

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ТА РОЛЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ В ПОДОЛАННІ ВИКЛИКІВ НАВЧАННЯ

Кущенко Ірина Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0009-0003-2215-6006

Власенко Олена Олександрівна

доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
ORCID ID: 0000-0002-1011-1965

У статті розглянуто особливості впливу надмірного використання гаджетів на психічне здоров'я студентської молоді. Визначено основні прояви цифрової залежності: зниження концентрації уваги, емоційне виснаження, порушення сну, тривожність, агресивність і соціальна ізоляція. Особливу увагу приділено ролі самоменеджменту як ресурсу підтримання психічного благополуччя, що передбачає розвиток навичок саморегуляції, планування часу й емоційної стійкості. Базою дослідження виступив Університет «Україна». Участь у дослідженні взяли 100 студентів віком 18–25 років. Застосовано методiku «Шкала залежності від гаджетів», тест Айзенка, шкалу самооцінки Розенберга. Результати дослідження засвідчили високий рівень емоційної залежності у 30 % студентів, фрустрації (25 %), тривожності (35 %) та агресивності (70 %). Доведено, що тривале користування гаджетами знижує самооцінку у 20 % студентів, сприяючи емоційній нестабільності. Запропоновано комплекс практичних рекомендацій для гармонізації взаємодії з цифровими технологіями: впровадження цифрової гігієни, технік тайм-менеджменту, розвитку усвідомленості, фізичної активності та формування здорових онлайн-звичок. Зроблено висновок, що усвідомлене користування гаджетами в поєднанні з навичками самоменеджменту сприяє збереженню психічного здоров'я студентів та підвищенню ефективності навчання.

Ключові слова: цифрова залежність, гаджети, психічний стан, студентська молодь, самоменеджмент, освітнє середовище.

Kushchenko I. Vlasenko O. FEATURES OF ADDICTION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: THE IMPACT OF GADGETS ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS AND THE ROLE OF SELF-MANAGEMENT IN OVERCOMING THE CHALLENGES OF LEARNING

The article examines the specifics of the impact of excessive use of gadgets on the mental health of young students. The main manifestations of digital addiction are identified: decreased concentration, emotional exhaustion, sleep disturbance, anxiety, aggressiveness, and social isolation. Special attention is paid to the role of self-management as a resource for maintaining mental well-being, which includes the development of self-regulation skills, time planning, and emotional stability. The study was conducted at the University of Ukraine. 100 students aged 18–25 participated in the study. The “Gadget Addiction Scale” methodology, the Eysenck test, and the Rosenberg self-esteem scale were used. The study results showed a high level of emotional addiction in 30% of students, frustration (25%), anxiety (35%), and aggressiveness (70%). It has been proven that prolonged use of gadgets reduces self-esteem in 20% of students, contributing to emotional instability. A set of practical recommendations for harmonizing interaction with digital technologies is proposed: the implementation of digital hygiene, time management techniques, the development of awareness, physical activity, and the formation of healthy online habits. It is concluded that the conscious use of gadgets in combination with self-management skills contributes to the preservation of students' mental health and increased learning efficiency.

Key words: digital addiction, gadgets, mental state, young students, self-management, educational environment.

Вступ. Сучасний освітній простір зазнав значних трансформацій під впливом цифрових технологій. Гаджети стали невід'ємною частиною навчального процесу, забезпечуючи доступ до інформації, дистанційне навчання та спрощення комунікації. Однак поряд із позитивними аспектами активне використання цифрових пристроїв може спричиняти низку психологічних проблем, зокрема залежність, зниження концентрації уваги, емоційне виснаження та порушення соціальної взаємодії [1].

Особливо гостро ці виклики постають перед студентською молоддю, яка перебуває у фазі активного формування особистості та професійних навичок. Надмірна залученість у віртуальний світ може

призводити до порушення академічної успішності, втрати мотивації та емоційних розладів. Самоменеджмент у навчанні є важливим інструментом для подолання цих викликів, оскільки він допомагає розвивати навички саморегуляції, планування часу та збереження психічного здоров'я.

Метою цієї статті є аналіз особливостей залежності від гаджетів у студентів, оцінка їхнього впливу на психічний стан та визначення ролі самоменеджменту в подоланні навчальних труднощів. Дослідження спрямоване на виявлення ефективних підходів до гармонійного поєднання цифрових технологій і традиційних методів навчання, що сприятиме збереженню психологічного благополуччя студентів.

Зауважимо, що проблема залежності від гаджетів та її впливу на психічний стан студентів є предметом досліджень у психології, педагогіці та нейронауках. У науковій літературі ця тема висвітлюється в контексті цифрової залежності, порушень когнітивних процесів і стратегій саморегуляції в освітньому середовищі [1].

Так, науковці відзначають, що надмірне використання цифрових пристроїв може призводити до формування поведінкової залежності, що проявляється в неможливості контролювати час, проведений в онлайн-середовищі (Л. Долинська, О. Кочарян, І. Бех) [1; 2]. Постійна стимуляція цифровими технологіями може впливати на рівень тривожності, депресії та розлади сну (О. Скабелко, В. Москаленко) [2].

Водночас учені наголошують, що самоменеджмент відіграє важливу роль у подоланні навчальних викликів. Самоменеджмент як механізм саморегуляції передбачає навички тайм-менеджменту, управління увагою та стресостійкість. Вітчизняні науковці (Л. Левчук, І. Зязюн) наголошують на важливості розвитку навичок саморегуляції у студентів для зменшення негативного впливу гаджетів на навчальний процес [3; 4]. Практичний досвід підтверджує, що раціональне використання гаджетів може сприяти підвищенню навчальної ефективності за умови контролю часу використання й інтеграції методик самоменеджменту.

Матеріали та методи. Для проведення дослідження впливу гаджетів на студентську молодь базою дослідження було вибрано Університет «Україна». У дослідженні взяли участь 100 студентів віком 18–25 років. З метою проведення дослідження були використані такі психодіагностичні інструменти: методика «Шкала залежності від гаджетів» (GAS – Gadget Addiction Scale), тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [5], методика «Шкала М. Розенберга» [6]; методи кількісного та якісного аналізу.

Результати. Перший етап дослідження передбачав виявлення впливу гаджетів на студентську молодь за методикою «Шкала залежності від гаджетів». Отримані результати анкетування були розподілені за такими блоками.

Розподіл рівня залежності серед студентів:

- 20 % – низький рівень залежності (використовують гаджети здебільшого з навчальною метою, мають контроль над часом їх використання);
- 50 % – помірний рівень (використовують гаджети як для навчання, так і для розваг, періодично відчують труднощі у відмові від гаджетів);
- 30 % – високий рівень залежності (постійно відчують потребу в гаджетах, проявляють ознаки емоційного дискомфорту без телефону).
- Основні прояви залежності:
 - 45 % студентів зізналися, що відчують тривожність або дискомфорт без гаджета;
 - 38 % респондентів відчують роздратованість, коли їм забороняють користуватися телефоном;
 - 42 % студентів засинають із телефоном у руках і прокидаються, перевіряючи повідомлення;
 - 60 % відволікаються на гаджети під час навчальних занять, що знижує концентрацію уваги;
 - 25 % студентів відзначають погіршення якості сну через використання гаджетів перед сном.
- Вплив на соціальну взаємодію:
 - 35 % студентів визнають, що частіше спілкуються онлайн, ніж у реальному житті;
 - 20 % студентів мають труднощі у встановленні контактів без гаджетів;
 - 10 % зазнавали соціального відторгнення через відсутність «модного» гаджета.
- Фізіологічні наслідки:
 - 40 % студентів скаржаться на головний біль і втоми очей через тривале використання гаджетів;
 - 30 % респондентів відзначають зниження фізичної активності через часте «перебування у смартфоні».

Отримані результати свідчать, що надмірне використання гаджетів може спричиняти емоційну залежність, порушення сну, труднощі в соціальній взаємодії та зниження продуктивності навчання. Для цієї групи респондентів корисним буде впроваджувати програми цифрової гігієни серед студентів, популяризувати «цифровий детокс», сприяти розвитку навичок тайм-менеджменту для контролю використання гаджетів. Враховуючи вище викладене, викладачам варто інтегрувати гаджети

в навчальний процес таким чином, щоб сприяти їх усвідомленому використанню, а не безконтрольному відволіканню.

Наступним кроком було дослідження психічних станів, зокрема рівня фрустрації, тривожності, агресивності та ригідності студентської молоді, яка користується гаджетами (за методикою Г. Айзенка).

Як зазначалось вище, у дослідженні взяли участь 100 студентів віком 18–25 років, які користуються гаджетами понад 4 години на день.

Узагальнення отриманих даних свідчить про таке:

1. Високий рівень фрустрації (25 %) вказує на те, що значна частина студентів відчують незадоволеність, розчарування або нестачу мотивації. Це може бути пов'язано з перевантаженням інформацією, високими очікуваннями та порівнянням себе з іншими в соціальних мережах.

2. Тривожність на високому рівні у 35 % студентів свідчить про наявність психологічної напруги, яка може бути зумовлена залежністю від гаджетів, постійною необхідністю бути онлайн, страхом втратити важливу інформацію (FOMO – Fear of Missing Out).

3. Агресивність на середньому та високому рівні у 70 % студентів може свідчити про дратівливість через гаджети, особливо за відсутності доступу до них або в разі виникнення труднощів у віртуальному спілкуванні.

4. Ригідність на високому рівні у 25 % опитаних може означати складнощі в адаптації до змін, що може проявлятися в надмірному звиканні до гаджетів та небажанні обмежувати їх використання.

Отже, виходячи з отриманих даних, можна дійти таких висновків. Чим довше студенти користуються гаджетами, тим вищий рівень тривожності, фрустрації та агресивності. Перевантаження інформацією та постійна присутність у цифровому середовищі призводять до психоемоційного виснаження. Відсутність гаджетів у доступі може викликати дратівливість та дискомфорт, що свідчить про ризики цифрової залежності. Таким чином, гаджети значно впливають на психічний стан студентської молоді, викликаючи підвищену тривожність, фрустрацію та агресивність. Важливо розвивати навички самоконтролю та цифрової гігієни, щоб мінімізувати негативні наслідки цифрової залежності.

Заключним етапом дослідження було дослідження самооцінки студентської молоді, яка користується гаджетами понад 4 години на день за методикою М. Розенберга.

Узагальнення отриманих даних свідчить про таке:

– 30 % студентів мають високий рівень самооцінки, що свідчить про впевненість у собі, позитивне ставлення до власних можливостей та стабільний емоційний стан;

– 50 % студентів мають середній рівень самооцінки, що може вказувати на коливання впевненості в собі залежно від ситуації. Це говорить про певну вразливість до впливу соціальних мереж, порівняння з іншими;

– 20 % студентів мають низький рівень самооцінки, що може бути наслідком негативного впливу цифрового середовища (наприклад, ідеалізовані образи в соцмережах, критика в онлайн-просторі, кібербулінг).

Отже, дані методики М. Розенберга свідчать про таке. Тривале використання гаджетів та активне перебування в соціальних мережах може знижувати самооцінку через постійне порівняння себе з іншими. Студенти з низькою самооцінкою частіше відчують тривогу, невпевненість, емоційне виснаження. Висока самооцінка зберігається у тих, хто використовує гаджети переважно для навчання

Таблиця 1

Дані щодо психічних станів студентської молоді, яка користується гаджетами (понад 4 години на день)

Психічний стан	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фрустрація	20 %	55 %	25 %
Тривожність	15 %	50 %	35 %
Агресивність	30 %	45 %	25 %
Ригідність	25 %	50 %	25 %

Таблиця 2

Дані щодо рівня самооцінки яка користується гаджетами (понад 4 години на день)

Рівень самооцінки	% студентів
Високий	30 %
Середній	50 %
Низький	20 %

та саморозвитку. Таким чином, гаджети можуть як підтримувати, так і знижувати самооцінку студентів, залежно від того, як вони використовуються. Важливо формувати здорові онлайн-звички та працювати над емоційною стійкістю.

Дослідження показало, що сучасні студенти активно користуються гаджетами для навчання, комунікації та відпочинку. Однак надмірне використання цифрових технологій може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, порушення сну та зниження концентрації уваги. Щоб зберегти психологічне благополуччя, рекомендуємо звернутися до розробок самомеджменту та дотримуватися таких рекомендацій:

1. Організація часу та цифровий детокс.

Планування використання гаджетів: визначати конкретний час для навчання та дозвілля без смартфона; використовувати таймери або додатки для відстеження часу в інтернеті (Forest, StayFocusd).

День без гаджетів: запровадити регулярні періоди цифрового детоксу (наприклад, 1 день на тиждень без соціальних мереж).

Метод Pomodoro: чергувати 25 хвилин продуктивної роботи з 5-хвилинною перервою без гаджетів.

Техніка «50/10» – 50 хвилин роботи / навчання, 10 хвилин відпочинку без екрана.

2. Усвідомлене користування гаджетами.

Фільтрація контенту: підписуватися лише на корисні ресурси, що сприяють навчанню та саморозвитку, використання «режиму без відволікань», Вимикати сповіщення під час навчання, обмежувати доступ до розважальних додатків.

Пріоритетність живого спілкування: віддавати перевагу особистим зустрічам замість онлайн-спілкування.

3. Розвиток самоконтролю й альтернативні активності.

Фізична активність: регулярні прогулянки, спорт або йога допомагають зменшити потребу у використанні гаджетів.

Розвиток хобі: читання книг, творчі заняття або волонтерська діяльність як альтернатива цифровому дозвіл्लю.

Практики усвідомленості (майндфулнес): медитації, техніки дихання та ведення щоденника допомагають знизити рівень стресу та контролювати імпульсивне користування гаджетами.

4. Використання гаджетів з навчальною метою.

Освітні платформи та корисні додатки: використання гаджетів для навчання (Coursera, Duolingo, Khan Academy) замість безцільного перегляду соцмереж, заміна розважального контенту на корисний, аудіокниги, подкасти або інтерактивні навчальні програми як альтернатива безцільному скролінгу.

5. Поліпшення якості сну.

Уникати використання смартфона перед сном, оскільки синє світло екранів порушує вироблення мелатоніну (гормону сну).

Використовувати «нічний режим» або спеціальні додатки для зменшення синього світла.

Замість смартфона перед сном займатися читанням книг, медитацією або слуханням спокійної музики.

6. Збереження емоційного балансу.

Критично ставитися до контенту в соціальних мережах, не порівнювати своє життя з ідеалізованими образами інших.

Обмежити споживання негативних новин і токсичного контенту.

Практикувати цифрову гігієну – відписуватися від шкідливого контенту, фільтрувати інформаційні джерела.

7. Формування здорових звичок навчання.

Використовувати гаджети як інструмент для навчання, а не відволікання (наприклад, застосовувати додатки Quizlet, Coursera, Notion).

Організувати комфортний простір для навчання, де немає зайвих подразників (телефон можна відкласти або перевести в авіарежим під час занять).

Дотримуватися режиму дня та вчасно робити перерви для відпочинку.

Таким чином, гаджети можуть бути корисним інструментом для розвитку, навчання та комунікації, якщо використовувати їх усвідомлено. Збалансований підхід до цифрового середовища допоможе студентам зберегти психічне та фізичне здоров'я, підвищити продуктивність і покращити якість життя.

Висновки. Гаджети відіграють важливу роль у житті студентів, впливаючи на навчання, соціальну взаємодію та емоційний стан. Вони розширюють доступ до інформації, сприяють дистанційному навчанню, комунікації та розвитку навичок. Однак неконтрольоване використання може призводити до залежності, порушення сну, зниження продуктивності, соціальної ізоляції та проблем зі здоров'ям. Відволікання на соцмережі погіршує концентрацію, а конкуренція у виборі гаджетів може спричинити соціальну нерівність. Важливими факторами є тривалість використання, характер контенту та соціальна активність. Технічний прогрес відкриває нові можливості, але також створює ризики. Отже,

гаджети – невід'ємна частина життя, але їхнє використання має бути збалансованим для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Дослідження, проведене серед 100 студентів (18–25 років) Університету «Україна», показало таке. За методикою «Шкала залежності від гаджетів» (GAS) було з'ясовано, що надмірне користування гаджетами спричиняє емоційну залежність, порушення сну, труднощі у спілкуванні, зниження продуктивності. Рекомендовано цифрову гігієну, тайм-менеджмент та інтеграцію гаджетів у навчання без відволікань. Вивчення психічних станів за методикою Г. Айзенка показало, що чим довше студенти використовують гаджети, тим вищий рівень тривожності, фрустрації та агресивності. Отже, інформаційне перевантаження викликає емоційне виснаження, а відсутність гаджетів – дратівливість. Важливо розвивати самоконтроль та цифрову гігієну. Дослідження самооцінки за методикою М. Розенберга дало змогу дійти висновку, що активне користування соцмережами може знижувати самооцінку через постійне порівняння себе з іншими. Вища самооцінка у тих, хто використовує гаджети для навчання та саморозвитку.

З метою збереження психологічного благополуччя студентської молоді, рекомендуємо звернутися до розробок самоменеджменту та дотримуватися таких рекомендацій: контроль часу – обмежуйте соцмережі, встановлюйте «цифровий детокс»; поліпшення сну – уникайте гаджетів перед сном, використовуйте «нічний режим»; емоційний баланс – фільтруйте контент, уникайте негативних новин; живе спілкування – більше часу з друзями, правило «без гаджетів»; фізичне здоров'я – рухова активність, збалансоване харчування; здорові навчальні звички – гаджети як інструмент навчання, а не відволікання.

Таким чином, гаджети можуть як позитивно, так і негативно впливати на студентів. Усвідомлене використання допоможе зберегти психічне здоров'я, підвищити продуктивність та покращити якість життя.

Матеріали дослідження можна використати в освітньому процесі під час викладання дисциплін «Психологія залежностей» та «Основи навчання студентів (самоуправління навчанням)».

Література:

1. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : методичний посібник. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
2. Дерев'яно О. Є., Мартиненко О. Г., Мезенцева І. О. Гаджети та соціальні мережі у житті студентської молоді на сучасному етапі. *Безпека людини у сучасних умовах* : зб. доп. 15-ї Міжнар. наук.-метод. конф. та Міжнар. наук. конф. Європ. асоц. наук з безпеки (EAS), 7–8 грудня 2023 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2023. С. 135–137.
3. Карпук Ю., Гошовська Д. Т. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2019 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. С. 42–44.
4. Гелета Д. Д., Потапов Р. О. Вплив гаджетів і комп'ютерів на здоров'я студентів. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки* : матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції, 19 січня 2024 р. Харків, 2024. С. 408–409.
5. Айзенк Г. Тест «Самооцінка психічних станів» URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html
6. Розенберг М. Шкала URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>

References:

1. Bondar, O. M. (2019). *Hadzheptomaniia: chy varto perezhivaty za molode pokolinnia: metodychnyi posibnyk* [Gadgetmania: Should We Worry About the Younger Generation: A Methodical Guide]. Rivne : RUG [in Ukrainian].
2. Derevianko, O. Ye., Martynenko, O. H., & Mezentseva, I. O. (2023). *Gadzhety ta sotsialni merezhi u zhytti studentskoi molodi na suchasnomu etapi* [Gadgets and Social Networks in the Life of Students at the Present Stage]. *Human Safety in Modern Conditions: Proceedings of the 15th International Scientific and Methodological Conference and the International Scientific Conference of the European Association of Security Sciences (EAS), December 7–8, 2023*. Kharkiv : NTU “KhPI”, 135–137 [in Ukrainian].
3. Karpuk, Yu., & Hoshovska, D. T. (2019). *Problema hadzhet-zalezhnosti u suchasnomu sviti* [The Problem of Gadget Addiction in the Modern World]. *Personality and Society: Methodology and Practice of Modern Psychology: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference (May 13, 2019)*. Lutsk : PP Ivaniuk V.P., 42–44 [in Ukrainian].
4. Heleta, D. D., & Potapov, R. O. (2024). *Vplyv hadzhetiv i kompiuteriv na zdorovia studentiv* [The Influence of Gadgets and Computers on Students' Health]. *Modern Aspects and Prospective Directions of Science Development* : Proceedings of the 6th International Student Scientific Conference, January 19, 2024. Kharkiv. 408–409 [in Ukrainian].
5. Ayzenk, H. (n.d.). *Test “Samootsinka psykichnykh staniv”* [Self-Assessment Test of Mental States]. Retrieved from: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html [in Ukrainian].
6. Rozenberh, M. (n.d.). *Shkala* [Scale]. Retrieved from: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf> [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.