондар, Б.С. Братусь, В.М. Вигівська, Г.Д. Золотова, К.А. Кенс, В.Ф. Чехун, Н.А. Цой та інші. Незважаючи на значну кількість публікацій, питання гаджетозалежності школярів потребує подальшого дослідження.

Постановка завдання. Мета дослідження – розкрити проблему гаджетозалежності та визначити її вплив на школярів.

Завданнями статті є: дослідження гаджетозалежності, виділення найпоширеніших наслідків надмірного захоплення школярів гаджетами, аналіз ситуації у школах України, та у зарубіжних країнах, аналіз заходів попередження виникнення гаджетозалежності у школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному світі, де електронні технології розвиваються стрімкими темпами, з'явилося таке поняття як «гаджет». Гаджет – в перекладі з англійської мови («gadget») – пристосування, пристрій, технічна новинка, яка виконує обмежене коло завдань. До гаджетів відносять мобільні телефони, смартфони, комп'ютери, ноутбуки, планшети та інші електронні пристрої.

Використання гаджетів надає багато можливостей для навчання, здобування нових знань та корисних знайомств, пошуку необхідної інформації. Однак, нажаль, досить часто виникає залежність від гаджетів.

І.С. Сбітнева зазначає, 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 [5, с. 226].

Проблема адикції (патологічної залежності) починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, призводячи до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина зупиняється у своєму особистісному розвитку [5, с. 226].

О.С. Бартків зауважила, що науковці визначають такі види залежностей (адикцій): хімічні (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, токсикоманія); нехімічні (сексуальна залежність, адикція від їжі, шопінг); від азартних ігор (гемблінг, лудоманія) [1, с. 141].

До нехімічних залежностей належать технологічні залежності: комп'ютерна, інтернетна, телевізійна, від мобільного зв'язку, гаджет-адикція). Однією з досить серйозних нехімічних залежностей є гаджетозалежність.

О.М. Бондар зазначає, що гаджетозалежність – психічний розлад, нав'язливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина

фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. В такому стані ігнорується потреба у їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності [2, с. 8].

Г.Д. Золотова під гаджетозалежністю розуміє вид адиктивної поведінки, який характеризується залежністю від нових технічних пристроїв, причому користування ними не має навчальної або виробничої мети. Ознаками гаджетадікції 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 [3, с. 208].

Н.А. Цой гаджетозалежність визначає як різновид технологічної залежності, що формується на базі різних форм використання пристроїв відповідно до динаміки, що властива адиктивному процесу, за рахунок зміщення цілей адиктивно - схильної особистості у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення реальної життєдіяльності віртуальною [7, с.20].

О.М. Бондар виділила 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 [2, с.11].

Фізичними симптомами О.М. Бондар називає: біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів; сухість в очах; головний біль; біль у спині; нерегулярне харчування; порушення сну [2, с.11].

Вчені виділяють три стадії гаджетозалежності:

I стадія – не залежний, на цій стадії школяр в будь-який момент може відмовитися від смартфона і зайнятися іншими справами;

II стадія – залежний школяр також може відмовитися від смартфона і знайти собі заміну, але це дасться йому з великими труднощами;

III стадія – важка залежність, яка супроводжується пропагандою гаджету серед знайомих. Важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності [2, с.11].

Виділяють найпоширеніші наслідки надмірного захоплення школярів гаджетами: порушення режиму сну, залежність від девайсів, депресія, стрес, зниження фізичної активності та ожиріння, психічні розлади, агресивність, цифрова деменція., віддалення дітей від реальності, шкідливе випромінювання.

Отже, чим більше часу діти шкільного віку проводять із гаджетами в руках, тим менший позитивний вплив на них природних регуляторів настрою.

Взагалі, пристрасть до смартфона і Інтернету викликає зміни в мозку на хімічному рівні. Н.А. Савельєва-Кулик зазначає, що у школярів з підтвердженою залежністю від використання тих чи інших гаджетів спостерігається дисбаланс біохімічних особливостей функціонування головного мозку [4]. Саме тому у багатьох країнах були введені обмеження на використання смартфонів у школах. Так, у Франції з вересня 2018 року учні не мають права використовувати в школі мобільні телефони, причому не тільки на уроках, як це було у 2010 році, а на весь час, поки дитина знаходиться у школі [6]. У Швеції заборони на використання розумних телефонів у середніх навчальних закладах немає, але 90% шведських шкіл ввели різні обмеження на мобільні пристрої – від часткових до повної заборони [6]. У Великобританії смартфони на уроках не заборонені, однак учитель має право забрати у школяра гаджет до кінця навчального дня, а у США все залежить від рішення кожного конкретного штату: в одному питанні вирішується на рівні керівництва школи, а в іншому – на рівні міської влади [6].

В Україні депутатом «Європейської солідарності» О. Гончаренко, був ініційований законопроект № 2792 від 22.01.2020р. щодо заборони

використання смартфонів та інших пристроїв, які підключаються до Інтернету в школі.

Однак, багато вчителів, науковців вважають заборону смартфонів на державному рівні не зовсім правильним рішенням. Так, экс-міністр освіти Л. Гриневич зазначила, що регулюванням використання смартфонів під час уроків має займатися школа. Найкраща вчителька 2019 року за версією премії GlobalTeacherPrizeUkraine Н. Кідалова зазначила, що є противником вільного користування смартфонами учнями для розваг на уроці, однак підтримує ідею використання гаджетів як інструменту для ефективного навчання [6].

Компанія Google також приймає активну участь у безпечному житті школярів. Так, компанія запустила три експериментальних проекти в рамках «Цифрового благополуччя» (DigitalWellbeing). В одному з них компанія запропонувала упакувати смартфон в паперовий конверт. Мова йде про програму Envelope. Після скачування вона обмежує можливості телефону виключно номеронабирачем і камерою. Щоб уникнути спокус, компанія пропонує користувачам роздрукувати спеціальний паперовий конверт і вкласти всередину смартфон [9].

Для попередження виникнення гаджетозалежності у школярів потрібно посилити виховну роботу з дітьми шкільного віку. Основними видами роботи є:

- просвітницька робота: проведення бесід, лекцій з метою інформування про особливості, причини та наслідки виникнення залежності від гаджетів;
- спеціально організоване навчання та тренінги. Соціалізація школярів здійснюється через спілкування з людьми, які оточують школярів. Комунікативні уміння і навички формуються й удосконалюються лише в практичному спілкуванні [8, с. 22].

Головною причиною виникнення залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і авторитетними людьми.

Саме тому, основною профілактикою гаджетозалежності у школярів є організація «сприятливого» середовища для дитини. До позитивних умов відноситься наявність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків та дорослих; взаєморозуміння з батьками (близькими), наявність емоційного контакту та психологічна підтримка школярів; зацікавлене ставлення до її інтересів та проблем.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, надмірне захоплення гаджетами може мати негативні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я дітей шкільного віку. Безперервне використання гаджетів може викликати порушення зору, зниження імунітету, головні болі, втому, безсоння тощо. Використання гаджета в освітніх цілях полегшує підготовку до уроків і економить час. Зважаючи на це, серед подальших розвідок із даного напрямку є з'ясування впливу гаджетів на сприйняття навчального матеріалу і поведінку школярів.

Література:

1. Бартків О. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2015. № 1. С. 140-145.
2. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: Методичний посібник. Рівне: РУГ, 2019. 46 с.
3. Золотова Г. Д. Сутність і зміст ігрової залежності дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 19 (2). С. 204-212.
4. Савельєва-Кулик Н.А. Гаджет-аддикция и функциональный дисбаланс головного мозга. *Український медичний часопис*. 2017. №12. URL:

<https://www.umj.com.ua/article/118011/gadzhet-addiktsiya-i-funktsionalnyjdisbalans-golovnogo-mozga>

5. Сбітнєва І.С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка. *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223-227

6. Сокирчук Н. Чи треба забороняти смартфони в школах. Що насправді передбачає скандальний законопроект? URL:

<https://glavcom.ua/country/science/chi-treba-zaboronyati-smartfoni-v-shkolah-shchonaspravdi-peredbachaje-skandalniy-zakonoprojekt-654938.html>

7. Цой Н. А. Социальные факторы феномена Интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. социол. наук : спец. 22.00.04. Социальная структура, социальные институты и процессы. Владивосток, 2012. 20 с.

8. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 17-24.

9. MediaSapiens. Google пропонує упакувати смартфон в конверт, щоб зменшити залежність від гаджетів URL: <https://ms.detector.media/itkompanii/post/24106/2020-01-22-google-proponue-upakuvati-smartfon-v-konvertshchob-zmenshiti-zalezhnist-vid-gadzhetiv/>