

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової

кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ І ЕМОЦІЙНО-  
ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-406 Слободянюк Анастасія Андріївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології

Мужанова Наталія Володимирівна

Нормоконтролер: Мужанова Н. В.

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

**на виконання дипломної роботи**

**Слободянюк Анастасії Андріївни**

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок комп'ютерної залежності і емоційно-вольової сфери підлітків», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 18.02.2022 р.

2. Термін виконання роботи: з 29.05.2022 по 19.06.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – учні, 20 осіб; у дослідженні були використані методики: «Вивчення емоційної сфери»; анкета «На визначення комп'ютерної залежності та інтернет залежності» К. Янг; методи математичної обробки: критерії Пірсона.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери особистості, а також психологічні особливості підліткового вікового періоду; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку емоційно-вольової сфери підлітка та комп'ютерної залежності в підлітковому віці.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунка, 3 таблиці.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Листопад	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Листопад	
3.	Оформлення теоретичної частини	Листопад	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Грудень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Грудень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Грудень	
7.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Січень	
8.	Попередній захист дипломної роботи	31.05.2022	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Лютий	
10.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	13.06.2022	
11	Захист дипломної роботи	14.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «27» січня 2022 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Наталія Мужанова  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Анастасія Слободянюк  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок комп'ютерної залежності і емоційно-вольової сфери підлітків»: 39 сторінок, 2 рисунки, 3 таблиці, 20 використаних джерела, 2 додатки.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНА-ВОЛЬОВА СФЕРА, КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ.

**Об'єкт дослідження** – комп'ютерна залежність.

**Предмет дослідження** – зв'язок емоційно-вольової сфери з комп'ютерною залежністю підлітків.

**Мета дослідження** – визначити та дослідити особливості зв'язку емоційно-вольової сфери та комп'ютерної залежності підлітків.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація; психодіагностичні: Методи вивчення емоційної сфери людини (Е. П. Ільїн); анкета «На визначення комп'ютерної залежності та інтернет залежності» К. Янг; методи математичної обробки: критерій Пірсона.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі з підлітками із високим рівнем комп'ютерної залежності, при роботі із сферою емоційно-вольової особистості; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для зниження ризику комп'ютерної залежності.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ</b> .....	8
1.1 Аналіз підходів до вивчення емоційно-вольової сфери особистості.....	8
1.2 Характеристика особливостей підліткового вікового періоду .....	9
1.3 Явище комп'ютерної залежності, особливості її формування в підлітковому віці .....	10
<b>ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ</b> .....	21
<b>РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ</b> .....	22
2.1 Організація та характеристика методик емпіричного дослідження.....	22
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	23
2.3 Кореляційний аналіз.....	29
<b>ВИСНОВОК ДО II РОЗДІЛУ</b> .....	30
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	31
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	33
<b>ДОДАТКИ</b> .....	35

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У наш час людство, особливо молодь, дуже залежить від техніки, оскільки використовують її повсякденно. Якщо раніше було важко дістати чи прочитати якусь інформацію, то зараз інтернет вирішує цю проблему. Проте не всі використовують комп'ютери чи інші пристрої для поглинання важливої інформації. Особливо це стосується підлітків. Зазвичай за гаджетами, вони проводять в середньому від 0,5 до 3 годин за день [17]. В основному ця діяльність може виражатися у вигляді перегляду фільмів, ігри та інше. Не всі розуміють, що це може слугувати не поганим витрачанням часу чи марним використанням своїх вмінь. Так само як не всі можуть усвідомити, що під час проведення часу за будь якою програмою, підліток так поглинає інформацію. При чому в цей час йому цікаво, а інформація в край доступна. Вони можуть багато чому навчитися та навчити цьому інших, наприклад старше покоління. Також цей вид діяльності може стати їх майбутньою професією або просто вільним дозволям, ефективним проведенням свого часу з паралельним опануванням нових навичок. Зазвичай, комп'ютерну залежність висвітлюють як різновид психічної залежності. Проте правильно розподілений і обговорений час з дорослими допоможе обмежити ризик залежності до нормально використання.

Таким чином, актуальність проблеми, полягає в тому, що неправильно поставлений підхід до підлітка може призвести до перших стадій залежності або і до самої залежності. Тому так важливо знайти до нього підхід як і до опанування комп'ютером.

**Об'єктом дослідження:** комп'ютерна залежність.

**Предметом:** зв'язок емоційно-вольової сфери та комп'ютерної залежності підлітків.

**Мета наукової роботи:** з'ясувати зв'язок комп'ютерної залежності та емоційно-вольової сфери у підлітків (12-13 р.).

**Задачі дослідження:**

1. Дати психологічну характеристику поняттям: емоційно-вольової сфери підлітків.
2. Визначити феномен психологічної залежності від комп'ютерів (гаджетів) у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення.
4. З'ясувати зв'язок комп'ютерної залежності та емоційно-вольової сфери у підлітків.

**Методики:** Методи вивчення емоційної сфери людини (Е. П. Ільїн), Анкета «На визначення комп'ютерної залежності та інтернет залежності» (К. Янг).

**Структура роботи:** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Аналіз підходів до вивчення емоційно-вольової сфери особистості

Люди живуть і діють в реальності. Вона розуміє навколишній світ, природу, людей, їх соціальні стосунки. У процесі діяльності, праці, спілкування з оточуючими, тобто в процесі життя, у людей складаються певні стосунки з суспільством, з натовпом, з окремими людьми. Різноманітність реального світу відображається у свідомості індивідів [14].

Але люди не пасивні і не автоматично відображають навколишню дійсність. Людина активно впливає на зовнішнє середовище і розуміє його, суб'єктивно переживаючи при цьому своє ставлення до реальних предметів і явищ. Психічна сфера, пов'язана зі своїм ставленням до дійсності, до тих, з ким спілкується, називається афективною, тобто сферою емоцій і почуттів.

Світ емоцій і почуттів різноманітний. Говорить про любов до Батьківщини, про материнство дітей, про радість робити те, що потрібно іншим, і водночас наполегливо працювати, відчуття близькості до інших, які разом з вами роблять корисні для суспільства справи. Емоційна сфера включає багато станів, переживань; радість, хвилювання, повагу, смуток, захоплення тощо.

Яка роль емоцій і почуттів у діяльності людини? Таким чином, продуктивність залежить від емоційного стану працівника; настрої спортсмена іноді є визначальним фактором його перемоги в грі; моральний дух солдата іноді визначає перемогу в бою; люди в шлюбі психологічно несумісні, часто через їхню нездатність або небажання зрозуміти емоційний стан іншої людини.



Вчителі та вихователі, тренери військових та спортивних команд мають розуміти людські емоції та те, як вони проявляються. Чуйне ставлення до емоцій інших – свідчення високої культурної поведінки.

Формування вольових якостей особистості можна розглядати як рух від первинного до другорядного, а потім до третинного. Розвиток волі дітей пов'язаний зі збагаченням їх мотиваційної та моральної сфери. Довільна регуляція, що покращує поведінку дітей, пов'язана із загальним інтелектуальним розвитком. Тому розвинути волю дитини поза загального інтелектуального розвитку практично неможливо [12].

К. Д. Ушинський писав: «Ніщо — чи то слова, чи думки, чи наші дії — не може так чітко й точно виразити нас і наше ставлення до світу, як наші почуття, вони відчують не кожен думку. Природу нашого буття, жодне рішення, але весь зміст нашої душі та її порядок. У своїй свідомості ми можемо обманювати себе, але наші почуття підкажуть нам, які ми є: не те, якими ми хочемо бути, а те, якими ми є насправді» [20, с.117–118].

Люди визначають себе своїми емоціями. Характер емоцій дитини інформує формується особистість інших. Настрій дітей і підлітків є показником для вчителів і батьків, вони вказують на те, що К. Д. Ушинський називає порядком людської душі, тобто спрямованістю особистості.

Тому емоція людини є основним змістом особистості, оскільки допомагає розкрити внутрішній світ людей.

## **1.2 Характеристика особливостей підліткового вікового періоду**

Підлітковий вік – період завершення дитинства, з якого відбувається зростання, перехід від дитинства до дорослого життя. Розвиненою у навчальній діяльності загальноосвітньої школи рефлексивною здатністю керуються самі учні. Порівняння себе з дорослими та маленькими дітьми приводить підлітка до висновку, що він уже не дитина, а дорослий. Підліток

починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб інші визнали його незалежність і важливість.

Основні психологічні потреби підлітків: бажання спілкуватися з однолітками, бажання бути самостійними, звільнення від дорослих, визнання їх прав іншими.

Головний парадокс підліткового віку полягає в тому, що діти постійно прагнуть визнати свою дорослість, не маючи реальних шансів утвердитися серед них.

На думку Д. Б. Ельконіна, основним видом діяльності дітей цієї вікової групи є спілкування з однолітками [6]. Саме на початку статевого дозрівання у відносно самостійних сферах життя на перший план виходять комунікативні дії, свідомі спроби власних стосунків з іншими (пошук друзів, з'ясування стосунків, конфлікти та примирення, зміна компаній). Основні потреби цього періоду — знайти своє місце в суспільстві, стати важливим — задовольняються в спільноті однолітків. Уміння підлітків широко спілкуватися з однолітками визначає привабливість кар'єри та інтересів. Якщо підліток не отримує місця в системі спілкування в класі, він «виходить» зі школи, психологічно, навіть буквально.

Мотиваційна динаміка спілкування з однолітками в підлітковому віці: бажання бути з однолітками і щось робити разом; мотивація зайняти певну позицію в групі однолітків; прагнення до самостійності та домагання визнання власних цінностей особистості. У спілкуванні з однолітками залучаються всі сторони міжособистісних стосунків, встановлюються стосунки, засновані на «соціальних нормах», реалізується прагнення до глибокого взаєморозуміння. Інтимне та особисте спілкування з однолітками – це діяльність, яка фактично поглинає етику та цінності. Він формує відчуття себе як основної пухлини психіки. Часто навіть джерелом поганої роботи є порушення спілкування з однолітками. У молодшому шкільному віці вирішення проблем успіху часто призводить до координації у другому спілкуванні з однолітками, підвищення самооцінки тощо. У підлітковому віці все навпаки: зняття напруги зі

спілкування та послаблення особистих проблем може підвищити продуктивність.

### **1.3 Явище комп'ютерної залежності, особливості її формування в підлітковому віці**

Підлітки набувають досвіду соціальної поведінки, засвоюють соціальні норми та цінності, вчаться виконувати соціальні ролі [4]. У 11-15 років дуже важливо захистити дітей від негативного впливу навколишнього середовища. Коли діти перебувають вдома зі своїми сім'ями або під наглядом шкільного вчителя, шанси отримати негативний вплив значно зменшуються. Але це твердження не стосується комп'ютерів.

Натомість комп'ютери начебто розвивають мислення та певні інтереси дитини, але з часом це дуже чітка негативна тенденція, яка включає пристрась до комп'ютера. Часто хобі переростає в залежність. Це може лежати в основі аномальної поведінки, що, в свою чергу, порушує природний процес активної соціалізації у підлітків.

Сьогодні в Україні мало досліджень ролі комп'ютера в соціалізації підлітків, особливо у випадку хобі-залежностей. Цей вид залежності розглядається нарівні з іншими видами залежності, і ті ж методи використовуються для корекції поведінки для усунення явища, наприклад, у наркоманів і алкоголіків. При цьому люди, які залежать від комп'ютерів, традиційно йдуть на реабілітацію. Цей метод впливу може бути прийнятним у дорослому середовищі, але в підлітковому віці люди, що формуються, не можуть бути ізольовані для відновлення. Також слід зазначити, що реабілітацію можна проводити амбулаторно, але питання її ефективності залишається відкритим. Тому наше дослідження зосереджено на конкретних вікових категоріях та їх особливостях. Рішення проблеми комп'ютерної залежності не готове до використання, його потрібно розглядати та вивчати індивідуально, особливо в контексті конкретної цільової аудиторії.

**Комп'ютерна залежність** – це бажання людини працювати або проводити час за комп'ютером. Це явище змушує підлітків зосереджуватися на віртуальному світі, а не на реальному. Ця залежність може призвести до того, що діти починають нехтувати своїми потребами в їжі, туалеті, сні, фізичній активності тощо. Навіть живе спілкування знаходиться на межі життя.

Основні ознаки того, що починаєш ставати залежним:

- небажання залишати роботу або грати за комп'ютером;
- подразники, викликані компульсивними відволіканням;
- неможливість або небажання заздалегідь спланувати закінчення роботи або гри за комп'ютером;
- надмірні фінансові витрати на постійне оновлення програмного забезпечення та комп'ютерної техніки;
- забудьте про справи, навчання, домовленості, зустрічі тощо під час роботи чи гри за комп'ютером;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною та сном, віддаючи перевагу спілкуванню з комп'ютером;
- задовольнити нерегулярне, звичайне харчування, не відходячи від комп'ютера;
- почуття підвищених емоцій під час роботи або гри за комп'ютером;
- зловживання кавою та іншими психостимуляторами;
- обговорюйте комп'ютерні теми з усіма, хто хоч трохи знає.

Які можливі причини комп'ютерної залежності? Тут можна навести наступне: перебої в процесі обміну інформацією, приховане чи явне невдоволення оточуючими. Неможливість самовираження порушує соціальну адаптацію. Комп'ютери дають залежним людям можливість відійти від менш приємних реалій, здійснити свої бажання, відчувати себе значущими, сильними, озброєними, випробувати якісь нові емоції. У віртуальному світі ви можете

просто змінити свій вік, стать, зовнішність та біографію, щоб створити власну нову історію життя.

У деяких випадках людина може змішати реальність і віртуальність і почати діяти і мислити по-новому, стаючи більш агресивними. Комп'ютерна залежність особливо небезпечна для дітей та підлітків. Граючи іноді в жорстокі ігри, молоді люди почали сприймати життя як комп'ютерний шутер.

Причинами комп'ютерної залежності у дітей та підлітків часто є невпевненість у собі та відсутність самовираження. У цьому випадку батько повинен підтримати дитину і допомогти йому впоратися з проблемами, що виникають.

Головним заходом запобігання будь-якої залежності у дітей є правильне їх виховання. Важливо не обмежувати поведінку дитини, а пояснити, чому те чи інше хобі не бажане. Критикувати дитину, яка занадто багато часу проводить за комп'ютером, абсолютно неправильно. Це лише посилює проблему і віддаляє дитину від батьків. Критику дитина сприймає як відмову батьків зрозуміти її інтереси, що призводить до ізоляції, а в деяких випадках і до агресії.

Перше, на що слід звернути увагу, це суперечність, що виникає внаслідок психологічної діяльності підлітків в онлайн-середовищі, особливо:

- з одного боку, це ті життєві негаразди, з якими намагаються боротися підлітки, а з іншого – це вчинки нетерпимості до зла, несправедливості, готовності боротися за правду, правду;
- підлітки намагаються добре поводитися, домагатися ідеалів, і при цьому не люблять, коли їх виховують дорослі, говорять правду, виправдовують думки тощо, що стає справжньою катастрофою для шкільної освіти;
- підлітки прагнуть самоствердитися, але не мають для цього навичок;
- сильна потреба в пораді, допомозі, небажання звертатися за порадою до дорослих;

- з одного боку, розбіжність між нескінченним списком бажань та обмеженою силою, досвідом і можливістю їх виконання - з іншого;
- відкидає прояви авторитету, ідеалів, наприклад, сумнівається, чи можуть такі ідеали співіснувати з ним у його повсякденному житті;
- невичерпне захоплення наукою, потреба і бажання знати більше, досвід натхнення, радість від інтелектуальної праці і водночас безвідповідальне, а іноді й поверхове ставлення до навчання та повсякденних завдань;
- протиріччя між романтичними інтересами в Інтернеті тощо та безвідповідальними, асоціальними витівками, неуцтвом, пристрасстю до краси, іронічне ставлення до краси [8].

Сьогодні Інтернет є буферною реальністю, яка захищає людей від прямого контакту з реальним світом, реального людського спілкування та практичних проблем, які виникають у підлітковому житті. Коли підліток занурюється у власну віртуальну реальність, він ніби створив собі сферу, щоб захистити себе від проблем, тривог і комплексів, які виникають у його житті. В даному випадку створений такий віртуальний світ, яким підліток може надолужувати невдачі у власному житті. У віртуальному світі підліткам надається свобода дій і вираження своїх думок, почуттів та емоцій, які часто не завжди виявляються в реальному житті. Здається, підліток так уникає цієї травматичної події в реальності, змінюючи свій психічний стан або підтримуючи сильні емоції [13, с. 158 - 16].

Є. Знамановська, один із дослідників адиктивної поведінки, наголошує, що інтернет-залежність є результатом складної взаємодії генетичних, біохімічних, соціальних та особистісних психологічних факторів. Серед них дослідники виділили:

- зовнішні умови фізичного середовища;
- зовнішні соціальні умови;
- передумови внутрішньої генетичної біології, психофізіології та індивідуальної типології;

- внутрішні причини та механізми залежної поведінки [10].

Але якщо ми говоримо про конкретну залежність, інтернет-залежність у цьому сенсі, то вона пов'язана з перебуванням підлітків у стресових ситуаціях та свідомим чи ненавмисним використанням конкретної діяльності, яка емоційно забарвлена та приваблива як конкретна діяльність, безпосередньо пов'язана. Засоби уникнення проблем і контролю емоційних станів. Інша дослідниця Г. Турецька запропонувала поділити детермінанти Інтернет-залежності на зовнішні та внутрішні, причому зовнішні є:

- збільшити дистанцію, відстань між людьми;
- збільшення кількості сімейних розлучень;
- часта зміна місця проживання, навчання, кола друзів, роботи тощо;
- характеристики інтернет-середовища (анонімність, необмежена можливість встановлення зв'язків, можливість безкарної асоціальної поведінки).

Ці риси в інтернеті роблять людину такою, якою вона не може бути в реальному житті – привабливою, веселою та доброзичливою, або реалізовувати себе у протилежному векторі – безсоромною, сексуальною, розкутою чи агресивною [11].

До внутрішньоособистісних психологічних особливостей, що призводять до інтернет-залежності Г. Турецька, належать: депресивна особистість, труднощі міжособистісного спілкування

інтернет-залежних, невпевненість у собі, низька самооцінка, боязкість у соціальних взаємодіях [12, с.101-103].

Дослідивши мережеву залежність та фактори, що спричиняють її виникнення. Ісаков поділяє їх на дві групи:

- кібернетика (об'єктивні умови і фактори, пов'язані з атрибутами кібер середовища, в якому живуть індивіди);
- психологія особистості (суб'єктивні фактори, пов'язані з демографічними та особистісними характеристиками користувачів Інтернету в Інтернет-середовищі) [9].

Т.Ю. Больбот включає в себе ряд уповноважених комп'ютерно-залежних поведінкових факторів, включаючи біологічні та соціальні ознаки: наявність перинатальної патології в анамнезі людини, черепно-мозкова травма, патологічні форми поведінкових розладів, дисонансні процеси формування особистості; несприятливі мікроскопічні соціальні умови, сім'я системи взаємовідносин, дисгармонійне батьківство за типами далекозорості, збіднення та позбавлення міжособистісних стосунків, дефіцит соціальної підтримки людини (нейтральні, напружені стосунки в суспільстві), адиктивна поведінка батьків (залежність від психоактивних речовин, патологічна ігрова залежність) [2]. Розглядаючи фактори формування мережевої залежності, до них відносить І. І. Соловйова:

- недосконалі соціальні норми;
- невизначеність соціальних ідеалів суспільства, в якому живе підліток;
- деформація сфери мотивації та систем ціннісних орієнтацій та потреб у підлітків;
- неоднозначне розуміння «моєї концепції» [15].

Крім перерахованих вище факторів, які призводять до формування інтернет-залежності, хотілося б додати, що ці фактори викликані особливостями мережевого середовища:

- існування власного приватного світу, в який ніхто не може увійти;
- реальні процеси в комп'ютерному світі;
- повністю абстрагуватися від зовнішнього світу;
- відсутність відповідальності (безкарність і власна воля під час дій та вираження думок, почуттів та емоцій, що часто не завжди можливо в реальному житті);
- здатність виправляти помилки шляхом повторення або повного скасування будь-яких помилок;
- здатність приймати самостійні рішення шляхом аналізу відповідних форумів, «чату», коментарів тощо [16].



Серед детермінант інтернет-залежності у підлітків Ю. Вітнюк на особливе місце ставить вплив батьківства та сімейних стосунків. Він пояснює цю ситуацію:

- відсутність контролю за часом, проведеним в Інтернеті щодо відвідуваних веб-сайтів, ігор, контактів, соціальних груп тощо;
- відсутність належного керівництва та підтримки з боку батьків, вчителів та дорослих загалом;
- відсутність емоційного зв'язку з близькими підлітками, друзями, однолітками і намагання заповнити цю потребу участю у віртуальних спільнотах (форумах, чатах тощо);
- байдужість інших до молоді, її інтересів і проблем;
- грубість і агресивність батьків у спілкуванні та взаєминах з підлітками;
- приниження підлітків;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння та психологічної підтримки, переважно з боку рідних [4, с.13-20.].

До індивідуальних особливостей осіб, які можуть бути детермінантами інтернет-залежності, Ц.П. Короленка відносить:

- слабкість волевого контролю;
- високий невротизм;
- велика «емоційна особистість» (вираз емоції словами);
- екстерналії людини (успіх чи невдача людини залежить переважно від переконливості зовнішнього середовища: умов середовища, випадковості, дій інших, удачі чи невезіння тощо);
- низька самосвідомість, недооцінка чи завищена самооцінка;
- невдоволення собою;
- сором'язливий, ізольований;
- бажання бути незалежним;
- наявність соціальної фобії;
- відчуття самотності та нерозуміння з боку інших;

- усвідомлення відсутності соціального статусу та турботи про особистість;

- схильність до фантазування та азартних ігор [11, С. 8-15].

Вищезазначені фактори сприяли виникненню інтернет-залежності М.В., додав Реуцький, такі як: потреба в стимулах, подіях, визнанні, досягненні та визнанні, структурований час [15].

На мою думку, існує набір цінних соціальних факторів, які сприяли розвитку опори на віртуальну інтернет-реальність, починаючи з:

- громадське визнання: «Інтернет краще наркотиків»;
- інтернет-залежність може бути наслідком травмуючих ситуацій у житті підлітка (втрата близької людини, сім'ї, погані оцінки);
- труднощі знайти спільну мову з однолітками;
- страх переходу до самостійного життя;
- відсутність друзів;
- наявність та вміння знайти необхідну інформацію;
- батьківські накази в процесі досягнення цілей.

На думку Г. Турецька [19], аналітичні особливості моделі фактора інтернет-залежності сприяють тому, що інтернет-середовище пропонує можливості для створення альтернативних проявів Я, пропонуючи реалізувати своє «ідеальне я» або ті, які не реалізуються в реальності світі. Якщо говорити про віртуального співрозмовника, то слід наголосити на перевагах механізмів стереотипізації, проекції та ідеалізації.

Розглядаючи причини та фактори, що сприяють підлітковій інтернет-залежності, слід мати на увазі, що вони можуть призвести до певних наслідків у житті підлітка. Слід зазначити, що вони мають схожі наслідки з іншими видами залежності. Ця практика відриву особистості від реального життя шляхом штучної зміни її власної свідомості в першу чергу впливає на процес моделювання його власного майбутнього суб'єкта.

Тому інтернет-залежність сприяє формуванню у підлітків психологічних проблем:

- конфліктна поведінка в групах;
- хронічна депресія, порожнеча, дратівливість поза комп'ютером;
- переваги віртуального простору перед реальним життям (ігнорування близьких);
- труднощі соціальної адаптації;
- втрата можливості контролювати час, проведений за комп'ютером, дискомфорт без доступу до Інтернету;
- почуття ейфорії або піднесення під час роботи за комп'ютером;
- перекладіть повсякденні турботи на плечі рідних або рідних.

На додаток до цього слід додати певні проблеми зі здоров'ям:

1. Тунельний синдром зап'ястя (патологічний стан зап'ястя, що характеризується болем, онімінням і поколюванням у пальцях і кистях, які можна усунути тільки хірургічним шляхом). На пізніх стадіях може розвинути синдром тенісного ліктя (запалення спільного сухожилля розгинача біля ліктя);
2. Проблеми із зором (міопія, зниження зору, сухість очей);
3. Зміна кольору шкіри (блідість шкіри, викликана тривалим перебуванням у приміщенні);
4. Порушення мікроциркуляції крові, порушення обміну мінералів і вітамінів у крові;
5. Часта втома і зниження витривалості через відсутність фізичних навантажень;
6. Порушення дихальної функції (нестача свіжого повітря, що призводить до сухості слизових оболонок і звуження простору);
7. Порушення та порушення сну (початок сну, тривалість, сновидіння);
8. Антисанітарія;
9. Головний біль і
10. Постійний біль у спині;
11. Спостерігається тенденція до статевої дисфункції, пов'язаної зі зміною регуляції нервової та нейроендокринної систем;

12. Втрата апетиту або вживання фаст-фуду, прийом їжі, ожиріння тощо [5, С. 20-27; 33].

## ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ

На основі теоретичного аналізу та наукової літератури було надано вичерпну характеристику заявленим феноменам.

Зазначено, що важливою ознакою пізнавальної діяльності підлітка є емоційно-вольові процеси, які й спонукають його до активних дій та вольової поведінки.

Виокремлено, що сприйняття, пам'ять, відтворення та інші процеси неможливі без участі розумової діяльності, досвіду, вольового бажання.

Вказано, що підлітковий вік, період коли дитина росте і змінюється як внутрішньо так і зовні. Вона поглинає нову інформацію і знаходить спосіб самопрезентації в інтернеті. Через комп'ютер, заходячи в гугл або інший інтернет браузер, можна знайти все. Тож підліток може проїнятися атмосферою і захопитись більше ніж потрібно. Там він знаходить спілкування і розваги, розвиток й ігри та багато чого іншого.

Виявлено, що безконтрольне проведення часу в гаджетах може призвести до тяжкої залежності та випадінню з реальності. Підліток, не готовий в повному обсязі володіти собою й власними переживаннями. Тому наявність стійкої залежності – це результат не лише підліткових помилок, а переважно помилок батьків у своїй виховній роботі.

## РОЗДІЛ II

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### **2.1 Організація та характеристика методик емпіричного дослідження.**

Основними етапами емпіричного дослідження були:

1. Підбір та аналіз літературних джерел. На цьому етапі відбирається, будується та аналізується теоретичний матеріал відповідно до задач дипломної роботи. Тобто розглядається та аналізується дослідження щодо виявлення та уникнення комп'ютерної залежності у підлітків.

2. Побудова моделі дослідження. На цьому етапі здійснюється відбір психодіагностичних методів і методик, підбираються критерії математичної обробки даних. Серед методів дослідження використовуються: теоретичні - методи аналізу і синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математична статистика.

У дослідженні використано такі методики: Методи вивчення емоційної сфери людини (Е. П. Ільїн), Анкета «На визначення комп'ютерної залежності та інтернет залежності» (К. Янг), тест емоційного інтелекту Холла.

Математичні методи маніпулювання даними, такі як коефіцієнт кореляції Пірсона, також використовуються для пошуку кореляцій між змінними.

Організація та проведення досліджень. На цьому етапі виконується власне частина дослідження, в якій детально організовано майбутнє дослідження та його безпосереднє виконання на вибірці підлітків. Було проведено короткий брифінг, після якого респонденти отримали онлайн-форму з описом кожного методу. Онлайн-форма не була підписана з міркувань конфіденційності.

Обробка результатів дослідження. На цьому етапі первинна обробка вихідних даних за кожним методом, складом матеріалів, введення даних у

таблиці та графічне представлення результатів. Далі проводяться розрахунки для знаходження кореляцій між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, а результати заносяться в таблицю.

Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На цьому етапі дані структуруються та інтерпретуються відповідно до кожного обраного методу. Кожен статистично значущий показник інтерпретувався відповідно до описів шкали, наведених у використаних методах.

Вибірку включали 20 підлітків у віці від 11 до 13 років. Дослідження, проведене на онлайн-форумі Google «Гімназія №172 Нивки», з поглибленим вивченням англійської мови 7 “Б” класу Шевченківського району, міста Києва.

Опис психодіагностичних методик.

Анкета «На визначення комп’ютерної залежності та інтернет залежності» К. Янга, використовувалась для дослідження чи є підліток залежним від комп’ютера чи ні. Методика дозволяє аналізувати ризиків сучасної залежності від азартних ігор; висвітлення актуальних проблем підліткової комп’ютерної залежності та її наслідки для сфер особистої поведінки. Анкета складається із 20 запитань. Результати респондентів були отримані за ключовими методологіями, за якими надано якісний опис результатів.

Методи вивчення емоційної сфери людини (Е. П. Ільїн). Дана методика використовувалась з метою дослідження емоційно-вольової сфери підлітка, дослідження інтегративного рівня емоцій та рівня парціальних емоцій (всього 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей), особливий вид психічного стану, що відображає ставлення до навколишнього світу, до інших, до себе, до результатів своєї діяльності. Тестування складається з 26 питань з вибором відповіді “так” або “ні”.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація.

Анкета на визначення комп'ютерної та інтернет-залежності містить 20 основних питань. Відповіді школярів на кожне із запропонованих питань тесту оцінюються за 5 – бальною шкалою: ніколи або дуже рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; регулярно – 3 бали; часто – 4 бали; завжди – 5 балів.

За результатами анкетування: (35,4%) підлітків отримали від 20-49 балів – і вони є звичайними користувачами інтернету, що можуть контролювати свій час перебування онлайн (низький рівень залежності), ще (25,8%) підлітка отримали від 50-79 балів – для даної групи є незначні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом (середній рівень залежності) та (31,4%) 80-100 балів – наявна інтернет-залежність (високий рівень залежності), що потребує втручання фахівця.

Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Результати анкетування на визначення комп'ютерної та інтернет залежності

Рівні інтернет-залежності	Результати респондентів у %
Високий	31,4%
Середній	25,8%
Низький	42,8%

Також хотілося б відзначити, що серед опитаних виявилось більшість інтернет-залежних – це хлопці (25,7%) респондентів і дівчат (5,7%) – що склали високий рівень.



Points scored

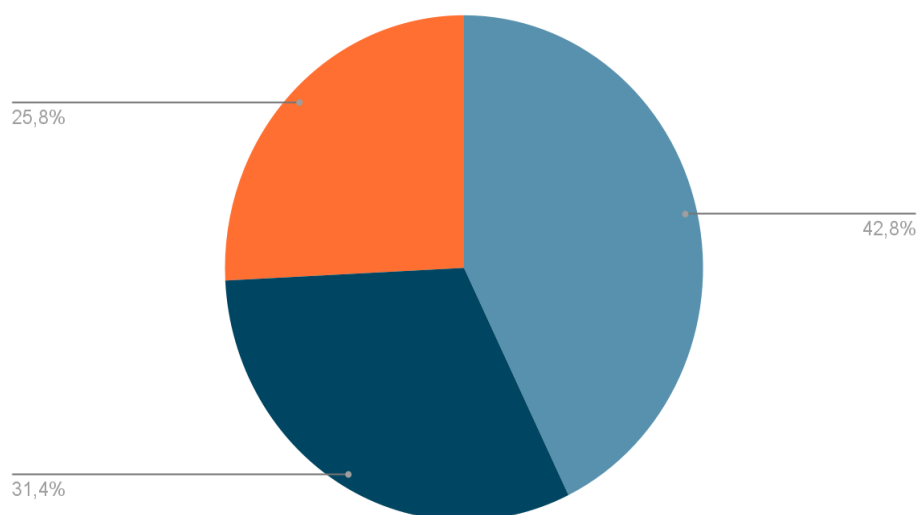


Рис 2.1. Відсотковий розподіл досліджуваних з інтернет-залежних

Таким чином, отримавши такі результати можна констатувати, що в школі серед учнів 7-Б класу виявлено низький рівень інтернет-залежності і становить (42,8 %) підлітків. Про те високий рівень склав (31,4%) учнів, це ті учасники анкетування, які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно профілактичної роботи.

Після розмови з підлітками можна сказати, що більшість причин, чому вони виходять в Інтернет, пов'язані з друзями в Інтернеті, невеликий відсоток підлітків користується Інтернетом з пізнавального інтересу, і на диво, жоден з підлітків просто не виходить в Інтернет. Серед респондентів вони використовують свої смартфони та планшети для серфінгу в Інтернеті.

Також було проведено методику для визначення емоційної сфери [7] підлітка та подальшого розуміння його пристосування емоцій у соціумі та виявлення своїх почуттів перед іншими. Було отримано дані щодо визначення рівня емоційно-вольової сфери, що представлені в таблиці 2.2

Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці 2.2.

**Результати методики на визначення емоційно-вольової сфери**

Рівні емоційної сфери	Результати респондентів у %
Високий	75%
Середній	20%
Низький	5%

У результаті дослідження зафіксовано респондентів із низьким рівнем – (5%), середнім рівнем становить – (20%) та з високим рівнем – (75%).

Ілюстративно дані про рівень емоційно-вольової сфери представлено на рис. 2.2

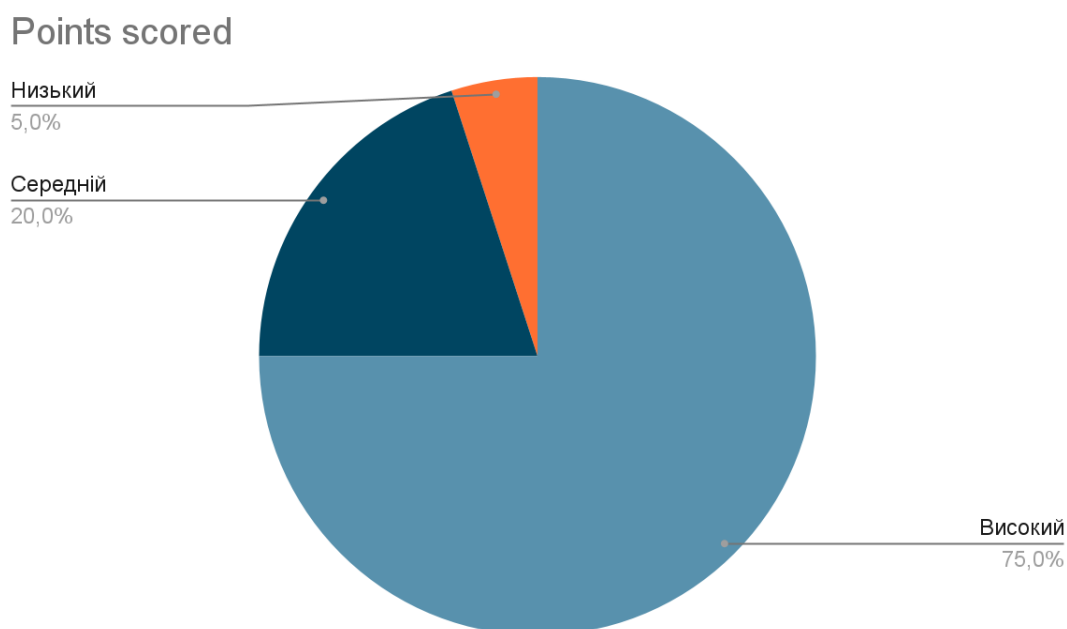


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл досліджуваних з рівнем емоційно-вольової сфери

Також результати дослідження той самої методики було визначено рівень парціальних емоцій за п'ятьма шкалами, показано у таблиці 2.3

## Шкали парціальних емоцій підлітків

Емоц. обізнаність	рівень	Управл. своїми емоціями	рівень	Самомотивація	рівень	Емпатія	рівень	Розпізн. емоцій інших людей	рівень
3	Н	2	Н	2	Н	9	С	11	С
18	В	16	В	18	В	18	В	18	В
7	Н	6	Н	- 4	Н	10	С	4	Н
3	Н	- 3	Н	8	С	18	В	18	В
8	С	3	Н	12	С	9	С	4	Н
5	Н	10	С	14	В	11	С	9	С
4	Н	-1	Н	7	Н	17	В	11	С
8	С	2	Н	6	Н	6	Н	- 4	Н
4	Н	2	Н	2	Н	6	Н	4	Н
8	С	- 13	Н	9	С	12	С	6	Н
12	С	- 8	Н	4	Н	16	В	16	В
4	Н	- 3	Н	- 7	Н	4	Н	- 5	Н
13	С	- 4	Н	2	Н	6	Н	15	В
- 3	Н	-1	Н	12	С	8	С	0	Н
6	Н	1	Н	13	С	12	С	14	В
8	С	6	Н	15	В	12	С	11	С
10	С	11	С	13	С	7	Н	14	В
0	Н	4	Н	10	С	3	Н	3	Н
8	С	- 6	Н	11	С	18	В	18	В
12	С	0	Н	4	Н	6	Н	1	Н

За результатами шкал зафіксовано, що тільки один з підлітків отримав *високий* результат і це свідчить, що порівняно з середнім і низьким у нього добре в управлінні своїми емоціями, це вказує на здатність контролювати інтенсивність та зовнішній прояв власних емоцій, також це вміння підтримувати позитивні емоції та тримати під контролем свої негативні емоції. *Середній рівень* вказує, що присутня нестійкість позитивних емоційних проявів, незахищеність від негативних факторів довкілля, припустиме адекватне реагування в проблемних ситуаціях. *Низький рівень* передбачає собою невміння контролювати емоціями та конструктивне вирішення питань щодо них.

Рівень емоційно-вольової сфери багато що в себе вкладає, тому цього треба не цуратись та більше вкладати для подальшого збалансованого життя.

### 2.3 Кореляційний аналіз

Для знаходження кореляції між емоційно-вольовою сферою та комп'ютерною залежністю було встановлено тип розподілу даних за допомогою пакета Excel та за допомогою критерію Пірсона.

Виявлені значущі зв'язки між парціальними емоціями підлітків та їх рівнями комп'ютерної залежності: шкала емоцій обізнаності корелює з низьким рівнем залежності ( $r_p = -0,156^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); шкала управління своїми емоціями – низьким рівнем залежності ( $r_p = 0,163^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); самомотивація – високим рівнем залежності ( $r_p = 0,163^{**}$ ;  $p \leq 0,05$ ).

За даними інших змінних можна простежити зв'язок й силу їх кореляційного зв'язку  $r = -0,414$ . Таким чином ми виявили, що коефіцієнт кореляції та значимість коефіцієнта кореляції вказують на вірогідно вкрай слабкий зв'язок.

## ВИСНОВОК ДО II РОЗДІЛУ

В результаті емпіричного дослідження було визначено:

1. Серед досліджуваних учнів 7-Б класу виявлено низький рівень комп'ютерної залежності – (42,8 %) респондентів, високий рівень склав (31,4%) респондентів (серед яких які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно-профілактичної роботи).

2. Було знайдено, що в результаті дослідження зафіксовано респондентів із низьким рівнем – (5%), середнім рівнем становить – (20%) та з високим рівнем – (75%).

3. За допомогою критерію Пірсона було виявлено зв'язки та сили кореляції між змінними.

- Існують значущі зв'язки між парціальними емоціями підлітків та їх рівнями комп'ютерної залежності.
- Корелюють між собою шкала емоцій обізнаності з низьким рівнем залежності ( $r_p = -0,156^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); шкала управління своїми емоціями – низьким рівнем залежності ( $r_p = 0,163^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); самомотивація – високим рівнем залежності ( $r_p = 0,163^{**}$ ;  $p \leq 0,05$ ).
- Поміж інших змінних виявити зв'язок, його силу зв'язку та значущість не вдалося  $r = -0,414$ . Тож згідно з іншими показниками вірогідність зв'язку вкрай слабка.



## ВИСНОВКИ

1. На першому етапі вивчення здійснено:

а) розглянуто емоційно-вольову сферу, як сферу від якої залежить стан людини та її продуктивність в будь-якій праці. Емоційна сфера дуже важлива тому до неї входять переживання; радість, хвилювання, повага, горе, захоплення та інші. Найчастіше знання про цю сферу потрібні викладачам, щоб підносити матеріал правильно та доступно для підлітків та інших. Формування вольових якостей особистості можна розглядати як рух від первинних до вторинних, і далі – до третинних якостей. Розвиток волі у дітей співвідноситься із збагаченням їх мотиваційної та моральної сфер. Люди проявляють себе в своїх емоціях, тому так важливо їх виражати, щоб бути зрозумілим та живим. Характер емоцій дитини говорить оточуючим про особистість, що формується. Емоції дітей і підлітків є для вчителя, батьків своєрідними індикаторами. Таким чином, емоції людини говорять про головний зміст особистості, тому що допомагають розкрити внутрішній світ людини.

б) Підлітковий вік це є саме той період, коли дитина стає усвідомленою і поглинаючою до навколишнього світу. Він починає шукати себе через різні види пізнання та види діяльності показуючи свою дорослість і самостійність. Головним для них є пошук співбесіди з однолітками, робити речі самому, визнання від інших та поводитись як дорослі. Для них важливо довести про свою дорослість проте не завжди в правильному виді самовираження. Також постройти відносини з однолітками устанавлюючи різні рамки дозволеного.

в) Комп'ютерна залежність — це тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Це явище може привести до того, що підліток фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Така залежність може дійти до того, що дитина починає ігнорувати потребу у їжі, туалеті, сні, фізичній активності і т.п. Навіть живе спілкування опиняється на маргінесі

життя. Залежність проявляється в деяких ознаках на початку йому важко покинути гру незавершеною, а потім вона забуває про домашні справи котрі треба було зробити давно. Часто причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей і підлітків є невпевненість у собі та відсутність можливості самовираження. В таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися із проблемами, які виникли. Основною мірою попередження виникнення у дітей залежності будь-якого типу є вірне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей в їх діях, а пояснити, чому те чи інше захоплення не бажане. Тому так важливо встановити довірливими відносинами з підлітком та бажані рамки дозволеного без жорстких обмежень.

2. На другому було визначено:

а) Учні 7-Б зафіксовано респондентів із низьким рівнем – (5%), середнім рівнем становить – (20%) та з високим рівнем – (75%). Тільки у однієї людини є ризик подальших проблем та можливих хвороб(депресій), проте у всіх інших гарний результат з рекомендацією на звернення на свої емоції. За другою методикою, а точніше анкетною отримано, що у цьому класі низький ризик до комп'ютерної залежності і становить 10 (42,8 %) підлітків. Про те високий рівень склав 7 (31,4%) учнів, серед яких які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно профілактичної роботи.

б) Виявлені значущі зв'язки між парціальними емоціями підлітків та їх рівнями комп'ютерної залежності: шкала емоцій обізнаності корелює з низьким рівнем залежності ( $r_p = -0,156^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); шкала управління своїми емоціями – низьким рівнем залежності ( $r_p = 0,163^*$ ;  $p \leq 0,05$ ); самомотивація – високим рівнем залежності ( $r_p = 0,163^{**}$ ;  $p \leq 0,05$ ).



Проте за іншими змінними простеживши зв'язок і силу їх кореляційного зв'язку ( $r = -0,414$ ), встановлено, що коефіцієнт кореляції та значущість коефіцієнта кореляції свідчать про вірогідно слабкий зв'язок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Electronic Opium: Computer Addiction in the Internet Age  
<http://cse.stanford.edu/classes/cs201/projects-95-96/computer-addiction/index.html/>
2. Ботьбот 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. К., 2005. 36 с.
3. Бондаренко О.А. Профілактика Інтернет-залежності в інтернет-залежність дітей та підлітків: [Електронний ресурс]. // Режим доступу:[http://lnit2.at.ua/publ/internet\\_zalezhnist\\_ditej\\_ta\\_pidlitkiv/1-1-0-5](http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5)
4. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
5. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю . Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5 . № 2. – с. 20-27.
6. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
7. Зелінська Т. М., Михайлова І. В. Практикум із загальної психології: Навчальний посібник. – К. : Каравела, 2009, 272 с.
8. Змановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: ИЦ «Академия», 2003. 288 с
9. Ісакова Т. О. інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet\\_zal-bcba2.pdf](http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf).
10. Караковский В. А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесс. URL: <http://mognovse.ru/wbv-v-a-karakovskij-state-chelovekom.html>

11. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: Общая характеристика и закономерности развития. Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 1991. №1 . С. 8-15
12. Кулешова О.В. Загальна та соціальна психологія. URL: [http://bookss.co.ua/book\\_zagalna-ta-socialnapsihologiya-kuleshova-o-v\\_929/11\\_tema-9.-ndividualno-tipologichni-vlastivosti-osobistosti](http://bookss.co.ua/book_zagalna-ta-socialnapsihologiya-kuleshova-o-v_929/11_tema-9.-ndividualno-tipologichni-vlastivosti-osobistosti)
13. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 11 (270). 2013.С. 158 – 16
14. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. - К.: Кондор, 2009. - 576 с.
15. Реуцкий М.В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>
16. Соловйова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук: 09.00.03. Одеса, 2007. 19
17. Сухіх А. С. Здоров'я зберезувальне використання програмно-апаратних засобів учнями 5-9 класів у закладах загальної середньої освіти. Видавничий відділ Криворізького національного університету, 13 груд. 2018 р. - 250 стор.
18. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет залежності осіб: автореф. дис. кандидата психологічних наук: 19.00.05. К., 2011. 32 с.
19. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. Вип.2 (2). 2012. С.95-104
20. Ушинський К. Д. Теоретичні проблеми виховання і освіти. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології. – 488 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Методика:** «Методи вивчення емоційної сфери людини (Е. П. Ільїн)»

#### **Запитання:**

1. Чи соромно тобі плакати при чужих людях?
2. Ти думаєш, що сльози ознака слабкості?
3. Чи повинні, на твою думку, чоловіки і хлопчики приховувати свої сльози?
4. Ти бентежиш, якщо плачеш під час демонстрації фільму або читання книги?
5. Ти станеш стримувати сльози на похоронах?
6. Ти вважаєш, що сльози – це не потрібне вираження емоцій?
7. Ти дозволяєш себе втішати?
8. Ти хвилюєшся, якщо бачиш дорослого чоловіка, який плаче?
9. Ти завжди прагнеш приховати свій гнів?
10. Ти стараєшся приховувати своє розчарування?
11. Чи трапляється, що ти не в змозі опанувати себе?
12. Чи виникали у тебе коли-небудь проблеми із-за твоєї вдачі?

13. Ти віриш, що міг би стати краще, якби тобі вдалося позбавитися від своєї гнівливості?

14. Ти схильний роздумувати про те, що тебе цього разу розсердило?

15. Ти легко дратується?

16. Ти стараєшся доторкнутися до того, кого любиш, хоч би один раз?

17. Тобі подобається фізичне вираження кохання?

18. Чи з'являється у тебе батьківське відчуття, побачивши грудних дітей?

19. Тобі подобається масаж?

20. Чи була у тебе домашня тварина, яку ти дуже любив?

21. Тобі подобається, коли тебе цілують і обіймають?

22. Ти смієшся голосно, коли дивишся комедії?

23. Коли ти слухаєш музику, чи траплялося тобі притупити або жестикулювати в такт?

24. Тобі властиво аплодувати під час концертів або спортивних видовищ?

25. Ти виражаєш вголос свою підтримку героям фільмів або спортивних змагань?

26. Ти можеш пригадати, коли востаннє сміявся?

### **Обробка та аналіз результатів:**

У питаннях 1-6, 8-10 і 14 один бал нараховується за негативну відповідь, а в питаннях 7, 11 - 13, 15-26 – за позитивну.

Від 13 до 26 балів. У тебе здорове відношення до емоцій. Тобі не соромно інколи показувати свої відчуття.

Від 4 до 12 балів. Ти знаєш, як показати свої емоції але віддаєш перевагу їм не показувати. Спробуй плакати, коли тебе хтось образив, посміхатися, коли тобі весело. Відчувай себе щасливим, адже прояв почуттів тільки зміцнить твоє здоров'я.

3 бали і менше. Ти дуже стримана людина. Але чим більше ти будеш боротися, стримуючи власні емоції, тим гірше буде для твого здоров'я. Адже внутрішній гнів приводить до депресій та хвороб.

## Додаток Б

### Анкета: «На визначення комп'ютерної та інтернет залежності»

Відповіді даються за 5-ю шкалою: 1-дуже рідко, 2-іноді, 3-часто, 4-дуже часто, 5-завжди.

1. Як часто ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?
2. Як часто ви покидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви користуєтесь інтернетом?
4. Як часто ви будете нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі, страждає ваша освіта ?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8. Як часто страждає ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання інтернету?

9. Як часто ви приховуєте або обманюєте, якщо вас запитують про те, що ви робили в мережі?

10. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про інтернет?

11. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?

12. Чи боїтеся ви, що життя без інтернету стане нудним і порожнім?

13. Як часто ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває вас, коли ви знаходитесь в мережі?

14. Як часто ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?

15. Як часто ви відчуваєте, що поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що ви там?

16. Як часто ви кажете слова «ще пару хвилин», коли перебуваєте в мережі?

17. Як часто ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі? 18. Як часто ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?

19. Як часто ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли ви не в мережі, що незабаром зникає, варто вам вийти в інтернет?

**Інтерпретація результатів:** При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив інтернету на ваше життя. При сумі балів 75 і вище, у вас з високою

часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і вам необхідна допомога фахівця.