

## ЛІТЕРАТУРА

1. Низовець О. А. Розвиток комунікативної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Актуальні проблеми професійної діяльності молодих спеціалістів. 2017. № 5 (3). С. 255-262.
2. Кошонько Г., Лужецька О., Компетентність психолога як умова його успішної діяльності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки. 2018. № 2(10). С. 102-114.
3. Hais D.G. How many levels should a grammar recognize? Language and discourse: Rest and Protest. Amsterdam, Philadelphia. 2006, 12 p.

## ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

**Бартошик І. М.**

*Броварський ліцей №4 ім. С.І. Олійника  
innabartoshyk@gmail.com*

Актуальність теми. Проблема впливу гаджетів на здоров'я дітей є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства, коли спостерігається їх масштабне та динамічне проникнення 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.

Комп'ютери, планшети, смартфони, електронні книги та інші цифрові пристрої є сьогодні практично у кожної людини. Вони спрощують наше життя та допомагають економити час. В багатьох сім'ях батьки за допомогою гаджетів відвертають увагу дітей, щоб зайнятися побутовими справами. Безперечно, це дуже зручно, але надмірне захоплення цифровими пристроями шкодить, в першу чергу, психічному здоров'ю дитини [1, с. 42].

Аналіз літератури показує, що значна низка вчених плідно працює над проблематикою впливу гаджетів на психічний розвиток дитини. 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 [4, с. 223-227].

Мета розвідки. Мета дослідження полягає у розкритті проблеми впливу гаджетів на психічний розвиток дітей, їх поведінку та успішну адаптацію до соціального середовища.

Завдання дослідження полягають у наступному: 1) розгляд причин та передумов негативного впливу гаджетів на психічний розвиток дітей; 2) аналіз найпоширеніших наслідків надмірного захоплення школярів гаджетами; 3) визначення психопрофілактичних заходів попередження виникнення гаджетозалежності у школярів.

Основні результати та висновки дослідження. Діти, що забагато часу проводять з гаджетами у відсутності живого спілкування показують протилежну картину у своєму онтогенезі. Дослідники вказують, що діти «гаджетів» фізично слабші, з порушенням координації та рівноваги, що точно нам говорить про дифіцитарність розвитку нервової системи [2, с. 98].

Найголовнішою віковою «втратою» є відсутність «живої» гри, як засобу комунікації, соціалізації та в загальному втрата навички гратися. Надмірно тривале перебування перед комп'ютерним екраном заважає дітям латентного віку вчитися гратися. На початку періоду латентності діти перебувають на стадії «гри поряд», тобто граються один біля одного, але зазвичай не разом. Це відбувається тому, що соціальні аспекти гри, зокрема співучасть і вміння домовлятися для них ще складні [3, с. 206-208].

Діти також граються в імітаційні ігри та дізнаються про реальний світ, тому в цьому віці популярні такі іграшки, як машинки, іграшкові кухні та меблі, ракети, лікарські набори. Дітям латентного віку потрібно пізнавати світ через гру: це надзвичайно важливо для їхнього розвитку. Якщо вони проводять свій час переважно з гаджетами, то пропускають значну частину того, що становить пізнання реального світу.

Вміння гратися також потребує розвитку, тобто це вміння потрібно тренувати розвивати, застосовувати, удосконалювати. Діти вчать гратися і граються тим краще, чим частіше це роблять [5, с. 18-20].

Гра має вирішальне значення у розвитку дитини латентного віку. Існує безліч свідчень того, що саме гра є основним способом за допомогою якого діти навчаються та соціалізуються. Якщо діти не набувають повної сукупності навичок гри, оскільки забагато часу проводять перед екраном комп'ютера, їм буде важко вчитися в школі. Діти, які багато часу проводять перед екраном, схильні часто переключатися з одного заняття на інше, і їм буває важко зосередитися на запропонованому завданні, оскільки для цього потрібні більш розвинені навички гри, ніж ті, які вони мають. Ці діти не набули вміння гратися у творчі ігри на рівні, якого досягають їхні однолітки. Багато дітей дошкільного віку, які змалечку проводять багато часу з гаджетами, схильні й досі гратися у прості, нехитрі ігри, характерні для зовсім маленьких дітей, і це має свої причини та наслідки.

Такі діти можуть подовгу збирати докупи дві речі або щось чимось наповнювати і випорожнити замість того, щоб взяти участь у грі, яка потребує застосування уяви, або у рольовій грі, що зображує реальне життя (на-

приклад, грі в сім'ю, поліцію або пожежників). Це може викликати сильне роздратування, тому що дитині важко долучитися до запропонованого заняття, також це означає, що вона з великою ймовірністю порушуватиме дисципліну на заняттях і їй нелегко буде завести друзів [4, с. 223-227].

У процесі розвитку діти занурюються у навколишній світ, водночас маючи за собою сім'ю як підтримку й опору. Та дедалі частіше зустрічаються випадки, коли вся сім'я є залежна від гаджетів, чи є блогерами, вони весь час прикуті до телефонів і втрачають основні етапи та закономірності розвитку. Сталий емоційний зв'язок (прихильність), що має бути сформований у дитини з близькою дорослою людиною набуває ознак ізольованості та депривації. Діти не відчують опори в собі та підтримки від значимих дорослих, не вміють спілкуватися та вибудовувати стабільні емоційні зв'язки, не розуміють соціальних маркерів.

Вчені виділяють три стадії гаджето залежності: 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 дається йому з великими труднощами; III стадія – важка залежність, яка супроводжується пропагандою гаджету серед знайомих. Важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності [5, с.18-20].

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 [4, с. 223-227].

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. Чим більше часу діти шкільного віку проводять із гаджетами в руках, тим менший позитивний вплив на них природних регуляторів настрою. Хоча, використання гаджета в освітніх цілях полегшує підготовку до уроків і економить час.

Щоб зменшити негативні наслідки впливу гаджетів на сучасну дитину, доцільно встановити чіткий регламент користування гаджетами, обирати максимально спілкуванням наживо, прогулянки, ігри на свіжому повітрі; створити вдома «вільну зону», де буде заборонено користування гаджетами; своєчасно перевіряти зір, вагу тіла, відвідувати ортопеда, невролога.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: Методичний посібник. Рівне: РУГ, 2019. 46 с.

2. Дені М. Цифрове дитинство. Гаджети і ТБ./Мадлен Дені; пер. з фр. Ганни Кириєнко. Київ : АРТБУКС, 2021. 104 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. Сбітнєва І.С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка. Педагогічний альманах. 2015. Вип. 27. С. 223-227.
5. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2015. № 2. С. 17-24.

## ВПЛИВ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖІНОК

**Біле́ра А. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
borsuchok18@gmail.com*

Питання вивчення тривожності цікавлять дослідників минулого та сьогодення . Сьюзан Нолен-Хуксема професор, дослідник стратегій регулювання настрою, Мартин М. Ентони, професор та директор Лабораторії дослідження та лікування тривоги, Девід Х. Барлоу професор психології та психіатрії, що зробив вагомий внесок у розуміння та лікування тривожних та зв'язаних з нею розладів, ось лише декілька імен дослідників сучасності, що присвятили себе вивченню впливу тривожності.

Риса тривоги - це схильність людини оцінювати ситуації як загрозові, уникати ситуацій, що викликають тривогу, і демонструвати високе початкове фізіологічне збудження [4]. Ранні дослідження визначили, що тривога відокремлена від тривоги, що є акцентуацією характеру, але, ймовірно, сприяють цьому і сучасні дослідження показують, що тривожність симптомів є важливим фактором вразливості до психопатології, пов'язаної з тривогою.

Психічне здоров'я людини, а жінки зокрема, чутливе до травмуючих подій та наслідків що їх супроводжують: соціальних та економічних. Люди з меншими соціальними та економічними ресурсами та більшим впливом стресових факторів мають більший тягар підвищеної тривожності та депресивних симптомів. Менший дохід і менший капітал пов'язані з більшим тягарем психічних захворювань, які були добре задокументовані після фінансових спадів, особливо серед осіб, які є безробітними та іншим чином страждають від соціальних та економічних негараздів [2].

Окрім того підвищена тривожність у жінок може призвести до конфліктів з дітьми, особливо в підлітковому віці. Доведено, що матері з високим рів-