

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему: « Особливості емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним
рівнем інтернет-залежності »

ХАІ.704.760апМ.22В.053.720пМ06 КР

Виконав: здобувач (ка) 6 курсу групи №760апМ
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»
(найменування)

Пляка В. В.
(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Гулий Ю.І
(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фролова Є. В.
(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційно-вольової сфери особистості	7
1.2. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери у старшокласників ...	13
1.3. Проблема розвитку Інтернет-залежності у старшокласників	21
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	40
3.1. Визначення особливостей емоційно-вольової регуляції та рівня Інтернет-залежності у старшокласників	44
3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності	49
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження пов'язана з її спрямованістю на вивчення у людини здатності до самозміни, оволодіння власною поведінкою, подолання труднощів у діяльності, успішному її виконанні, тобто на розкриття процесу розвитку особистості, як активного суб'єкта.

Сформованість емоційно-вольової сфери у старшому шкільному віці має важливе значення в розвитку майбутньої соціально орієнтованої і професійно успішної особистості не тільки в професійній діяльності, але і в житті в цілому. Адже, емоції і почуття людини виступають як переживання свого ставлення до того, що вона робить або пізнає, до інших людей, до самої себе. Емоції – прості, безпосередні переживання в даний момент, пов'язані із задоволенням або незадоволенням потреб, часто вступають в протиріччя з необхідністю прояву волі – діяльним і регулюючим початком свідомості, покликаним створити зусилля і утримувати його так довго, як це необхідно .

У працях вчених і практиків питанню вивчення емоційно-вольової сфери приділяється досить багато уваги при всьому різноманітті підходів до різних сторін даного комплексу, таким як емоційна складова процесів регуляції (В. К. Вілюнас, В. Вундт, К. Е. Ізард), вольове регулювання поведінки (І. Галян, Є. П. Ільїн, Т. І. Шульга). У ряді досліджень вивчається взаємозв'язок емоційної і вольової сторони як єдиної емоційно-вольової сфери особистості (Н. Є. Мілорадова, В. К. Калін, В. О. Олефір, А. Трофімов, М. В. Чумаков). Причому, як справедливо вказує М. В. Чумаков, «поділ емоційної і вольової сторін регуляції є можливим в теоретичному плані, але в психолого-педагогічному дослідженні, пов'язаному з формуванням цих сторін особистості, може бути доцільним розгляд емоційно-вольової регуляції як єдиного механізму» [58].

Більшість психологів, як вітчизняних, так і зарубіжних, які вивчають вольові та емоційні процеси, неминуче торкаються проблем регуляції і

саморегуляції поведінки [2; 4; 22; 23; 59]. Вони найтіснішим чином пов'язують поняття «вольове регулювання» і «саморегуляція». Є. П. Ільїн вважає, що неодмінними компонентами управління (і саморегуляції як окремого випадку управління) людиною своєю поведінкою і діяльністю є емоції і воля [23, с. 325].

Однак поки недостатньо досліджень з питань емоційно-вольової регуляції у зв'язку зі швидкою комп'ютеризацією суспільства. Сьогодні широкого розповсюдження набуло поняття «Інтернет-залежність», яка, на думку ряду дослідників (К. В. Аймедов, Т. С. Асланян, В. В. Білоущенко, С. В. Олендаренко, О. С. Пюра, Н. В. Сергєєва, Н. В. Терещук, Л. М. Федоренко, Г. О. Хомич, Р. Т. Чарнецька, А. Ф. Шайдуліна), впливає на процес становлення підростаючої особистості та зумовлює розвиток психопатологічних змін, що веде до порушень соціальних норм поведінки.

Не кожна людина здатна змінити себе і свій внутрішній світ в силу низької стійкості до фрустрації, почуття незахищеності, пасивності, «вивченої безпорадності», а також засвоєного однотипного паттерну, ритуалізованої поведінки. Неможливість виконання поведінкових ритуалів призводить до психологічного дискомфорту, що свідчить про психологічні залежності особистості. Несформованість емоційно-вольової регуляції в осіб підліткового та старшого шкільного віку може призвести до неможливості подолання ними психологічних залежностей різного типу (внутрішньоособистісних, предметних, міжособистісних, афективних, діяльнісних). Висока складність і соціальна значущість цієї проблеми обумовлюють актуальність даної роботи.

Об'єктом дослідження є емоційно-вольова сфера особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності.

Мета дослідження – визначити особливості емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності.

Поставлена мета конкретизується у наступних завданнях:

1. Здійснити теоретичний аналіз з проблеми вивчення емоційно-вольової сфери особистості та обґрунтувати особливості її розвитку в молодшому юнацькому віці;
2. Розкрити проблему розвитку Інтернет-залежності у старшокласників;
3. Емпірично дослідити емоційно-вольову сферу та визначити рівень Інтернет-залежності у старшокласників;
4. Визначити особливості емоційно-вольових якостей старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності .

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності емоційно-вольової сфери особистості у молодшому юнацькому віці, структурування, класифікація для виявлення чинників розвитку емоційно-вольових якостей;
- емпіричні – психодіагностичні методики для вивчення особливостей емоційно-вольової регуляції та рівня Інтернет-залежності;
- статистичні: кореляційний аналіз даних тестування

Методики дослідження:

- 1) методика самооцінки емоційних станів (Г. Айзенка);
- 2) методика дослідження вольової організації особистості (А. А. Хохлов);
- 3) опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фішер і М. Бонд;
- 4) методика «Діагностика інтернет-залежності» (К. Янг, в адаптації В.А. Лоскутова);
- 5) методика «Тест на інтернет-залежність» (С.А. Кулаков).

Практичне значення дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами у роботі з клієнтами молодшого юнацького віку. Теоретичний та практичний матеріал дослідження також може стати корисним у подальших

дослідженнях емоційно-вольової сфери старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменувань, з них зарубіжною мовою 35) та 4 додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Теоретичні підходи вивчення емоційно-вольової сфери особистості

Лінії дослідження волі і емоцій сформувалися й існують як відносно незалежні. Однак в ряді робіт вони розглядаються в єдності і використовується термін «емоційно-вольова сфера особистості». Даний термін застосовується в основному в прикладних і експериментальних дослідженнях з метою опису регуляції конкретних видів діяльності в конкретних умовах. Цілком зрозуміло, що регуляція діє як цілісний механізм, що різні сфери особистості пов'язані між собою [40, с. 41]. У зв'язку з цим зберігає актуальність питання про розгляд взаємодії, взаємозумовленості емоційної і вольової регуляції, єдності емоційної і вольової сфер особистості. До розгляду цього питання можна підійти з різних сторін: з боку участі емоцій в вольових процесах і участі вольових процесів в емоційній регуляції. Можна спробувати виявити більш глибокі взаємозв'язки, розглянути ці види регуляції в нерозривній єдності.

З огляду на те, що існує цілий ряд підходів до пояснення волі і різні підходи до пояснення емоційних процесів, в поставленому завданні виявляється безліч різних аспектів. Не претендуючи на вичерпний аналіз усіх напрямків дослідження волі і емоцій, ми спробуємо розглянути деякі з них, акцентуючи увагу на взаємозв'язку зазначених сфер.

О. В. Осика відзначила наукові праці Є. О. Смирнової, в яких відзначається, що лінії розвитку мотиваційної сфери і опосередкування поведінки досліджуються як дві відносно незалежні реальності. Разом з тим в їх розвитку виявляються загальні тенденції. При розгляді цих загальних тенденцій проявляється роль емоційності в вольовій і довільній регуляції дій. Є. О. Смирнова пише: «Друга загальна тенденція розвитку волі і довільності

полягає в зміні місця регулятора поведінки в структурі дії, а саме його зсуві з кінця до початку дії. І мова, і афект спочатку «йдуть слідом за дією» і лише фіксують її результат. На наступних етапах розвитку вони зсуваються до початку дії, тобто передують їй. Становлення планувальної функції мови і емоційного передбачення свідчать про сформованість образу своєї дії, яка має не тільки пізнавальний, але і афективний момент. Цей емоційно-когнітивний образ своєї дії і стає його регулятором» [39, с. 1220].

Слово набуває регулятивної функції тоді, коли усвідомлюється його значення. Індикатором того, що це відбувається, що лінії розвитку мислення й мови сходяться в онтогенетичному розвитку, є емоційне ставлення дитини до слова, радість, задоволення, які відчуває дитина, «граючи» зі словами. Це емоційне ставлення, як вказує В. М. Смирнов, виявляється в багатьох експериментальних роботах. Емоційне ставлення входить до переліку істотних умов онтогенетичного розвитку волі і довільності. Авторка зазначає: «Задоволення, з яким діти виконували інструкції дорослого і повторювали його слова, говорить про те, що слово має для них не лише об'єктивне значення, а й емоційну привабливість, яка, мабуть, необхідна як для розвитку активної комунікативної мови, так і для становлення мовного опосередкування поведінки» [52, с. 113].

Значення емоцій для опосередкування поведінки пов'язано в підході Є. О. Смирнової зі спілкуванням дитини і дорослого. Справа в тому, що розвиваючу функцію виконує тільки емоційно значуще спілкування. «Таким чином, здатність опосередковувати свої дії словом визначається усвідомленням значення слова, яке спочатку пов'язано з його афективної привабливістю. Як показують дослідження, усвідомлення значення слова відбувається в ранньому віці в ситуації емоційного спілкування з дорослим, опосередкованого словом і предметом» [39, с. 1221].

Емоції активно включені і в подальший процес розвитку довільності. Регулююча роль правила, його усвідомлення також в якості умови передбачає участь емоційних процесів. Як зазначає Є. О. Смирнова, знання правил

дитиною ще не забезпечує їх участь в регуляції поведінки. Для цього потрібно не просто знання, а усвідомлення правил. Усвідомлення відрізняється від знання саме включеністю в процес емоцій. «Щоб правило стало дійсно усвідомленим, воно повинно стати емоційно привабливим, особистісно значущим, воно повинно стати мотивом дій дитини. Відкриття змісту правила (тобто його знання) і становлення його емоційної привабливості (тобто відношення до нього) повинні відбуватися в нерозривній єдності. Тільки в цьому випадку правило може стати дійсним мотивом і, отже, мати особистісний сенс і спонукати до відповідних дій» [39, с. 1222].

Звідси впливає лінія розвитку довільності, пов'язана з емоційною сферою, так як необхідно зробити правило емоційно привабливим для дитини.

На самих ранніх етапах розвитку довільності і волі емоції також беруть участь в цьому процесі, так як афект сприяє виникненню сенсомоторної єдності. Образ стає регулятором дії в дитинстві при активній ролі спілкування дитини і дорослого. Коли Є.О. Смирнова пояснює механізм участі спілкування в розвитку довільної, вольової регуляції дії, вона вказує на роль емоцій в цьому процесі. Предмет відбивається дитиною, якщо він виділений дорослим з навколишнього середовища. В результаті виділення дорослим предмет, який відображаються набуває афективного заряду. Цей афективний заряд спонукає активні рухи дитини, які є, по А. Н. Леонтьєву, умовою сприйняття об'єкта [31, с. 233].

Таким чином, можна побачити, що, розглядаючи онтогенетичне коріння довільності і волі, Є. О. Смирнова постійно виявляє і підкреслює істотну роль емоцій в цьому процесі.

Цю ідею, ідею тісного зв'язку розвитку емоцій і інших сторін особистості, висловлював Л. С. Виготський. Говорячи про розвиток емоцій в дитячому віці, він зазначив: «Це робить важливим і зрозумілим те, що було відкрито з психологічного боку іншими експериментаторами, – найтісніший зв'язок і залежність між розвитком емоцій і розвитком інших сторін психічного життя людини» [12, с. 427].

Емоції і воля нерідко об'єднуються в одну емоційно-вольову сферу. Проте, у різних дослідників проблеми акцентується та чи інша сторона цієї сфери. Емоційна сторона регуляції докладно розглядається в роботах В. К. Вілюнас, В. Вундта, Н. Е. Мілорадової [11]. Ряд робіт акцентує увагу на вольовій стороні регуляції діяльності (Ю. І. Андрусишин, Е. Балашов, Л. І. Божович, І. Галян, І. О. Корнієнко, Л. В. Помиткіна) [2; 4; 7; 13; 28; 42]. У той же час, розподіл робіт за такою ознакою є в достатній мірі умовним так як ці дві сторони регуляції тісно пов'язані між собою. При розгляді регуляції діяльності, особливо при спробах оптимізувати регуляцію конкретного виду діяльності на практиці, неминуче постає питання про зняття несприятливих емоційних станів, створенні стану оптимальної мобілізації готовності. Тобто постає питання про вольову регуляцію емоцій. Це проблема розглядається особливо ретельно в прикладних галузях психології, зокрема, в спортивній психології. Вважаючи, що специфіку волі становить механізм, який забезпечує подолання труднощів, В. І. Селіванов зазначає, що суб'єктивні труднощі в основному пов'язані з подоланням негативних емоційних станів [53, с. 13].

Є. П. Ільїн співвідносить емоційну і вольову регуляцію, вважаючи, що вольова регуляція вступає в силу тоді, коли емоції дезорганізують діяльність. Якщо емоції стимулюють діяльність, то прояву вольових якостей не потрібно. Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних «негативних» емоційних станів. Наприклад, компенсатор негативної дії страху – сміливість, фрустрації – наполегливість, тривожності, невпевненості – рішучість, почуттю монотонії, втоми – терплячість [23, с. 326].

Досліджування волі як регулятора емоцій є одним з виразів нерозривного зв'язку цих сфер особистості. Однак, і це доводиться особливо підкреслювати, тут йдеться не стільки про емоційно-вольову регуляцію як цілісний процес, скільки один із способів (довільного) регулювання несприятливих емоцій. Таке регулювання є лише окремим випадком взаємодії емоційної і вольової сфер. Випадок, необхідний в силу тих чи інших обставин, але, з нашої точки зору, далеко не самий оптимальний. Обставини можуть привести до необхідності за

допомогою вольового зусилля подолати, наприклад, відчуття втоми. Однак в даному випадку мова йде про роботу в несприятливому, «форс-мажорному» режимі. Продовження роботи в цьому режимі призводить до наростання негативних явищ, появи депресії [3, с. 68].

О. І. Афоніна продовжуючи дослідження В. К. Каліна вважає, що емоції забезпечують загальну мобілізацію всіх систем організму, в той час як вольова регуляція забезпечує виборчу мобілізацію психофізичних можливостей людини. За вольовою регуляцією закріплюється функція свідомої зміни ступеня «включення» емоцій. Поділ регуляції на емоційну і вольову ставить питання про їх взаємодію.

В. Н. Калін зазначає, що емоційна і вольова регуляції можуть збігатися у напрямку або створювати конкуруючі домінанти.

Разом з розподілом розглянутих видів регуляції автор звертає увагу на їх тісний зв'язок. «Вольова регуляція завжди пов'язана з емоціями, що змінюються, в першу чергу, в залежності від змісту і активності мотивів предметної діяльності і її успішності» [3, с. 69].

Емоції виступають в якості оцінки в ситуаціях, в яких виникає необхідність вольової регуляції, «санкціонують» результат прояву вольових дій своїм якісним змістом і інтенсивністю. Емоції відіграють важливу роль в становленні вольових якостей особистості. Н. Е. Мілорадова підкреслює, що вольові й емоційні якості в структурі особистості складаються в певні комплекси.

Виділені нами вольові якості, засновані на систематизації повсякденного досвіду людей за допомогою списку прикметників, включають виражений емоційний компонент.

Наприклад, факторизація списку Ноуліса з 96 прикметників, що характеризують настрій, привела до виділення 9 факторів, деякі з яких збігаються з результатами проведенного факторного аналізу. Якості, виділені в результаті факторизації переліку Ноуліса, такі: концентрація (серйозний, вдумливий, зосереджений), агресія (розсерджений, злий, розлючений),

задоволення (задоволений, безтурботний, веселий), активація (енергійний, живий, активний), деактивація (сонний, втомлений, нудьгуючий), егоїзм (самозаглиблений, хвалькуватий, самозакоханий), соціальні почуття (сердечний, ніжний, добрий), депресія (сумний, невпевнений, безнадійний), тривога (переляканий, неспокійний, схвильований) [3, с. 70].

З іншого боку, морально-вольові якості особистості відіграють важливу роль в становленні емоцій. Наприклад, В. О. Олефір, кажучи про виховання емоційної сторони особистості, зазначає, що важливу роль в цьому вихованні відіграє формування моральності, зокрема, таких якостей, як відповідальність, почуття боргу [38, с. 119].

При підході до волі через розгляд вольових якостей особистості постає питання про тісний зв'язок волі і емоцій, так як більшість вольових якостей включає в свою структуру виражений емоційний компонент.

Як було показано вище, проблема волі часто розглядається в тісному зв'язку з проблемами мотивації. В даному випадку також видно взаємозв'язок емоцій і волі, так як мотив за самою своєю природою емоційний, містить емоційну складову [48, с. 27]. Емоційність в цьому випадку виступає як іманентна властивість мотиву.

Ще один аспект взаємозв'язку мотивації і емоцій розкриває Я. Рейковский. Він говорить про вплив емоцій на поведінку і про їх регуляторну функцію. Підкреслюючи цю функцію, автор виділяє, зокрема, емоційні дії. У цьому випадку мова йде про розгорнуту діяльність, породжену емоцією, прагненням її висловити. Автор виділяє так званий емоційно-мотиваційний процес. Він пише: «Емоційні дії можна розглянути як форму мотивованої поведінки, так як в даному випадку ми маємо справу не з чисто емоційною реакцією, а з мотиваційною, точніше, емоційно-мотиваційним процесом, що направляє дії на досягнення певної мети» [47, с. 153].

Отже, можна констатувати, що в психології існує ряд точок зору на співвідношення емоційної і вольової регуляції, але в будь-якому випадку визнається їх тісний взаємозв'язок. Цей зв'язок настільки тісний, що в ряді

випадків важко провести чітку грань між цими сторонами регуляції діяльності. Механізми емоційної і вольової регуляції настільки тісно переплетені між собою, що можна говорити про емоційно-вольову регуляцію діяльності. Поділ емоційної і вольової сторін регуляції є можливим в теоретичному плані, але в психолого-педагогічному дослідженні, пов'язаному з формуванням цих сторін особистості доцільно розглядати емоційно-вольову регуляцію як єдиний механізм.

1.2. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери у старшокласників

Інтенсифікація навчальної діяльності в сучасному суспільстві, як і ускладнення процесів соціального життя, призводить до підвищення рівня психоемоційного напруження, до труднощів в саморегуляції, адаптації, співпраці, спілкуванні, в кінцевому рахунку – до дезінтеграції життєвих сил і зниження психологічного здоров'я в юнацькому віці.

Г. С. Абрамова, Л. С. Виготський, І. С. Кон, І. Ю. Кулагіна, В. І. Моросанова, Д. Б. Ельконін розглядають юність як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості, як сензитивний період для розвитку емоційної стійкості і саморегуляції довільної активності. Аналіз робіт названих вчених дозволяє виділити періоди ранньої юності: 15–17 років (старшокласники) та пізньої юності: 17–21 рік (студенти) [53, с. 86].

На тлі зазначених загальних тенденцій соціально-вікового становлення молодих людей кожен з них відрізняється від іншого своїми природними властивостями (здібностями) і своїми характеристиками як особистості: особистим досвідом (у кожного він свій), контекстом діяльності (у кожного свій набір діяльностей, якими він займається і які є основою його взаємовідносин з іншими людьми), набором певних почуттів і емоцій (у одного є почуття гордості за своє місто, в іншого немає), своїми інтересами, своїм статусом

(становищем) в групі, і в тому числі вмінням здійснювати навчальну і комунікативну діяльність [53, с. 87].

У процесі нашої роботи і дослідження ми вивчаємо особливості розвитку і регуляції емоційно-вольової сфери в молодшому юнацькому віці, адже саме цей вік відноситься до старшого шкільного і саме вони є одним з механізмів регуляції своєї поведінки та формування стійкості до залежностей.

В психології емоції розглядаються як особливий клас суб'єктивних психічних станів людини, які відбиваються у формі безпосередніх переживань ставлення людини до предметів, явищ, ситуацій навколишнього світу і до інших людей.

Існує дві точки зору на роль емоцій:

- 1) емоції діють на людину дезорганізуючи, тобто порушують її діяльність і поведінку;
- 2) емоції діють на людину стимулююче, тобто емоції виступають як мотив поведінки [58].

Також в психології визначаються такі ознаки емоцій, за якими можна встановити їх роль в поведінці і діяльності людини:

- емоції специфічно відображають дійсність у вигляді переживань (особистісно-значуще ставлення до навколишнього світу);
- вони носять предметний характер, тобто завжди відносяться до предмету, об'єкту;
- пов'язані з потребами людини. В емоціях відбивається те, як задовольняється потреба;
- характеризуються полярністю. Мають позитивне і негативне значення, але в складних емоціях можуть бути присутніми обидва полюси, амбівалентні емоції;
- супроводжуються фізіологічними змінами – емоції і фізіологія організму тісно пов'язані [23, с. 331].

У зв'язку з цим звернемо увагу на функції емоцій:

- 1) пристосувальна – емоції допомагають людині орієнтуватися в навколишньому світі;
- 2) оціночна – ситуація і сприйняття одного і того ж явища можуть розглядатися з різною оцінкою;
- 3) спонукаюча – виникнення та припинення діяльності;
- 4) інтегративно-захисна – дозволяє адекватно відреагувати на той чи інший вплив;
- 5) комунікативна – дозволяє краще встановлювати контакти;
- 6) евристична – емоції тісно пов'язані з інтелектуальною діяльністю людини, допомагають припустити розвиток подій.

Емоції тісно пов'язані з почуттями. Почуття – це особлива форма відображення психікою навколишнього світу, що проявляється в соціально-обумовлених переживаннях, які активізують або гальмують діяльність.

В. Вундт відзначає відмінності емоцій від почуттів, які полягають у тому, що [11, с. 57]:

1. Емоції біологічно обумовлені, почуття – соціально обумовлені.
2. Емоції носять ситуативний характер і висловлюють оцінку особистістю певної ситуації (яка пов'язана із задоволенням потреби людини в даний момент), а почуття – стійке утворення.
3. Емоції носять поверхневий характер, а почуття – глибинний.
4. Емоції – більш просте переживання, а почуття більш складне, так як почуття виникають як узагальнення багатьох емоцій.

Особливості почуттів [11, с. 58]:

- 1) їх полярність, що дає підставу для їх поділу на позитивні і негативні;
- 2) амбівалентність. Їх двоїстий характер (і позитивні, і негативні);
- 3) на перебіг емоцій і почуттів впливає 2-га сигнальна система, тож переживання можуть виникнути не тільки при безпосередньому впливі явищ, предметів (1-ша сигнальна система), але і можуть бути викликані словами, за допомогою діяльності 2-ої сигнальної системи – емоції та почуття стають

усвідомленими, набувають соціального характеру. Лише за умови діяльності 2-ої сигнальної системи можливе формування складних почуттів;

4) інтегральність почуттів, тобто винятковість по відношенню до інших станів.

Фахівці в галузі психології (К. Е. Ізард, А. Н. Карамішева та ін.) [22; 25] відзначають, що вищі почуття притаманні лише людині, вони тісно пов'язані з її особистістю, зі ставленням до людей, до життя, з переконаннями і поглядами.

Виділяють 3 види вищих почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні.

Моральні почуття у формі переживань висловлюють ставлення людини до людей, до суспільства, до своїх обов'язків, до самого себе. Вони складаються і змінюються в процесі історичного розвитку суспільства в залежності від його традицій, звичаїв, релігій. До них відносять: любов, патріотизм, почуття обов'язку, дружбу, ненависть, сором, заздрість.

Інтелектуальні почуття виникають в процесі розумової діяльності і пов'язані з пізнавальними процесами і творчістю. Можуть бути дуже сильними. До них відносяться: жагу знань, допитливість, почуття подиву, сумніву, цинізм (глузування, глузування, засноване на почутті озлобленості проти всього, що краще), сарказм (насмішка), іронія (тонка насмішка, критична по відношенню до світу, людей, себе), почуття комічного.

Естетичні почуття являють собою відношення людини до прекрасного в природі, в житті людей. Вони проявляються в художніх оцінках і смаках, які залежать від естетичних уподобань. Включають в себе почуття прекрасного, любов до краси, захоплення творами мистецтва [25, с. 37].

У молодшому юнацькому віці необхідно цілеспрямовано формувати вищі почуття (моральні, інтелектуальні, естетичні). Особливо це стосується старшокласників, адже у старших класах потрібно здійснити підготовку не тільки до свідомого вибору та подальшого оволодіння професією, а й людей з високим рівнем духовно-моральної культури, які володіють емоційним інтелектом [51, с. 22].

Саме в молодшому юнацькому віці необхідно формувати позитивні емоційні стани, прищеплювати інтерес до навчального процесу та саморозвитку, уникати стресових ситуацій. Формування вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних) сприятиме емоційній стійкості і прояву активності при вирішенні комунікативних та навчальних завдань. Організація навчального процесу повинна розвивати вольові якості особистості старшокласника, стимулювати саморегуляцію його поведінки і забезпечувати високу дисципліну [28, с. 104].

В процесі розвитку вищих почуттів особливе значення має формування вольових якостей особистості. Воля, на думку Аристотеля, – це здатність душі з'єднувати розумне рішення про необхідність дії з прагненням до неї. Особливість вольових дій полягає в тому, що вони визнаються суб'єктом як обов'язкові до виконання дії, але позбавлені достатнього спонукання до них [12, с. 12].

Вольова регуляція (самодетермінація поведінки як регуляція спонукання до дій, і самоконтроль як регуляція емоцій і станів) являє собою особливу усвідомлену активність людини, що має свій власний мотив (заради чого виконувати дію з дефіцитом спонукання?), свої способи і засоби здійснення [59, с. 86].

Такими мотивами є особистісні цінності людини, які визначають ставлення особистості до поставлених або прийнятих нею цілей, змінюють зміст прийнятих до виконання дій і тим самим надають їм додаткове спонукання. Сенс дії, який можна змінити різними способами, є психологічним механізмом, що переносить спонукання з мотиву на мету.

За своєю природою вольова регуляція є довільною саморегуляцією особистісного рівня з особистісними засобами її здійснення. Вольова регуляція передбачає додаткове енергетичне забезпечення (яке не безмежно) виконуваних дій через мобілізацію фізичних і психічних можливостей індивіда як виконавця вольової дії, що і переживається суб'єктом як вольове зусилля (з фізичними та

психічними компонентами у вигляді усвідомлюваної концентрації уваги, на що звертав увагу М. Я. Басов) [60, с. 270].

Спираючись на зазначені положення про роль емоцій, почуттів і вольових зусиль у розвитку особистості, можна визначити технології їх виховання у юнацькому віці, зокрема у старшому шкільному.

1. Необхідно враховувати, який емоційний досвід потрібен для успіху в майбутній професійній діяльності. В юнацькому віці відбувається перебудова емоційної сфери. Адаптація іноді проходить дуже важко. Тому і необхідний емоційний досвід, максимально наближений до майбутніх вимог, які ставитиме перед старшокласниками студентство, що досягається відповідною організацією навчально-виховного процесу.

2. Обсяг знань може рости порівняно швидко, а почуття змінюються повільно. Щоб попередити такий розрив, треба передавати знання образно, емоційно, переконливо, приводити на заняттях такі факти і приклади, які викликали б гарячий відгук, активізуючи саме ті почуття, які необхідно виховати.

3. Важливо також надавати старшокласникам у навчальній та громадській діяльності достатню самостійність, щоб вони могли в повній мірі проявити інтелектуальні здібності, найбільш ефективно використовували отримані знання, беручи участь в науковій творчості.

4. Важливі тут і повсякденні взаємини, як між старшокласниками, так і між ними та викладачами. У спілкуванні тих і інших проявляються різноманітні емоції і почуття. Уважне ставлення і повага до старшокласника з боку викладача спонукають його кращі якості, підвищують емоційну сприйнятливість до зауважень і вказівок, до виховних впливів. І навпаки, байдужість, зарозумілість викладача можуть викликати у старшокласника його неприйняття. Неприпустимим є залякування старшокласника, яке принижує його гідність, позбавляє впевненості в своїх силах.

5. Одним із шляхів розвитку емоційної сфери особистості є самовиховання, робота над собою. Правильна оцінка своїх вчинків сприятливо

позначається на діяльності старшокласника: підвищує відповідальність за результати роботи, впевненість в собі. Дотримуючись такту, слід стимулювати прагнення до самовдосконалення. Одним із засобів, що стимулюють роботу старшокласника над собою, є регулярне проведення робіт над помилками.

6. Основною метою навчання є формування комунікативної компетенції в спілкуванні. Якщо процес навчання буде цікавим для учнів, то це призведе до більш високої результативності в навчанні. Спілкування між старшокласниками і викладачем на заняттях повинно проходити на основі спільної творчої діяльності. Для цього необхідне створення викладачем комунікативної, творчої атмосфери на уроках. Це буде проходити через процес ідентифікації, ототожнення учнів з викладачем.

7. Оскільки саме по собі спілкування носить творчий, евристичний характер, то і навчати йому потрібно в умовах евристичності, тобто в різних динамічних ситуаціях (які постійно змінюються), в яких можливий різний набір мовних функцій і їх різних поєднань. Велика повторюваність мовних функцій призведе до більшої повторюваності мовних форм і міцності засвоєння мовного матеріалу.

8. Важливо враховувати індивідуальність кожного зі старшокласників. Відомо, що труднощі в навчанні полягають у відсутності мовного партнерства, без якого не може бути навчання спілкуванню (і тим більше ефективного навчання). Комунікативна поведінка викладача і учнів є передумовою створення умов для мовного партнерства. Викладач повинен бути максимально компетентним у володінні техніками спілкування і в професійно орієнтованому спілкуванні [58].

В цілому таке навчання стимулюватиме інтерес до майбутньої професії, формуватиме позитивне ставлення до пізнавальної діяльності, сприятиме підвищенню культури спілкування, розвитку особистості фахівця.

Вольова регуляція дій через вольове зусилля відбувається, як правило, в нових і несподіваних ситуаціях для людини, що можна позначити як ситуативну або епізодичну вольову регуляцію. У часто повторюваних ситуаціях

конфлікту людина використовує ще один механізм вольової регуляції, що опирається на мотиваційні звички. За цими звичками стоять стійкі відносини особистості до даних ситуацій (смысловий досвід як установка до дії на основі міцних особистісних цінностей), які проявляються в діяльності у вигляді вольових якостей людини, яка добре володіє навичками виконуваних дій. У схожих ситуаціях на основі особистісних цінностей створюються мотиваційні, тобто смислові (особистісні, за А. В. Запорожець), установки до певної поведінки і способів дії, які проявляються в поведінці як вольові якості особистості [59, с. 87].

З цього випливає, що за вольовими якостями ховаються відносини людини як особистості до себе, своєї діяльності, до інших людей і суспільства. Ці відносини представлені людині як її особистісні цінності, заради яких особистість здійснює вольову регуляцію діяльності, психічних процесів і станів, які обслуговують її. Іншими словами, за вольовими якостями стоять смислові установки особистості, які знімають необхідність у додатковій ситуативній свідомій саморегуляції дій.

Вольові якості в молодшому юнацькому віці – одні з важливих психологічних передумов успішного подолання ними виникаючих труднощів, особливо під час екзаменування чи вибору майбутньої професійної діяльності, збереження належної працездатності і досягнення високої успішності. Вольовими якостями у юнацькому віці є: цілеспрямованість, самовладання і витримка, дисциплінованість, наполегливість, сміливість, ініціативність, рішучість і самостійність. Вольові якості людини взаємопов'язані, доповнюють (як правило, підсилюють) одна одну. Вони формують емоційно-вольову стійкість: неохильність перед негативними впливами (зовнішніми і внутрішніми), збереження активності в будь-якій ситуації. Міцність і рівень вольових якостей в юнацькому віці залежать від внутрішніх установок і змісту діяльності [59, с. 89].

Отже, формування вольових якостей та емоційної стійкості у молодшому юнацькому віці відбувається через: закріплення позитивної мотивації;

формування навичок подолання труднощів; чітку постановку завдань; систематичне накопичення досвіду діяльності, що вимагає вольових зусиль; аналіз причин невдач, що викликає у юнака прагнення до подолання труднощів; розвиток впевненості у своїх силах через ситуації успіху; стимулювання цілеспрямованого самовиховання волі, яке ґрунтується на позитивному ставленні до навчання, на розуміння ними важливості вольових якостей.

1.3. Проблема розвитку Інтернет-залежності у старшокласників

Вперше розлад (Інтернет-залежність) було описано в 1995 році нью-йоркським психіатром Айвеном Голдбергом.

Запропонований ним опис базується на описі розладів, пов'язаних зі зловживанням психоактивними речовинами.

У США провідним фахівцем у вивченні Інтернет-залежності зараз вважається Кімберлі Янг – професор психології у Пітсбурзькому університеті в Бретфорді (США), автор відомої книги «Спіймані в Мережу» (англ. «Caught in the Net»), перекладеної на багато мов. Вона також є засновником Центру допомоги людям, що страждають Інтернет-залежністю (англ. Center for On-Line Addiction).

Інтернет-залежність слід розглядати як стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційної сфери особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання Інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Цей стан є наслідком внутрішньоособистісної і міжособистісної дисгармонії, що виникає у процесі задоволення інтерактивних потреб та недооцінки психопрофілактичних норм користування Інтернетом [17, с. 189].

Розвиток такої залежності відбувається на двох рівнях: пограничному (особистість функціонує на межі норми і патології) та вираженому (функціонування особистості набуває патологічних ознак). Психологічні профілі особистостей з пограничними та вираженими ознаками Інтернет-

залежності якісно відрізняються один від одного, оскільки в першому випадку, на відміну від другого, деструкції ще не призвели до повної віртуалізації свідомості [5, с. 28].

Властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні Інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агента за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу.

Основні 6 типів Інтернет-залежностей на думку психолога М.І. Дрепи такі [17, с. 190]:

- нав'язливий веб-серфінг (інформаційне перевантаження) – нескінченні подорожі по Всесвітній павутині, пошук інформації;
- пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів в Мережі;
- ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми по мережі;
- нав'язлива фінансова потреба – гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах;
- пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет;
- кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом.

Основними ознаками, що визначають Інтернет-залежність, можна вважати наступні симптоми:

- непереборне бажання вийти в Інтернет;
- нездатність контролювати час, проведений в мережі;

- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті [26, с. 3 – 4].

У сучасних умовах розвитку комп'ютерних технологій виникла об'єктивна потреба у вивченні, діагностиці й профілактиці Інтернет-залежності серед старшокласників. Захоплюючись комп'ютерними іграми, віртуальним спілкуванням більшість з них втрачає інтерес до навчальної діяльності, прогулюють заняття, стають неуспішними.

Дослідження В.О. Волкова показують, що старшокласники найчастіше захоплюються іграми, які розвивають деструктивні якості. У зв'язку з цим у них різко підвищується рівень як вербальної, так і фізичної агресії. Проводячи за комп'ютером час не тільки вдень, але й уночі, вони втрачають відлік часу і якийсь час у реальності продовжують жити в ігровому просторі, переносячи свої дії (нерідко злочинні) в життя [10, с. 36].

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури показує, що, по-перше, кількість публікацій про психологічну залежність підлітків та старшокласників від Інтернет-залежності значно зросла; по-друге, з'явилося немало опитувальників, спрямованих на виявлення рівня Інтернет-залежності; по-третє, зросла потреба в діагностиці й профілактиці цієї залежності. Разом з тим, чітко виробленої методології й системи методів і методик дослідження Інтернет-залежності як у підлітків, так і у молоді, яка навчається, поки що немає.

Феномен Інтернет-залежності порівнюють з пристрастю до алкоголю і наркотиків. Проведені дослідження на тему Інтернет-залежності показують, що при тривалому і неконтрольованому перебуванні в мережі відбуваються зміни в стані свідомості і в функціонуванні головного мозку. Поступово це призводить до втрати здатності навчатися і глибоко мислити [49, с. 662].

Ніколас Карр, відомий американський вчений-публіцист, експерт в області процесів управління і передачі інформації, спільно зі створеною ним

групою дослідників-психологів прийшов до невтішних висновків – швидке і регулярне проглядання сайтів веде до того, що мозок людини втрачає здатність до поглибленого аналітичного мислення, перетворюючи постійних користувачів мережі в імпульсивних і не здатних до інтелектуальної роботи людей [17, с. 189].

Однак порушення розумових процесів і погіршення пам'яті – не єдині негативні впливи Інтернету на людину. Занурюючись з головою в мережі всесвітньої павутини, людина поступово втрачає навички реального спілкування, що призводить до асоціальності. Навіщо зустрічатися з друзями, коли можна поговорити з ними по Skype, навіщо з кимось домовлятися в живу або телефонувати, якщо можна просто відіслати повідомлення, навіщо шукати і купувати товар в звичайних магазинах, коли можна придбати що завгодно, не виходячи з дому. Тобто описані раніше як переваги, всі ці зручності при тривалому і безальтернативному їх використанні перетворюються в проблему. Так починають з'являтися складності у спілкуванні з новими людьми, а потрапляння в незнайому компанію для Інтернет-залежної людини і зовсім стає стресовою ситуацією. Далі людина замикається в собі, що позначається на роботі чи навчанні, у неї з'являються проблеми зі сном (позбутися від безсоння без допомоги фахівця для неї вже не представляється можливим) і прийомом їжі. Нездорова прихильність до інформаційних технологій доводить навіть до самогубства [16, с. 45].

Крім психічних і розумових розладів інтернет-залежність небезпечна і виникненням фізичних захворювань. Проводячи багато часу біля екранів моніторів, псується зір, у багатьох з'являється тунельний синдром зап'ястя. Інтернет-залежність, яка супроводжується сидячим способом життя, призводить до різних захворювань хребта і суглобів (сколіозу, остеохондрозу, артрозу тощо), серцево-судинних патологій (тахікардії, аритмії, артеріальної гіпертонії, варикозу нижніх кінцівок тощо) і багатьом іншим захворюванням.

Інтернет-залежність може стати причиною порушення стосунків у сім'ї (між батьками і дітьми, а також між подружжям). Так погіршуються відносини між рідними і близькими людьми, і навіть руйнуються сім'ї.

Виникнення Інтернет-залежності можна розбити на стадії.

На першій стадії користувач знайомиться з Інтернетом, дізнається про його можливості і вибирає відповідний для себе варіант віртуальної реальності. Поступово у людини формується власний стиль в мережі, який заповнює йому той недолік спілкування або інформації, якого їй не вистачає в реальному житті [18].

Далі відбувається віддалення від реального життя, користувач все більше часу починає проводити в тій реальності, яку він вибрав на попередній стадії. Час перебування в онлайні збільшується. Також на другій стадії формування Інтернет-залежності, коли людина перестає використовувати Інтернет для досягнення життєвих цілей, відбувається перенесення цих самих цілей в віртуальну реальність. Наприклад, одні люди знання, отримані в Мережі, застосовують в життя, інші цими знаннями діляться тут же в Інтернеті, використовуючи корисливу мету (в хорошому сенсі), хочуть прославитися або заробляють гроші, треті ж піднімають собі рейтинги в соцмережах (репутацію на сайтах і форумах і т.п.) або просто самовиражаються. Так і розвивається залежність, коли саме спілкування стає єдиним, ну або кращим способом досягнення мети [18].

Третя стадія стабілізуюча. Проблема очевидна, ознаки та симптоми Інтернет-залежності на обличчя, вона плавно переходить в хронічну форму. Через деякий час пристрасть до вибраної взаємодії стає не такою вираженою, активність в мережі гасне. Людина повертається в реальність, однак робить вона це без будь-якого бажання. Залежність від Інтернету зберігається, але вже в неактивній формі, і посилюється при стресі або при появі нових цікавих тем.

Прагнення «зануритися в Інтернет» замість реального життя властиве тим підліткам і молоді, яким складно знайти своє місце в реальності, які відчують труднощі в спілкуванні і в саморегуляції (зниженні волі), зниженні енергії

(відчуття порожнечі, туги, пригніченості), складнощі у вираженні емоцій і розпізнаванні своїх потреб, які відчувають «голод» за відчуттями (на біохімічному рівні інтернадикція схожа з гемблінгом і є «дофаміновим голодом» – постійною необхідністю стимулювати рецептори дофаміна) [49, с. 662].

Безумовно, у сучасних умовах неможливо (і, мабуть, неправильно) ізолювати дітей та юнаків від використання мережевих ресурсів. Проте повинні бути продумані шляхи нейтралізації негативного інформаційного впливу Інтернет-мереж. Особливу роль у цьому процесі повинно грати найближче оточення «захопленого Інтернетом». Основний принцип ослаблення й лікування залежності – заміщення. Тому подолання залежності полягає у створенні нової системи самосвідомості людини, у якій вона вчиться наново взаємодіяти з навколишнім світом, при якому дуже необхідна й важлива підтримка й допомога близьких людей.

У сучасних умовах ефективним методом боротьби з Інтернет-залежністю є метод використання різних контролюючих програм. Програма «Контроль ігор», наприклад, уміє відрізнити навчання від ігрової діяльності: якщо дитина сидить за комп'ютером і вивчає уроки, вона не відключається, а якщо загралася в Інтернеті понад установлений час, тоді монітор згасне точно за розкладом. Програма «Naomi 2.7» допоможе обмежити неповнолітнім доступ до невідповідних для них ресурсів шляхом контролю інформації, що завантажується з Інтернету, забороняючи доступ до сайтів, що містять сцени насильства, азартні ігри [49, с. 663].

Найпростіший і найдоступніший спосіб вирішення Інтернет-залежності – це набуття іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, виводять людину із залежності. Нарешті, любов як нова залежність, а потім і прихильність до протилежної статі.

В даному контексті слід також розглянути особливості психологічної допомоги під час роботи із Інтернет-залежними. Психологічна допомога має

два провідних напрямки. Це психологічна превенція (попередження, психопрофілактика) і психологічна інтервенція (подолання, корекція, реабілітація).

Розглянемо форми психопрофілактичної роботи з адикціями та девіантною поведінкою (за Є. Змановською) [21, с. 163–168].

Перша форма – організація соціального середовища. В її основі лежать уявлення про детермінуючий вплив навколишнього середовища на формування девіацій. Впливаючи на соціальні фактори, можна запобігти небажаній поведінці особистості. Вплив може бути направлено на суспільство в цілому, наприклад через створення негативної громадської думки стосовно Інтернет-залежності. Об'єктом роботи також може бути сім'я, соціальна група (школа, клас) або конкретна особистість. В рамках даної моделі профілактика залежної поведінки включає перш за все соціальну рекламу по формуванню установок на здоровий спосіб життя. Особливе значення має політика засобів масової інформації. Спеціальні програми, виступи молодіжних кумирів, спеціально підібрані кінофільми – все це повинно мати якісно інший рівень, ніж той, що спостерігається в даний час.

Друга форма психопрофілактичної роботи – інформування. Це найбільш звичний для нас напрямок психопрофілактичної роботи в формі лекцій, бесід, розповсюдження спеціальної літератури або відео- і телефільмів. суть підходу полягає в спробі впливу на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здатності до прийняття конструктивних рішень.

Для цього зазвичай широко використовується інформація, підтверджена статистичними даними, наприклад про вплив Інтернет-залежності на здоров'я і особистість. Нерідко інформація має залякуючий характер. При цьому перераховуються негативні наслідки або описуються драматичні долі залежних, їх особистісна деградація [21, с. 165].

Метод дійсно збільшує знання, але погано впливає на зміну поведінки. Саме по собі інформування не знижує рівень адикції. У деяких же випадках, навпаки, стимулює посилення інтересу до неї. Залякування також може

викликати когнітивно-емоційний дисонанс, мотивуючий до даного виду поведінки.

Третя форма психопрофілактичної роботи – активне соціальне навчання соціально-важливим навичкам. Дана модель переважно реалізується в формі групових тренінгів. В даний час поширені такі форми.

1. Тренінг резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу. В ході тренінгу змінюються установки на адиктивну поведінку, формуються навички розпізнавання рекламних стратегій, розвивається здатність говорити «ні», дається інформація про можливий негативний вплив комп'ютерних технологій (наприклад, довге сидіння за комп'ютером) тощо.

2. Тренінг асертивності або афективно-ціннісного навчання. Заснований на представленні, що адиктивна поведінка безпосередньо пов'язана з емоційними порушеннями. Для попередження даної проблеми адиктивних навчачуть розпізнавати емоції, виражати їх прийнятним чином і продуктивно справлятися зі стресом. В ході групової психологічної роботи також формуються навички прийняття рішення, підвищується самооцінка, стимулюються процеси самовизначення і розвитку позитивних цінностей.

3. Тренінг формування життєвих навичок. Під життєвими навичками розуміють найбільш важливі соціальні вміння особистості. Перш за все це вміння спілкуватися, підтримувати дружні зв'язки і конструктивно вирішувати конфлікти в міжособистісних відносинах. Також це здатність приймати на себе відповідальність, ставити цілі, відстоювати свою позицію і інтереси. нарешті, життєво важливими є навички самоконтролю, впевненої поведінки, зміни себе і навколишньої ситуації [21, с. 166].

Особливо перспективною дана модель є у роботі з підлітками.

Четверта форма – організація діяльності, альтернативної негативній поведінці. Ця форма роботи пов'язана з уявленнями про ефект заміщення адиктивної поведінки. Наприклад, адикція може відігравати важливу роль в особистісній динаміці – підвищення самооцінки або інтеграція в референтне середовище. Альтернативними формами активності визнані: пізнання

(подорожі), випробування себе (походи в гори, спорт з ризиком), значуще спілкування, любов, творчість, діяльність (в тому числі професійна, релігійно-духовна, благодійна).

У сімейному вихованні провідними профілактичними завданнями виступають раннє виховання стійких інтересів, розвиток здатності любити і бути коханим, формування вміння себе зайняти і працювати. Батьки повинні розуміти, що вони формують потреби особистості через залучення дитини в різні види активності – спорт, мистецтво, пізнання. Якщо до підліткового віку позитивні потреби не сформовані, особистість виявляється вразливою щодо негативних потреб і занять [21, с. 167].

П'ята форма – організація здорового способу життя. Вона виходить з уявлень про особисту відповідальність за здоров'я, гармонію з навколишнім світом і своїм організмом. Уміння людини досягати оптимального стану і успішно протистояти несприятливих факторів середовища вважається особливо цінним.

Здоровий стиль життя передбачає здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, дотримання режиму праці та відпочинку, спілкування з природою, виключення надмірностей. Такий стиль заснований на екологічному мисленні і істотно залежить від рівня розвитку суспільства.

Шоста форма – активізація особистісних ресурсів. Активні заняття спортом, творче самовираження, участь в групах спілкування та особистісного зростання, арттерапія – все це активізує особистісні ресурси, що в свою чергу забезпечуює активність особистості, її здоров'я і стійкість до негативного зовнішнього впливу [21, с. 167].

Сьома форма – мінімізація негативних наслідків адиктивної поведінки. Дана форма роботи використовується у випадках вже сформованого поведіння, що відхиляється. вона спрямована на профілактику рецидивів або їх негативних наслідків. Наприклад, підлітки можуть отримувати своєчасну психологічну допомогу, а також необхідні знання про наслідки зловживання інтернет-ресурсами та адитивну поведінку [21, с. 168].

За способом організації роботи виділяють наступні форми психопрофілактики: індивідуальна, сімейна, групова робота.

З метою попередження відхилень у поведінці використовуються різні соціально психологічні методи. Серед провідних методів психопрофілактичної роботи: інформування, групові дискусії, тренінгові вправи, рольові ігри, моделювання ефективної соціальної поведінки, психотерапевтичні методики.

Залежно від методів психопрофілактична робота може здійснюватися у формі тренінгів, освітніх програм (наприклад, шкільного спецкурсу), психологічного консультування, кризової допомоги (телефон довіри), а також психотерапії пограничних станів і нервово-психічних розладів [15].

Отже, властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні Інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агента за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу.

Висновки до першого розділу

Молодший юнацький вік (старшокласники) пов'язаний із різкою зміною внутрішньої позиції, коли спрямованість в майбутнє стає головною спрямованістю особистості. Саме юнацький вік є сензитивним у плані порушення питань, пов'язаних із розвитком вольових якостей та емоційної саморегуляції.

Емоційна сфера в молодшому юнацькому віці характеризується складністю і різнобарвністю. Вона стає більш насиченою та гнучкою порівняно із підлітковим віком, зростає її керованість та контрольованість. Зменшується вміст афективних реакцій, емоційне життя є інтенсивним, хоча і стає менш бурхливим і більш стабільним. Так, юнаки та дівчатав старшому шкільному віці, незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші й врівноважені порівняно з підлітками.

У вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного із прагненням відповідати вимогам референтної групи. Водночас, рівень самоконтролю ще нестійкий і ситуативний. В молодшому юнацькому віці ще не сформовані в достатній мірі вміння докладати систематичні зусилля при подоланні перешкод, що проявляється як слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів, безвідповідальність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися тощо. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль старшокласників може значно знижуватися.

Що ж стосується Інтернет-залежності, то її слід розглядати як стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційної сфери особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання Інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Цей стан є наслідком внутрішньоособистісної і міжособистісної дисгармоній, що виникає у процесі задоволення інтерактивних потреб та недооцінки психопрофілактичних норм користування Інтернетом.

Властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні Інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агенту за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу.

Психологічна допомога має два провідних напрямки. Це психологічна превенція (попередження, психопрофілактика) і психологічна інтервенція (подолання, корекція, реабілітація). Особливості запобіжних заходів щодо виникнення Інтернет-залежності: заходи первинної профілактики, які використовуються в соціокультурному контексті (культура використання мас-медіа й високих технологій); профілактична діяльність повинна відображати розуміння того, що вирішальним фактором є поведінка особистості. Для ефективного попередження формування адикції зміни необхідні не тільки у поведінці й установках окремих особистостей, але й у соціальних системах.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні особливостей емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності.

Вибірку склали група респондентів з 50 старшокласників віком від 15 до 16-го років, які навчаються в 10-х класах у Середній загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 132.

Індивідуальні дані представлені у додатках А, Б.

Це упорядкована досліджувана група по віковому, статевому складу, що добровільно погодилися на проведення психологічного дослідження.

Дослідження проводилось з 22 жовтня по 20 листопада 2021 року.

Дослідження проводилося у наступні три етапи.

Перший етап полягав у теоретичному вивченні сучасного стану розробленості проблеми за допомогою зарубіжних та вітчизняних наукових праць з метою вивчення психологічних особливостей емоційно-вольової сфери у молодшому юнацькому віці та, зокрема, у старшокласників.

Другий етап полягав у підборі психодіагностичних методик та необхідної для дослідження вибірки. А також у проведенні опитування респондентів.

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку та інтерпретацію отриманих результатів на основі проведених методик та за допомогою методів математичної статистики (програми SPSS 19.00), а саме за допомогою коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена. Для знаходження нормального розподілу та розподілу відхилень від норми був використаний метод математичної обробки даних Колмагорова-Смірнова.

В результаті проведення даного емпіричного дослідження з використанням п'яти методик, направлених на виявлення психологічних особливостей емоційної та вольової організації та рівня Інтернет-залежності серед досліджуваних було отримано дані по 21 шкалі (Додаток Б).

Були використані такі методики:

- 1) методика самооцінки емоційних станів (Г. Айзенка);
- 2) методика дослідження вольової організації особистості (А. А. Хохлов);
- 3) опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фішер і М. Бонд;
- 4) методика «Діагностика інтернет-залежності» (К. Янг, в адаптації В.А. Лоскутова);
- 5) методика «Тест на інтернет-залежність» (С.А. Кулаков).

Для даного дослідження були застосовані саме ці психодіагностичні методики, тому що вони є надійними, валідними і рекомендовані багатьма авторами.

Методика діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г Айзенка) дозволяє виміряти показники таких емоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність [45, с. 141].

Тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності.

Фрустрація (лат. frustratio – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби.

Ригідність (від латин. rigidus – жорсткий, твердий) – ускладненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність.

Агресивність (лат. aggressio – нападати) – стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість).

Дана методика дозволяє оцінити кожен із станів за трьома рівнями: низьким (0-7 балів), середнім (8-14 балів), високим (15-20 балів).

Методика дослідження вольової організації особистості розроблена в лабораторії Регіонального центру профорієнтації Західного Сибіру (м.

Кемерово) к.п.н. А. А. Хохловим і модернізована к.п.н. М. С. Янцуром. Вважається, що вольова організація особистості пов'язана зі здатністю до прийняття рішення, з усвідомленням життєвих цілей та способів їх досягнення [36].

Методика включає 56 тверджень на які є чотири відповіді: «так», «швидше так, ніж ні», «швидше ні, ніж так», «ні». Бали визначаються у відповідності з ключем до опитувальника.

Методика дозволяє визначити: ціннісно-смыслову сферу організації особистості (Ц), організацію діяльності (О), рішучість (Р), наполегливість (Н), самостійність (См), загальний показник, який характеризує вольову організацію особистості в цілому (В).

Значення набраних сум по факторах:

0-8 балів – дана вольова якість потребує розвитку і тренування; її нерозвиненість заважає людині досягти поставленої мети;

9-16 балів – дана вольова якість розвинена достатньою мірою;

17-24 бали – вольова якість має найвищий розвиток, є однією з визначаючих у структурі вольової організації особистості. Але слід звернути увагу на те, що без достатнього розвитку решти факторів постановка будь-яких особистих цілей, шляхи та способи їх удосконалення можуть бути ускладнені.

Оцінка загальної характеристики вольової організації:

0-48 балів – вольові якості потребують тренування та розвитку. Рекомендується серйозно працювати над собою. Особливу увагу слід приділити тим факторам, за якими найменша сума балів.

49-96 балів – вольові якості розвинені достатньо;

97-144 бали – показник високого рівня вольової організації, який свідчить про здатність з достатнім ступенем усвідомленості та почуття реальності визначити для себе цілі, шляхи та способи їх досягнення. Але нагадуємо, що постійно існує можливість послаблення вольових якостей.

Опитувальник самоорганізації діяльності (скор. ОСД) – авторська психодіагностична методика, створена при перекладі і розширеній адаптації

англомовного опитувальника структури часу (англ. Time Structure Questionnaire, скор. TSQ). Оригінальна методика була розроблена Feather і Bond, адаптація російською мовою виконана Є.Ю. Мандриковою [32].

Вибірка валідації російськомовної версії опитувальника, що складається з 70 пунктів, складала 150 осіб, з них 115 жінок і 35 чоловіків, середній вік – 24,5 року. Більшість респондентів (70 осіб, середній вік – 20,5 років) були студентами початкових і середніх курсів денних і вечірніх форм навчання. Інші респонденти (80 осіб, середній вік – 36,5 року) були представлені людьми, які працюють повний робочий день з технічних, природничих та гуманітарних спеціальностей.

Опитувальник самоорганізації діяльності був використаний ще в одному дослідженні, яке підтверджує його валідність. Дослідження проводилося влітку 2007 року, вибірку склали 113 абітурієнтів. Значні ($p < 0,05$) кореляції виявили між Шкалою суб'єктивної вітальності (Шкала суб'єктивної вітальності як диспозиції; Ryan, Frederick, 1997 у адаптації Л.А. Александрової та Д.А. Леонтьєва) і шкалами «Планомірність», «Цілеспрямованість» і «Наполегливість». Більш високі відчуття життєвої енергії, сил пов'язано з більшою цілеспрямованістю, прагненням ставити цілі і цілеспрямовано і наполегливо досягати їх. Високі кореляції виявили також між шкалою «Оптимізм в міжособистісних відносинах» Опитувальника атрибутивних стилів (Гордєєва, Осін, Шевяхова, 2009) і шкалами «Планомірність», «Цілеспрямованість», «Наполегливість» і «Самоорганізація». В цілому можна говорити, що опитувальник самоорганізації діяльності, як методичний засіб, надійний і валідний.

Опитувальник складається з 6 шкал:

- шкала «Планомірність» вимірює ступінь залученості суб'єкта в тактичне щоденне планування за певними принципами.
- шкала «Цілеспрямованість» вимірює здатність суб'єкта сконцентруватися на цілі.

- шкала «Наполегливість» вимірює схильність суб'єкта до додатку вольових зусиль для завершення розпочатої справи і впорядкування активності.

- шкала «Фіксація» вимірює схильність суб'єкта до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації подій у часі, його прихильність до чіткого розкладу, ригідність щодо планування.

- шкала «Самоорганізація» вимірює схильність суб'єкта до використання зовнішніх засобів організації діяльності.

- шкала «Орієнтація на сьогодні» вимірює часову орієнтацію на сьогодні [32, с. 87-111].

Далі була проведена методика «Діагностики Інтернет-залежності» (К. Янг, в адаптації В.А. Лоскутової). Тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність (в оригіналі «Internet Addiction Test» – тест на Інтернет-аддикцію – тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбурзькому університету в Бретфорде. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічного пристрасті до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія Інтернет-адикції досі остаточно не визначена [29, с. 37].

Тест не може служити підставою для постановки діагнозу, тому що має занадто просту і прозору структуру. Крім того, він не був валідізований на популяції інтернет-залежних. Але все ж, тест може служити скринінговим інструментом для відбору тих осіб, яким потрібна консультація фахівця, а тестування в динаміці можна використовувати для оцінки поліпшення стану хворого в процесі лікування.

В даний час повна версія методики складається з 40 пунктів. На кожне питання досліджуваній повинен дати відповідь відповідно до 5-бальної шкали Ліккерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення. Адаптація опитувальника для російської мови була проведена В. Лоскутовою.

Інтерпретувати Інтернет-залежність можна за трьома рівнями: звичайний користувач Інтернету (20-49 балів), з деякими проблемами, що пов'язані з

надмірним захопленням Інтернетом (50-79 балів), з Інтернет-залежністю (80-100 балів) [29, с. 39 – 40].

З метою перевірки отриманих даних наступною була проведена **методика «Тест на Інтернет-залежність» (С.А. Кулаков)**. Методика створена С.А. Кулаковим в 2004 році і дозволяє визначити наявність Інтернет-залежності у підлітків і виявити причини її появи. Методика включає в себе 20 питань з 5-ма варіантами відповідей. Дана методика здалася нам найбільш сучасною, з новими відредагованими питаннями, які полегшують підлітку розуміння питання [39, с. 216].

Для того, щоб отримати якомога точніші дані було обрано і використано такі **методи математичної статистики**:

1. метод Колмагорова – Смірнова [37, с. 69];
2. коефіцієнт кореляції Пірсона [37, с. 119];
3. коефіцієнт кореляції Спірмена [37, с. 131].

Для того, щоб дізнатися якими саме критеріями необхідно користуватися, спочатку визначаємо розподіл ознаки. Розподілом ознаки називається закономірність різних його значень.

Визначення розподілу потрібно для того, щоб на наступному етапі дослідження можливо було обрати необхідні критерії математичної обробки, оскільки від розподілу норми ознаки залежить, яким критерієм необхідно користуватись. В залежності від типу розподілу, обираються параметричні, або непараметричні критерії:

- при нормальному розподілі даних використовуються коефіцієнт кореляції Пірсона та критерій Ст'юдента;
- при відхиленні від нормального розподілу – критерій Мана-Уїтні, або критерій Спірмена.

За допомогою критерію Пірсона та критерію Спірмена можливо оцінити зв'язок між параметрами та показниками респондентів за переважанням у них більш тісних або більш слабких зв'язків.

На нашу думку, використання саме цих методів математичної обробки дозволить швидко, зручно та ефективно провести аналіз отриманих даних.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Визначення особливостей емоційно-вольової регуляції та рівня Інтернет-залежності у старшокласників

З метою визначення самооцінки емоційних станів серед досліджуваних старшокласників було проведено дослідження за допомогою методики діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Групові дані представлені в таблиці 2.2.1, індивідуальні дані представлені у додатку Б.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних старшокласників за емоційними станами, за
методикою діагностики самооцінки психічних станів (Г Айзенк)

Емоційні стани	Рівень вираженості емоційних станів					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть респ	К-сть у %	К-сть респ	К-сть у %	К-сть респ	К-сть у %
Тривожність	8	16	35	70	7	14
Фрустрація	9	18	33	66	8	16
Ригідність	10	20	30	60	10	20
Агресивність	10	20	28	56	12	24

Отже, представлені у табл. 3.1 дані показали, що:

- за шкалою емоційного стану «тривожність» у 8 респондентів (16 %) виявлено високий рівень, у 35 респондентів (70 %) виявлено середній рівень та у 7 респондентів (14 %) низький рівень тривожності. Старшокласників з низьким рівнем тривожності можна охарактеризувати як не тривожних, з

середнім рівнем як тривожних на припустимому рівні, а з високим рівнем тривожності як дуже тривожних;

- за шкалою емоційного стану «фрустрація» у 9 респондентів (18 %) виявлено високий рівень, у 33 респондентів (66 %) виявлено середній рівень та у 8 респондентів (16 %) низький рівень фрустрованості. Старшокласників з низьким рівнем фрустрації можна охарактеризувати як особистостей з доволі високим рівнем самооцінки, стійких до невдач та труднощів, з середнім рівнем фрустрації як дещо фрустрованих особистостей, з високим рівнем фрустрації як особистостей з низькою самооцінкою, які в більшості намагаються уникати труднощів та невдач;

- за шкалою емоційного стану «ригідність» у 10 респондентів (20 %) виявлено високий рівень, у 30 респондентів (60 %) виявлено середній рівень та у 10 респондентів (20 %) низький рівень ригідності. Старшокласників з низьким рівнем можна охарактеризувати як особистостей в яких майже немає ригідності, вони легко переключаються, тоді як старшокласників з високим рівнем можна охарактеризувати як особистостей із сильно вираженою ригідністю, їм притаманна незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життєвій ситуації;

- за шкалою емоційного стану «агресивність» у 10 респондентів (20 %) виявлено високий рівень, у 28 респондентів (56 %) виявлено середній рівень та у 12 респондентів (24 %) низький рівень агресивності. Старшокласників з низьким рівнем можна охарактеризувати як спокійних витриманих, а з високим рівнем як агресивних, не витриманих, з труднощами в комунікативній сфері та в роботі з іншими особистостями.

Отже, у більшості старшокласників виявлено середні рівні за всіма емоційними станами, а саме станами тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності. В загальному це говорить, що досліджувані старшокласники не мають переживань емоційного неблагополуччя, пов'язаного з відчуттям небезпеки або невдачі, реакцій надмірної фрустрованості (гнітючій напрузі,

тривожності, відчутті безвиході і відчаю), досліджувані можуть швидко змінюватися та адаптуватися до зміненої ситуації, а також не мають вираженої схильності до спричинення шкоди оточуючим та афективних станів (гніву, злості). Частині старшокласників з високими рівнями характерні швидкий розвиток тривожності, реакції фрустрації («відхід» від реальної ситуації в область фантазій, виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, «регрес» поведінки, а саме перехід до легших і примітивніших способів дій, зміна занять і ін.), труднощі, аж до повної нездатності, в зміні наміченої програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови, а також агресивність, причиною якої можуть бути різного роду конфлікти, зокрема внутрішні. З даними старшокласниками необхідно проводити роботу направлену на нормалізацію їх психічних станів.

За допомогою методики дослідження вольової організації особистості (А. А. Хохлова) визначено особливості вольових якостей старшокласників. Групові показники представлені у таблиці 3.2, індивідуальні у додатку Б.

Таблиця 3.2

Розподіл старшокласників за вольовою організацією особистості у різних сферах, за методикою А. А. Хохлова

Вольові якості	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	К-ть респ	К-ть у %	К-ть респ	К-ть у %	К-ть респ	К-ть у %
Ціннісно-смилова сфера (Ц)	5	10	33	66	12	24
Організація діяльності (О)	12	24	32	64	6	12
Рішучість (Р)	12	24	28	56	10	20
Наполегливість (Н)	13	26	30	60	7	14
Самостійність (См)	12	24	30	60	8	16

Закінчення табл.3.2

Вольова організація (В)	3	6	36	72	11	22
-------------------------	---	---	----	----	----	----

Результати, представлені у таблиці 3.2 показали, що:

- вольова організація старшокласників у ціннісно-смісловій сфері розподілена наступним чином: у 5 респондентів (10 %) високий рівень, у 33 респондентів (66 %) середній рівень, у 12 респондентів (24 %) низький рівень;

- вольова організація діяльності розподілена наступним чином: у 12 респондентів (24 %) високий рівень, у 32 респондентів (64 %) середній рівень, у 6 респондентів (12 %) низький рівень;

- рішучість, як вольова якість розвинена на високому рівні у 12 респондентів (24 %), на середньому рівні у 28 респондентів (56 %), на низькому рівні у 10 респондентів (20 %);

- наполегливість, як вольова якість розвинена на високому рівні у 13 респондентів (26 %), на середньому рівні у 30 респондентів (60 %), на низькому рівні у 7 респондентів (14 %);

- самостійність, як вольова якість розвинена на високому рівні у 12 респондентів (24 %), на середньому рівні у 30 респондентів (60 %), на низькому рівні у 8 респондентів (16 %);

- вольова організація у старшокласників розвинена на високому рівні у 3 респондентів (6 %), на середньому рівні у 36 респондентів (72 %), на низькому рівні у 11 респондентів (22 %).

Отже, в загальному можна сказати, що вольова організація у ціннісно-смісловій сфері, у сфері організації діяльності, а також такі якості як рішучість, наполегливість, самостійність розвинені в більшості старшокласників на середньому рівні. Найменш напруженими вольовими якостями у старшокласників є вольові якості у постановці ціннісно-сміслових орієнтації та сенсів життя, рішучість, а отже саме на ці якості слід звернути увагу та розвивати їх. Також недостатньо розвиненими є якості ціннісно-сміислової сфери, наполегливість та самостійність. Дані вольові якості слід розвивати та

тренувати, адже саме їх недорозвиненість може впливати на досягнення старшокласниками поставлених цілей.

Що ж стосується загальної характеристики вольової організації, то 22 % респондентів потребують тренування та розвитку вольових якостей. У 88 % респондентів вольові якості розвинені достатньо.

Відзначимо, що хоч окремі вольові якості у старшокласників (10-26 % респондентів) і розвинені на високому рівні, але високого рівня загальної вольової організації виявлено замало (6 % групи). Такі результати можуть бути спричинені особливістю молодшого юнацького віку, адже саме зараз йде становлення основних особистісних якостей, вміння самоорганізовувати свою діяльність, планувати та досягати поставлених цілей.

В загальному відзначимо, що всі старшокласники потребують розвитку свого рівня вольової організації, який за належного рівня розвитку свідчитиме про здатність з достатнім ступенем усвідомленості та почуттям реальності визначати цілі, шляхи та способи їх досягнення.

За допомогою опитувальника самоорганізації діяльності Н. Фішер і М. Бонд, в адаптації Є. Ю. Мандрикової визначено особливості компонентів самоорганізації діяльності старшокласників. Групові показники представлені у таблиці 3.3, індивідуальні у додатку Б.

Таблиця 3.3

Компоненти самоорганізації діяльності старшокласників

Шкали	Показники					
	Високі		Середні		Низькі	
	К-сть респ	К-сть респ у %	К-сть респ	К-сть респ у %	К-сть респ	К-сть респ у %
Планомірність	13	26	26	52	12	24
Цілеспрямованість	15	30	24	48	11	22
Наполегливість	15	30	21	42	14	28
Фіксація	11	22	25	50	14	28
Самоорганізованість	11	22	26	52	13	26

Закінчення табл.3.3

Орієнтація на сьогодні	16	32	25	50	9	18
------------------------	----	----	----	----	---	----

Як свідчать дані з таблиці 3.3:

- за шкалою «планомірність» високі результати виявлено у 13 старшокласників (26 % досліджуваних), середні результати виявлено у 26 респондентів (52 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 12 старшокласників (24 % досліджуваних). Високі результати характеризують старшокласників як достатньо планомірних людей, які віддають перевагу послідовній реалізації поставленої цілі, мають розвинуті навички тактичного планування. Старшокласників, які показали середні результати, можна охарактеризувати як особистостей, які на помірному рівні схильні розробляти чіткі плани та планомірно слідувати їх при досягненні поставлених цілей. Старшокласників з низькими показниками можна охарактеризувати як особистостей, які не схильні до планування своїх дій по відношенню до досягнення будь-якої мети, як в навчальному так і в життєвому плані;

- за шкалою «цілеспрямованість» високі результати виявлено у 15 старшокласників (30 % досліджуваних), середні результати виявлено у 24 респондентів (48 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 11 старшокласників (22 % досліджуваних). Високі результати говорять про цілеспрямованість, дані респонденти знають чого вони хочуть і до чого прагнуть та йдуть до своїх цілей. Старшокласники, які показали середні результати достатньо добре розуміють свої цілі, вони здатні досягати їх, але також в їх житті можуть бути періоди, коли не вся діяльність направляється на досягнення поставлених цілей. Старшокласники з низькими результатами можна охарактеризувати як особистостей, які не схильні до цілеспрямованості, вони в більшості випадків плывуть за течією і впевнені, що не можуть впливати на ситуації;

- за шкалою «наполеглевість» високі результати виявлено у 15 старшокласників (30 % досліджуваних), середні результати виявлено у 21 респондента (42 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 14 старшокласників (28 % досліджуваних). Середні результати є свідченням достатнього рівня організованості та структурованості, здатності на вольові зусилля, хоча старшокласники з такими показниками можуть і залишити розпочату справу, переключившись на більш значимі для них види діяльності. Респонденти в яких виявлено високі результати, є вольовими та організованими, здатними зусиллям волі структурувати свою поведінкову активність та завершити розпочату справу. Старшокласники з низькими показниками в більшості не спроможні на високо організовану вольову поведінку, їм потрібно докласти багато зусиль, щоб досягти поставлених цілей, адже вони схильні до швидкого переключення на більш цікаві види діяльності;

- за шкалою «фіксація» високі результати виявлено у 11 старшокласників (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 25 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 14 старшокласників (28 % досліджуваних). Старшокласники з середніми показниками за даною шкалою є доволі гнучкими людьми у плануванні своєї діяльності та в будівництві відносин, але все ж таки вони намагаються відповідально виконувати покладені на них обов'язки. Старшокласники з високими результатами є обов'язковими людьми, які намагаються всіма можливими способами завершити розпочату справу, але вони можуть бути недостатньо гнучкими в плануванні своєї діяльності та в побудові відносин;

- за шкалою «самоорганізованість» високі результати виявлено у 11 старшокласників (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 26 респондентів (52 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 13 старшокласників (26 % досліджуваних). Високі результати свідчать про високий рівень самоорганізації, дані досліджувані старшокласники схильні при плануванні користуватися допоміжними засобами (записником, планінгом, бюджетуванням часу). Респонденти які показали середні результати при

плануванні свого навчального та особистого часу можуть покладатися як на допоміжні засоби (записники, планінги), так і на свою особисту організованість. Старшокласники з низькими показниками не схильні до самоорганізованості, вони не прикладають зусилля для того, щоб планувати свою діяльність заздалегідь;

- за шкалою «орієнтація на сьогодні» високі результати виявлено у 16 старшокласників (32 % досліджуваних), середні результати виявлено у 25 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 9 старшокласників (18 % досліджуваних). Середні показники говорять про здатність бачити та цінувати своє психологічне минуле та майбутнє, наряду з тим, що відбувається в даний момент часу. Високі результати свідчать про схильність до фіксуванні на теперішньому часі, для даних старшокласників є досить цінним і значимим те, що відбувається «тут-і-зараз».

Отже, в загальному у досліджуваних старшокласників середні та високі показники, що говорить про досить розвинуті вольові зусилля, які вони направляють на планомірність, схильність до розробки чітких планів, збільшення своєї цілеспрямованості, вони достатньо чітко ставлять та розуміють шляхи досягнення своїх цілей, збільшення своєї організованості та гнучкості у плануванні своєї діяльності.

Далі розглянемо результати наявності рівня Інтернет-залежності, що були отримані за допомогою методики «Діагностики Інтернет-залежності» (К. Янг, в адаптації В. А. Лоскутової), проведеної з метою визначення рівня Інтернет-залежності серед досліджуваних старшокласників. Групові результати, отримані за допомогою методики показані в таблиці 3.4, індивідуальні результати представлені в додатку Б.

Таблиця 3.4

Розподіл старшокласників за рівнем Інтернет-залежності
(за методикою К. Янг, в адаптації В.А. Лоскутової)

Рівень Інтернет-залежності	Респонденти	
	К-сть респондентів	К-сть респондентів у %
Високий	2	4
Помірний	43	86
Низький	5	10

Результати, представлені в таблиці 3.4 говорять про те, що лише 5 старшокласників (10 % досліджуваних) користуються Інтернетом на рівні звичайного користувача та з метою пошуку необхідної та корисної інформації, яка потрібна для вирішення нагальних питань.

Помірні результати виявлено у 43 старшокласників (86 % досліджуваних), що є свідченням користуванням Інтернетом не лише для пошуку корисної та необхідної інформації, а й для задоволення особистісних потреб, що викликає деякі проблеми через надмірне проведення часу в мережі-Інтернет.

У 4 % респондентів (2 старшокласників) виявлено високий рівень захопленості Інтернетом, що за методикою К. Янг вважається вираженим рівнем Інтернет-залежності.

З метою підтвердження та перевірки отриманих результатів Інтернет-залежності серед досліджуваних старшокласників був проведений також «Тест на Інтернет-залежність» (С. А. Кулакова). Групові результати представлені у таблиці 3.5, індивідуальні результати у додатку Б.

Таблиця 3.5

Розподіл старшокласників за рівнем Інтернет-залежності

(за методикою С. А. Кулакова)

Рівень Інтернет-залежності	Показники Інтернет-залежності	
	К-сть респондентів	К-сть респондентів у %
Високий	3	6
Помірний	42	84
Низький	5	10

Отримані результати (див. табл. 3.5) підтвердили вже отримані результати рівня Інтернет-залежності (за методикою К. Янг) досліджуваних старшокласників.

Так, низькі результати виявлено знову лише у 10 % старшокласників (5 респондентів). А от високі рівні Інтернет-залежності виявлено у 6 % досліджуваних (3 респондентів), що на 2 % більше, ніж було виявлено за методикою К. Янг. Це характеризує даних старшокласників, як, з високою вірогідністю, Інтернет-залежних, тож їм слід звернутися за сторонньою допомогою для подолання даної психологічної залежності. Відповідно, середній рівень Інтернет-залежності виявлено у 84 % старшокласників (42 респондента), що також говорить про серйозний вплив Інтернету на життя даних респондентів.

При обробці результатів було визначено декілька перемінних. Всі ці перемінні були систематизовано у спеціальні узагальнені таблиці з індивідуальними даними, щоб можна було зробити математичну обробку, а

також данні були занесені до таблиць з сумою показників за кожною шкалою кожної методики окремо (див. додаток Б).

3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності

В процесі проведення психодіагностичного дослідження на основі використання п'яти методик, що направлені на вивчення особливостей емоційно-вольової регуляції та Інтернет-залежності серед старшокласників були виконані такі завдання:

- за допомогою програми для обробки та аналізу статистичних даних SPSS спочатку створили таблицю з отриманими даними по методикам;

- для знаходження нормального розподілу був застосований метод математичної обробки Колмагорова-Смірнова (Додаток В). Цей критерій дозволяє знайти точку, в якій сума накопичених розбіжностей між двома розподілами є найбільшою, і оцінити достовірність цієї розбіжності[, с. 69];

- після розподілу даних було встановлено, що розподіл є нормальним для шкал: «тривожність (за Айзенком)», «ригідність», «агресія», «вольова організація», «цілеспрямованість», «фіксація», тож для виявлення зв'язку між рівнем Інтернет-залежності та означеними показниками емоційно-вольової регуляції був застосований коефіцієнт кореляцій Пірсона (див. Додаток Г).

Розподіл не є нормальним для шкал: «фрустрація», «планомірність», «наполеглевість», «самоорганізованість», «орієнтація на сьогодні». Тож для виявлення зв'язку між означеними показниками емоційно-вольової регуляції та Інтернет-залежністю був застосований коефіцієнт кореляції Спірмена (див. Додаток Д).

Значимі кореляції отримані за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Таблиця значимих кореляцій рівня Інтернет-залежності з показниками емоційно-вольової регуляції старшокласників

Показники емоційно-вольової регуляції	Показники Інтернет-залежності (R)
	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Ригідність	0,814**
Агресія	-0,582**
Вольова організація	-0,462**
Цілеспрямованість	-0,786**
Фіксація	-0,692**
Тривожність	0,474**

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

З огляду на результати, представлені в таблиці 3.1 видно, що між рівнем Інтернет-залежності та шкалами «ригідності» (0,814 при $p \leq 0,01$), «тривожності» (0,474 при $p \leq 0,01$), агресії (-0,582 при $p \leq 0,01$), «вольової організації» (-0,462 при $p \leq 0,01$), «цілеспрямованості» (-0,786 при $p \leq 0,01$), «фіксації» (-0,692 при $p \leq 0,01$). Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим вищі показники ригідності та менші показники агресії, вольової організації, цілеспрямованості, фіксації у старшокласників

Значимі кореляції отримані за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Таблиця значимих кореляцій рівня Інтернет-залежності з показниками емоційно-вольової регуляції старшокласників

Показники емоційно-вольової регуляції	Коефіцієнт кореляції Спірмена (R)
	Рівень Інтернет-залежності
Фрустрація	0,574**
Планомірність	-0,663**
Наполеглевість	-0,446**
Самоорганізованість	-0,732**
Орієнтація на сьогодні	-0,614**

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

З огляду на результати, представлені в таблиці 3.2 видно, що між рівнем Інтернет-залежності та шкалами «фрустрації» (0,574 при $p \leq 0,01$), «планомірності» (-0,663 при $p \leq 0,01$), «наполегливості» (-0,446 при $p \leq 0,01$), «самоорганізованості» (-0,732 при $p \leq 0,01$), «орієнтації на сьогодні» (-0,614 при $p \leq 0,01$). Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим вищі показники фрустрації, тривожності та менші показники планомірності, наполегливості, самоорганізованості, орієнтації на сьогодні у старшокласників.

Отже, підсумовуючи отримані кореляційні зв'язки, можна зробити висновок, що:

1. між рівнем Інтернет-залежності та особливостями самоорганізації діяльності існують статистично значимі зв'язки. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим нижчі такі показники самоорганізації діяльності, як:

цілеспрямованість, фіксація, планомірність, наполегливість, самоорганізованість, орієнтація на сьогодення;

2. між рівнем Інтернет-залежності та особливостями вольової організації особистості існує статистично-значимий зв'язок. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим нижчий рівень вольової організації особистості у ціннісно-смысловій сфері, організації діяльності, проявах рішучості, самостійності, наполегливості;

3. між рівнем Інтернет-залежності та емоційними станами існують статистично-значимі зв'язки. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим вищі рівні фрустрації, ригідності та тривожності та нижчий агресії.

У відповідності з отриманими теоретичними та практичними даними, можна відзначити, що на якість будь-якої діяльності, а також успішності особистості впливають такі індивідуальні особливості, як емоційно-вольова регуляція. А в молодшому юнацькому віці, до якого відносять старшокласників, емоційно-вольова регуляція є особливо важливою для подальшої успішності та можливості протистояти впливам, таким як Інтернет-залежність.

Важливий аспект становлення особистості старшокласника – це його самосвідомість. Вона народжується в результаті цілеспрямованого розвитку, регулювання своєї поведінки, усвідомлення свого місця в житті і вибудовування закономірних і логічних дій і відносин. Готовність до життєвих цілей, майбутньої професії є базою для особистісного розвитку та побудови професійного шляху, вона виражена в певному індивідуальному, професійному рівні, оволодінні необхідними вміннями, які необхідні для продуктивної і ефективної діяльності.

Тож, обґрунтованим є формування та розвиток певних якостей, що впливають на емоційно-вольову регуляції старшокласників:

- формування навичок усвідомленої стресостійкості, зокрема, розвиток активних копінг-стратегій, переважання яких в структурі захисної поведінки

утворює ефективні функціональні стилі вирішення емоційно-стресових і проблемних ситуацій;

- наявність широкого спектра особистісних копінг-ресурсів (активність, екстраверсія та ін.), що дозволяє ефективно (продуктивно) справлятися з проблемними ситуаціями, які виникають в процесі життєдіяльності;

- наявність широко задіяної і розвиненої соціальної мережі, утвореної середовищними копінг-ресурсами, які надають позитивний вплив на психоемоційний стан та вольову регуляцію [44].

У процесі особистісного розвитку особистості старшокласників відбувається ряд структурних перетворень. Їх можна класифікувати наступним чином (А. А. Реан):

1. Зміна спрямованості особистості старшокласника: розширення кола інтересів і зміна системи потреб; актуалізація мотивів досягнення; зростання потреби в самореалізації і саморозвитку.

2. Збільшення досвіду і підвищення навичок самоосвіти: підвищення особистісної та соціальної компетентності; розвиток і розширення умінь і навичок; освоєння нових алгоритмів вирішення життєвих завдань; підвищення креативності діяльності.

3. Розвиток складних особистісних здібностей: розвиток професійно-важливих якостей, які визначаються специфікою майбутньої діяльності (за умови визначеності майбутнього життєвого шляху), розвиток особистісно-ділових якостей, підвищення психологічної готовності до самостійного життя [44].

Правильний вибір професії один з найбільш важливих аспектів побудови життєвого шляху, який особливо важливий для старшокласників. Для того щоб професія стала одним з життєвих ресурсів, необхідно зробити правильний вибір і тоді проблем з майбутньої самоактуалізації і саморозвитку не виникне. Задоволена професійною діяльністю людина, крім простого виконання праці отримує набагато більшу віддачу від самого процесу і результатів, адже у всьому цьому вона дізнається і знаходить самого себе [14, с. 48].

Індивідуальна траєкторія життя людини визначається нормативними і ненормативними подіями, випадковими обставинами, а також ірраціональними потягами людини, до яких відноситься схильність до залежностей; емоційно-вольова регуляція особистості дозволяє старшокласникам усвідомлено проектувати свою життєву та професійну біографію, створити свою індивідуальну життєву стратегію. Що підкреслює важливість для старшокласників усвідомлення своїх особистісних смислів та цілей, розвитку під час навчання емоційно-вольової регуляції.

Враховуючи вищевикладене вважаємо доцільним для розвитку емоційної стійкості та збільшення саморегуляції у старшокласників вирішувати такі завдання:

- розвиток інтернальності (усвідомлення власної відповідальності за своє життя і зміни, що відбуваються в ньому);
- розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення психологічних ресурсів і обмежень, а також уміння перетворити обмеження в переваги;
- розвиток мотиваційно-сислової сфери: орієнтації на успіх і саморозвиток, формування мотивації до професійної діяльності;
- навчання стратегіям успіху;
- розвиток у старшокласників комунікативної компетентності;
- психологічна підтримка і допомога у вирішенні проблем;
- формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському співтоваристві.

Ми вважаємо, що дані завдання повинні реалізовуватися як під час навчальної діяльності, так і створенням та функціонуванням психологічної служби як частини освітнього простору. Саме діяльність психологічної служби полягає в психологічному супроводі навчання і виховання старшокласників, що передбачає створення психолого-педагогічних умов, які сприяють їх особистісному розвитку, формуванню особистості випускника, здатного до ефективної подальшої навчальної діяльності [35, с. 58].

З огляду на значимість емоційної стійкості у навчальній діяльності старшокласників, логічно припустити, що саме психологічна служба має в своєму розпорядженні необхідні можливості для проведення відповідної спеціальної роботи зі студентами.

Співробітниками психолого-педагогічної служби повинна проводитись робота по психологічному супроводу старшокласників на протязі їх навчання.

На підставі проведеного дослідження (див. підрозділ 2.2.) можна зробити висновок, що старшокласники які відрізняються недостатнім рівнем емоційної стійкості можуть знаходитись у стані психоемоційної напруги, яка виражається в підвищеному рівні тривоги, дратівливості, невпевненості у власних силах, негативної оцінки своїх перспектив і особистих досягнень. Відповідно виникає необхідність розробки і проведення програми психолого-педагогічної допомоги старшокласникам у розвитку емоційної та вольової регуляції.

На підставі отриманих результатів нами розроблені основні завдання розвитку емоційно-вольових якостей: формування у старшокласників позитивної мотивації до розвитку своєї емоційної стійкості; зниження рівня тривожності, внутрішньої напруги; розвиток впевненої поведінки; підвищення самооцінки; розвиток емпатії, як здібності розуміння власних емоцій і емоцій інших людей; навчання способам саморегуляції емоційних станів.

Робота з розвитку емоційно-вольової регуляції у старшокласників повинна включити в себе два основні блоки [57, с. 73]:

- 1) перший – інформаційний. Він спрямований на формування позитивної мотивації до розвитку своєї емоційної стійкості, освоєння природи, структури, стратегії розвитку емоційної стійкості;

- 2) другий – практичний, має проводитись у формі соціально-психологічного тренінгу, який відрізняється великою гнучкістю, що дозволяє застосовувати модулі різної змістовної спрямованості.

Таким чином, ми вважаємо, що в оптимізації емоційно-вольової регуляції у старшокласників основна робота має бути проведена психолого-педагогічною службою освітнього закладу. Робота з розвитку емоційної стійкості та вольової

саморегуляції старшокласників буде сприяти підвищенню результативності навчальної діяльності, зниженню емоційної напруги і послужить профілактикою залежностей.

Висновки до третього розділу

Метою емпіричного дослідження стало визначення особливостей емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності.

Вибірку склали група респондентів з 50 старшокласників віком від 15 до 16-го років, які навчаються в 10-х класах у Середній загальноосвітній школі I-III ступенів № 132.

Для дослідження було обрано методики направлені на дослідження рівня Інтернет-залежності, емоційних станів, вольової організації діяльності та здібностей до самоорганізації. Розглянемо отримані результати.

За допомогою методики діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г Айзенка) було визначено, що високі показники тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності мають 16-20 % старшокласників, середній рівень вираження даних станів виявлено у 56-70 % старшокласників, низький рівень виявлено у 14-24 % старшокласників.

За допомогою методики дослідження вольової організації особистості (А. А. Хохлова) визначено особливості вольових якостей. Для старшокласників найбільш напруженими є вольові якості організації діяльності, наполегливості, самостійності та рішучість. Що ж стосується загальної характеристики вольової організації, то 22 % респондентів потребують тренування та розвитку вольових якостей. У 78 % респондентів вольові якості розвинені достатньо.

За допомогою опитувальника самоорганізації діяльності Н. Фішер і М. Бонд визначено особливості компонентів самоорганізації. За шкалами планомірності, цілеспрямованості, наполегливості, фіксації, самоорганізованості, орієнтації на сьогодні високі результати показали 22-32 % старшокласників, середні результати виявлено у 42-52 % досліджуваних, низькі результати виявлено у 22-32 % старшокласників.

Наступним кроком стало виявлення рівня Інтернет-залежності серед досліджуваних старшокласників за допомогою методики «Діагностики Інтернет-залежності» (К. Янг, в адаптації В. А. Лоскутової). Виявлено, що лише 10 % досліджуваних старшокласників користуються Інтернетом на рівні звичайного користувача. 86 % досліджуваних старшокласників користуються Інтернетом для задоволення особистісних потреб, що викликає деякі проблеми через надмірне проведення часу в мережі Інтернет. У 4 % респондентів виявлено високий рівень захопленості Інтернетом, що за методикою К. Янг вважається вираженням Інтернет-залежності.

Отримані результати були підтверджені і перевірені за допомогою «Тесту на Інтернет-залежність» (С. А. Кулакова). За даною методикою виявлено, що у 10 % старшокласників низькі рівні, у 82 % старшокласників середні рівні та у 6 % високі рівні Інтернет-залежності.

Для визначення психологічних особливостей емоційно-вольових якостей було використано методи математичної статистики, такі як: коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Спірмена. Виявлено, що між рівнем Інтернет-залежності та особливостями емоційно-вольової регуляції існують статистично значимі зв'язки. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим вищі рівні тривожності, фрустрації, ригідності та нижчі рівні якостей вольової організації особистості у старшому шкільному віці.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз з проблеми вивчення емоційно-вольової сфери особистості та особливостей її розвитку в молодшому юнацькому віці дозволив констатувати, що лінії дослідження волі і емоцій сформувалися й існують як відносно незалежні. Однак в ряді робіт вони розглядаються в єдності і використовується термін «емоційно-вольова сфера особистості». Даний термін застосовується в основному в прикладних і експериментальних дослідженнях з метою опису регуляції конкретних видів діяльності в конкретних умовах. Цілком зрозуміло, що регуляція діє як цілісний механізм, що різні сфери особистості пов'язані між собою. У зв'язку з цим зберігає актуальність питання про розгляд взаємодії, взаємозумовленості емоційної і вольової регуляції, єдності емоційної і вольової сфер особистості. До розгляду цього питання можна підійти з різних сторін: з боку участі емоцій в вольових процесах і участі вольових процесів в емоційній регуляції. Можна спробувати виявити більш глибокі взаємозв'язки, розглянути ці види регуляції в нерозривній єдності.

Особливостями розвитку емоційно-вольових якостей в молодшому юнацькому віці є те, що саме цей період пов'язують із зміною внутрішньої позиції особистості. Саме вік навчання в старших класах є сензитивним у плані порушення питань, пов'язаних із розвитком вольових якостей та емоційної саморегуляції. Емоційна сфера у старшокласників характеризується складністю і різнобарвністю. Вона стає більш насиченою та гнучкою порівняно із підлітковим віком, зростає її керованість та контрольованість. Зменшується вміст афективних реакцій, емоційне життя є інтенсивним, хоча стає менш бурхливим і більш стабільним. Тоді як у вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного із прагненням відповідати вимогам референтної групи. Водночас, рівень самоконтролю ще нестійкий і ситуативний. У старшокласників бракує вміння докласти систематичні

зусилля при подоланні перешкод, що проявляється як слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів, безвідповідальність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися тощо. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль значно знижується.

2. Розкриваючи проблему розвитку Інтернет-залежності у старшокласників, можна зробити висновок, що серед багатьох проблем, які вимагають посиленої уваги психологів, одне з важливих місць займає проблема виникнення адиктивної поведінки, а саме Інтернет-залежності. Вперше розлад (Інтернет-залежність) було описано в 1995 році нью-йоркським психіатром Айвеном Голдбергом. Запропонований ним опис базується на описі розладів, пов'язаних зі зловживанням психоактивними речовинами. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності (зростанням толерантності, виражені фізіологічні і психологічні симптоми) протягом попередніх трьох місяців. Феномен інтернет-залежності порівнюють з пристрастю до алкоголю і наркотиків. Проведені дослідження на тему інтернет-залежності показують, що при тривалому і неконтрольованому перебуванні в мережі відбуваються зміни в стані свідомості, в функціонуванні головного мозку, фізичному стані залежного.

Властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні Інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агента за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу. Отже, ризик формування адиктивної поведінки відбувається при співвідношенні характерологічних особливостей, особистісних властивостей і соціальних факторів.

3. Емпіричне дослідження емоційно-вольової сфери та визначення рівня Інтернет-залежності у старшокласників показало, що:

- лише 10% досліджуваних старшокласників користуються Інтернетом на рівні звичайного користувача. 86% досліджуваних старшокласників користуються Інтернетом для задоволення особистісних потреб, що викликає деякі проблеми. У 4% респондентів виявлено високий рівень захопленості Інтернетом, що вважається вираженням Інтернет-залежності;

- для старшокласників найбільш напруженими є вольові якості: організації діяльності, наполегливості, самостійності та рішучість. Що ж стосується загальної характеристики вольової організації, то у більшості респондентів потребують тренування та розвитку вольових якостей;

- для старшокласників в більшості є характерними середні показники за шкалами компонентів самоорганізації: планованості, цілеспрямованості, наполегливості, фіксації, самоорганізованості, орієнтації на сьогодні;

- для старшокласників в більшості є характерними середні показники тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності.

4. Психологічні особливості емоційно-вольових якостей старшокласників з різним рівнем Інтернет-залежності були визначені за допомогою методів математичної обробки, а саме коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена. Визначено, що:

- між рівнем Інтернет-залежності та особливостями самоорганізації діяльності існують статистично значимі зв'язки. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим нижчі такі показники самоорганізації діяльності, як: цілеспрямованість, фіксація, планованість, наполегливість, самоорганізованість, орієнтація на сьогодні;

- між рівнем Інтернет-залежності та особливостями вольової організації особистості існує статистично-значимий зв'язок. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим нижчий рівень вольової організації особистості у ціннісно-смысловій сфері, організації діяльності, проявах рішучості, самостійності, наполегливості;

- між рівнем Інтернет-залежності та емоційними станами існують статистично-значимі зв'язки. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим вищі рівні фрустрації, ригідності та тривожності та нижчий агресії.

Враховуючи вищевикладене вважаємо доцільним для розвитку емоційної стійкості та збільшення саморегуляції у старшокласників вирішувати такі завдання: розвиток інтернальності (усвідомлення власної відповідальності за своє життя і зміни, що відбуваються в ньому); розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення психологічних ресурсів і обмежень, а також уміння перетворити обмеження в переваги; розвиток мотиваційно-сміслової сфери: орієнтації на успіх і саморозвиток, формування мотивації до професійної діяльності; навчання стратегіям успіху; розвиток у старшокласників комунікативної компетентності; психологічна підтримка і допомога у вирішенні проблем; формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському співтоваристві.

Отже, ми досягли поставленої мети та вирішення завдань дослідження. Звісно дане дослідження не претендує на остаточне та вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять за межі формату дипломної роботи, що підкреслює надзвичайну перспективність вивчення емоційно-вольової сфери особистості та її впливу на життєдіяльність особистості, можливості протистояти ірраціональним потягам, до яких відносять і залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособ. [для студ. вузов.] / Галина Сергеевна Абрамова. – [4-е изд. стереотип]. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672с.
2. Андрусишин Ю .І. Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах / Ю .І. Андрусишин / / Проблеми екстремальної та кризової психології. — 2013. — Вип. 14. Частина I. — 11-18 с.
3. Афоніна О.І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики // Вісник Дніпропетровського національного університету ім. Олеса Гончара. Серія: Педагогіка та психологія. Вип. 18. 2015. - 66–71 с. URL: Режим доступу: http://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_56b47464708b8.pdf.
4. Балашов Е. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» (Вип.5). 2017. - 5-13 с.
5. Балюк Д.В. Вплив комп'ютерної адикції на смолоутворення у студентів / Д.В. Балюк // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Випуск № 14. Частина IV. – 2013. – 28 – 33 с.
6. Білоус Р.М., Охріменко В.О. Психологічні особливості життєвої перспективи майбутніх психологів / Р.М. Білоус, В.О. Охріменко // Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. Випуск № 7. – 2016. – 31 – 34 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование) / Лидия Ильинична Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Булах І.С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: Навчально-методичний посібник / І.С. Булах, Л.В. Долинська. – К.: НПУ, 2002. – 114 с.

9. Войскунский, А. Е. Исследования Интернета в психологии / М. И. Семенов. — М. — Интернет и российское общество. — 2002. — 573 с.
10. Волков В.О. Проблема розвитку інтернет-залежності у просторі комп'ютерних ігор. / В.О. Волков. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. - № 2. – 2012. – 36 – 39 с.
11. Вундт В. Психология душевных волнений / В. Вундт // Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., Изд-во МГУ, 1984. – 47– 63 с.
12. Выготский Л. С. Проблемы развития психики : [Собрание сочинений в 6-ти т.] Т. 3 / Под ред. А.М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1983. – 427 с.
13. Галян. І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності // Зб. наук.праць «Психологія», 2015. - 84–90 с. Режим доступу: journals.pu.if.ua
14. Гинзбург М.Г. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопр. психол. 1994. № 3. - 47 – 53 с.
15. Гомен В.А., Гефнер О.В. Современная молодежь и компьютерная зависимость / Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ, 2018. Спецвыпуск № 5. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-molodezh-i-kompyuternaya-zavisimost>
16. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи / Информационная зависимость регионов, 2017. № 2 (27). С. 44 – 49. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-molodezhi>
17. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 2. – 189 – 193 с.
18. Єфіменко С. Психологічні особливості юнацького віку // Наукові записки. Випуск 103. 2015. - 140–146 с.

19. Зейгарник Б.В. Психология личности: норма и патология : избранные психологические труды / Б.В. Зейгарник ; под ред. М.Р. Гинзбурга. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2007. – 414 с.
20. Земба А.Б. Проблема эффективного управления студентською групою / А.Б. Земба // Практична психологія та соціальна робота. – 2017. – № 3. – 42- 48 с.
21. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 161 – 178 с.
22. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
23. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психифизиологические состояния / Е.П. Ильин // Теория функциональных систем в физиологии и психологии /АН СССР Инс–т психологии; Редкол.: Б.Ф. Ломов и др. – М.: Наука, 1978. – 325 – 346 с.
24. Кайгородов Б.В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте / Б.В. Кайгородов // Мир психологии. – 2002. – №2. – 117-127 с.
25. Карамышева А.Н., Питанова М.Е. Эмоциональное взросление личности // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сборник статей Международной научно-практической конференции (15 июня 2019 г, г. Пермь). - Уфа: Аэтерна, 2019. – 35 –40 с.
26. Коваль Т. В. Особливості міжособистісних взаємодій у підлітків, схильних і не схильних до розвитку комп'ютерної залежності / Т. В. Коваль // Електронний журнал «Психологічна наука і освіта». – 2012. – № 4. – 3– 4 с.
27. Кокарева М.В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці. URL: Корнієнко І. О. Особливості саморегуляції поведінки особистості студента у ситуації неуспіху / І. О. Корнієнко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія Психологічні науки, вип. 4. – Миколаїв : Іліон, 2010. – 313 с. – Т. 2. – 104-108 с.

28. К. Янг Диагноз – интернет-зависимость. / Русский народный сервер против наркотиков NarCom.ru. // Электронный ресурс [Режим доступа: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15>]. – 37 – 40 с.
29. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности. // Вестник МГУ, сер. 14. 1991. №1. – 20 – 27 с.
30. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы формирования личности студента // Психология в вузе. – 2013. – № 1-2. – 232-241 с.
31. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010. № 2. С. 87–111.
32. Мащенко Н.І. Основи педагогіки і психології вищої школи: Курс лекцій. – Кременчук, 2016. – 272 с.
33. Мілорадова Н.Е. Особливості емоційно-вольової сфери студентів на вузівській стадії професіогенезу // Scientific Journal Virtus. Вересень 2018. № 26. – 64 – 71 с.
34. Мельман В.О. Психологічна служба вищого навчального закладу як ефективна складова системи якості освіти [Текст] / В.О.Мельман // III Всеукр. наук.-практ.конф. «Сучасні аспекти виховання студентської молоді». – Х.:ХНАМГ, 2017. – 58-59 с.
35. Методика дослідження вольової організації особистості // Освітній портал «ВСЕОСВІТА». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-doslidzenna-volovoi-organizacii-osobistosti-66776.html>.
36. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Уч.пособ. – СПб.:Речь, 2004, - 69 – 74; 250 – 286 с.
37. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: Дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних, 19.00. 01–загальна психологія, історія психології. Харків – 2016. - 117 – 129 с.
38. Осика О.В., Кривонос А.С. Проблеми емоційності в психологічній науці // Сборник трудов VII Международной научно-практической интернет-

конференции "Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты" Чита, 29 февраля-05 марта 2016 г. – 1219 –1227 с.

39. Павлова І. Г. Дослідження провідних ознак емоційної зрілості особистості, що розвивається / І. Г. Палова // Наука і освіта. — 2003. — № 2/3. — 41–44 с.

40. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Підручник / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: Каравела, 2018. – 351 с.

41. Помиткіна Л.В. Визначення власної життєвої позиції студентами як психологічна проблема / Л.В. Помиткіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. Том 1. – 2014. – 233 – 238 с.

42. Практикум з психодіагностики / Укладачі: Музика О.О., Остринська В.М., Остринський В.В. – 2-е вид., виправлене та доповнене. – Житомирський державний пед. ун-т ім. Івана Франка, 2000. – 160 с.

43. Психология человека от рождения до смерти / [под общ. ред. А. А. Реана]. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с. - (Серия «Психологическая энциклопедия»).

44. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 141 – 144 с.

45. Разумникова О. М. Пол и профессиональная направленность студентов как факторы креативности // Вопросы психологии, 2002, № 1. – 111-124 с.

46. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. В.К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 153 с.

47. Ренке С. О. Мотиваційна регуляція процесу становлення професійного образу Я студентів ВНЗ / С. О. Ренке // Теоретичні і прикладні проблеми психології : Зб. наук. праць. СНУ ім. В. Даля. – Луганськ, 2009. – Вип. 2 (22). – 25-33 с.

48. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — 662- 664 с.

49. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / Сергей Львович Рубинштейн – М. : Педагогика, 1976. – 423 с.
50. Селиванов В И . Волевая регуляция активности личности / В.И. Селиванов//Психол Журн. —1982. — Т.3 - — №4. - 13-25 с.
51. Смирнов В.М. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / В.М. Смирнов, А.И. Трохачев // Чувства, влечения, эмоции. – Л., 1974. – 113 с.
52. Степанова Е. И. Возрастная изменчивость интеллектуальных функций в юношеском возрасте // Вопросы психологии, 1970, № 1. – 79-88 с.
53. Терещенко Л.А. Девіантна поведінка підлітків як соціально-педагогічна проблема / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка., Том. X., 2013. – 12 – 23 с.
54. Трофімов А., Загурська Є. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості // Психологія і особистість. № 1. 2016. Режим доступу: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.162610>
55. Чарушнікова В. М. Комп'ютерна залежність. Вигадки чи реальна загроза / Чарушнікова В. М., Гарагуля М. В. // Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. – 2006. – № 2. – 25–33 с.
56. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості / О. Я. Чебикін // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2008. – №12. – 72–80 с.
57. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая сфера личности субъекта // Проблемы социальной психологии личности. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. Режим доступу: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30312_full.shtml.
58. Шавіро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації // Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. 2014. № 1 (1). - 86–91с.
59. Шевченко Н. Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів-психологів в умовах вищого навчального закладу / Н. Ф. Шевченко /

Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. – 2015, № 1 (3). – 270-280 с.

60. Cattell R.B. Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16PF) / R. B. Cattell, H. W. Eber, M. M. Tatsuoka. – Compaign Illinois, 1970. – 335 p.

61. Schraw G, Crippen KJ Promoting self-regulation in science education: metacognition as part of a broader perspective on learning. // Research in Science Education. 2006. P. 312-315.

62. Singh Y. Manual for Emotional Maturity Scale / Y. Singh, M. Bhargava. – Agra : National Psychological corporation, 1990. – 153 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні дані старшокласників, які взяли участь у експериментальному дослідженні

№ п/п	Респонденти	Вік	Стать	Клас
1	Респондент 1	16	жіноча	10-А
2	Респондент 2	15	жіноча	10-А
3	Респондент 3	16	чоловіча	10-А
4	Респондент 4	16	жіноча	10-А
5	Респондент 5	16	жіноча	10-А
6	Респондент 6	16	чоловіча	10-А
7	Респондент 7	15	жіноча	10-А
8	Респондент 8	16	чоловіча	10-А
9	Респондент 9	15	чоловіча	10-А
10	Респондент 10	15	чоловіча	10-А
11	Респондент 11	16	чоловіча	10-А
12	Респондент 12	15	чоловіча	10-А
13	Респондент 13	15	жіноча	10-А
14	Респондент 14	16	чоловіча	10-А
15	Респондент 15	16	жіноча	10-А
16	Респондент 16	16	чоловіча	10-А
17	Респондент 17	15	чоловіча	10-А
18	Респондент 18	16	жіноча	10-А
19	Респондент 19	15	жіноча	10-А
20	Респондент 20	16	чоловіча	10-А
21	Респондент 21	15	жіноча	10-А
22	Респондент 22	15	чоловіча	10-А
23	Респондент 23	16	чоловіча	10-Б
24	Респондент 24	16	жіноча	10-Б
25	Респондент 25	16	чоловіча	10-Б
26	Респондент 26	16	чоловіча	10-Б
27	Респондент 27	16	жіноча	10-Б
28	Респондент 28	16	чоловіча	10-Б

29	Респондент 29	15	чоловіча	10-Б
30	Респондент 30	16	жіноча	10-Б
31	Респондент 31	16	жіноча	10-Б
32	Респондент 32	15	жіноча	10-Б
33	Респондент 33	15	чоловіча	10-Б
34	Респондент 34	16	жіноча	10-Б
35	Респондент 35	15	жіноча	10-Б
36	Респондент 36	15	чоловіча	10-Б
37	Респондент 37	15	чоловіча	10-Б
38	Респондент 38	16	чоловіча	10-Б
39	Респондент 39	16	жіноча	10-Б
40	Респондент 40	16	жіноча	10-Б
41	Респондент 41	16	жіноча	10-Б
42	Респондент 42	16	жіноча	10-Б
43	Респондент 43	16	чоловіча	10-Б
44	Респондент 44	16	чоловіча	10-Б
45	Респондент 45	15	жіноча	10-Б
46	Респондент 46	15	чоловіча	10-Б
47	Респондент 47	15	жіноча	10-Б
48	Респондент 48	15	чоловіча	10-Б
49	Респондент 49	15	чоловіча	10-Б
50	Респондент 50	15	жіноча	10-Б

Результати респондентів, що були отримані під час емпіричного дослідження

№	Тест К.Ян Г	Методика Г.Айзенка				Методика Н.Фішер і М.Бонд						Методика А.А. Хохлова						Тест Кулак ова
		Т	Ф	Р	А	П	Ц	Н	Ф	С	О	Ц	О	Р	Н	См	В	
1	67	6	6	12	7	24	38	24	21	15	13	9	8	8	10	8	43	68
2	46	8	12	13	18	23	37	26	19	15	12	7	11	8	8	12	46	47
3	65	9	8	7	7	26	39	28	26	16	14	11	18	17	19	17	82	66
4	75	11	13	16	17	24	39	24	26	16	14	17	14	13	17	12	73	78
5	74	10	11	16	19	25	36	24	24	11	12	15	17	18	18	18	86	75
6	69	5	6	7	9	24	36	28	25	11	12	11	8	14	12	8	53	71
7	45	6	6	11	6	26	41	29	27	15	14	8	11	12	11	13	55	44
8	48	9	9	6	10	26	36	24	22	14	14	12	7	8	7	8	42	46
9	66	17	16	16	19	21	34	21	20	12	10	9	15	18	18	13	73	68
10	71	13	11	9	12	22	36	23	19	12	12	11	19	11	15	18	74	72
11	70	9	10	8	11	24	37	25	21	13	12	9	12	13	11	14	59	71
12	69	9	9	10	11	19	41	21	19	14	11	12	14	19	17	14	76	68
13	77	7	7	6	7	16	29	22	18	11	12	9	11	12	14	13	59	78
14	74	10	14	17	17	19	36	23	20	9	14	9	10	7	8	13	47	75
15	72	12	10	12	18	22	37	25	22	13	13	10	12	12	16	14	64	73
16	48	9	9	11	12	24	34	26	24	15	14	12	17	18	17	18	82	47
17	65	8	11	13	17	25	37	27	24	14	12	10	7	8	14	8	47	66
18	83	17	16	18	21	22	36	24	20	12	13	18	9	14	14	8	63	84
19	68	16	16	17	19	24	36	28	25	15	13	7	11	8	8	12	46	67
20	73	14	15	16	17	26	42	29	26	16	14	10	13	14	9	13	59	74
21	73	9	11	12	14	25	35	24	25	11	12	17	14	17	18	15	81	72
22	81	8	9	7	7	19	34	22	25	11	13	9	13	13	10	13	58	83
23	66	11	13	9	13	22	36	25	26	15	13	8	12	7	9	8	44	63
24	54	10	11	10	12	25	40	26	22	14	14	12	18	14	11	18	73	53
25	55	9	10	11	11	25	41	24	19	13	13	11	12	13	14	12	62	56
26	58	9	12	12	14	23	37	29	25	16	13	7	14	15	13	14	63	59

27	55	9	13	13	18	25	36	26	21	14	14	12	17	18	17	17	81	56
28	74	8	9	7	7	19	35	27	26	15	15	8	14	11	12	15	60	75
29	70	10	13	11	12	24	38	24	21	15	13	12	19	12	13	18	64	71
30	71	16	16	17	21	23	37	26	19	15	12	7	13	14	11	13	58	73
31	69	11	12	14	13	23	37	22	18	13	12	9	8	8	12	8	45	68
32	66	6	7	7	7	22	36	24	17	12	9	14	13	18	17	12	74	67
33	54	10	9	12	13	25	39	25	25	15	11	12	18	19	14	17	80	56
34	79	17	16	16	15	24	39	22	26	16	12	13	11	12	13	13	62	80
35	73	18	17	19	12	23	33	21	22	8	9	9	11	8	8	12	48	74
36	58	12	14	13	12	23	34	27	24	9	10	14	18	18	17	18	85	59
37	64	7	9	7	10	26	41	29	26	14	11	8	13	12	14	14	61	65
38	55	13	16	11	11	25	34	21	20	12	12	10	8	8	7	8	41	56
39	63	8	7	9	6	17	33	19	17	9	7	13	17	18	15	17	80	64
40	62	9	11	7	7	21	34	22	16	10	9	9	12	14	8	12	55	63
41	56	11	12	10	11	22	36	23	18	11	10	8	11	13	12	11	55	57
42	77	12	14	14	14	17	39	18	15	11	8	7	14	18	18	13	70	78
43	56	10	12	13	12	14	27	18	15	8	9	9	12	14	8	13	56	54
44	66	16	15	18	19	18	31	21	16	7	9	7	10	11	11	12	51	66
45	59	17	16	14	20	21	34	24	18	12	10	6	9	7	8	8	38	61
46	55	11	14	12	13	23	32	23	20	14	11	9	10	12	14	13	58	56
47	65	14	12	12	13	24	36	24	22	14	11	12	18	19	14	17	80	65
48	54	9	11	14	11	20	34	21	18	9	9	11	7	12	13	8	41	54
49	45	16	14	13	12	23	34	27	25	15	11	17	15	14	14	12	72	44
50	76	9	10	11	7	26	41	29	26	16	12	8	12	8	7	8	43	77

Результати розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова

			Тривожність	Ригідність	Агресія	Фрустрація	Вольова_організація
N			50	50	50	50	50
Normal Parameters	Mean		10,6544	14,7332	18,5283	12,5900	49,1432
	Std. Deviations		2,99750	3,63998	6,17699	5,18495	12,14321
Most Extreme Defferenses	Absolute		,304	,290	,265	,220	,228
	Positive		,304	,290	,265	,220	,228
	Negative		-,267	-,216	-,054	-,119	-,115
Kolmagorov-Smirnov Z			,946	,834	,665	,420	,866
Asimp. Sig. (2-tailed)			,001	,002	,005	,242	,001

Asimp. Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ – розподіл нормальний

Asimp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ – розподіл не є нормальним

			Цілеспрямованість	Фіксація	Планомірність	Наполегливість	Самоорганізаційність	Орієнтація_сьогодні
N			50	50	50	50	50	50
Normal Parameters	Mean		33,5378	24,3567	21,9286	20,7365	11,3782	11,8875
	Std. Deviations		11,09276	5,95784	6,83662	4,58376	3,00376	2,79363
Most Extreme Defferenses	Absolute		,168	,226	,220	,180	,210	,188
	Positive		,168	,226	,210	,166	,210	,188
	Negative		-,116	-,119	-,164	-,180	-,170	-,112
Kolmagorov-Smirnov Z			,993	,984	,412	,480	,410	,647
Asimp. Sig. (2-tailed)			,000	,000	,216	,348	,386	,102

Asimp. Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ – розподіл нормальний

Asimp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ – розподіл не є нормальним

Додаток Г

Кореляційна матриця отриманих кореляцій за допомогою кореляції Пірсона

Кореляції

	Рівень_інтерн	Тривожність	Ригідність	Агресія	Вольова_організація	Цілеспрямованість	Фіксація
Рівень_інтерн	1	,474**	,814**	-,582**	-,462*	-,786**	-,692**
	,003	,000	,000	,001	,003	,000	,000
	50	50	50	50	50	50	50
Тривожність	,474**	1	,753**	,563	-,486**	-,415**	-,519**
	,003	,000	,000	,001	,003	,003	,001
	50	50	50	50	50	50	50
Ригідність	,814**	,753**	1	,721	-,253	-,478**	-,764**
	,000	,000	,000	,000	,089	,003	,000
	50	50	50	50	50	50	50
Агресія	-,582**	,563	,721	1	,472	,642**	,552**
	,001	,001	,000	,000	,003	,000	,001
	50	50	50	50	50	50	50
Вольова_організація	-,462*	-,486**	-,253	,472	1	,754**	,718**
	,003	,003	,089	,003	,000	,000	,000
	50	50	50	50	50	50	50
Цілеспрямованість	-,786**	-,415**	-,478**	,642**	,754**	1	,756**
	,000	,003	,003	,000	,000	,000	,000
	50	50	50	50	50	50	50
Фіксація	-,692**	-,519**	-,764**	,552**	,718**	,756**	1
	,000	,001	,000	,001	,000	,000	,000
	50	50	50	50	50	50	50

**. Корреляция значима на уровне 0.01 (1-сторон.).

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (1-сторон.).

Додаток Д

Кореляційна матриця отриманих кореляцій за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена

			Рівень_інтерн	Фрустрація	Планомірність	Наполегливість	Самоорганізованість	Орієнтація_сьогодні
ро Спірмена	Рівень_інтерн	Коефф кор	1	,574**	-,663**	-,446**	-,499*	-,614**
		Знч.(2-ст)		,001	,000	,002	,016	,001
		N	50	50	50	50	50	50
	Фрустрація	Коефф кор	,574**	1	-,753**	-,706**	,486*	-,863**
		Знч.(2-ст)	,001		,000	,000	,005	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Планомірність	Коефф кор	-,663**	-,753**	1	,721**	,253	,951**
		Знч.(2-ст)	,000	,000		,000	,089	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Наполегливість	Коефф кор	-,446**	-,706**	,721**	1	,872**	,752**
		Знч.(2-ст)	,002	,000	,000		,000	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Самоорганізованість	Коефф кор	-,499*	,486*	,253	,872**	1	,824**
		Знч.(2-ст)	,016	,005	,089	,000		,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Орієнтація_сьогодні	Коефф кор	-,614**	-,863**	,951**	,752**	,824**	1
		Знч.(2-ст)	,001	,000	,000	,000	,000	
		N	50	50	50	50	50	50

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (1-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (1-сторон.).