

УДК 614.1:616.89–008.446:004.8-053.2
DOI <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.15336>

Л. М. РОМАНЮК, Н. Є. РОМАНЮК, С. В. ЛУК'ЯНЧУК, Н. О. СЛОБОДЯН, Н. Я. ПАНЧИШИН

АНАЛІЗ РИЗИКІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВІД ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЕФЕКТИВНІ ПРОГРАМИ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України,
м. Тернопіль, Україна

Мета: вивчити проблеми впливу надмірного використання сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків та розробити ефективні програми профілактики гаджетозалежності в підлітковому віці.

Матеріали та методи. У дослідженні використано методи теоретико-методологічного аналізу і синтезу, емпіричні методи, психотерапевтичний тренінг та статистичний метод.

Для виконання завдань дослідження сформовано вибірку (100 респондентів), скориговану у відповідності до основних етапів дослідження.

Загальна кількість респондентів становила 100 осіб: 72 дівчини та 28 хлопців підліткового віку. Вибірку розподілено за віковими категоріями.

Результати. Дослідження підтвердило значний вплив гаджетів на підлітковий розвиток, зокрема на формування світогляду та поведінки. Методологія, що включала анкетування і психотерапевтичні тренінги, забезпечила всебічний підхід до вивчення проблеми. Результати свідчать про необхідність подальшого дослідження впливу масмедіа та інтернету на підліткову психіку і соціальні навички, а також розроблення ефективних стратегій для боротьби з негативними наслідками гаджетозалежності.

Висновки. Гаджетозалежність, незважаючи на її тип, має глибокий і часто руйнівний вплив на особистість, здоров'я та соціальні відносини серед дітей та підлітків. Важливість їх розпізнавання та надання своєчасної допомоги є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві.

Гаджетозалежність є однією з найсерйозніших форм нехімічних залежностей, оскільки вона впливає на всі аспекти життя людини – від фізичного здоров'я до соціальних взаємин і психологічного благополуччя.

Результати дослідження можуть бути використані для розроблення рекомендацій для батьків, освітан та медичних працівників щодо зменшення негативного впливу гаджетів на дітей. Вони також можуть стати основою для створення програм профілактики гаджетозалежності та поліпшення освітнього процесу з урахуванням сучасних викликів, пов'язаних із цифровізацією дитячого середовища.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: феномен гаджетозалежності; сучасні гаджети; ризики для здоров'я; діти і підлітки; програми профілактики.

Вступ. Швидкий розвиток гаджетів створює як нові можливості, так і нові виклики. З одного боку, гаджети полегшують доступ до інформації, спрощують комунікацію і підвищують ефективність у роботі та навчанні. З іншого боку, їх надмірне використання може призвести до таких проблем, як залежність від технологій, порушення сну, зниження соціальної активності та інші психічні та фізичні проблеми [1; 2].

З огляду на швидкий розвиток гаджетів та їх широке впровадження в наше життя важливо ретельно оцінити їх вплив на різні аспекти особистого і соціального життя, а також визначити шляхи ефективного використання технологій для збереження здоров'я та благополуччя.

Дослідники наголошують, що застосування гаджетів відкриває безліч можливостей для навчання, отримання нових знань, спілкування, а також для пошуку необхідної інформації. Вони сприяють швидкому обміну даними, розширюють

можливості доступу до освітніх ресурсів, сприяють розвитку професійних навичок і допомагають залишатися на зв'язку з однодумцями по всьому світу [3; 4; 5]. Проте, незважаючи на їх численні переваги, часто виникає проблема надмірного використання гаджетів, що може призвести до розвитку залежності.

Ця залежність, особливо серед молоді, стає серйозною проблемою, оскільки негативно впливає на фізичний та психічний стан людини. Постійне використання гаджетів може призвести до зниження концентрації, соціальної ізоляції, порушення сну, а також до проблем із фізичним здоров'ям, як-от зір, постава та хронічні болі в м'язах. Тому важливо не лише розуміти переваги, але й усвідомлювати ризики, пов'язані з надмірним використанням цих технологій [6, 7].

Мета: дослідження та розкриття сутності гаджетів у сучасному їх прояві, вивчення позитивного та негативного аспекту їх впливу на формування

© Л. М. Романюк, Н. Є. Романюк, С. В. Лук'янчук, Н. О. Слободян, Н. Я. Панчишин, 2025

підлітка як особистості та його здоров'я, розроблення ефективних програм профілактики гаджетозалежності в підлітковому віці.

Матеріали і методи. Дослідницький інтерес до проблеми ризиків для здоров'я дітей від надмірного використання сучасних гаджетів не зменшився й натеper. Вивчення цієї теми зберігає свою актуальність, оскільки технології продовжують значно впливати на фізичний і психічний стан дітей. Науково-теоретична основа цього дослідження базується на працях вітчизняних та зарубіжних науковців, які розглядали проблему негативного впливу гаджетів на дітей та підлітків [8; 9; 10].

У роботі було використано теоретичні (теоретико-методологічний аналіз і синтез, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичного та емпіричного досліджень), емпіричні (спостереження, бесіда, опитування) методи, психотерапевтичний тренінг та статистичний метод оброблення отриманих результатів (кількісна та якісна інтерпретація).

Для виконання завдань дослідження сформовано вибірку (100 респондентів) і скориговано у відповідності до основних етапів дослідження.

Загальна кількість респондентів становила 100 осіб: 72 дівчини та 28 хлопців підліткового віку. Вибірku розподілено за віковими категоріями.

Шляхом застосування методу емпіричного дослідження було розроблено спеціальну закриту анкету, на основі якої здійснено ґрунтовний аналіз та сформульовано висновки.

Також було використано і такий психологічний метод, як психотерапевтичний тренінг, який досить доцільно застосовувати в контексті розгляду проблеми впливу гаджетів на розвиток підлітків. Такий тренінг проводився на основі двох занять, розроблених за спеціальною методикою, яка складається із 2 блоків програми: «Вплив телебачення на свідомість підлітка» та «Інтернет-залежність підлітків». У межах тренінгу сформовано вправи, обговорення та домашні завдання.

Результати дослідження та їх обговорення. Засоби масової інформації є одним з основних факторів соціалізації, що покликані у всьому цивілізованому світі регулювати та забезпечувати основні права та обов'язки демократично вільної людини. Внаслідок науково-технічної революції засоби масової інформації ввійшли буквально до кожного дому, вони здійснюють практично постійний вплив на учасників будь-якого суспільства.

Також варто зазначити, що гаджети виступають обов'язковою складовою частиною будь-якого цивілізованого суспільства, проте значимість їх не є виключно позитивною.

Основною аудиторією в сучасному світі такої категорії виступає саме молодь, тому наше дослідження і спрямоване на підліткове суспільство, адже

гаджети належать до такого виду соціального спілкування, що виступає сферою активізації суспільного і творчого становлення та формування людини, всіх її моральних цінностей, які забезпечуються культурним прогресом суспільства загалом [11; 12].

Для адаптації дослідження під сформовану вибірку зі 100 респондентів скориговано кількість респондентів у всіх аспектах дослідження, таблицях і висновках. Вибірku розподілено за статтю і віковими категоріями (табл. 1).

Таблиця 1. Розподіл респондентів за статтю та віком

Стать	Вік 10–11 років	Вік 12–15 років	Усього
Дівчата	50	22	72
Хлопці	20	8	28
Усього	70	30	100

Аналіз розподілу респондентів за статтю та віком показує, що серед 100 опитаних осіб переважають дівчата – 72 особи, що становить 72% від загальної кількості. Серед хлопців кількість значно менша – 28 осіб, або 28% від загальної кількості респондентів.

Щодо вікового розподілу найбільша частина респондентів – у віковій категорії 10–11 років. Серед дівчат у цьому віковому діапазоні 50 осіб, що є більш ніж двічі більшою кількістю порівняно з хлопцями, яких у цій групі лише 20. У віковій категорії 12–15 років дівчата також переважають – їх 22 особи, тоді як серед хлопців лише 8.

Перший блок питань: Споживання телевізійного контенту.

На питання «Скільки в середньому часу на день Ви проводите за переглядом телевізора?» отримано такі результати (табл. 2).

Таблиця 2. Час, проведений за переглядом телевізора

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
До 1 години на день	45	45%
До 2 годин на день	15	15%
Більше 4 годин на день	20	20%
Використовують лише інтернет	20	20%

З показників табл. 2 стає очевидним, що 20% опитаних підлітків дивляться телевізор більше 4 годин на день, що підтверджує наявність значної аудиторії традиційних медіа серед молоді. Це може свідчити про збереження ролі телевізора як важливого джерела розваг, особливо в сім'ях, де телевізор є центральним засобом дозвілля та отримання інформації.

Водночас 45% підлітків переглядають телевізор менше 1 години на день, що вказує на тенденцію

до зниження його популярності серед цього вікового сегмента.

На особливу увагу заслуговує той факт, що 20% респондентів повністю віддають перевагу інтернету. Цей показник демонструє, що частина молоді повністю відмовляється від традиційного телебачення, використовуючи мережу як основний або навіть єдиний медіаресурс. Це явище підтверджує тенденцію до цифровізації медіаспоживання і водночас викликає питання щодо медіаграмотності, критичного сприйняття інформації та впливу онлайн-контенту на формування світогляду підлітків.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють поступовий перехід від традиційних до цифрових медіа, що відкриває можливості для подальшого вивчення впливу цих змін на культурні, соціальні та освітні аспекти життя підлітків.

Другий блок питань: Вплив масмедіа на світогляд.

На питання «Чи має певний вплив масмедіа на формування вашого світогляду?» отримано такі відповіді (табл. 3).

Таблиця 3. Вплив масмедіа на світогляд

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Має суттєвий вплив	50	50%
Не має значного впливу	35	35%
Утримались від відповіді	15	15%

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 3, можна зробити кілька важливих висновків. Зокрема, 50% респондентів вказують, що масмедіа мають суттєвий вплив на їхній світогляд. Цей факт підтверджує вагомий роль традиційних та сучасних медіа у формуванні думок, переконань і ціннісних орієнтирів молоді. Масмедіа, зокрема телевізійні програми, соціальні мережі та онлайн-платформи, можуть значною мірою впливати на соціальні норми, моделі поведінки та політичні уподобання.

Водночас 35% респондентів зазначають, що не відчувають значного впливу масмедіа на свій світогляд. Це може свідчити про розвиток у них критичного мислення та здатності до незалежного аналізу інформації, що надходить через різні медіаканали. Вони можуть більш скептично ставитися до того, що їм подають медіа, оцінюючи достовірність і мотивацію джерел інформації.

Третій блок питань: Час, проведений у мережі Інтернет.

На питання «Скільки часу на тиждень Ви проводите в мережі Інтернет?» отримано такі відповіді (табл. 4).

З огляду на дані таблиці 4 можна зробити кілька важливих висновків щодо використання інтернету серед молоді. Інтернет, без сумніву, став основним джерелом інформації та розваг для підлітків, що

Таблиця 4. Час, проведений в інтернеті протягом тижня

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
1–3 години на тиждень	5	5%
5–10 годин на тиждень	30	30%
Щодня по 2–3 години	45	45%
Щодня по 8–10 годин	20	20%

підтверджується статистичними даними. Зокрема, 45% респондентів указують на те, що вони проводять у мережі від 2 до 3 годин на день. Це свідчить про те, що інтернет став важливим компонентом повсякденного життя молоді, надаючи доступ до різноманітних ресурсів, як-от соціальні мережі, новини, відео та ігри. Інтернет використовується не тільки для пошуку інформації, а й для комунікації з друзями, що робить його важливим елементом соціалізації в сучасному світі.

Однак ще однією цікавою тенденцією є те, що значна частина респондентів, а саме 20%, проводить в інтернеті від 8 до 10 годин на день. Це свідчить про те, що для цієї групи молоді інтернет став основним середовищем існування, де вони проводять більшу частину свого часу. Це може бути як позитивним аспектом, так і викликом, оскільки надмірне використання інтернету може призвести до розвитку інтернет-залежності. Інтернет-залежність – це феномен, за якого людина відчуває потребу проводити в мережі все більше часу, що може негативно позначатися на її фізичному та психічному здоров'ї, а також на здатності до ефективного виконання повсякденних завдань.

Таким чином, дані про час, проведений в інтернеті, підкреслюють важливість контролю за його використанням. Хоча інтернет може бути корисним інструментом для навчання та розвитку, надмірне захоплення мережею може призвести до проблем, пов'язаних із соціальною ізоляцією, порушенням режиму сну, а також до таких фізичних проблем, як погіршення зору або порушення постави. Важливо визнати цю проблему і розробляти стратегії, спрямовані на здорове використання інтернету серед молоді.

Наступна методика, яку використано в нашому дослідженні, – це психотерапевтичний тренінг. Було розроблено програму тренінгу із двох занять, тривалістю по 90 хвилин.

Перший блок «Вплив телебачення на свідомість підлітка» передбачав теоретичну та практичну частини. Теоретичною частиною стала лекція провідного спеціаліста з наданням загальної характеристики щодо впливу телебачення на свідомість підлітка в різних його проявах. Практичну частину цього блоку було організовано у вигляді інтерактивної гри, що дозволила учасникам

глибше зрозуміти вплив масмедіа, зокрема телебачення, на самосвідомість підлітків. Для проведення гри учасників поділили на дві групи, кожна з яких отримала завдання довести свою позицію щодо впливу телебачення: одна група мала аргументувати шкідливий вплив телебачення на самосвідомість підлітків, а інша – позитивний вплив.

Перша група, що захищала позицію негативного впливу, звертала увагу на те, як телебачення може формувати в підлітків стереотипи, підвищувати рівень тривожності, впливати на сприйняття реальності, пропагувати насильство або штучно створювати ідеали, недосяжні для реального життя. Друга група, яка захищала позитивний вплив телебачення, акцентувала увагу на його освітньому потенціалі, можливості передачі культурних цінностей, а також на можливості отримання корисної інформації через спеціалізовані програми, що сприяють розвитку критичного мислення та самосвідомості підлітків. Після того, як кожна з груп представила свої аргументи, наступним етапом стало формування висновків. Кожен з учасників підсумовував свої думки щодо обговореної теми, намагаючись виокремити основні позитивні та негативні аспекти впливу телебачення. Висновки були обговорені у форматі круглого столу, де кожен мав змогу поділитись своїм баченням та отримати зворотний зв'язок від інших учасників.

Завершення першого блоку тренінгу включало надання домашнього завдання. Учасникам було запропоновано розробити власну методику боротьби із впливом масмедіа, зокрема телебачення, на світосприйняття підлітків. Це завдання включало створення пропозицій щодо можливих підходів до мінімізації негативного впливу та формування більш здорового і критичного ставлення до контенту, що транслюється через телевізійні канали.

Другий блок тренінгу «Інтернет-залежність підлітків» також містив дві частини – теоретичну та практичну.

У ході дискусії було обговорено різні аспекти інтернет-залежності, як-от поведінкові патерни, труднощі з самоідентифікацією, а також небезпеки, які можуть виникнути через надмірне використання інтернету. Учасники «круглого столу» дійшли висновку, що інтернет-залежність є реальним і серйозним явищем серед підлітків, що має безпосередній вплив на їх психологічний розвиток та соціалізацію. Залежність від інтернету може призвести до значних проблем у взаємодії з реальним світом, втрати соціальних навичок і формування спотворених уявлень про довкілля.

Отже, дослідження підтвердило значний вплив гаджетів на підлітковий розвиток, зокрема на формування світогляду та поведінки. Методологія, що включала анкетування і психотерапевтичні тренінги, забезпечила всебічний підхід до вивчення проблеми.

Результати свідчать про необхідність подальшого дослідження впливу масмедіа та інтернету на підліткову психіку і соціальні навички, а також розроблення ефективних стратегій для боротьби з негативними наслідками гаджетозалежності.

Результати анкетування продемонстрували актуальність інтернету як основного джерела інформації для підлітків, що поступово витісняє телебачення. Виявлено, що підлітки частіше вибирають розважальний контент, тоді як інформаційні програми значно менш популярні, що відображає вікові інтереси та специфіку сучасного інформаційного середовища.

Отже, вивчення особливостей впливу гаджетів на різні сфери життя особистості вказує на їх глибоке і широкомасштабне значення. Зокрема, використання гаджетів має вагомий наслідок для психічного здоров'я, соціальних взаємин, освіти та фізичного стану особистості.

Питання профілактики гаджетозалежності нині практично не мають належно розроблених стратегій, притому що це особливо важливо для осіб дитячого та підліткового віку. Профілактичні заходи повинні бути спрямовані, зокрема, на тих, чиї прояви залежності ще не виявилися виразно.

Загалом, захоплення смартфонами та інтернетом спричиняє хімічні зміни в мозку. У школярів із підтвердженою залежністю від гаджетів виявляється дисбаланс у біохімічних процесах головного мозку [12]. Тому багато країн запровадили обмеження на використання смартфонів у школах.

У процесі дослідження розроблено програму профілактики, яка спрямована на зниження ризиків розвитку гаджетозалежності серед підлітків через комплексний підхід, який включає освітні заходи, психологічну підтримку, а також активну співпрацю з батьками та освітніми установами.

Метою програми є попередження гаджетозалежності серед підлітків шляхом формування в них відповідального ставлення до використання цифрових пристроїв, розвитку альтернативних форм дозвілля та зміцнення психологічного здоров'я.

Завдання програми:

1. Освітня діяльність, що включає підвищення обізнаності підлітків, їхніх батьків та педагогів про ризики гаджетозалежності та способи її профілактики;

2. Надання підліткам психологічної допомоги і консультування щодо здорового використання цифрових технологій;

3. Розвиток і популяризація альтернативних форм дозвілля серед підлітків, що сприяють зниженню залежності від гаджетів;

4. Установлення ефективної взаємодії між батьками, школою та громадою для створення сприятливого середовища для здорового розвитку підлітків.

Висновки. Ризики для здоров'я дітей від гаджетозалежності, або залежності від електронних

пристроїв є актуальною і складною проблемою сучасного суспільства, що викликана стрімким розвитком технологій та їх інтеграцією в усі сфери життя. Основні причини цієї залежності містяться в соціально-психологічних аспектах, як-от недостатнє спілкування, емоційна ізоляція та потреба у втечі від реальності.

Дані дослідження підтверджують важливі тенденції в споживанні медіа та інтернет-контенту серед молоді, що свідчить про поступову цифровізацію споживання контенту та зміни в медіакультурі дітей і підлітків. Результати також акцентують увагу на важливості обмеження часу, проведеного в інтернеті, щоб уникнути розвитку інтернет-залежності, що потребує подальших досліджень і розроблення методик корекції цього явища.

Програми профілактики гаджетозалежності в підлітковому віці стикаються з багатьма викликами через відсутність належних стратегій і недостатню обізнаність батьків та освітян щодо ризиків і ознак цього стану. Попередження гаджетозалежності серед дітей вимагає комплексного підходу, який передбачає активну співпрацю батьків, освітніх установ та місцевих громад.

Перспективи подальших досліджень. Особливу увагу в подальших дослідженнях проблематики впливу надмірного використання сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків в Україні слід приділити питанням установлення нових методологічних підходів та стратегій, що ґрунтуються на науковому обґрунтуванні та розробленні національних профілактичних програм гаджетозалежності в дитячому та підлітковому віці.

Список літератури

1. Петрик Н.С., Федорів О.Є. Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 3 (97). С. 17–22.
2. Літвінова О.В., Венгер Н.С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Випуск 4. С. 155–161.
3. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : методичний посібник. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
4. Карвацька Н.М. Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5996-profilaktika-internetzalezhnosti-v-ditey-ta-pidlitkiv> (дата звернення: 10.08.2024).
5. Ігнатюк О.Ю. Роль гаджетів у житті сучасного здобувача освіти. Навчально-методичний посібник. Рівне, 2019. 44 с. URL: <http://www.nvk12.rv.ua/document/0-2021/gajet.pdf>
6. Характеристика феномена гаджетозалежності у дітей та підлітків: основні причини та прояви : матеріали шостого наукового симпозіуму з міжнародною участю «Громадське здоров'я в соціальному і освітньому просторі – виклики в умовах воєнного стану та перспективи розвитку» / Л.М. Романюк та ін. Тернопіль, 25–26 вересня 2024. С. 39–40.
7. Бондар О.М. Психологічні та фізичні симптоми гаджетозалежності. *Психологічний журнал*. 2022. № 9. С. 5–12.
8. Smith J.K. The Impact of Digital Devices on Child Development: A Psychological Perspective. *Journal of Child Psychology*. 2022. Vol. 40. P. 112–119.
9. Williams L.R. Technology Addiction in Children: Effects on Behavior and Mental Health. *International Journal of Pediatric Psychology*. 2021. Vol. 29. P. 25–32.
10. P. Stalin, S. B. Abraham, K. Kanimozhy, R.V. Prasad, Z. Singh, and A.J. Purty. Mobile phone usage and its health effects among adults in a semi-urban area of Southern India. *J. Clin. Diagnostic Res.*, 2016, Vol. 10 (1). P. 14–16.
11. Children and young people's mental health in the digital age: Shaping the future, OECD Publishing, Paris, 2018. URL: <https://doi.org/10.1787/488b25e0-en> (дата звернення 30.04.2021).
12. Revathi K.S., Nair S., Achuthan A. Influence of technological gadgets on health and lifestyle of medico. *Nat. J. Physiol. Pharm. Pharmacol.* 2020. Vol. 10 (3). P. 201–205.

References

1. Petryk, N.S., & Fedoriv, O.Ye. (2023). Vplyv suchasnykh hadzhetiv na zdorov'ya ditey ta pidlitkiv. [The impact of modern gadgets on the health of children and adolescents]. *Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrainy*, 3 (97), 17-22. doi: 10.11603/1681-2786.2023.3.14218 [in Ukrainian].
2. Litvinova, O.V., & Venher, N.S. (2021). Empyrychne doslidzhennya vplyvu hadzhetiv na psykhichnyy stan pidlitkiv. [Empirical study of the impact of gadgets on the mental state of adolescents.]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky*, 4, 155–161. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2021-4-20 [in Ukrainian].
3. Bondar, O.M. (2019). *Hadzhetomaniya: chy varto perezhyvaty za molode pokolinnya* : metodychnyy posibnyk. [Gadgetmania: is it worth worrying about the younger generation: a methodological manual] Rivne : RUH [in Ukrainian].
4. Karvats'ka, N.M. (2024, August, 10) Profilaktyka Internet-zalezhnosti v ditey ta pidlitkiv [Prevention of Internet addiction in children and adolescents]. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5996-profilaktika-internetzalezhnosti-v-ditey-ta-pidlitkiv> [in Ukrainian].
5. Ihnatyuk, O.Yu. (2019). *Rol' hadzhetiv u zhytti suchasnoho zdobuvacha osvity* : navchal'no-metodychnyy posibnyk [The role of gadgets in the life of a modern student. Teaching and methodological manual]. Rivne [in Ukrainian].
6. Romanyuk, L.M., Luk'yanchuk, S.V., Romanyuk, N.Ye., & Slobodyan, N.O. (2024). Kharakterystyka fenomena hadzhetozalezhnosti u ditey ta pidlitkiv: osnovni prychny ta proyavy [Characteristics of the phenomenon of gadget addiction in children and adolescents: main causes and manifestations]. *Hromads'ke zdorov'ya v sotsial'nomu i osvith'omu prostori – vyklyky v umovakh voyennoho stanu ta perspektyvy rozvytku*, materialy shostoho naukovo

- symposiumu z mizhnarodnoyu uchastyu [Public health in the social and educational space – challenges in martial law and development prospects, Proceedings of the sixth scientific symposium with international participation]. Ternopil' [in Ukrainian].
7. Bondar, O.M. (2022). Psykholohichni ta fizychni symptomy hadzhetozaletzhnosti [Psychological and physical symptoms of gadget addiction]. *Psykholohichnyy zhurnal*, 9, 5–12 [in Ukrainian].
 8. Smith, J.K. (2022). The Impact of Digital Devices on Child Development: A Psychological Perspective. *Journal of Child Psychology*, 40, 112–119.
 9. Williams, L.R. (2021). Technology Addiction in Children: Effects on Behavior and Mental Health. *International Journal of Pediatric Psychology*, 29, 25–32.
 10. Stalin, P., Abraham, S.B., Kanimozhy, K., Prasad, R.V., Singh, Z., & Purty, A.J. (2016). Mobile phone usage and its health effects among adults in a semi-urban area of Southern India. *J. Clin. Diagnostic Res.*, 10 (1), 14–6. doi: 10.7860/JCDR/2016/16576.7074.
 11. OECD (2018). Children and young people's mental health in the digital age: Shaping the future, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/488b25e0-en>.
 12. Revathi, K.S., Nair, S., & Achuthan, A. (2020). Influence of technological gadgets on health and lifestyle of medico. *Nat. J. Physiol. Pharm. Pharmacol*, 10 (3), 201–205. doi: 10.5455/njppp.2020.10.12377201908012020.

ANALYSIS OF CHILDREN'S HEALTH RISKS FROM GADGET ADDICTION AND EFFECTIVE PROGRAMS FOR ITS PREVENTION

L. M. Romanjuk, N. Ye. Romanjuk, S. V. Lukyanchuk, N. O. Slobodjan, N. Ya. Panchyshyn

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

Purpose: to study the problems of the impact of excessive use of modern gadgets on the health of children and adolescents and to develop effective programs for the prevention of gadget addiction in adolescence.

Materials and methods. The study used methods of theoretical and methodological analysis and synthesis, empirical methods, psychotherapeutic training and statistical methods. To fulfill the research tasks, a sample was formed (100 respondents), adjusted in accordance with the main stages of the study.

The total number of respondents was 100 people: 72 girls and 28 boys of adolescent age. The sample was distributed by age categories.

Results. It was found that the study confirmed the significant impact of gadgets on adolescent development, in particular on the formation of worldview and behavior. The methodology, which included questionnaires and psychotherapeutic trainings, provided a comprehensive approach to studying the problem. The results indicate the need for further research into the impact of mass media and the Internet on the adolescent psyche and social skills, as well as the development of effective strategies to combat the negative consequences of gadget addiction.

Conclusions. Gadget addiction, regardless of its type, has a profound and often destructive impact on the personality, health, and social relationships of children and adolescents. The importance of recognizing it and providing timely help is extremely relevant in modern society. Gadget addiction is one of the most serious forms of non-chemical addictions, as it affects all aspects of a person's life – from physical health to social relationships and psychological well-being.

KEY WORDS: gadget addiction phenomenon; modern gadgets; health risks; children and adolescents; prevention programs.

Рукопис надійшов до редакції 04.04.2025

Відомості про авторів:

Романюк Любов Миколаївна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9278-0184>.

Романюк Ніна Євгенівна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0009-0009-0322-5006>.

Лук'янчук Світлана Василівна – здобувачка вищої освіти 2 року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Слободян Наталія Олександрівна – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0009-0000-6990-4188>.

Панчишин Наталія Ярославівна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5786-3083>.

Електронна адреса для листування: romanjuklm@tdmu.edu.ua