

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на
схильність до Інтернет-залежності студентів

(назва теми)

Виконав: студент 4 курсу,

групи СН-112

Спеціальності С4 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

Г А Н О Ш Е Н К О Б. Е.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник С Т А Д Н И К А. Г. .

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент Щ Е Р Б И Н А В. В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Г А Н О Ш Е Н К О Б О Г Д А Н Е Д У А Р Д О В И Ч
(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до Інтернет-залежності студентів
керівник проєкту (роботи) кандидат соціальних наук, доцент СТАДНИК Альона Георгіївна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 92 сторінки, 55 джерел 9 рисунків, 5 таблиць, 5 додатків.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: схарактеризовано інтернет-залежність як вид поведінкової адикції; за допомогою теоретичного аналізу наукової психологічної літератури, визначено сутність поняття, структуру та функції самоконтролю особистості; теоретично обґрунтований вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки; емпірично досліджені психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів; розроблено рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиця 2.1. Результати респондентів за методикою «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»; рис. 2.1. Стан кіберзалежності (Інтернет-залежності)

здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»; таблиця 2.2. Результати респондентів за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман); рис. 2.2. Рівні розвитку загального вольового контролю, наполегливості та самовладання здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; рис. 2.3. Рівні розвитку загального вольового контролю, наполегливості та самовладання здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; таблиця 2.3. Результати респондентів за методикою «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер); рис. 2.4. Рівні комунікативного контролю здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»; рис. 2.5. Рівні комунікативного контролю здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; таблиця 2.4. Результати респондентів за методикою «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова); рис. 2.6. Рівні виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»; рис. 2.7. Рівні сформованості самоконтролю в емоційній сфері здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; рис. 2.8. Рівні сформованості самоконтролю у діяльності здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; рис. 2.9 Рівні сформованості самоконтролю у поведінці (соціальний самоконтроль) здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності; таблиця 2.5. Кореляційні зв'язки між Інтернет-залежністю та рівнем самоконтролю респондентів (за методом рангової кореляції Спірмена).

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	СТАДНИК А.Г., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-б	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Богдан ГАНОШЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Альона СТАДНИК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 92 сторінки, 55 джерел, 9 рисунків, 5 таблиць, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: формування самоконтролю особистості.

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

Мета дослідження: на теоретичному та емпіричному рівні дослідити психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз, узагальнення наукової психологічної літератури щодо теми дослідження).
2. Емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування).
3. Статистичні (метод рангової кореляції Спірмена).

Методики: «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман), «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова).

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Серед них: 15 представників чоловічої та 35 жіночої статі.

ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ, ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, КІБЕРЗАЛЕЖНІСТЬ, САМОКОНТРОЛЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції.....	10
1.2. Сутність поняття, структура та функції самоконтролю особистості.....	18
1.3. Вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки.....	26
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	35
2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
2.3. Рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів.....	53
Висновки до розділу 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що Інтернет-залежність наразі є одним з найпоширеніших видів залежної поведінки серед молоді у всьому світі. Сучасні статистичні дані вказують, що 54% населення світу, віком 13-23 роки, щоденно проводять за екраном комп'ютера – до 3 годин, ще 31% – 4-6 годин. Більше ніж 45% сучасних людей зізнаються, що не уявляють свого життя без гаджетів та Інтернету. Світова статистика наголошує, що серед усіх користувачів останнього, 3-5% мають залежність від нього [1]. Попри те, що Інтернет-залежність, на перший погляд, не становить значної загрози для людини, вона чинить деструктивний вплив на її особистість.

Зважаючи на це, у науковому психологічному просторі наявна значна тенденція до розгляду феномену Інтернет-залежності, зокрема, чинників її виникнення. Мова йде й про чинники внутрішнього характеру. Схильність до залежності, яка спрямована на Інтернет-середовище може з'являтися через окремі індивідуально-психологічні характеристики людини, її сформовані якості та здатності. Сучасні вчені у галузі психології одним з внутрішніх чинників появи Інтернет-залежності називають – здатність до самоконтролю особистості. Самоконтроль особистості – це важлива здатність особистості, яка може допомогти уникнути різноманітних негативних впливів на людину. Сформована здатність до здійснення самоконтролю є пріоритетним чинником профілактики адиктивної поведінки та її негативних наслідків. Тому вивчення її сутності, структури, механізмів та функціональних можливостей становить значну важливість.

Однак, попри наявність важливості рівня самоконтролю особистості для профілактики появи у неї адиктивної поведінки, зокрема, Інтернет-залежності, у сучасній психологічній науці окреслена проблема має недостатню розробленість. Досить актуальним залишається розгляд природи зазначеного впливу та пошук оптимальних методів та засобів для розвитку самоконтролю особистості, що

зможе надати профілактичний вплив на виникнення Інтернет-залежності, що дозволить зменшити тенденцію до неї серед сучасної молоді.

Враховуючи усе вище зазначене, нами було вирішено детальніше розглядати тему нашого дослідження: «Психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів».

Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції стала об'єктом вивчення у працях таких науковців як: S. Corrado, P. Diotaiuti, R. Lozano-Blasco, S. Mancone, A-Q. Robres, A. S. Sánchez, Д. Бойко, Ю. Бойко-Бузиль, А. Вознюк, І. Євсюков, М. Колумбет, О. Кулешова, О. Малоголова, М. Мушкевич, О. Петрунько, Т. Позднякова, Г. Усенко, Т. Ханецька, Т. Шекерська та інші. Науковці займалися вивченням природи, симптомів, стадій, видів, чинників та наслідків окресленої залежної поведінки.

Самоконтроль особистості був розглянутий у роботах наступних вчених у галузі психології: A. Altehenger, A. Kalis, M. S. Ortin, J. Pascoe, A. Білоус, І. Богат, Х. Весна, М. Геращенко, О. Гнилянська, Є. Гончарова, Т. Іванова, М. Кохан, Н. Наumenко, І. Оленчук, З. Оніпко, Н. Павлик, М. Радченко та інші. Вчені досліджували його сутність, структуру, види, чинники формування та функції.

Вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки був висвітлений у працях таких науковців як: Н. Бозинчук, Н. Бочаріна, Л. Гуменюк, Л. Ільницька, О. Камінська, А. Корець, Л. Крупельницька, І. Лисенко, О. Лукієнко, І. Остапйовський, Т. Партико, Л. Пасічник, О. Романенко, Н. Чернявська, Т. Щербан та інші. Попри значну кількість науковців, які торкалися вивчення зазначеної проблеми, остання наразі залишається ще недостатньо розробленою.

Мета дослідження: на теоретичному та емпіричному рівні дослідити психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

Завдання дослідження:

1. Схарактеризувати інтернет-залежність як вид поведінкової адикції.

2. За допомогою теоретичного аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття, структуру та функції самоконтролю особистості.

3. Теоретично обґрунтувати вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки.

4. Емпірично дослідити психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

5. Розробити рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самоконтролю та інтернет-залежності у студентської молоді..

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що наявний зв'язок між рівнем самоконтролю особистості студента з його схильністю до інтернет-залежності.

Теоретичні основи дослідження:

- вчення про залежну поведінку особистості (Н. Берегова, А. Варяниця, О. Дущенко, П. Козира, О. Малооголова, А. Маслоу, В. Франкл, З. Фрейд, Є. Фромм та ін.);
- вчення про Інтернет-залежність особистості (З. Борисенко, М. Ванда, А. Голдберг, О. Дущенко, С. Костю, О. Малооголова, Т. Позднякова, Л. Сіроха, А. Суднач, К. Янг та ін.);
- вчення про чинники формування Інтернет-залежності (С. Баранова, Т. Дзюба, О. Камінська, Н. Каргіна, Н. Кордунова, М. Курлюк, Н. Левенець, З. Мірошник, Н. Степаненко, А. Столяренко та ін.);
- вчення про самоконтроль особистості (О. Емішянц, Р. Кеттелл, Ю. Матвієнко, З. Оніпко, Є. Потапчук, С. Рубінштейн, Б. Скіннер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.);
- вчення про вплив самоконтролю на формування залежної поведінки (С. Алексєєва, М. Грицюк, О. Іванова, А. Мудрик, О. Омельчук, О. Петрунько, О. Чулков та ін.).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів до тлумачення термінів «залежність», «інтернет-залежність», «самоконтроль» та визначення впливу самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки); емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування для практичного дослідження психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів); статистичні (метод рангової кореляції Спірмена для дослідження зв'язку рівня самоконтролю особистості з її схильністю до інтернет-залежності).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Серед них: 15 представників чоловічої та 35 жіночої статі.

Практичне значення результатів дослідження. Робота містить результати власного емпіричного дослідження психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів. Вони можуть бути цікаві практичним психологам та мають змогу використовуватися ними у процесі розробки корекційних програм та систем роботи, які спрямовані на запобігання появи інтернет-залежності у молоді. Рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів можуть бути практично використані останніми для підвищення показників свого самоконтролю з метою профілактики виникнення різноманітних видів залежності, зокрема, спрямованою на цифровий, Інтернет-простір.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, основної частини (2 основні розділи), висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 64 сторінках, загальний обсяг роботи складає – 92 сторінки. Дослідження містить 5 таблиць, 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції

Сучасна особистість є схильною до різноманітної залежної поведінки. Остання може бути спрямована й на Інтернет-простір. У контексті теми нашого дослідження, де термін «Інтернет-залежність» є опорним, вагому важливу становить глибоке ознайомлення з його сутністю. Здійснимо аналіз наукової психологічної літератури у цього напрямку задля визначення природи, симптомів, стадій, видів, чинників та наслідків окресленого виду поведінкової адикції.

Насамперед, на нашу думку, важливо звернути увагу на наявні наукові підходи до трактування такого поняття як «залежність», з метою визначення природи терміну «Інтернет-залежність».

Здійснивши аналіз наукових літературних джерел, які присвячені певним видам залежної поведінки, ми мали змогу виділити декілька наукових думок щодо сутності поняття «залежність». Це:

1) соціально-психологічний феномен, що виявляється у поведінці людей, які фізіологічно й психологічно потребують окремих речовин чи певної діяльності (О. Петрунько) [1];

2) стан, який може виникнути, коли людина або вживає хімічні речовини, що викликають звикання, або займається такою діяльністю, що викликає звикання до такого роду занять (Г. Усенко) [4];

3) нав'язливе бажання до чогось, нав'язлива потреба в певній діяльності, що є способом втечі від внутрішнього неблагополуччя, внутрішньої бідності до зовнішньої ілюзії краси та свята (Ю. Бойко-Бузиль) [6];

4) прагнення покладатися на когось або щось з метою одержання задоволення або звикання до чогось (М. Мушкевич) [11].

Таким чином, можемо спостерігати у зазначених вище наукових думках, що залежність може бути спрямована як на певну речовину, так й на діяльність. Враховуючи це, варто звернути увагу на наявні види залежності, які описані у науковій психологічній літературі.

О. Петрунко зазначає, що у науковому просторі залежність поділяють на два види: хімічну та поведінкову. Хімічна залежність може виникати внаслідок вживання психоактивних речовин (ПАР). Водночас поведінкова залежність з'являється під впливом різного роду діяльностей, зокрема, від комунікацій з іншими людьми та від тривалого й систематичного споживання певної інформації та передання у сфері впливу певних інформаційних технологій [1].

Отже, на основі усього вище викладеного, під залежністю можемо розуміти стан особистості, який характеризується хворобливим, нав'язливим бажанням вживати певні хімічні речовини чи займатися окремою діяльністю. Визначено, залежність може мати хімічний та поведінковий характер.

Розкривши сутність поняття «залежність», перейдемо до розгляду базового терміну нашого дослідження «Інтернет-залежність». Почнемо зазначений розгляд з історії його вивчення у науковому психологічному просторі.

О. Кулешова вказує, що термін «Інтернет-залежність» у науковий простір був введений лікарем з Америки А. Голдбергом. Це відбулося наприкінці XX ст. у 1995 році [2].

Т. Шекерська продовжує, що А. Голдберг залежність від Інтернету називав поведінковим розладом особистості внаслідок використання Інтернету, що здійснює згубний вплив на життя та діяльність людини [5].

О. Кулешова доповнює, що А. Голдберг ототожнював такі поняття як «Інтернет-залежність» та «патологічне використання комп'ютера». Водночас О. Кулешова наголошує на важливості вчення науковиці з Америки К. Янг у напрямку дослідження окресленого виду залежної поведінки. Нею була створена класифікація основних видів Інтернет-залежності [2].

Таким чином, бачимо, що поняття «Інтернет-залежність» є новим у психологічній науці. Його розгляд бере початок лише у 1995 році. Основоположниками вивчення зазначеної поведінкової адикції є А. Голдберг та К. Янг.

Перейдемо до визначення наявних сучасних наукових підходів до тлумачення поняття «Інтернет-залежність». Аналіз наукової психологічної літератури, яка присвячена окресленому виду залежної поведінки, надав нам змогу виокремити її певні визначення. Мова йде про наукові думки, які трактують феномен «Інтернет-залежності» як:

1) патологічне або нав'язливе використання Інтернету, що призводить до втрати контролю над часом та увагою, а також викликає негативні наслідки для фізичного, психічного, соціального розвитку (Т. Позднякова) [15];

2) нав'язливе бажання / потяг у певній надмірній поведінці: проведення надмірно (за) багато часу в Інтернеті, що шкодить фізичному та психічному стану здоров'я, відносинам з родиною та суспільством (Г. Усенко) [4];

3) «хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності» (О. Малоголова) [12, с. 90];

4) потреба постійно бути на зв'язку, перевіряти повідомлення, новини чи оновлення в соціальних мережах (А. Вознюк) [7];

5) відсутність контролю над використанням Інтернету таким чином, що це впливає на особисте життя користувача (R. Lozano-Blasco, A-Q. Robres, A. S. Sánchez) [14];

6) тип поведінкової залежності, яка виникає, за рахунок постійного використання онлайн-пристроїв (Д. Бойко) [9].

Таким чином, можемо спостерігати варіативні думки щодо трактування феномену Інтернет-залежності. Однак, усі вони зводяться до того, що зазначена залежність має поведінковий характер та виявляється у непереборному бажанні, потребі неконтрольовано, тривалий час перебувати в Інтернет-просторі.

Зробимо акцент на визначенні симптоматики Інтернет-залежності особистості. Проаналізувавши різні наукові думки з цього питання, нами були виокремлені наступні ознаки окресленого виду залежної поведінки:

- 1) нав'язливе бажання / потяг до перебування в Інтернеті;
- 2) абсентентний синдром через неможливість перебувати в Інтернет-просторі, що супроводжується психологічним та фізичним дискомфортом;
- 3) втрата контролю над тривалістю перебування в Інтернеті;
- 4) отримання задоволення (ейфорії) під час перебування в Інтернет-просторі;
- 5) ескапізм, тобто втеча від інших форм життєдіяльності в суспільстві [4].
- 6) приховування часу перебування в Інтернеті;
- 7) Інтернет як пріоритет серед інших захоплень;
- 8) ігнорування особистої гігієни та розпорядку дня [6];
- 9) перебування в мережі не менше 6 годин у день та впродовж 3 місяців [13].

Водночас варто звернути увагу на роботу І. Євсюкова, у якій ним були виокремлені чотири групи симптомів Інтернет-залежності. Мова йде про такі як:

- 1) фізичні (знижена фізична активність, тривале сидіння перед екраном, депривації сну, енергетичний дисбаланс);
- 2) психічні (підвищений стрес, дратівливість, занепокоєння або тривога за умовою відсутності можливості перебувати в Інтернеті);
- 3) поведінкові (відсутність інтересу до реальних соціальних взаємодій, втрата контролю тривалості перебування в Інтернет-просторі, зниження навчальної та професійної успішності);
- 4) соціальні (соціальна ізоляція від рідних, друзів та близьких, втрата інтересу до реального спілкування) [3].

Отже, можемо побачити, що Інтернет-залежність може проявлятися у фізичних, психічних, поведінкових та соціальних симптомах (ознаках).

Залежна поведінка особистості, яка спрямована на Інтернет-простір, як й будь-яка хвороблива залежність, має декілька стадій свого перебігу, кожна з яких

характеризується певною симптоматикою та наслідками. Пропонуємо розглянути їх детальніше.

Так, на думку О. Кулешової, варто виокремлювати три стадії перебігу Інтернет-залежності. Це:

1) перша стадія (характеризується легким розладом поведінки, що виявляється у захопленні Інтернет-ресурсами, тривалість перебування на останніх поступово збільшується, що ретельно приховується від близьких людей);

2) друга стадія (поява «синдрому відміни» через неможливість перебування в Інтернеті, яка подібна до симптоматики наркозалежних людей; наявні як психологічні, так й фізичні симптоми залежності);

3) третя стадія (характеризується продовженням перебування в Інтернет-просторі, навіть за умовою неотримання задоволення від цього; формування нав'язливої звички, потреби) [2].

Т. Ханецька, в свою чергу, повідомляє, що вченою К. Янг були названі 3 етапи залежності від Інтернету. Мова йде про:

1) знайомство з Інтернетом, зацікавленість ним і його можливостями;

2) заміщення Інтернетом важливих життєвих сфер (сім'я, робота, освіта тощо);

3) «втеча» в Інтернет-реальність [8].

Таким чином, спостерігаємо, що Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції має три стадії свого перебігу. Остання вказує на розвинуту, нав'язливу залежність, яка має змогу негативно впливати на усі сфери життєдіяльності особистості.

Розглядаючи сутність феномену Інтернет-залежності, варто підкреслити, що залежна поведінка, яка спрямована на Інтернет-простір характеризується наявністю різноманітних видів. Пропонуємо ознайомитися з ними дещо докладніше.

О. Петрунько були виділені наступні види Інтернет-залежності:

1) адиктивний Інтернет-серфінг (веб-серфінг) (непереборне бажання переглядати стрічку новин, блоги у соціальних мережах тощо);

2) кіберсексуальна адикція (кіберсекс);

3) віртуальні знайомства й віртуальні комунікації як альтернатива офлайн-комунікаціям;

3) пристрасть до азартних онлайн-ігор (онлайн-лудоманія) [1].

Водночас Д. Бойко називає такі види залежності від Інтернету як:

1) залежність від відеоігор;

2) залежність від азартних ігор в Інтернеті;

3) залежність від кіберсексу/сексу в Інтернеті [9].

Натомість О. Кулешова повідомляє про відому класифікацію видів Інтернет-залежності, яка була розроблена американською вченою К. Янг. Останньою були виокремлені наступні:

«1) комп'ютерна залежність (computer addiction) – обсесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);

2) компульсивна навігація в мережі (net compulsions) – компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3) перевантаженість інформацією (information overload) – патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction) – залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5) кіберкомунікативна залежність (cyberrelational addiction) – залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними» [2, с. 97].

Важливо додати, що у науковому просторі існують й класифікації видів (типів) особистостей, які мають залежність від Інтернету.

Так, О. Кулешова виділяє такі типи Інтернет-залежних осіб як:

«1) Інтернет-комунікатори (значний час проводять у чатах, форумах, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту та ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне);

2) Інтернет-еротомани (регулярно відвідують різноманітні сайти сексуального й порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою мережі);

3) Інтернет-агресивісти (систематично проводять час, відвідуючи сайти агресивного характеру);

4) Інтернет-когнітивісти (значний проміжок часу проводять у пошуку інформації, займаючись реалізацією свого пізнавального інтересу);

5) Інтернет-геймери (активне захоплення онлайн-іграми);

6) Інтернет-покупці (здійснення численних покупок у режимі online)» [2, с. 98].

Натомість Г. Усенко називає класифікації типів осіб, які мають залежність від Інтернет-простору, автором якої є науковиця О. Камінська. Мова йде про наступні типи:

1) інформаційний тип (спрямований на отримання інформації у цифровому просторі);

2) меркантильний тип (зосереджений на отриманні власної вигоди від проведення часу в Інтернеті);

3) псевдоідейний тип (спрямований на самоствердження за рахунок просування «надцінної» для нього ідеї);

4) асоціальний тип (зосереджений на прояві агресивних імпульсів з метою реалізації власного «Я»);

5) особистісно-дисгармонійний тип (спрямований на створення віртуального «Я-образу», який буде кращий за «Я» реальне);

6) тривожно-депресивний тип (зосереджений на стабілізації емоційної сфери, отримання у віртуальній реальності позитивних емоцій);

7) біологічно-фрустрований тип (спрямований на задоволення біологічних потреб);

8) соціально-фрустрований тип (зосереджений на задоволенні соціальних потреб);

9) екзистенційно-фрустрований тип (спрямований на задоволення потреби у наповненні життя особистісним сенсом [4].

Отже, можемо дійти висновку, що Інтернет-залежність особистості може проявлятися у наступних видах: адиктивний Інтернет-серфінг, залежність від віртуального спілкування, онлайн-лудоманія, залежність від кіберсексу.

Дотримуємося думки, що досить цікавим є визначення чинників виникнення такого виду поведінкової адикції як Інтернет-залежність. Зважаючи на це, звернемо увагу на наукову думку М. Мушкевич, яка виокремлює наступні основні фактори:

«1) психологічні (безмежна можливість створювати нові образи власного «Я» та вербалізації уявлень і фантазій);

2) соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості, легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання, можливість відійти від реальності);

3) соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни та психопрофілактики)» [11, с. 11].

Підтримуємо думку Г. Усенко, яка переконана, що Інтернет-залежність, як й будь-який вид залежної поведінки особистості, виникає через бажання останньої отримати певну ейфорію, задоволення, що супроводжується виділенням дофаміну – хімічної речовини, яку виробляє наш мозок (гормон щастя). Саме під впливом дофаміну й формуються різноманітні адикції [4].

Таким чином, робимо висновок, що Інтернет-залежність особистості може виникати під впливом певних психологічних, соціально-психологічних та соціальних чинників.

Зважаючи на хворобливий характер залежності від Інтернету, варто зазначити, що окреслена поведінкова адикція супроводжується окремими наслідками для життя особистості. За результатами аналізу наукових літературних джерел з психології, які присвячені залежності від Інтернету, нами були виділені наступні групи наслідків:

1) фізичні (зниження зорової функції, проблеми з кістково-м'язовим апаратом, депривації сну, зниження фізичної активності, продуктивності та функціональності когнітивних здібностей тощо);

2) психологічні (стрес, гнів, депресія, зниження самооцінки, тривожність та ін.);

3) соціальні (самотність, соціальна ізоляція, кібербулінг, втрата міжособистісних зв'язків тощо) [6; 7; 9; 10].

Отже, Інтернет-залежність має змогу негативно впливати на життя особистості та має певні наслідки. Останні можуть мати фізичний, психологічний та соціальний характер.

Таким чином, робимо висновок, що Інтернет-залежність – це вид поведінкової адикції (залежності), який виявляється у непереборному бажанні, потребі особистості неконтрольовано, тривалий час перебувати в Інтернет-просторі, що надає негативні наслідки для її життя.

1.2. Сутність поняття, структура та функції самоконтролю особистості

Особистість характеризується наявністю самосвідомості, яка спрямована на усвідомлення і розуміння власного Я, здійснення саморегуляції. Одним з компонентів останньої є самоконтроль. Самоконтроль особистості є другим базовим поняттям нашого дослідження, тому варто звернути докладну увагу на її сутність, структуру та функціональні можливості у житті особистості. Проаналізуємо сучасні наукові літературні джерела у цьому напрямку.

Насамперед пропонуємо ознайомитися з наявними науковими підходами до тлумачення терміну «самоконтроль» у психологічній науці. Здійснивши аналіз

сучасної наукової психологічної літератури, нами були виокремлені наступні позиції вчених-психологів, які характеризують самоконтроль особистості як:

1) усвідомлене регулювання людиною власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності між їх результатами та поставленими цілями й вимогами, нормами (З. Оніпко) [17];

2) продукт самосвідомості особистості, компонент поведінкового компоненту «Я-концепції» її свідома, цілеспрямована здатність до самоспостереження, до контролю за власними вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх результатів засобами порівняння із заданою програмою та поставленою метою (І. Оленчук) [20];

3) здатність регулювати та керувати своїми емоціями, імпульсами та поведінкою для досягнення бажаної мети (І. Богат) [21];

4) здатність особистості контролювати свої дії, регулювати своє планування та організацію роботи, а також здійснювати ефективне управління своїми ресурсами (О. Гнилянська) [22];

5) «психологічна властивість особистості, що виявляється в її здатності самостійно стежити за власними діями і вчинками, співставляти їх з вимогами певних норм і правил» (М. Геращенко) [23, с. 36];

6) «усвідомлена регуляція людиною своєї поведінки та діяльності для забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам тощо» (Є. Гончарова) [25, с. 15];

7) «усвідомлення та оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів» (Х. Весна) [29];

8) механізм або сукупність механізмів, що реалізуються в мозку та спрямований на здійснення контролю своїх дій, поведінки, їх передумов та наслідків (А. Kalis, J. Pascoe M. S. Ortin) [30].

Водночас А. Білоус наводить 5 основних наукових підходів до визначення сутності поняття «самоконтроль» у психологічній науці. Це:

«1) усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів;

- 2) уміння підкорювати емоції власним розумом;
- 3) здатність контролювати свої дії в процесі виконання будь-якої діяльності;
- 4) процес, в ході якого людина вчиться керувати своєю поведінкою, володіти собою;
- 5) контроль над самим собою, спостереження, контролювання власної праці, поведінки» [24, с. 190].

Таким чином, бачимо, що сучасні науковці у галузі психології розглядають феномен самоконтролю як: усвідомлення, уміння, здатність, процес та безпосередньо контроль.

Водночас власне ми, на основі аналізу сучасних наукових думок щодо тлумачення терміну «самоконтроль», дійшли висновку, що під ним варто розуміти здатність особистості здійснювати планування, контроль та передбачення наслідків своїх дій та власних емоційних виявів у процесі здійснення окремої діяльності та під час досягнення певної мети.

Важливо звернути увагу на те, що у науковому психологічному просторі поняття «самоконтроль» досить часто ототожнюється з такими поняттями як «саморегуляція» та «самоуправління».

З. Оніпко вважає такі дії невірними. Вчена переконана, що «самоконтроль є компонентом саморегуляції та самоуправління. Самоуправління є ширшим за саморегуляцію поняттям, а самоконтроль є основною умовою динамічності та активності цих процесів» [17, с. 134].

Визначивши сутність поняття «самоконтроль», перейдемо до розгляду його структури та основних компонентів.

З. Оніпко повідомляє про позицію вченого Ю. Куля щодо структури самоконтролю особистості. На його думку, останній представлений двома основними компонентами: когнітивним та афективним. Перший характеризується здатністю ставити перед собою окрему мету, планувати результат її досягнення, визначати шляхи для її виконання певних кроків для її здійснення, робити прогноз можливих наслідків. Щодо афективного компоненту самоконтролю, він має

емоційний характер та відповідає за подолання внутрішніх емоційно-чуттєвих бар'єрів, зокрема: стресів, переживань, тривог тощо [17].

Водночас М. Радченко називає наукові думки авторів М. Москалець та М. Чумака щодо структури самоконтролю особистості. Мова йде про такі компоненти як:

1) самомотивування (внутрішні та зовнішні рушійні сили, які відповідають за спонукання особистості здійснювати контроль своєї поведінки, дій, які спрямовані на досягнення окремої мети);

2) самопланування (розробка окремих цілеспрямованих дій, їх планування з метою досягання певних цілей);

3) самооцінка (здійснення самостійної оцінки власним діям та зусиллям, які забезпечуються задля отримання певного результату);

4) самоперевірка (реалізація перевірки доцільності власних дій щодо досягнення конкретної мети);

5) самокорекція (компонент самоуправління, який передбачає здійснення «виправлення помилок» у власних діях з метою досягнення кращого результату).

Власне М. Радченко пропонує до основних компонентів самосвідомості особистості доєднати й самоаналіз. Вчена вважає, що саме він дозволяє здійснювати людині саморефлексію [28].

Н. Павлик, в свою чергу, дотримується думки, що у структурі самоконтролю особистості наявні дві складові: мета й зусилля для її досягнення. Усе це підкріплене бажаннями та рішучістю особистості. Н. Павлик підкреслює, що розвиток самоконтролю безпосередньо залежить від вольового потенціалу людини [18].

Отже, можемо побачити, що сучасні вчені-психологи мають варіативні наукові думки щодо структури самоконтролю особистості. Власне ми дотримуємося думки, що остання представлена такими компонентами як: когнітивний (контроль думок, їх спрямування) та афективний (контроль емоційних проявів).

Переконані, що доцільним є звернути увагу на різноманітність видів (типів) самоконтролю особистості. Здійснимо акцент на цьому питанні та детальніше розглянемо його.

Так, З. Оніпко називає типи самоконтролю особистості, які виокремив науковець Ю. Куль. Це:

1) контроль за діями в разі невдачі (виділення зайвих, нерезультативних дій);

2) контроль за діями під час планування (планування та прогнозування діяльності);

3) контроль за діями в процесі реалізації кінцевого плану (підтримка спрямованості дій на етапі досягнення мети) [17].

Натомість Н. Павлик виділяє такі види самоконтролю як:

1) самонаказ – цілеспрямований наказ власній особистості щодо необхідності виконання певних дій, за умовою відсутності мотивації, у процесі самовиховання;

2) самонастрой – налаштування себе до виконання окремих дій чи переживання окремих емоційних реакцій;

3) саморегуляція – уміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів, що дозволяє людині управляти своїми почуттями;

4) самокоректування – здійснення корекції своєї поведінки, емоційних реакцій;

5) самостимуляція – метод самозаохочення й самопокарання у процесі досягнення окремої мети [18].

Н. Наumenко, в свою чергу, звертає на декілька класифікацій видів самоконтролю. Це:

1. за видом діяльності:

1.1. ігровий;

1.2. навчальний;

1.3. трудовий;

1.4. спортивний.

2. за тривалістю:

2.1. структурний (як якість особистості);

2.2. тимчасовий (ситуативний самоконтроль залежно від ситуації).

3. за спрямованістю:

3.1. вольовий (зумовлений конкретними мотивами, має свідомий характер);

3.2. позавольовий (автоматизований самоконтроль) [26].

Таким чином, дотримуємося думки, що самоконтроль особистості представлений різними видами, зокрема, він може відрізнятися за такими характеристиками як: вид діяльності, тривалість та спрямованість.

Розглядаючи сутність самоконтролю особистості, варто визначити механізм його формування та головні чинники у цьому процесі.

А. Білоус повідомляє, що самоконтроль не є вродженою якістю особистості. Він має змогу формуватися протягом усього життя, переважно, під впливом соціальних чинників, зокрема, суспільних вимог [24].

Х. Весна доповнює, що розвиток самоконтролю відбувається під впливом окремих соціальних умов. Особливої важливості самоконтроль набуває у молодшому шкільному віці, коли у дітей відбувається зміна провідної діяльності – з ігрової на навчальну. Навчальна діяльність потребує виконання окремих задач, здійснення планування та отримання потрібного результату, тому самоконтроль доцільно розвивати саме у початковій школі [29].

З цією думкою погоджується й М. Кохан. Дослідниця вважає самоконтроль складовим компонентом усіх видів освітньої діяльності молодших школярів. М. Кохан підкреслює, що він здійснюється на різних етапах її виконання [27]. Тому можна вважати саме молодший шкільний вік початком розвитку самоконтролю особистості.

Іноземні науковці у галузі психології А. Kalis, J. Pascoe, M. S. Ortin наголошують, що механізм самоконтролю особистості ґрунтується на процесах гальмування реакцій, які відіграють важливу роль у когнітивному контролі [30].

Водночас Н. Науменко вказує, що в основі самоконтролю знаходяться такі психічні процеси як: відчуття, сприйняття, пізнання, увага, пам'ять, мислення,

воля. Остання представлена феноменом вольової регуляції. Н. Науменко зазначає, що формування самоконтролю може відбуватися в результаті виховання та самовиховання [26].

М. Геращенко впевнена, що розвиток самоконтролю особистості безпосередньо пов'язаний з її самооцінкою. Адекватний характер самооцінювання зумовлює повноцінне формування самоконтролю у людини та унеможливорює розвиток її надмірних показників [23].

І. Оленчук стверджує, що на результативність самоконтролю можуть впливати зовнішні та внутрішні чинники. Щодо перших, мова йде про контроль оточуючих. Щодо внутрішніх чинників результативного самоконтролю, науковиця до них відносить такі як:

«1) ступінь усвідомлення особистістю відповідності своєї поведінки об'єктивним вимогам і необхідності контролювати свою поведінку відповідно до цих вимог;

2) наявність зразків поведінки (правила поведінки, соціальні норми, образи конкретних людей та ін.);

3) наявність певного мотиву, який забезпечує позитивне відношення суб'єкта до тієї поведінки, в процесі якої він повинен здійснити самоконтроль» [20, с. 300].

Натомість І. Богат наголошує, що результативність самоконтролю особистості тісно пов'язана з концепцією встановлення цілей [21].

Отже, робимо висновок, що самоконтроль особистості не є її вродженою здатністю. Вона має змогу формуватися протягом усього життя людини, починаючи з молодшого шкільного віку. Це відбувається переважно під впливом соціуму та суспільних вимог.

Самоконтроль виконує велику кількість функцій. Звернемо окрему увагу на функціональні можливості самоконтролю у житті особистості. Аналіз наукової літератури з цього питання, надав нам можливість виділити наступні функції зазначеного феномену:

1) формує адаптивність особистості;

- 2) зумовлює успішність будь-якої діяльності;
- 3) дозволяє побудувати гармонійні міжособистісні стосунки;
- 4) забезпечує психічне та фізичне здоров'я людини [17];
- 5) формує здатність до ефективного управління власних часом та завданнями;
- 6) розвиває здатність планувати свої дії та їх результат;
- 7) допомагає уникати конфліктів, управляти емоціями та реакціями, знаходити конструктивні рішення при суперечках та вміло впливати на розвиток комунікації [19];
- 8) дозволяє адекватно психічно відображати людині власний внутрішній світ, що відкриває можливості до самоспостереження та самоусвідомлення [20];
- 9) дозволяє уникати відволікань, зосереджуватись на пріоритетах та ефективно управляти часом та ресурсами [22];
- 10) є чинником самовдосконалення [23];
- 11) формує здатність до підкорення власних емоційних проявів свідомості та розуму [26];
- 12) покращує результати пізнавальної діяльності й сприяє підвищенню показників навчальної мотивації [28];
- 13) зумовлює свободу від зовнішніх обмежень;
- 14) підвищує показники самоповаги та поваги до оточуючих [29].

Н. Наumenко підкреслює, що розглядаючи феномен самоконтролю у контексті функціонального підходу, можна побачити, що основною його функцією є перевірна. Самоконтроль спрямований на встановлення ступеня співпадіння того, що має бути з тим, що є або може бути або фактично зараз зафіксовано [26].

Як ми мали змогу побачити вище, самоконтроль виконує переважно позитивні функції у житті особистості. Він зумовлює її успішність у професійній, навчальній сферах, гармонізує її міжособистісні стосунки, психічний та фізичний стан. Однак, у науковому просторі існують й протилежні думки щодо негативних функціональних можливостях самоконтролю.

Так, зарубіжна науковиця у галузі психологічних знань А. Altehenger переконує, що надмірний самоконтроль може чинити негативні наслідки для особистості та її оточуючих. Він сприяє розвитку певних форм надмірно контрольованої поведінки. Особистість може «зловживати» своєю здатністю до самоконтролю, тобто використовувати її для досягнення проблематичних цілей. Мова йде про феномен «одержимості самоконтролем». А. Altehenger вказує, що надмірний самоконтроль є проблематичним, оскільки він є перешкодою для цінних оціночних відкриттів та отримання певного прямого досвіду [31].

Таким чином, можемо зробити висновок, що самоконтроль особистості характеризується великою кількістю функцій у її житті. Однак, вони можуть мати як позитивний, так й негативний характер. Дотримуємося думки, що переважна більшість функціональних можливостей самоконтролю є позитивною та сприяє розвитку, самовдосконаленню та самореалізації особистості.

Отже, ми дійшли висновку, що самоконтроль – це здатність особистості здійснювати планування, контроль та передбачення наслідків своїх дій та власних емоційних виявів у процесі здійснення окремої діяльності та під час досягнення певної мети.

1.3. Вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки

У контексті теми нашого дослідження досить важливо розглянути роль самоконтролю особистості у формуванні у неї різноманітних видів адиктивної поведінки. Наразі у науковому психологічному просторі це питання розглядається поверхнево та вивчається разом з іншими індивідуально-психологічними характеристиками особистості, які є чинниками формування певних залежностей. Ознайомимось з наявними результатами теоретичних та емпіричних досліджень у цьому напрямку та зробимо власний висновок щодо ролі самоконтролю у процесі формування в особистості залежної поведінки.

По-перше, звернемо увагу на результати досліджень науковців у галузі психології теоретичного характеру.

Л. Пасічник, розглядаючи психологічні особливості поведінки особистості з різними адикціями, запевняє, що саме порушення самоконтролю є типовою ознакою для людей із залежною поведінкою. Однак, специфіка самоконтролю у залежних осіб значно відрізняється за наявністю різних видів адикції. Л. Пасічник з'ясувала, що лудомани (залежні від ігор) не можуть контролювати свої емоційні прояви. Зазвичай, невдачі у грі супроводжуються агресивністю, спалахами люті та дратівливості. Особи, які мають Інтернет-залежність, в свою чергу, мають порушення контролю над власною поведінкою. Це виявляється в усіх контекстах взаємодії з цифровим середовищем, зокрема: початок, частота, інтенсивність, тривалість, припинення тощо [37].

Водночас О. Романенко, вивчаючи літературу, яка присвячена факторам появи адиктивної поведінки у неповнолітніх, дійшла висновку, що саме характеристики їх самоконтролю та саморегуляції надають значний вплив на формування залежності. Останнє відбувається через втрату самоконтролю під дією адиктивного агента. Аналіз наукових досліджень у напрямку чинників адиктивної поведінки у неповнолітніх осіб, дозволив О. Романенко виокремити певні фактори цього процесу. Це: нерозуміння сенсу життя, недостатній розвиток усвідомленої саморегуляції та самоконтролю, слабка критичність [38].

Натомість А. Корець пов'язує формування усіх видів залежної поведінки зі зниженням інтелектуальної та регулятивної функцій психіки. Усе це зумовлює порушення критичності мислення, формування неадекватної оцінки власних вчинків та їх наслідків, зменшення опору впливам несприятливих ситуацій та послаблення самоконтролю [39].

І. Остапівський вказує, що усім особам із залежним типом поведінки властиві певні характеристики, які вказують на низьку здатність до самоконтролю. Це:

- 1) нездатність приймати рішення без поради інших;
- 2) надання дозволу приймати іншим рішення за себе;
- 3) відчуття утруднення на початку виконання певної діяльності;
- 4) нестійкий емоційний стан;

5) покiрнiсть критицi чи несхваленню оточуючих [44].

Н. Бозинчук здiйснювала теоретичне вивчення проблеми iндивiдуально-психологiчних особливостей пiдлiткiв як факторiв ризику формування Iнтернет-залежної поведiнки. Дослiдниця дiйшла висновку, що залежним вiд Iнтернет-простору особам пiдлiткового вiку притаманнi певнi психологiчнi особливостi. Мова йде й про специфiку реалiзацiї самоконтролю. Н. Бозинчук зазначає, що пiдлiтки, у яких спостерiгається залежна поведiнка у бiк цифрового середовища властивi: дратiвливiсть та схильнiсть до афективних спалахiв. Усе це вказує на низькi показники самоконтролю. Дослiдниця наголошує, що саме слабкий рiвень самоконтролю та саморегуляцiї зумовлює виникнення труднощiв з плануванням ефективної дiяльностi в Iнтернетi, дотриманням певної тривалостi перебування в Iнтернет-просторi [32].

О. Лукiєнко присвятила своє теоретичне дослiдження психологiчним особливостям особистостi, якi характеризуються наявнiстю хiмiчної залежностi та рiзного локусу контролю. Дослiдниця зробила висновок, що особи iз залежною поведiнкою, яка спрямована на певнi хiмiчнi речовини, зазвичай, характеризуються екстернальним локусом контролю. Для них властивi такi психологiчнi характеристики як:

- 1) знижений самоконтроль та труднощi з вольовими зусиллями;
- 2) схильнiсть до iмпульсивної поведiнки;
- 3) прагнення уникати складних ситуацiй;
- 4) звинувачення зовнiшнiх сил у власних помилках;
- 5) емоцiйна нестабiльнiсть.

Водночас О. Лукiєнко звертає увагу, що особи, якi мають хiмiчну залежнiсть та iнтернальний локус контролю мають бiльше ресурсiв для самоконтролю, усвiдомлення вiдповiдальностi та внутрiшньої мотивацiї до змiн, що зменшує ймовiрнiсть рецидиву та пiдвищує шанси на успiшну реабiлiтацiю [36].

О. Камiнська, проаналiзувавши наукову лiтературу, яка присвячена факторам виникнення залежної поведiнки в особистостi, наголошує, що появи

останній перешкоджає такий чинник як високий самоконтроль. Дослідниця переконана, що формування у молоді достатніх показників самоконтролю дозволить знизити тенденцію до залежної поведінки, зокрема, у бік Інтернет-простору [46].

Натомість Н. Бочаріна вважає, що існує взаємозв'язок самоконтролю та залежної поведінки. Мова йде про те, що залежність може виникати під впливом низьких показників самоконтролю, а зниження рівня самоконтролю особистості може виникати через наявність певної залежної поведінки. Н. Бочаріна підкреслює, що останню тенденцію можна спостерігати на прикладі залежності від наркотичних речовин. Під впливом наркотиків, особистість втрачає свою ідентичність та поведінковий самоконтроль. Щодо представників залежних від алкоголю, Н. Бочаріна вказує, що їх індивідуально-психологічні характеристики, зазвичай, пов'язані з домінуванням екстернального локусу контролю, який також провокує послаблення контролю своєї поведінки [40].

Отже, спостерігаємо, що результати теоретичних досліджень проблеми впливу самоконтролю на формування залежної поведінки особистості транслують, що наявний безпосередній зв'язок між цими феноменами.

Розглянувши результати теоретичних досліджень, які присвячені особливостям самоконтролю людей, які мають певні залежності, перейдемо до ознайомлення з результатами наявних емпіричних досліджень.

Так, науковиця Т. Партико займалася практичним вивченням особистісних чинників виникнення залежної поведінки у хлопців молодшого підліткового віку. Результати дослідження засвідчили, що важливу роль у структурі характеру залежних хлопців відіграє самоконтроль. Респонденти, які мали вищі його показники відрізнялися меншою схильністю до залежності. Водночас низькі показники самоконтролю супроводжувалися сильними проявами залежної поведінки. Т. Партико це пояснює тим, що самоконтроль координує сміливість і збудливість, формує відповідальність та сміливість. Усе це є якостями особистості, які надають профілактичний ефект у процесі формування варіативних адикцій [33].

Водночас Л. Крупельницька емпірично досліджувала схильність особистості до адиктивної поведінки та її зв'язок зі смисложиттєвими орієнтаціями й особистісними властивостями. У цьому контексті відбувалося вивчення й ролі самоконтролю у формуванні залежної поведінки. Отримавши результати дослідження, вчена зробила висновок, що самоконтроль характеризується специфічними рисами впливу на окремі види залежностей. Так, високий рівень самоконтролю був пов'язаний зі схильністю до трудової залежності. Натомість низькі показники самоконтролю мали зв'язок зі схильністю до ігрової залежності. Останнім була притаманна дратівливість та імпульсивність, які є ознаками порушення гальмівного контролю [34].

Л. Ільницькою було організовано та проведене емпіричне дослідження особливостей локусу контролю особистості, схильної до Інтернет-адиктивної поведінки. Отримані результати дослідження засвідчили, що «особам, схильним до Інтернет-адиктивної поведінки, властива загальна екстернальність. Вони схильні перекладати відповідальність за події свого життя переважно на зовнішні обставини і не відчують можливості підпорядкувати власному контролю різні сфери діяльності, орієнтуються на зовнішні критерії оцінки, часто сформовані у віртуальному просторі. Л. Ільницька дійшла окремих висновків щодо особистості Інтернет-адиктів. Мова йде про такі типові їх характеристики як: знижений самоконтроль, схильність уникати відповідальності, неадекватність самосприйняття тощо» [35, с. 33].

Практичним вивченням соціально-психологічних факторів Інтернет-адикції займалася й Л. Гуменюк. На початку дослідження, на основі інформації з наукової психологічної літератури, яка присвячена факторам виникнення залежної поведінки, науковиця висловила припущення, що низький рівень самоконтролю особистості буде зумовлювати виникнення різноманітних форм девіантної поведінки, зокрема, у формі Інтернет-адикції. Окреслена гіпотеза ґрунтувалася на упевненості Л. Гуменюк, що низький самоконтроль – це основа залежної поведінки, яка характеризується нездатністю особистості контролювати свої бажання, прагнення та дії. Результати емпіричного дослідження вченої

засвідчили, що низький самоконтроль дійсно є чинником ризику появи Інтернет-адикції. Саме низькі показники самоконтролю провокують розвиток окресленого виду залежності [42].

Т. Щербан емпірично дослідила особливості самоконтролю респондентів та їх зв'язок зі схильністю до шкідливих для здоров'я звичок. За отриманими результатами дослідження, вчена зробила висновок, що респонденти з низькими показниками самоконтролю мали вищу тенденцію до схильності мати шкідливі звички. Окремо вони характеризувалися нездатністю володіти собою у стресових ситуаціях, слабкою стресостійкістю. Т. Щербан припускає, що саме остання характеристика й є поштовхом для виникнення залежної поведінки в особистості. Водночас високий рівень самоконтролю корелював зі слабкою схильністю до шкідливих звичок. Такі респонденти відрізнялися активним та самостійним контролем власних дій, здібностей, вчинків у будь-яких ситуаціях [41].

Водночас Н. Чернявською було здійснено емпіричне дослідження особливостей самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. Вченою доведено, що до основних індивідуально-психологічних характеристик представників чоловічої статі, які характеризуються наявністю залежності від алкоголю належать наступні: знижена рефлексія, низький рівень самоповаги та втрачена здатність до самоконтролю [43]. Щодо останнього, можемо зробити висновок, що саме алкогольна залежність чинить негативний вплив на самоконтроль особистості, формує складнощі його реалізації у житті.

І. Лисенко, в свою чергу, провела досить об'ємне практичне дослідження патопсихологічних симптомокомплексів особистості при зловживанні опіоїдами. Науковиця встановила, що для осіб окресленої категорії була притаманна значна напруженість у сфері саморегуляції. Остання виявлялася у таких емоційних ознаках як: гарячковість, роздратованість та агресія. Також респонденти, які мають наркотичну залежність мали досить слабкі вольові характеристики, зокрема: пасивність, нездатність відстоювати свою точку зору, довести справу до кінця, нездатність до прояву зусиль при труднощах. І. Лисенко наголошує, що порушення саморегуляції залежних від наркотиків осіб проявляється не тільки як

втрата контролю над вживанням наркотичних речовин, але й над життям в цілому. Окремо І. Лисенко було помічено, що показники самоконтролю залежних від наркотиків осіб відрізнялися залежно від наявної стадії залежності. Чим вищою була стадія – тим більші проблеми із самоконтролем мали досліджувані [45].

Таким чином, наявні результати емпіричних досліджень впливу самоконтролю на формування варіативних адикцій (Інтернет-залежність, залежність від алкоголю, наркотиків тощо) підтверджують результати досліджень теоретичного характеру. Рівень самоконтролю особистості безпосередньо впливає на схильність особистості до залежної поведінки. Водночас різноманітні адикції можуть знижувати показники самоконтролю людини.

Отже, результати наявних теоретичних та емпіричних досліджень у науковій психологічній літературі, надали нам можливість стверджувати, що самоконтроль, його низькі показники, надають вагомий вплив на формування в особистості залежної поведінки.

Висновки до розділу 1

Отже, під залежністю можемо розуміти стан особистості, який характеризується хворобливим, нав'язливим бажанням вживати певні хімічні речовини чи займатися окремою діяльністю. Інтернет-залежність, в свою чергу – це вид поведінкової адикції (залежності), який виявляється у непереборному бажанні, потребі особистості неконтрольовано, тривалий час перебувати в Інтернет-просторі, що надає негативні наслідки для її життя. Термін «Інтернет-залежність» є новим у психологічній науці. Його розгляд бере початок лише у 1995 році. Основоположниками вивчення зазначеної поведінкової адикції є А. Голдберг та К. Янг. Встановлено, що Інтернет-залежність може проявлятися у фізичних (знижена фізична активність, тривале сидіння перед екраном, депривації сну, енергетичний дисбаланс), психічних (підвищений стрес, дратівливість, занепокоєння або тривога за умовою відсутності можливості перебувати в

Інтернеті), поведінкових (відсутність інтересу до реальних соціальних взаємодій, втрата контролю тривалості перебування в Інтернет-просторі, зниження навчальної та професійної успішності) та соціальних (соціальна ізоляція від рідних, друзів та близьких, втрата інтересу до реального спілкування) симптомах (ознаках). Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції має три стадії свого перебігу. Остання вказує на розвинуту, нав'язливу залежність, яка має змогу негативно впливати на усі сфери життєдіяльності особистості. Інтернет-залежність особистості може проявлятися у наступних видах: адиктивний Інтернет-серфінг, залежність від віртуального спілкування, онлайн-лудоманія, залежність від кіберсексу. Окреслені види залежності від Інтернету можуть виникати під впливом певних психологічних, соціально-психологічних та соціальних чинників.

Встановлено, що самоконтроль – це здатність особистості здійснювати планування, контроль та передбачення наслідків своїх дій та власних емоційних виявів у процесі здійснення окремої діяльності та під час досягнення певної мети. У структурі самоконтролю особистості наявні когнітивний (контроль думок, їх спрямування) та афективний (контроль емоційних проявів) компоненти. Самоконтроль може мати різні види та поділялися за такими критеріями як: за видом діяльності (ігровий, навчальний, трудовий, спортивний), за тривалістю (структурний, тимчасовий), за спрямованістю (вольовий, позавольовий) тощо. Виявлено, що самоконтроль особистості не є її вродженою здатністю. Вона має змогу формуватися протягом усього життя людини, починаючи з молодшого шкільного віку. Це відбувається переважно під впливом соціуму та суспільних вимог. Самоконтроль особистості характеризується великою кількістю функцій у її житті. Однак, вони можуть мати як позитивний, так й негативний характер. Переважна більшість функціональних можливостей самоконтролю є позитивною та сприяє розвитку, самовдосконаленню та самореалізації особистості.

Теоретично обґрунтований вплив самоконтролю особистості на формування у неї залежної поведінки. Результати наявних теоретичних та емпіричних досліджень у науковій психологічній літературі, надали нам можливість

стверджувати, що рівень самоконтролю особистості безпосередньо впливає на схильність особистості до виникнення різноманітних адикцій (Інтернет-залежність, залежність від алкоголю, наркотиків тощо). Також встановлено, що зв'язок феномену самоконтролю та залежної поведінки характеризується взаємним характером. Низький рівень самоконтролю збільшує тенденцію до схильності до адикцій. Водночас залежна поведінка може зумовлювати зниження показників здатності людини до самоконтролю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження, яке було спрямовано на визначення психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до Інтернет-залежності студентів. Ознайомимося детальніше з особливостями його організації та методичним інструментарієм.

Отже, емпіричне дослідження було реалізовано на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Серед них: 15 представників чоловічої та 35 представниць жіночої статі. Усі респонденти є здобувачами вищої психологічної освіти зазначеного освітнього закладу.

Враховуючи те, що метою нашого дослідження було визначити психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до Інтернет-залежності студентів, були виокремлені його наступні завдання:

- 1) дослідити наявність чи відсутність кіберзалежності (Інтернет-залежності) у респондентів;
- 2) визначити рівень розвитку вольового самоконтролю здобувачів вищої психологічної освіти, які взяли участь у дослідженні;
- 3) виявити рівень самоконтролю у спілкуванні респондентів;
- 4) дослідити виразність самоконтролю студентів в емоційній сфері, діяльності та поведінці;
- 5) зробити висновок щодо зв'язку рівня самоконтролю та Інтернет-залежності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти.

Виконання окреслених вище завдань спонукало до формування

методичного інструментарію дослідження. До останнього увійшли такі методики та методи як: «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман), «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова) та метод рангової кореляції Спірмена. Пропонуємо детальніше ознайомитися із зазначеними методичними інструментами у контексті виділених завдань дослідження.

Методика «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» була використана нами з метою дослідження наявності чи відсутності кіберзалежності (Інтернет-залежності) у респондентів. Під час проходження методики, останнім надається опитувальник, який містить 18 тверджень, які мають певні варіанти відповідей (дуже рідко, рідко, регулярно/час від часу, часто, дуже часто) (додаток А).

«Обробка результатів за методикою «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» відбувається під час підрахунку балів за спеціальним ключем:

для запитань 1-4 та 6-18: дуже рідко – 1 бал, рідко – 2 бали, регулярно / час від часу – 3 бали, часто – 4 бали, дуже часто – 5 балів;

у запитанні 5 – зворотний підрахунок балів: дуже рідко – 5 балів, рідко – 4 бали, регулярно / час від часу – 3 бали, часто – 2 бали, дуже часто – 1 бал.

Інтерпретація результатів за методикою здійснюється наступним шляхом:

18-33 бали – немає залежності;

33-46 балів – тенденція до залежності;

47 і більше балів – наявна кіберзалежність» [50, с. 60].

Задля визначення рівня розвитку вольового самоконтролю здобувачів вищої психологічної освіти, які взяли участь у дослідженні, ми скористалися методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман). Стимульним матеріалом до методики є опитувальник, який складається з 30 тверджень, які мають такі варіанти відповідей як «так» чи «ні» (додаток Б).

Обробка результатів за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман) відбувається за спеціальним ключем:

Загальна шкала (В):

«Так» – 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«Ні» – 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30.

Субшкала «Наполегливість» (Н):

«Так» – 2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«Ні» – 1, 6, 10, 13, 16, 22, 25.

Субшкала «Самовладання (С)»:

«Так» – 3, 4, 5, 7, 24, 27;

«Ні» – 13, 14, 16, 21, 28, 29, 30.

Кожний індекс – це сума балів, отримана шляхом підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали. Опитувальник містить 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою «В» повинен знаходитися в діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «наполегливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самовладання» – від 0 до 13.

Інтерпретація результатів за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман)» реалізується наступним чином:

Загальний рівень вольового контролю:

24-12 балів – високий;

менше ніж 12 балів – низький.

Наполегливість

16-8 балів – високий;

менше ніж 8 балів – низький.

Самовладання

13-6 балів – високий;

менше ніж 6 балів – низький [21].

Методика «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер) була впроваджена для виявлення рівня самоконтролю у спілкуванні респондентів. Під час проходження методики, досліджуваним надається опитувальник, який містить 10 тверджень, які мають два варіанти відповіді (так чи ні) (додаток В).

Обробка результатів за методикою «Тест на оцінку самоконтролю в

спілкуванні» (М. Снайдер) відбувається за спеціальним ключем:

1 бал – нараховується за відповідь «-» на 1, 5 і 7 питання і за відповідь «+» на всі інші. Надалі усі отримані бали – підраховуються.

Інтерпретація результатів відбувається наступним чином:

0-3 бали – низький комунікативний контроль;

4-6 балів – середній комунікативний контроль;

7-10 балів – високий комунікативний контроль [21].

З метою здійснення дослідження виразності самоконтролю студентів в емоційній сфері, діяльності та поведінці, ми використали методику «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова). Стимульним матеріалом до методики є опитувальник, який складається з 36 тверджень, які мають три варіанти відповіді (додаток Г). За кожну відповідь надається окремий бал. Згодом, усі бали підраховуються, згідно з наявним ключем:

самоконтроль в емоційній сфері: питання № 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

самоконтроль у діяльності: питання № 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25.

соціальний самоконтроль: питання № 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

За результатами методики «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова) можна з'ясувати який вид самоконтролю є більшим виразним в особистості (емоційний, діяльнісний, соціальний). Окремо визначається рівень кожного самоконтролю людини. Інтерпретація рівнів відбувається наступним чином:

Самоконтроль в емоційній сфері

22-15 балів – високий рівень

14-7 балів – середній рівень

менше ніж 7 балів – низький рівень.

Самоконтроль у діяльності

16-24 балів – високий рівень;

15-7 балів – середній рівень;

менше ніж 7 балів – низький рівень.

Соціальний самоконтроль

18-26 балів – високий рівень;

17-9 балів – середній рівень

менше ніж 9 балів – низький рівень [51].

Задля визначення зв'язку рівня самоконтролю та Інтернет-залежності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, ми скористалися методом математичної статистики – метод рангової кореляції Спірмена. «Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції» [34, с. 44]. Розрахунки, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена відбувалися у програмі SPSS Statistics 23.0.

Емпіричне дослідження психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до Інтернет-залежності студентів відбувалося змішано: в очній та дистанційній формах. В умовах першої, респондентам надавалися паперові версії бланків методик. Водночас дистанційна форма проведення емпіричного дослідження передбачала надсилання електронних бланків методичного інструментарію на адреси електронної пошти досліджуваних здобувачів освіти. На заповнення бланків методик в очній та дистанційній формі студентам надавалося 5 днів. Усі отримані заповнені бланки були оброблені та інтерпретовані нами, згідно з ключами методик, які увійшли до методичного інструментарію нашого дослідження.

Дослідження передбачало наявність лише одного етапу – констатувального, яке мало за мету здійснити діагностику наявного стану Інтернет-залежності та розвитку самоконтролю респондентів. Останні були ознайомлені з метою та

завданнями дослідження та надали згоду на участь у ньому.

Отже, ми ознайомилися з особливостями організації та проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до Інтернет-залежності студентів, яке відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». Додатково розглянуті методики та методи, які увійшли до методичного інструментарію у контексті виділених завдань дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Здійснимо аналіз результатів нашого емпіричного дослідження. Останні нададуть змогу зробити висновок про стан кіберзалежності (Інтернет-залежності) студентської молоді, яка взяла участь у дослідженні, особливості їх самоконтролю та дозволять встановити зв'язок між зазначеними досліджуваними феноменами.

Насамперед пропонуємо ознайомитися з результатами респондентів за методикою «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», яка спрямована на визначення стану кіберзалежності (Інтернет-залежності) особистості (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати респондентів за методикою «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»

Шкала методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
кіберзалежність (Інтернет-залежність)	40,0	11,6

Згідно з таблицею 2.1 спостерігаємо, що середнє значення за досліджуваною групою здобувачів вищої психологічної освіти становить – 40,0 (+11,6). Окреслений результат вказує на існування тенденції до Інтернет-залежності серед студентів, які взяли участь у нашому дослідженні. Унаочнимо

отримані результати респондентів у відсотковому співвідношенні, за допомогою діаграми (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Стан кіберзалежності (Інтернет-залежності) здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»

На рисунку 2.1 можемо побачити, що у переважній більшості здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка», які взяли участь у нашому дослідженні, наявна Інтернет-залежність (50%). Досить високою серед них є тенденція й до відсутності зазначеного виду залежної поведінки (30%). У 20% респондентів була наявна тенденція до кіберзалежності (Інтернет-залежності).

Таким чином, можемо дійти висновку, що серед досліджуваної групи студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка» переважає наявність Інтернет-залежності (50%).

Визначивши стан залежності від Інтернету у респондентів, перейдемо до аналізу їх результатів за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман), які дозволять встановити особливості розвитку вольового контролю у досліджуваної студентської молоді (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати респондентів за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман)

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
загальний рівень вольового контролю	11,5	7,5
наполегливість	6,6	4,3
самовладання	5,6	3,4

Згідно з таблицею 2.2 середнє групове значення досліджуваної студентської молоді за шкалою «загальний рівень вольового контролю» становить – 11,5 (+7,5), що вказує на його низькі показники. За шкалою «наполегливість» середнє значення за групою складає – 6,6 (+4,3), що відповідає низькому рівню. Середнє групове значення досліджуваних студентів за шкалою «самовладання» становить – 5,6 (+3,4), що вказує на його низький рівень. Розглянемо наочно отримані результати респондентів, використовуючи гістограму (рис. 2.2).

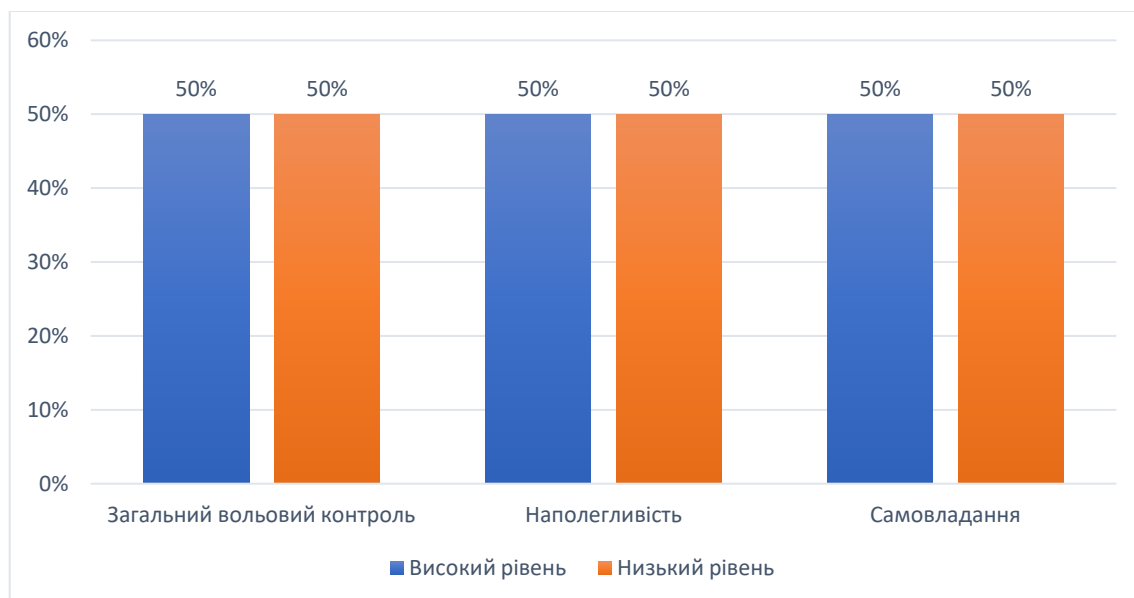


Рис. 2.2. Рівні розвитку загального вольового контролю, наполегливості та самовладання здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

За рисунком 2.2, можемо спостерігати, що серед респондентів нашого емпіричного дослідження існує однакова тенденція до високого та низького рівнів вольового контролю (50%/50%), наполегливості (50%/50%) та самовладання (50%/50%). Проаналізуємо результати респондентів з різним станом Інтернет-залежності за методикою «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман). Для виконання зазначеного завдання, скористаємося гістограмою (рис. 2.3).

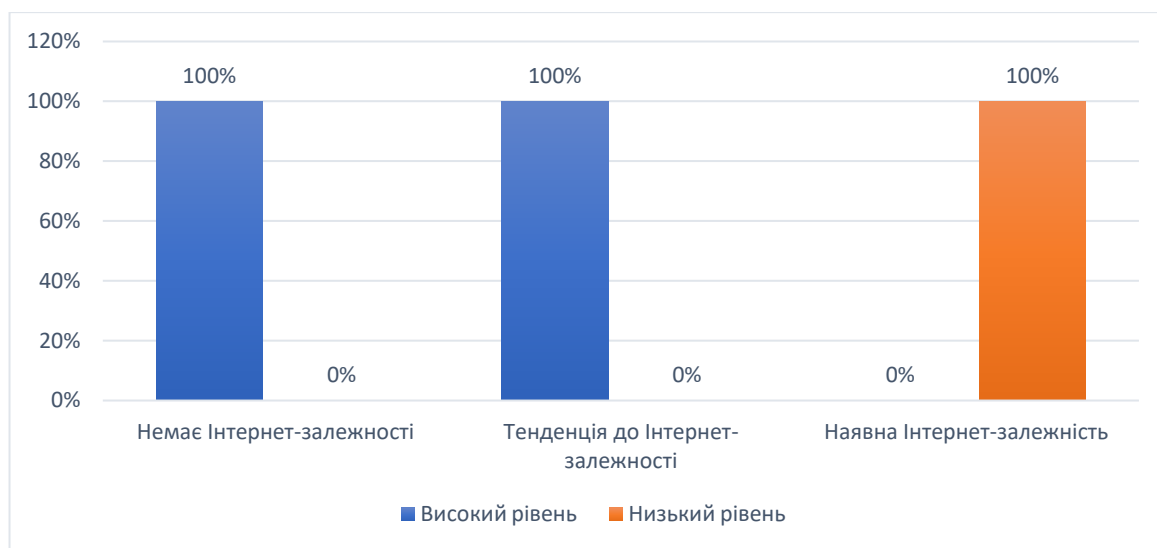


Рис. 2.3. Рівні розвитку загального вольового контролю, наполегливості та самовладання здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

На рисунку 2.3 бачимо, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з відсутністю Інтернет-залежності має високий рівень загального вольового контролю (100%), наполегливості (100%) та самовладання (100%). У респондентів, які мають тенденцію до Інтернет-залежності також відмічається переважання високих показників зазначених досліджуваних феноменів. Водночас можемо спостерігати, що серед досліджуваної студентської молоді, у яких наявна Інтернет-залежність переважає низький рівень загального вольового контролю (100%), наполегливості (100%) та самовладання (100%).

Таким чином, результати досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти за методикою «Дослідження вольового самоконтролю» (А. Зверьков, Є. Ейдман) засвідчили, що чим більшою є тенденція до Інтернет-залежності, тим меншими є показники вольового контролю, наполегливості та самовладання особистості.

Звернемо увагу на результати респондентів за методикою «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), які нададуть змогу зробити висновок щодо рівня комунікативного контролю досліджуваних студентів (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер)

Шкала методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
комунікативний контроль	4,2	2,9

Згідно з таблицею 2.3., середнє значення за групою досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти за шкалою «комунікативний контроль» становить – 4,2 (+2,9), що відповідає його середньому рівню сформованості. Середні показники комунікативного контролю особистості вказують на щирість особистості, неможливість стримування власних емоційних проявів та наявність поведінкового контролю залежно від вимог соціуму. Здійснимо візуалізацію отриманих результатів респондентів у відсотковому співвідношенні, за допомогою діаграми (рис. 2.4).

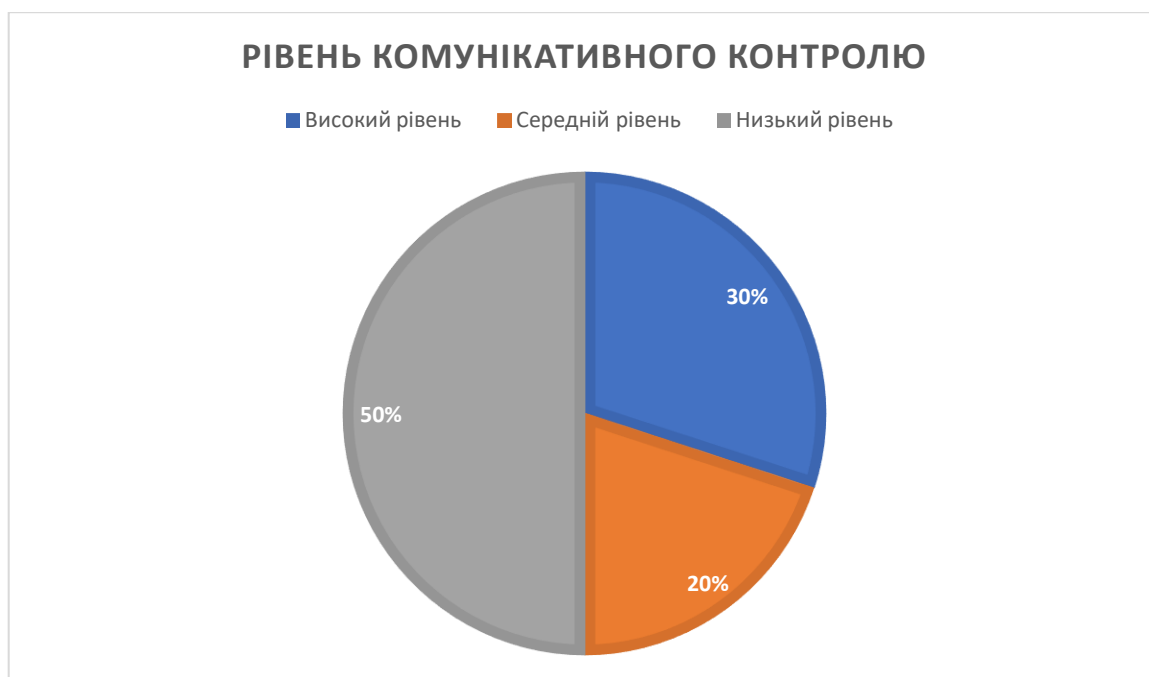


Рис. 2.4. Рівні комунікативного контролю здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»

На рисунку 2.4 спостерігаємо, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» має низький рівень комунікативного контролю (50%). Такі люди відрізняються своєю прямолінійністю та небажанням змінюватися під соціальні стандарти. Водночас особистості з низькими показниками комунікативного контролю здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. 30% респондентів мають високий рівень комунікативного контролю. Вони мають гнучку реакцію на зміни ситуацій, можуть передбачити враження оточуючих, зокрема, від себе та можуть ефективно його справити. Найменша тенденція серед досліджуваної групи студентів спостерігається до середнього рівня комунікативного контролю (20%). Вони щирі, не можуть стримувати свої емоції, однак контроль над власною поведінкою можуть здійснювати.

Розглянемо рівні комунікативного контролю респондентів, враховуючи їх стан Інтернет-залежності. Задля виконання окресленого завдання, скористаємося гістограмою (рис. 2.5).

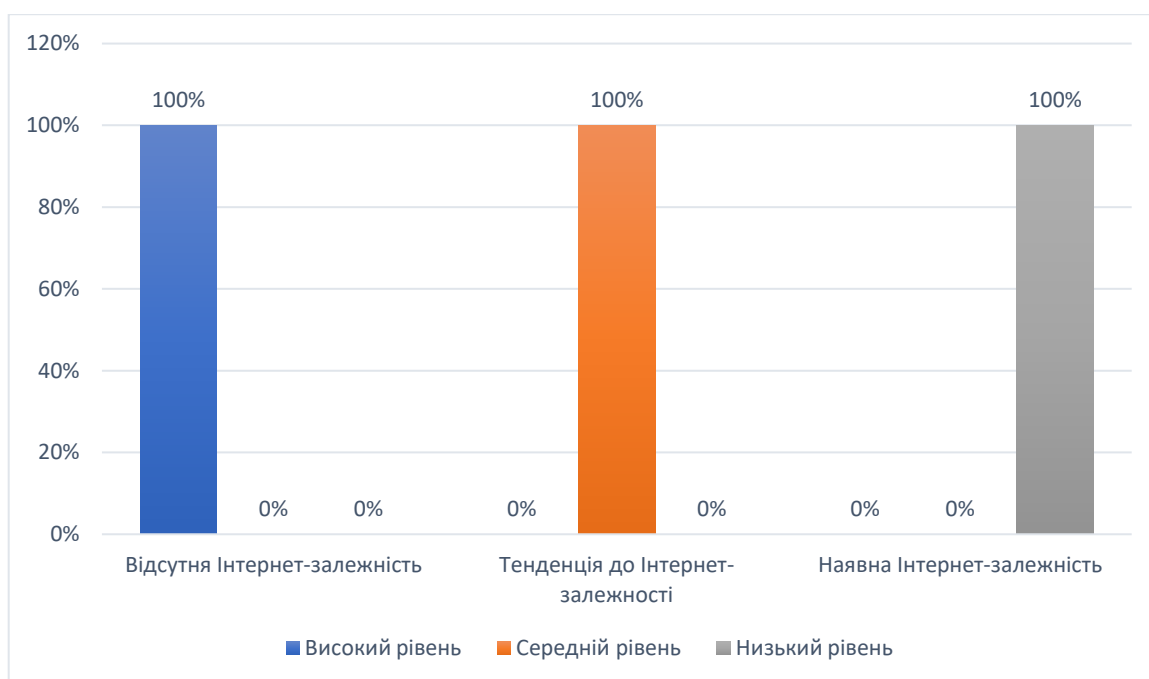


Рис. 2.5. Рівні комунікативного контролю здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

За рис. 2.5 можемо побачити, що усі досліджувані здобувачі вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка», у яких відсутня Інтернет-залежність мають високий рівень комунікативного контролю (100%). Водночас у респондентів, які мають тенденцію до Інтернет-залежності спостерігаються середні показники контролю у спілкуванні (100%). Студенти, які взяли участь у нашому дослідженні та характеризуються наявністю Інтернет-залежності мають низький рівень комунікативного контролю (100%).

Таким чином, бачимо, що особи з Інтернет-залежністю мають досить низькі показники комунікативного контролю. Натомість здобувачі вищої освіти, у яких зазначена залежна поведінка відсутня мають найвищі показники контролю у спілкуванні.

Пропонуємо ознайомитися з результатами респондентів за методикою «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова), які дозволять зробити висновки про розвиток їх самоконтролю у

певній сфері, середовищі та діяльності (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Результати респондентів за методикою «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова)

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
самоконтроль в емоційній сфері	9,8	7,4
самоконтроль у діяльності	12,9	6,7
соціальний самоконтроль	12,7	8,4

Згідно з таблицею 2.4., середнє значення за групою досліджуваних студентів за шкалою «самоконтроль в емоційній сфері» становить – 9,8 (+7,4), що відповідає середньому рівню. Водночас за шкалою «самоконтроль в емоційній сфері» респондентами було отримане середній груповий показник – 12,9 (+8,4), що вказує на середні показники його сформованості. Натомість за шкалою «соціальний самоконтроль» здобувачами вищої освіти, які взяли участь у нашому дослідженні було отримане середнє значення за групою – 12,7 (+8,4), що відповідає середнім показникам його розвитку. Візуалізуємо отримані результати щодо виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці у респондентів. Для виконання цього завдання, використаємо гістограму (рис. 2.6).

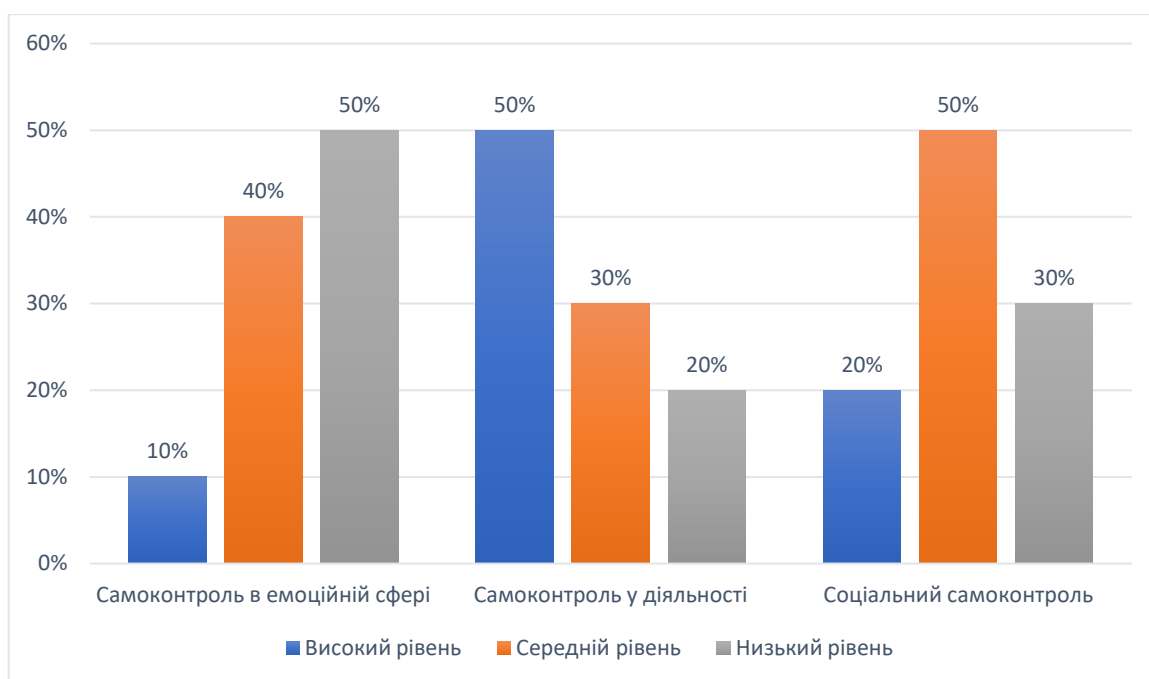


Рис. 2.6. Рівні виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка»

На рисунку 2.6 можемо побачити, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» має: низький рівень самоконтролю в емоційній сфері (50%), високі показники самоконтролю у діяльності (50%) та середній рівень самоконтролю поведінки (соціальний самоконтроль) (50%).

Здійснимо візуалізацію отриманих результатів респондентів за методикою «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова)), звертаючи увагу на стан Інтернет-залежності респондентів. По-перше, розглянемо рівні розвитку самоконтролю в емоційній сфері у досліджуваних студентів з різними тенденціями до Інтернет-залежності. Виконання окресленого завдання зумовлює використання гістограми (рис. 2.7).

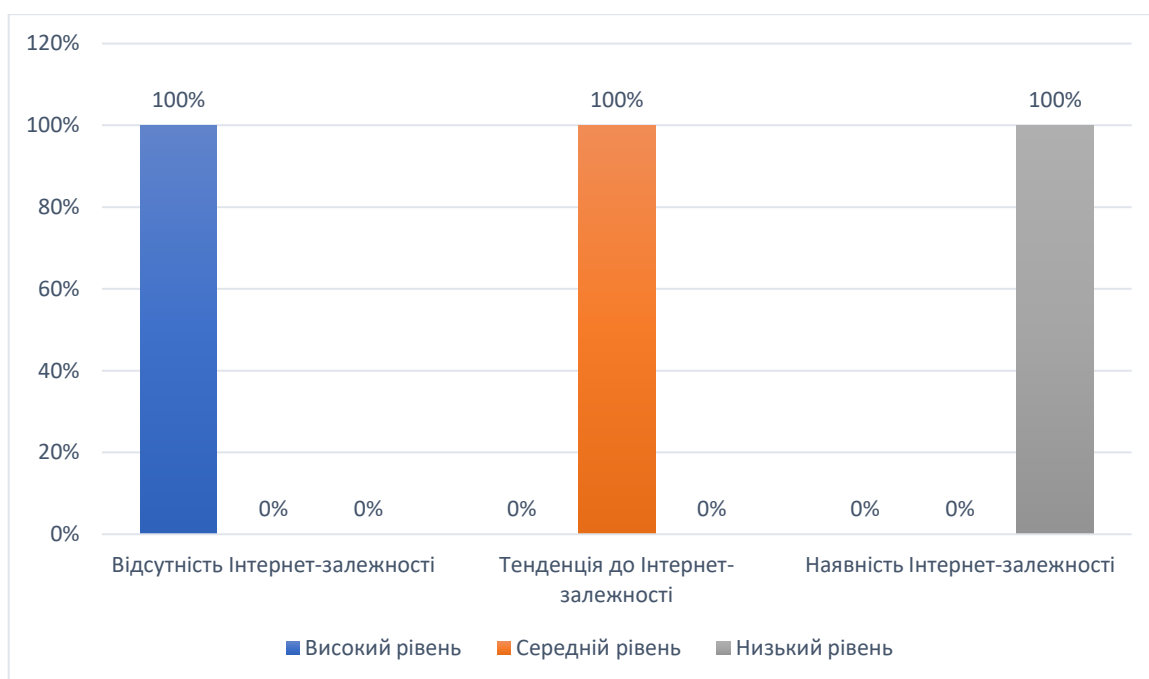


Рис. 2.7. Рівні сформованості самоконтролю в емоційній сфері здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

На рисунку 2.7 бачимо, що найбільш сформованим є самоконтроль в емоційній сфері у досліджуваних студентів, які характеризуються відсутністю Інтернет-залежності. У них відмічаються високі показники його розвитку (100%). Натомість здобувачі вищої психологічної освіти, які взяли участь у нашому дослідженні, та у яких наявна залежність від Інтернету мають тенденцію до переважання низького рівня самоконтролю в емоційній сфері.

Перейдемо до унаочнення результатів респондентів з варіативним станом Інтернет-залежності щодо розвитку самоконтролю у діяльності (рис. 2.8).

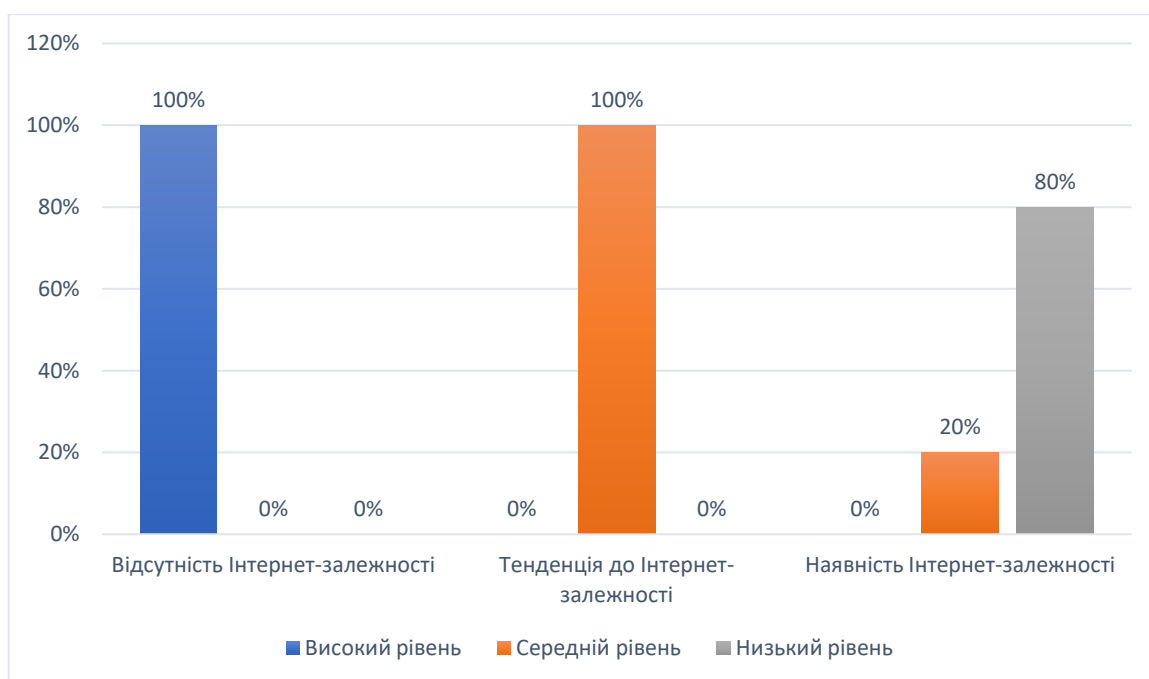


Рис. 2.8. Рівні сформованості самоконтролю у діяльності здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

За рис. 2.8 спостерігаємо, що вищі показники сформованості самоконтролю у діяльності мають респонденти, у яких відсутня залежність від Інтернету (100%) та у яких наявна тенденція до окресленого виду залежної поведінки (100%). Водночас переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка», у яких наявна Інтернет-залежність має низький рівень самоконтролю у діяльності (80%).

Унаочнимо результати респондентів з різною тенденцією до Інтернет-залежності стосовно сформованості у них самоконтролю у поведінці (соціальний самоконтроль), використовуючи гістограму (рис. 2.9).

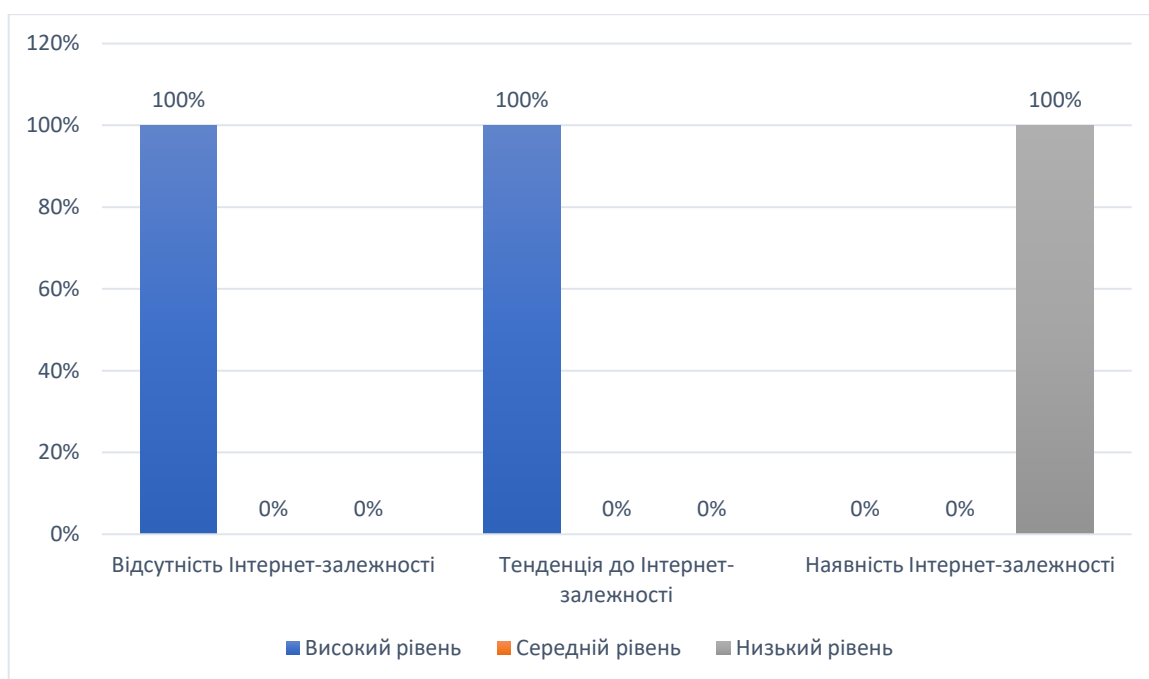


Рис. 2.9 Рівні сформованості самоконтролю у поведінці (соціальний самоконтроль) здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним станом Інтернет-залежності

На рис. 2.9 бачимо, що вищі показники сформованості самоконтролю у поведінці (соціальний самоконтроль) мають досліджувані здобувачі вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка», у яких відсутня залежність від Інтернету (100%) та у яких наявна тенденція до зазначеної залежності (100%). Натомість студенти із залежною поведінкою у напрямку Інтернет-простору мали найнижчі показники самоконтролю у поведінці (100%).

Таким чином, мали змогу спостерігати, що здобувачі вищої освіти з Інтернет-залежністю мали найнижчі показники сформованості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці. Водночас високі показники зазначених напрямків самоконтролю спостерігалися у студентській молоді, в яких відмічалася відсутність Інтернет-залежності.

У контексті змісту нашого емпіричного дослідження, досить важливо виконати завдання, яке спрямоване на визначення зв'язку Інтернет-залежності та рівнів самоконтролю представників студентської молоді. Статистичний аналіз,

який здійснювався, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена у програмі SPSS Statistics 23.0., надав нам можливість виокремити певні кореляційні зв'язки між досліджуваними феноменами. Ознайомимося з ними докладніше (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між Інтернет-залежністю та рівнем самоконтролю респондентів (за методом рангової кореляції Спірмена)

Шкали методики	загальний рівень вольового контролю	наполегливість	самовладання	комунікативний контроль	самоконтроль в емоційній сфері	самоконтроль у діяльності	соціальний самоконтроль
кіберзалежність (Інтернет- залежність)	- 0,608** 0,000	- 0,597** 0,000	- 0,551** 0,000	- 0,905** 0,000	- 0,514** 0,000	-0,568 0,000	- 0,683** 0,000

Згідно з таблицею 2.5 існують сильні зворотні кореляційні зв'язки між кіберзалежністю (Інтернет-залежністю) респондентів та такими показниками їх самоконтролю як: «загальний рівень вольового контролю» ($p=0,000$), «наполегливість» ($p=0,000$), «самовладання» ($p=0,000$), «комунікативний контроль» ($p=0,000$), «самоконтроль в емоційній сфері» ($p=0,000$), «самоконтроль у діяльності» ($p=0,000$) та «соціальний самоконтроль» ($p=0,000$). Окреслені результатами, за методом рангової кореляції Спірмена вказують на те, що достатній розвиток показників самоконтролю особистості зумовлює зниження тенденції до виникнення залежності від Інтернету.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що сформованість навичок самоконтролю в особистості безпосередньо пов'язана із виникненням Інтернет-залежності. Особи з низькими показниками самоконтролю мають вищу тенденцію до появи залежної поведінки у напрямку Інтернет-простору. Водночас

достатні показники самоконтролю мінімізують схильність до залежності від Інтернету.

2.3. Рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів

Отримані результати власного емпіричного дослідження надали можливість стверджувати, що достатній рівень самоконтролю особистості знижує тенденцію до виникнення залежності від Інтернет-простору. Зважаючи на це, нами було вирішено розробити рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю, які мають змогу використовуватися здобувачами вищої освіти практично, з метою профілактики окресленої залежної поведінки.

До загальних методів формування самоконтролю особистості, які описані у сучасній науковій психологічній літературі, можна віднести такі як:

1) дотримання режиму дня – жорсткий режим життя, коли кожен день чітко прописані певні цілі, завдання та події має змогу допомогти особистості здійснювати контроль над власним життям та надалі розвивати у себе окреслену здатність;

2) наявність прикладу самоконтролю – у житті досить важливо мати приклад прояву стриманості та терпимості. Це можуть бути: батьки, викладачі, знайомі та друзі;

3) проведення роботи над собою щодо самовдосконалення – розвиток пунктуальності, відповідальності та рішучості є фундаментом для формування самоконтролю особистості;

4) відвідування психологічних тренінгів чи виконання спеціальних психологічних вправ, які спрямовані на формування здатності особистості до самоконтролю [7].

Окремо можна виділити наступні рекомендації, які мають змогу сформувати здатність до самоконтролю у здобувачів вищої освіти у повсякденному житті:

- 1) формування режиму дня: встановлення завчасного ранкового підйому (підйом на 10-15 хвилин раніше) та певного часу для підготовки до сну;
- 2) розвиток важливої властивості «квапитися не поспішаючи»;
- 3) формування терпіння, зокрема, під час неможливості виконання певної дії чи прийняття їжі;
- 4) робота з власними спокусами (певні некорисні харчові звички, надмірний перегляд телевізора, знаходження у цифровому просторі тощо), їх мінімізація [36].

Важливо пам'ятати, що робота з формування самоконтролю студентської молоді має будуватися на окремих принципах. Мова йде про такі принципи як:

- 1) усвідомленість – розуміння необхідності та визначення основних цілей, які зумовлюють важливість формування здатності до самоконтролю;
- 2) системність та регулярність – робота з формування самоконтролю повинна мати систематичний та регулярний характер задля отримання ефективного, позитивного результату;
- 3) індивідуалізація – врахування індивідуальних психологічних особливостей під час формування здатності до самоконтролю;
- 4) рефлексивність – здійснення саморефлексії у повсякденному житті задля здійснення контролю над своїм життям;
- 5) активне стимулювання – здійснення стимуляції власної потреби формування самоконтролю особистості, з метою підвищення мотивації;
- 6) методична різноманітність – використання варіативних методів для формування самоконтролю;
- 7) поступовість – початкове впровадження легких прийомів для формування самоконтролю та поступове їх ускладнення [14].

Робота з формування самоконтролю передбачає розвиток вольових якостей особистості. Для виконання зазначеного завдання, можна впроваджувати як теоретичні, так й практичні методи. До теоретичних методів формування самоконтролю особистості належать такі як:

- 1) лекції;

- 2) бесіди;
- 3) консультації.

Теоретичні методи формування навичок самоконтролю можна назвати – інформативними, бо вони надають людині певну інформацію про сутність феномену самоконтролю, його структуру, компоненти, функціональні можливості у житті та методи його розвитку.

Що стосується практичних методів формування самоконтролю особистості, можемо виокремити наступні:

- 1) відпрацювання прийомів самостимуляції вольових зусиль (самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення, самомотивація, звернення до відчуття обов'язку, самосхвалення, самозаохочення, спогади про попередні успіхи, приклади інших людей та ін.);

- 2) метод аутогенного тренування;

- 3) психодрама;

- 3) рольові ігри (прогривання типових життєвих ситуацій);

- 4) психологічний тренінг [20].

Обираючи оптимальні методи для формування в особистості навички до самоконтролю, варто звернути увагу на наступні, доцільність використання яких вже доведена у наявних теоретичних та практичних психологічних дослідженнях:

- 1) дихально-тілесні практики (аутогенне тренування, аутотренінг, медитація, йога, дихальні вправи та ін.) [14];

- 2) психологічний тренінг [12];

- 3) ігровий метод (сюжетно-рольові, рольові ігри, ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту);

- 4) спорт;

- 5) спеціальні вправи для формування вольових якостей та самоконтролю [20].

Для розуміння та розкриття власних внутрішніх ресурсів, що забезпечить розвиток навичок самоконтролю, досить часто використовуються дихально-тілесні практики. Особливою ефективністю у цьому напрямку відрізняється

аутогенне тренування (аутотренінг). Під ним вбачають систему вправ, які спрямовані на особистість та мають за мету здійснити саморегуляцію її психічних та фізичних станів. Прийоми аутотренінгу надають можливість людині сформувати здатність до емоційної регуляції (зміни настрою, психічних станів тощо) та корекції самопочуття. Регулярні заняття аутотренінгом дозволяють особистості краще розуміти свої дії, контролювати та планувати їх [12].

Також можна відмітити потенціал медитації та йоги у формуванні в особистості навичок до самоконтролю. Такі дихально-тілесні практики можуть налаштувати людину до об'єктивного сприймання своєї сутності, образу власного «Я». Додатково техніки медитації та йоги формують у людини зосередженість, чіткість та послідовність дій [14].

Вважаємо, що регулярні заняття спортом здатні розвивати у людини навички самоконтролю. Спорт формує в особистості відповідальність, цілеспрямованість та дисциплінованість. Це стосується усіх видів спорту, тому здобувач вищої освіти, залежно від статі та індивідуальних вподобань може обрати для себе власний варіант спортивного напрямку. Окрім самоконтролю особистості, спорт має змогу покращити стан психічного та фізичного здоров'я особистості [2].

Одним з найоптимальніших психологічних методів формування в особистості здатності до самоконтролю є психологічний тренінг. Під час останнього, людина має змогу пізнати себе у процесі неформального, невимушеного спілкування. Зазвичай, психологічний тренінг передбачає використання різноманітних психологічних засобів та інструментів, які спрямовані на розв'язання певної проблеми, зокрема, й формування навичок самоконтролю. Розвиток окреслених навичок відбувається під час впровадження спеціальних вправ, рольових ігор тощо. Для отримання ефективного результату психологічного тренінгу з формування навичок самоконтролю та саморегуляції, важливо, щоб тренінг був орієнтований на запитання та пошук, з метою ознайомлення зі своїм внутрішнім світом [12].

Також, у структурі психологічного тренінгу, який спрямований на формування самоконтролю особистості, мають бути наявними інтерактивні, ігрові методи та прийоми саморефлексії. Щодо перших, доцільним є використання інтерактивного методу «Мозковий штурм», який передбачає обговорення та спільне розв'язання окремої проблеми без критичної оцінки думок оточуючих. За допомогою зазначеного методу, особистість має змогу сформувати терпимість, мінімізувати афективні емоційні реакції, що є основою для розвитку власного самоконтролю. Ігрові методи можуть використовуватися у вигляді рольових ігор, які дозволяють змодельовати різні ситуації та знайти оптимальні рішення для розв'язання нагальних проблем. Такі ігри навчають чітко, з мінімальними емоційними реакціями, здійснити аналіз окремої ситуації, сформувати чіткий план дій та досягти певної мети. Водночас прийоми саморефлексії надають можливість реалізувати аналіз власних переживань, думок, емоційних проявів, що, по-перше, дозволяє глибше познайомитися з власним «Я» та, по-друге, сформувати навички самоконтролю щодо власних внутрішніх, емоційних переживань та реакцій [47].

Здійснення самоконтролю є неможливим без розуміння власних емоцій та емоційних проявів оточуючих. Тому важливо, під час роботи над формуванням навичок контролю стосовно власної особистості – підвищувати показники свого емоційного інтелекту. Достатній рівень останнього дозволяє людині розуміти, усвідомлювати свої емоції, здійснювати контроль власних емоційних проявів. Також високі показники емоційного інтелекту надають можливість особистості реалізовувати ідентифікацію емоцій і почуттів оточуючих, що буде дозволяти контролювати власні прояви незалежно від чужих емоційних проявів. Для розвитку емоційного інтелекту можна використовувати спеціальні вправи [12].

Формування навичок самоконтролю особистості може відбуватися під час впровадження спеціальних вправ, які надають можливість розвивати якості, риси та уміння, що становлять фундамент для забезпечення контролю власних поведінкових та емоційних проявів. Нами була виокремлена доцільність наступних спеціальних вправ, які були запропоновані психологом Т. Тертичною

для виконання окресленого завдання [43]: 1) «Метелик»; 2) «Простукування/Тепінг»; 3) «Самообійми»; 4) «5-4-3-2-1»; 5) «Пір'їна – статуя»; 6) «Квадрат»; 7) «Ритмічне дихання»; 8) «Дихання в ходьбі».

Виділені спеціальні вправи переважно належать до дихально-тілесних практик та розкривають можливості особистості здійснювати контроль над власним тілом та розумом. Повний зміст вправ міститься у додатках (додаток 3).

Дотримуємося думки М. Геращенко щодо доцільності формування самоконтролю у студентів безпосередньо під час освітньої діяльності, за підтримкою викладачів вищих навчальних закладів. У зазначеному напрямку роботи можна виокремити наступні завдання:

1) здійснення систематичного тренування (систематичне проведення занять, під час яких здобувачі будуть займатися самоконтролем і самооцінкою своєї роботи);

2) забезпечення культурної взаємодії в освітньому середовищі (активна робота викладачів з формування культури взаємодії між студентами, що дозволить їм бути більш відкритими, доброзичливими та здатними критично оцінювати свою роботу);

3) навчання використовувати різноманітні механізми саморегуляції (релаксаційні техніки, медитацію, аутотренінг);

4) формування навичок самоаналізу (навчання здобувачів аналізувати свою роботу, визначати проблемні моменти та шляхи їх вирішення);

5) забезпечення позитивної атмосфери під час навчання (створення середовища, в якому студенти будуть почуватися комфортно та сприймати критику як конструктивний фідбек, що дозволить їм розвиватися);

6) використання матеріалів відеозапису (перегляд матеріалів відеокамер з аудиторій, які дозволяють аналізувати помилки та успіхи здобувачів, а також створити можливість для самооцінки);

7) реалізація диференційованого навчання (індивідуальний підхід під час освітньої діяльності);

8) стимуляція позитивної, адекватної самооцінки студентів (похвала, заохочення саморефлексії, самоконтролю, дисциплінованості та відповідальності);

9) формування навичок самоконтролю щодо власної навчальної успішності (самостійний моніторинг виконання завдань, контроль за якістю виконання практичних завдань, а також проведення ретельного аналізу помилок та їх причин);

10) використання технологій самоорганізації та саморегуляції (розвиток навичок планування, контролю у напрямку власного емоційного стану, визначення особистісних цілей та розробка планів дій для їх досягнення) [9].

Таким чином, на основі усього вищезазначеного, можемо виділити такі загальні рекомендації формування самоконтролю у студентів:

1) впровадження та дотримання чіткого режиму дня;

2) реалізація роботи з власними спокусами та залежностями, мінімізація їх проявів;

3) дотримання окремих принципів роботи з формування навичок самоконтролю (усвідомленість, системність та регулярність, індивідуалізація, рефлексивність, активне стимулювання, методична різноманітність, поступовість);

4) використання варіативних, оптимальних методів формування самоконтролю (дихально-тілесні практики (аутогенне тренування, аутотренінг, медитація, йога, дихальні вправи та ін.), психологічний тренінг, ігровий метод (сюжетно-рольові, рольові ігри, ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту), спорт, спеціальні вправи тощо);

5) впровадження прийомів самостимуляції вольових зусиль (самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення, самомотивація, звернення до відчуття обов'язку, самосхвалення, самозаохочення та ін.);

6) формування самоконтролю у студентів безпосередньо під час освітньої діяльності, за підтримкою викладачів вищих навчальних закладів.

Висновки до розділу 2

Отже, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних аспектів впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Дослідження було реалізовано, за допомогою таких методик та методів як: «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман), «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова) та метод рангової кореляції Спірмена.

За результатами емпіричного дослідження, було виявлено, що серед здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка» переважали: наявність Інтернет-залежності (50%), однакова тенденція до високого та низького рівнів вольового контролю (50%/50%), наполегливості (50%/50%) та самовладання (50%/50%), низький рівень комунікативного контролю (50%), низький рівень самоконтролю в емоційній сфері (50%), високі показники самоконтролю у діяльності (50%) та середній рівень самоконтролю поведінки (соціальний самоконтроль) (50%). Були знайдені сильні зворотні кореляційні зв'язки між кіберзалежністю (Інтернет-залежністю) респондентів та такими показниками їх самоконтролю як: «загальний рівень вольового контролю» ($p=0,000$), «наполегливість» ($p=0,000$), «самовладання» ($p=0,000$), «комунікативний контроль» ($p=0,000$), «самоконтроль в емоційній сфері» ($p=0,000$), «самоконтроль у діяльності» ($p=0,000$) та «соціальний самоконтроль» ($p=0,000$). Зроблено висновок, що сформованість навичок самоконтролю в особистості безпосередньо пов'язана із виникненням Інтернет-залежності. Особи з низькими показниками самоконтролю мають вищу тенденцію до появи залежної поведінки у напрямку Інтернет-простору. Водночас достатні

показники самоконтролю мінімізують схильність до залежності від Інтернету.

Розроблено рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів. Для виконання зазначеного завдання, вважаємо доцільним використовувати такі методи як: дихально-тілесні практики (аутогенне тренування, аутотренінг, медитація, йога, дихальні вправи та ін.), психологічний тренінг, ігровий метод (сюжетно-рольові, рольові ігри, ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту), спорт, спеціальні вправи тощо. Окремо надані загальні рекомендації формування самоконтролю у студентів.

ВИСНОВКИ

У роботі на теоретичному та емпіричному рівні досліджені психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження надали можливість зробити наступні висновки.

1. Схарактеризовано інтернет-залежність як вид поведінкової адикції. Інтернет-залежність – це вид поведінкової адикції (залежності), який виявляється у непереборному бажанні, потребі особистості неконтрольовано, тривалий час перебувати в Інтернет-просторі, що надає негативні наслідки для її життя. Зазначена залежність може проявлятися у фізичних (знижена фізична активність, тривале сидіння перед екраном, депривації сну, енергетичний дисбаланс), психічних (підвищений стрес, дратівливість, занепокоєння або тривога за умовою відсутності можливості перебувати в Інтернеті), поведінкових (відсутність інтересу до реальних соціальних взаємодій, втрата контролю тривалості перебування в Інтернет-просторі, зниження навчальної та професійної успішності) та соціальних (соціальна ізоляція від рідних, друзів та близьких, втрата інтересу до реального спілкування) симптомах (ознаках). Інтернет-залежність як вид поведінкової адикції має три стадії свого перебігу. Інтернет-залежність особистості може проявлятися у наступних видах: адиктивний Інтернет-серфінг, залежність від віртуального спілкування, онлайн-лудоманія, залежність від кіберсексу.

2. За допомогою теоретичного аналізу наукової психологічної літератури, визначені сутність поняття, структуру та функції самоконтролю особистості. Самоконтроль – це здатність особистості здійснювати планування, контроль та передбачення наслідків своїх дій та власних емоційних виявів у процесі здійснення окремої діяльності та під час досягнення певної мети. У структурі самоконтролю особистості наявні когнітивний (контроль думок, їх спрямування)

та афективний (контроль емоційних проявів) компоненти. Самоконтроль може мати різні види та поділятися за такими критеріями як: за видом діяльності (ігровий, навчальний, трудовий, спортивний), за тривалістю (структурний, тимчасовий), за спрямованістю (вольовий, позавольовий) тощо. Самоконтроль особистості має змогу формуватися протягом усього її життя, починаючи з молодшого шкільного віку. Це відбувається переважно під впливом соціуму та суспільних вимог.

3. Теоретично обґрунтований вплив самоконтролю особистості на формування її залежної поведінки. Результати наявних теоретичних та емпіричних досліджень у науковій психологічній літературі, надали нам можливість стверджувати, що рівень самоконтролю особистості безпосередньо впливає на схильність особистості до виникнення різноманітних адикцій (Інтернет-залежність, залежність від алкоголю, наркотиків тощо). Також встановлено, що зв'язок феномену самоконтролю та залежної поведінки характеризується взаємним характером. Низький рівень самоконтролю збільшує тенденцію до схильності до адикцій. Водночас залежна поведінка може зумовлювати зниження показників здатності людини до самоконтролю.

4. Емпірично досліджені психологічні аспекти впливу формування рівня самоконтролю на схильність до інтернет-залежності студентів. Дослідження відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. За результатами емпіричного дослідження було зроблено висновок, що сформованість навичок самоконтролю в особистості безпосередньо пов'язана із виникненням Інтернет-залежності. Особи з низькими показниками самоконтролю мають вищу тенденцію до появи залежної поведінки у напрямку Інтернет-простору. Водночас достатні показники самоконтролю мінімізують схильність до залежності від Інтернету. Гіпотеза дослідження повністю підтвердилася, бо наявний зв'язок між рівнем самоконтролю особистості студента з його схильністю до інтернет-залежності. Були знайдені сильні зворотні кореляційні зв'язки між кіберзалежністю (Інтернет-залежністю) респондентів та такими показниками їх самоконтролю як: «загальний

рівень вольового контролю» ($p=0,000$), «наполегливість» ($p=0,000$), «самовладання» ($p=0,000$), «комунікативний контроль» ($p=0,000$), «самоконтроль в емоційній сфері» ($p=0,000$), «самоконтроль у діяльності» ($p=0,000$) та «соціальний самоконтроль» ($p=0,000$). Тобто, достатній розвиток показників самоконтролю особистості зумовлює зниження тенденції до виникнення залежності від Інтернету.

5. Розроблено рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів. Мова йде про такі як:

- 1) впровадження та дотримання чіткого режиму дня;
- 2) реалізація роботи з власними спокусами та залежностями, мінімізація їх проявів;
- 3) дотримання окремих принципів роботи з формування навичок самоконтролю (усвідомленість, системність та регулярність, індивідуалізація, рефлексивність, активне стимулювання, методична різноманітність, поступовість);
- 4) використання варіативних, оптимальних методів формування самоконтролю (дихально-тілесні практики (аутогенне тренування, аутотренінг, медитація, йога, дихальні вправи та ін.), психологічний тренінг, ігровий метод (сюжетно-рольові, рольові ігри, ігрові вправи для розвитку емоційного інтелекту), спорт, спеціальні вправи тощо);
- 5) впровадження прийомів самостимуляції вольових зусиль (самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення, самомотивація, звернення до відчуття обов'язку, самосхвалення, самозаохочення та ін.);
- 6) формування самоконтролю у студентів безпосередньо під час освітньої діяльності, за підтримкою викладачів вищих навчальних закладів.

Самостійно розроблені рекомендації щодо оптимальних методів формування самоконтролю студентів можуть бути практично використані останніми для підвищення показників свого самоконтролю з метою профілактики виникнення різноманітних видів залежності, зокрема, спрямованою на цифровий, Інтернет-простір.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус А. В., Акименко О. Ю. Самомотивування та самоконтроль бухгалтера та податківця. *Юність науки – 2023: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 26-27 квітня 2023 р.). Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. С. 189–191.

2. Богат І. О. Що таке самоконтроль в контексті спорту і як він пов'язаний з досягненням цілей. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Умань, 16 березня 2023 р.). Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. С. 12–13.

3. Бозинчук Н. М. Індивідуально-психологічні особливості підлітків як фактори ризику формування інтернет-залежної поведінки. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах*: тези доп. I міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 28-29 травня 2020 р.). Дніпро, 2020. С. 113–116.

4. Бойко-Бузиль Ю. Ю., Пампура І. І. Інтернет-залежність як соціально-психологічна проблема. *Actual trends of modern scientific research*: the 11th International scientific and practical conference (Munich, Germany, June 6-8, 2021). Munich : MDPC Publishing, 2021. С. 366–369.

5. Бойко Д. Психологічні особливості інтернет-адикції та її вплив на юнаків і дівчат. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 285–287.

6. Бочаріна Н. О., Костюк О. Г. Особливості прояву адиктивної поведінки у юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 196–199.

7. Весна Х., Лаврук О. Самоконтроль у процесі навчання менеджерів. URL: <http://188.190.43.194:7980/jspui/bitstream/123456789/13101/1/71%20%D1%81>

%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%207%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D0%A5..pdf (дата звернення: 15.12.2025).

8. Вознюк А. А. Інтернет-залежність: як зберегти психічне здоров'я у світі постійного онлайну. *Людина та світ XXI століття* : збірник творчих, мистецьких та науковосвітоглядних робіт конкурсу (м. Київ, 11-15 листопада 2024 р.). Київ, 2024. С. 30–31.

9. Геращенко М. Формування навичок самоконтролю і самооцінки в учнів ЗП (ПТ) О кулінарного профілю. *Актуальні проблеми професійної та технологічної освіти: погляд у майбутнє* : матер. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Умань, 4 квітня. 2023 р.). Умань, 2023. С. 36–39.

10. Гнилянська О. В., Карий О. І. Вплив самомотивації та самоконтролю на розвиток та досягнення цілей менеджера: стратегії та ефективні практики в організаційному контексті. *Вісник Сумського національного аграрного університету*. 2024. № 1. С. 9–14.

11. Гончарова Є. Є., Ефендієва С. М., Гаврильєва К. Г. Значимість становлення самоконтролю та саморегуляції суб'єктів навчання. *Сучасні проблеми вивчення медико-екологічних аспектів здоров'я людини* : матеріали наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 11-12 жовтня 2022 р.). Полтава, 2022. С. 15–17.

12. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.

13. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. № 1. С. 11–20.

14. Догойда В., Кравченко Л. В. Розвиток самоконтролю студентів у процесі вивчення охорони праці в галузі. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/31938/2/PGNAP_2020_Dohoda_V-Development_of_students_160-161.pdf (дата звернення: 20.01.2026).

15. Дослідження показало, що українські діти проводять онлайн 1-3 години на день, а підлітки – понад 3 години. URL: https://borgexpert.com/news/doslidzhennia-pokazalo-shcho-ukrainski-dity-provodi-at-onlajn-1-3-hodiny-na-den-a-pidlitky-ponad-3-hodiny#google_vignette (дата звернення: 01.11.2025).

16. Євсюков І., Комах Н. Інтернет-залежність як соціальна проблема. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 10 травня 2024 р.). Дніпро, 2024. С. 166–168.

17. Іванова Т., Маслак В. Самоконтроль у спілкуванні як умова соціальної ефективності. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми, 25-26 квітня 2024 р.). Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 268–272.

18. Ільницька Л. А. Особливості локусу контролю особистості, схильної до інтернет-адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. 2017. № 7. С. 31–36.

19. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності. *Наука, освіта, суспільство очима молодих* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих науковців. Рівне : РВВ РДГУ, 2017. С. 179–180.

20. Ковалькова Т. О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1. С. 242–250.

21. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

22. Колумбет М. Психологічні аспекти інтернет-залежності особистості. *Психологічна допомога особистості у воєнний період* : матеріали VIII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань, 27 березня 2025 р.). Умань, 2025. С. 124–128.

23. Корець А. М. Психокорекційна програма тренінгу з подолання алкогольної залежності в осіб юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2024. № 5. С. 113–118.

24. Кохан М., Кузьма-Качур М. Самоконтроль та етапи його формування в освітньому процесі початкової школи. *Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі* : збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Мукачеве, 4 листопада 2022 р.). Мукачеве : МДУ, 2022. С. 40–42.

25. Крупельницька Л., Загуменов А. Схильність до адиктивної поведінки та її зв'язок зі смисложиттєвими орієнтаціями й особистісними властивостями. *Psychological journal*. 2021. № 7. С. 74–88.

26. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 95–100.

27. Лисенко І. Динаміка патопсихологічних симптомокомплексів особистості при зловживанні опіоїдами. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2021. № 2. С. 28–49.

28. Лукієнко О. О., Богдан Т. В. Психологічні особливості хімічно залежних людей з різним локусом контролю. *Science and education: synergy of innovation* : the 4th International scientific and practical conference (Berlin, Germany, November 24-26, 2025). Berlin : MDPC Publishing, Berlin, Germany, 2025. С. 352–355.

29. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 54. С. 89–94.

30. Мушкевич М. І. Психологічні особливості інтернет-залежної особистості. *Psychological journal*. 2025. № 2. С. 7–17.

31. Науменко Н. Вплив індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 6. С. 112–120.

32. Оленчук І. О., Тимошенко О. А. Проблема самоконтролю поведінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості* : збірник матеріалів XV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 23-24 квітня 2025 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, Видавець Лисенко М. М., 2025. С. 298–301.

33. Оніпко З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Габітус*. 2022. № 33. С. 133–137.

34. Остапенко Р. І. Математичні основи психології : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2020. 76 с.

35. Остапйовський І. Є., Остапйовська Т. П. До проблеми теоретичного обґрунтування феномену адиктивної поведінки. *Педагогічний пошук*. 2015. № 4. С. 33–35.

36. Павлик Н. Самоконтроль як чинник гармонізації психологічного здоров'я особистості. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732494/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D1%96%D0%A1._2022%20%282%29.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

37. Партико Т. Особистісні чинники внутрішньої залежності 10-11-річних хлопців. URL: <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/597ad570-f19a-46b4-9a6c-b78640af2902/content> (дата звернення: 20.12.2025).

38. Пасічник Л. Психологічні особливості поведінки особистості з різними адикціями. *Психологічні перспективи*. 2024. № 43. С. 143–160.

39. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–99.

40. Позднякова Т. Є., Савчук Л. О. Вплив Інтернет-залежності на соціальну адаптацію та психічне здоров'я у підлітковому віці. *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток* : збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Рівне, 26-27 березня 2024 р.). Рівне : РІУУ, 2024. С. 548–551.

41. Радченко М. Р. Самосвідомість майбутнього педагога: структура та значення у формуванні потреби у самовдосконаленні. *Publishing House «UKRLOGOS Group»*. 2021. № 2. С. 108–119.

42. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія*. 2021. № 2. С. 7–13.

43. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій: метод. посіб. Вінниця: Відділ молодіжної політики та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 2024. 55 с.

44. Усенко Г. Сутність феномена «інтернет-залежність» підлітків та зміст поняття, що його позначає. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2025. № 1. С. 67–75.

45. Ханецька Т. І., Федоренко А. Ф. Взаємозв'язок інтернет-залежності та ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *The latest developments of specialists for the development of science: The VI International Scientific and Practical Conference (Florence, Italy, October 07-09, 2024)*. Florence, 2024. С. 151–157.

46. Чернявська Н. В. Емпіричне дослідження особливостей самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2025. № 2. С. 196–201.

47. Шавиро Г. С. Формування саморегуляції поведінки студентської молоді. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/55.pdf> (дата звернення: 20.01.2026).

48. Шекерська Т., Шаюк А. Інтернет-залежність в осіб, які працюють у віртуальному просторі. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Житомир, 24 листопада 2022 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 43–46.

49. Щербан Т. Д., Штима В. В. Дослідження відношення студентів до шкідливих звичок щодо власного здоров'я. *Освіта і наука*: зб. наук. праць. Мукачєво-Ченстохова: РВВ МДУ. 2020. Вип. 1. С. 165–171.

50. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. № 3. С. 57–61.
51. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості : навч.-метод. посіб. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти» , 2017 . 92 с.
52. Altehenger A. Too Much Self-Control? *Open access*. 2024. № 90. P. 2119–2135.
53. Diotaiuti P., Mancone S., Corrado S. Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Front. Psychiatry*. 2022. № 13. P. 1–13.
54. Kalis A., Pascoe J., Ortin M. S. Really situated self-control: self-control as a set of situated skills. *Open access*. 2024. № 4. P. 1–19.
55. Lozano-Blasco R., Robres A-Q., Sánchez A. S. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*. 2022. № 130. P. 107–113.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник до методики «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»

Інструкція. Будь-ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від «дуже рідко» до «дуже часто»

1. Дуже рідко
2. Рідко
3. Регулярно/Час від часу
4. Часто
5. Дуже часто

Текст опитувальника:

1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?

2. Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?

3. Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?

4. Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?

5. Як часто Вам вдається самотійно припинити Вашу діяльність в мережі?

6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?

7. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?

8. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?

9. Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?

10. Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?

11. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?

12. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?

13. Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин — і все»?

14. Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?

15. Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?

16. Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?

17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?

18. Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?

Додаток Б

Опитувальник до методики «Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман)

Інструкція: «Вашій увазі пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вирішіть, вірно або невірно дане твердження по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте в реєстраційному бланку поряд з його номером знак «+», якщо не згодні – знак «-». Над питаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає».

Текст опитувальника

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється на призначений час.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно «вибиває з колії» фізичний біль.
7. Я завжди прагну вислухати співбесідника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мені примусити себе холоднокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії

образливих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній і невідповідній обстановці.

16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно в будь-якому разі зробити в певний термін.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною утомленістю я справляюся легше за інших.

19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.

21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї звільнитися.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я помічаю іноді, що намагаюсь добитися свого наперекір об'єктивним обставинам.

27. Люди час від часу заздять моєму терпінню і скрупульозності.

28. Мені важко зберегти спокій в стресовій ситуації

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимовільно починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» закриваються двері транспорту або ліфта, який їде.

Опитувальник до методики «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні»
(М. Снайдер)

Інструкція: «Уважно прочитайте десять тверджень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них Ви повинні оцінити як вірно або невірно стосовно себе. Якщо твердження здається Вам вірним або переважно вірним, поставте поруч з порядковим номером «+», якщо невірним або переважно невірним, то «-».

Реєстраційний бланк

Вірно, переважно вірно «+»

Невірнo, переважно невірнo «-»

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей.
2. Я б, мабуть, міг «зваляти дурня», щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху у справах і в стосунках з людьми, я намагаюсь бути таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не можу терпіти.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Додаток Г

Опитувальник до методики «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова)

1. Мене вважають запальною, невитриманою людиною:
 - а) так (0);
 - б) не впевнений (1);
 - в) ні (2)
2. Я поступаюся місцем в міському транспорті літнім людям та пасажирам з маленькими дітьми:
 - а) в будь-якому випадку (2);
 - б) іноді (1);
 - в) тільки, якщо на цьому наполягають (0).
3. Я схильний стежити за проявом своїх почуттів:
 - а) завжди (2);
 - б) іноді (1);
 - в) рідко (0).
4. Якщо в отриманому завданні щось залишається для мене незрозумілим, я:
 - а) завжди уточнюю всі неясності до виконання завдання (2);
 - б) поступаю так іноді (1);
 - в) уточнюю неясності вже по ходу справи (0).
5. Я перевіряю свої дії під час роботи:
 - а) постійно (2);
 - б) від випадку до випадку (1);
 - в) рідко (0).
6. Перш ніж висувати будь-який аргумент, я волію почекати, поки не буду переконаний, що правий:
 - а) завжди (2);

- б) звичайно (1);
- в) тільки якщо доцільно (0).

7. Вважаю, що кожна конкретна ситуація вимагає певного стилю в одязі:

- а) згоден (2);
- б) частково (1);
- в) не згоден (0)

8. Зазвичай я висловлюю свою думку після старших за віком та за становищем:

- а) так (2),
- б) не завжди (1);
- в) ні (0).

9. Мені подобається робота, що вимагає сумлінності, точних навичок:

- а) так (2);
- б) щось середнє (1);
- в) ні (0).

10. Якщо я червонію, я завжди відчуваю це:

- а) так (2);
- б) іноді (1);
- в) ніколи (0).

11. У процесі роботи я намагаюся перевірити правильність її виконання:

- а) завжди (2);
- б) від випадку до випадку (1);
- в) тільки коли впевнений, що припустився помилки (0).

12. Якщо у мене виникають сумніви, зокрема, чи правильно я зрозумів зміст прочитаного службового тексту, то я:

- а) ще раз перечитую неясне місце в тексті (2);
- б) поступаю так іноді (1);
- в) не надаю цьому значення, переходжу до чергового етапу роботи (0).

13. Після закінчення роботи привожу своє робоче місце до ладу, готую його до наступного робочого дня:

а) зазвичай (2);

б) іноді (1);

в) рідко (0).

14. Я досить вимоглива людина і завжди наполягаю на тому, щоб все робилося, по можливості, правильно:

а) так (2);

б) щось середнє (1);

в) ні (0).

15. У своїх вчинках я завжди намагаюся ретельно дотримуватися прийнятих у суспільстві правил поведінки:

а) так (2);

б) не впевнений (1);

в) ні (0).

16. Я не буваю грубий навіть з тими людьми, які мені дуже неприємні:

а) вірно (2);

б) не завжди (1);

в) невірно (0).

17. Якщо при читанні інструкції я зустрічаю якісь неясності, то я:

а) не звертаю на них уваги, продовжую читати далі (0);

б) поступаю так іноді (1);

в) намагаюся в них розібратися (2).

18. Часто я занадто швидко починаю сердитися на людей:

а) так (0);

б) іноді (1);

в) ні (2).

19. У громадських місцях я намагаюся не говорити голосно:

а) завжди дотримуюся цього правила (2);

б) іноді слікую цьому правилу (1);

в) рідко дотримуюся цього правила (0).

20. Помилки у виконаній роботі слід виправляти:

- а) тільки в тих випадках, якщо хто-небудь на них вкаже (0);
- б) щось середнє (1);
- в) не чекати, поки інші вкажуть на них (2).

21. Коли я сильно хвилююся з якогось приводу, то перестаю стежити за своїми діями:

- а) майже завжди (0);
- б) іноді (1);
- в) рідко (2).

22. Коли я планую свою діяльність, то передбачаю час на перевірку виконаної роботи:

- а) завжди (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

23. При виконанні завдання я задовольняюся тільки тоді, коли належну увагу приділено всім дрібницям:

- а) правильно (2);
- б) не впевнений (1);
- в) неправильно (0).

24. Виступаючи перед аудиторією, я намагаюся стежити за своїм голосом і жестами:

- а) завжди (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

25. Я починаю працювати, допоки не буду переконаний, що все необхідне для цього вже лежить на своєму місці:

- а) зазвичай (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

26. Йдучи з дому, я не маю звички перевіряти, чи вимкнув я світло, газ, праску, воду:

- а) згоден (0);
- б) не впевнений (1);
- в) не згоден (2).

27. У спілкуванні я:

- а) вільно проявляю свої почуття (0);
- б) щось середнє (1);
- в) не висловлюю своїх почуттів (2).

28. Якщо я мимоволі порушив правила поведінки, перебуваючи в суспільстві, то я скоро забуваю про це:

- а) так (0);
- б) щось середнє (1);
- в) ні (2).

29. Іноді мені кажуть про те, що в моєму голосі і манерах надмірно проявляється збудження:

- а) так (0);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (2).

30. Я підтримую порядок у своїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:

- а) так (2);
- б) щось середнє (1);
- в) ні (0).

31. Я – людина пунктуальна і зазвичай нікуди не спізнююся:

- а) вірно (2);
- б) не завжди (1);
- в) невірно (0).

32. Під впливом моменту я рідко говорю речі, про які потім дуже шкодую:

- а) правильно (2);
- б) не впевнений (1);
- в) неправильно (0).

33. Мені кажуть, що коли я занадто захоплено щось розповідаю, моя мова стає кілька сбивчивою:

- а) вірно (0);
- б) частково (1);
- в) невірно (2).

34. Я їм з таким задоволенням, що буваю при цьому не завжди охайний, як інші:

- а) правильно (0);
- б) не впевнений (1);
- в) неправильно (2).

35. Коли я засмучений, я стежу за тим, щоб приховати свої почуття:

- а) правильно (2);
- б) щось середнє (1);
- в) неправильно (0).

36. При розмові я волію:

- а) висловлювати думки так, як вони приходять мені в голову (0);
- б) щось середнє (1);
- в) спочатку сформулювати думку трохи краще (2).

Сирі дані емпіричного дослідження

«Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»

№ респондент а	Отримани й бал	Стан кіберзалежнос ті	№ респондент а	Отримани й бал	Стан кіберзалежнос ті
1	24	немає	26	25	немає
2	39	тенденція	27	40	тенденція
3	40	тенденція	28	40	тенденція
4	50	наявна	29	52	наявна
5	52	наявна	30	51	наявна
6	50	наявна	31	51	наявна
7	21	немає	32	22	немає
8	23	немає	33	22	немає
9	49	наявна	34	48	наявна
10	50	наявна	35	49	наявна
11	24	немає	36	24	немає
12	39	тенденція	37	39	тенденція
13	40	тенденція	38	40	тенденція
14	50	наявна	39	50	наявна
15	52	наявна	40	52	наявна
16	50	наявна	41	50	наявна
17	21	немає	42	21	немає
18	23	немає	43	23	немає
19	49	наявна	44	49	наявна
20	50	наявна	45	50	наявна
21	24	немає	46	24	немає

22	39	тенденція	47	39	тенденція
23	40	тенденція	48	40	тенденція
24	50	наявна	49	50	наявна
25	52	наявна	50	52	наявна

«Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков, Є. Ейдман)

№ респондент а	Рівень вольового контролю		Наполегливість		Самовладання	
	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень
1	20	В	11	В	9	В
2	21	В	10	В	11	В
3	22	В	11	В	11	В
4	9	Н	4	Н	5	Н
5	8	Н	4	Н	4	Н
6	4	Н	2	Н	2	Н
7	18	В	11	В	5	В
8	17	В	11	В	5	В
9	4	Н	1	Н	3	Н
10	2	Н	1	Н	1	Н
11	20	В	11	В	9	В
12	21	В	10	В	11	В
13	22	В	11	В	11	В
14	9	Н	4	Н	5	Н
15	8	Н	4	Н	4	Н
16	4	Н	2	Н	2	Н
17	18	В	11	В	5	В
18	17	В	11	В	5	В
19	4	Н	1	Н	3	Н

20	2	H	1	H	1	H
21	20	B	11	B	9	B
22	21	B	10	B	11	B
23	22	B	11	B	11	B
24	9	H	4	H	5	H
25	8	H	4	H	4	H
26	4	H	2	H	2	H
27	18	B	11	B	5	B
28	17	B	11	B	5	B
29	4	H	1	H	3	H
30	2	H	1	H	1	H
31	20	B	11	B	9	B
32	21	B	10	B	11	B
33	22	B	11	B	11	B
34	9	H	4	H	5	H
35	8	H	4	H	4	H
36	4	H	2	H	2	H
37	18	B	11	B	5	B
38	17	B	11	B	5	B
39	4	H	1	H	3	H
40	2	H	1	H	1	H
41	20	B	11	B	9	B
42	21	B	10	B	11	B
43	22	B	11	B	11	B
44	9	H	4	H	5	H
45	8	H	4	H	4	H
46	4	H	2	H	2	H
47	18	B	11	B	5	B
48	17	B	11	B	5	B

49	4	Н	1	Н	3	Н
50	2	Н	1	Н	1	Н

«Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер)

№ респондента	Отриманий бал	Рівень комунікативного контролю	№ респондента	Отриманий бал	Рівень комунікативного контролю
1	9	високий	26	10	високий
2	4	середній	27	6	середній
3	5	середній	28	6	середній
4	1	низький	29	0	низький
5	1	низький	30	2	низький
6	2	низький	31	0	низький
7	7	високий	32	8	високий
8	8	високий	33	8	високий
9	3	низький	34	2	низький
10	3	низький	35	2	низький
11	9	високий	36	9	високий
12	4	середній	37	4	середній
13	5	середній	38	5	середній
14	1	низький	39	1	низький
15	1	низький	40	1	низький
16	2	низький	41	2	низький
17	7	високий	42	7	високий
18	8	високий	43	8	високий
19	3	низький	44	3	низький
20	3	низький	45	3	низький
21	9	високий	46	9	високий
22	4	середній	47	4	середній

23	5	середній	48	5	середній
24	1	низький	49	1	низький
25	1	низький	50	1	низький

«Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль) (Г. Нікіфоров, В. Васильєв, С. Фірсова)

№ респондента	Стан кіберзалежності	самоконтроль в емоційній сфері	самоконтроль у діяльності	соціальний самоконтроль
1	немає	19	22	23
2	тенденція	12	18	21
3	тенденція	10	16	19
4	наявна	4	6	5
5	наявна	5	8	4
6	наявна	2Н	7	6
7	немає	20	21	22
8	немає	21	20	20
9	наявна	2	5	4
10	наявна	3	6	3
11	немає	19	22	23
12	тенденція	12	18	21
13	тенденція	10	16	19
14	наявна	4	6	5
15	наявна	5	8	4
16	наявна	2	7	6
17	немає	20	21	22
18	немає	21	20	20

19	наявна	2	5	4
20	наявна	3	6	3
21	немає	19	22	23
22	тенденція	12	18	21
23	тенденція	10	16	19
24	наявна	4	6	5
25	наявна	5	8	4
26	немає	2	7	6
27	тенденція	20	21	22
28	тенденція	21	20	20
29	наявна	2	5	4
30	наявна	3	6	3
31	наявна	19	22	23
32	немає	12	18	21
33	немає	10	16	19
34	наявна	4	6	5
35	наявна	5	8	4
36	немає	2	7	6
37	тенденція	20	21	22
38	тенденція	21	20	20
39	наявна	2	5	4
40	наявна	3	6	3
41	наявна	19	22	23
42	немає	12	18	21
43	немає	10	16	19
44	наявна	4	6	5
45	наявна	5	8	4
46	немає	2	7	6
47	тенденція	20	21	22

48	тенденція	21	20	20
49	наявна	2	5	4
50	наявна	3	6	3

Спеціальні вправи для формування самоконтролю особистості

Вправа «Метелик»

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи – покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

«Простукування/Тепінг»

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму.

«Самообійми»

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, відчуйте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

«5-4-3-2-1»

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;

4 – предмети, які можна відчути на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою);

3 – звуки, які лунають саме зараз;

2 – запахи, які відчуються;

1 – смак (можна скуштувати щось або пригадати улюблений смак).

«Пір'їна – статуя»

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів і розслаблення. Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки – розслабленням.

Дихальна вправа «Квадрат»

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

Можливі способи адаптації:

- Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів

«Ритмічне дихання»

Наприклад, схема 4–2–4. 4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1, 2, 3, 4). 2 секунди – затримка дихання. 4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4). Затримка – це не перекриття дихання, а процес.

Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

«Дихання в ходьбі»

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.