

**О. Я. ЧЕБИКІН  
А. О. КАБЕШЕВА**

---

**ВПЛИВ  
МОБІЛЬНОГО  
ТЕЛЕФОНУ  
НА ЕМОЦІЙНУ  
СФЕРУ  
СТУДЕНТІВ**

Монографія

Одеса  
ТОВ «Лерадрук»  
2017

УДК: 378.14+159.9+371.15+378.14.6  
Ч34

Рекомендовано до друку  
вченою радою Південноукраїнського національного  
педагогічного університету  
імені К. Д. Ушинського  
(Протокол №9 від 22.02.2017.)

Рецензенти:

**Максименко Ю. Б.**, доктор психологічних наук, професор;  
**Саннікова О. П.**, доктор психологічних наук, професор.

**Чебикін О. Я.**

Ч34 ВПЛИВ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ НА ЕМОЦІЙНУ  
СФЕРУ СТУДЕНТІВ: [монографія] / О.Я. Чебикін,  
А. О. Кабешева. — Одеса : ТОВ «Лерадрук», 2017. — 180 с.

ISBN 978-966-2710-89-2

Монографію присвячено дослідженню впливу комп'ютерної діяльності на емоційну сферу, емоційну стабільність студентів. Отримані в процесі дослідження результати стали основою для побудови цілеспрямованої системи формування емоційної стабільності та корекції негативних емоційних проявів у студентів, які активно працюють за комп'ютером.

Монографія адресована науковцям, аспірантам, викладачам, психологам та користувачам комп'ютерної техніки.

ISBN 978-966-2710-89-2

© О.Я. Чебикін., А. О. Кабешева. 2017

# ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
------------	---

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МОБІЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ...9

1.1. Засоби мобільного зв'язку та їх місце у сфері психічної діяльності людини.....	9
1.2. Специфіка та особливості мобільно-опосередкованого спілкування особистості.....	15
1.3. Характерні ознаки змісту психологічного впливу на особистість у контексті використання мобільного телефону.....	21
1.4. Особливості емоційної сфери студентів та вплив сучасних інформаційних технологій на їхню діяльність.....	29
1.5. Концептуальна модель психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційну сферу студентів.....	36

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ.....42

2.1. Організація емпіричного дослідження: етапи, методи та засоби обробки емпіричних даних.....	42
2.2. Методи та методики дослідження.....	42
2.2.1. Методика діагностики психоемоційних особливостей користувачів мобільного телефону»...48	48
2.3. Аналіз первинних даних, що характеризують вплив використання мобільного телефону на особливості емоційної сфери студентів.....	53

2.4. Взаємозв'язок показників емоційної сфери студентів із особливостями використання мобільного телефону.....	60
2.5. Дані статистично достовірних відмінностей між різними групами користувачів мобільного телефону за показниками емоційної сфери.....	68
2.6. Специфіка кореляційних зв'язків показників, що характеризують емоційну сферу студентів, із даними використання мобільного телефону в різних групах досліджуваних.....	82
2.7. Особливості змін в емоційній сфері студентів під час введення обмежень на користування мобільним телефоном.....	93

### РОЗДІЛ III. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ПРОЯВІВ У ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ МОБІЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ.....

103

3.1. Характеристика побудованої системи корекції.....	103
3.2. Експериментальна апробація запропонованої системи.....	107

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	117
ДОДАТКИ.....	156

## Вступ

Сучасне суспільство можна з упевненістю назвати епохою не лише високих технологій, але й активного спілкування за допомогою засобів мобільного зв'язку. Психологічний вплив мобільного телефону на розвиток особистості є дуже актуальною і водночас недостатньо вивченою проблемою. Особливої уваги набуває той факт, що використання мобільного телефону може формувати в особистості не лише певні uzалежнення, але й істотно позначатися на розвитку її емоційно-комунікативної сфери.

У психології проблема впливу на емоційну сферу особистості вивчається у багатьох аспектах: сутності та специфіки емоцій (К. Izard, G. Spencer, R. Woodworth, А. Г. Маклаков, О. П. Саннікова та ін.), дослідження механізмів емоційної регуляції (А. Beck, F. Perls, І. А. Васильєв, Б. І. Додонов, І. С. Кон, О. К. Тихоміров, О. Я. Чебикін та ін.), саморегуляції (Г. С. Нікіфоров, О. О. Прохоров, В. В. Семікінта ін.), розвитку емоційних і комунікативних властивостей особистості (Г. М. Андреєва, Р. М. Білоус, Л. І. Божович, Л. П. Журавльова, Р. М. Кочергін, Н. О. Кримова, В. М. Куніцина, І. П. Чепіга, М. С. Яницький та ін.). Результати цих та інших досліджень створюють певні теоретико-методологічні уявлення, що можуть бути використані при аналізі впливу використання мобільного телефону на емоційно-комунікативну сферу особистості.

Остання проблема вивчалася переважно у працях зарубіжних дослідників (А. Bianchi, L. Fortunati, M. Griffiths, J. E. Katz, J.G. Phillips, J. Vincent та ін.), що пов'язано з більш раннім поширенням засобів мобільного зв'язку. Узагальнення цих та інших робіт показує, що вчені досліджують різні аспекти впливу мобільного телефону на психіку людини, а саме: гендерну специфіку використання мобільного телефону, віковий, національний аспект тощо. Слід зазначити, що є певні вітчизняні опосередковані дослідження (С. В. Бондаренко, Б. С. Гладарєв, І. С. Зіміна, Д. В. Михайлов, Ю. О. Обухова, В. А. Плешаков, Ю. С. Тучината ін.), які переважно актуалізують проблему мобільного зв'язку в психічній діяльності особистості.

Узагальнюючи дані соціологів, психологів, медиків та інших фахівців, можна констатувати, що мобільний телефон нерідко стає засобом узалежненості особистості, що може мати негативні наслідки для її психічного здоров'я. Найбільш виразно це проявляється в емоційно-комунікативній сфері особистості. Особливу актуальність набуває ця проблема в студентському середовищі, для якого мобільний телефон стає одним із найбільш активних засобів у емоційно-комунікативній діяльності. Найвні результати досліджень, пов'язані з впливом інформативно-комунікативних технологій на особистість студентів, характеризуються як позитивними так і негативними оцінками. При цьому роль мобільного спілкування в зазначеному процесі вивчена недостатньо.

Саме тому в роботі ставилася мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний вплив засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу студентів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання: проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи щодо дослідження емоційної сфери студентів у системі «людина – засоби мобільного зв'язку»; розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційну сферу студентів; емпірично визначити особливості відмінностей в емоційній сфері у студентів із різним рівнем використання мобільного телефону; розробити та апробувати систему психологічної корекції деструктивних проявів в емоційній сфері, які виникають під впливом засобів мобільного зв'язку в юнацькому віці.

Робота складається з трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

У першому розділі викладено результати аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми, охарактеризовано сучасний стан її розробки, здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до дослідження впливу засобів мобільного зв'язку, уточнено позиції щодо змісту понять «психологічний вплив», «мобільно-опосередковане спілкування»; представлено

побудовану структуру психологічної взаємодії в системі «людина-засоби мобільного зв'язку».

У другому розділі наведено дані щодо організації дослідження, обґрунтовано вибірку та методики дослідження, представлено процедуру дослідження психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційну сферу студентів. Описано побудовану методику «Діагностика психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном» та результати її апробації, а також дані пілотажного дослідження. Здійснено аналіз емпіричних даних та їх інтерпретацію, що розкриває психологічні особливості використання мобільного телефону в юнацькому віці та їх взаємозв'язки з особливостями емоційної сфери студентів, виділено певні психологічні риси особистості з різним рівнем використання мобільного телефону.

У третьому розділі представлено систему корекції та результати формувального експерименту з її апробації.

За результатами виконаних досліджень:

- уперше визначено структуру психологічної взаємодії в системі «людина – засоби мобільного зв'язку», до якої входять компоненти психіки особистості: комунікативний, емотивний, конативний, когнітивний та мотиваційний;

- виділено комплекси емоційно-комунікативних особливостей, що притаманні різним групам студентів, у кожному з яких є провідні. До останніх в осіб із високим рівнем використання мобільного телефону відносяться слабка здатність до регуляції своїх емоцій, постійність та тривалість соціальних контактів, переважання комунікативних реакцій агресивного типу; у студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону – низька емоційна зрілість, недостатньо розвинена емпатія, схильність обмежувати коло знайомих; у студентів із низьким рівнем використання мобільного телефону – висока емоційна зрілість, чутливість до емоційних впливів, заспокоєність, пристосовуваність.

- розроблено та апробовано систему психологічної корекції деструктивних проявів емоційно-комунікативної сфери, що виникають під впливом засобів мобільного зв'язку, яка охоплює самодіагностичний, профілактично-просвітницький та корекційно-розвивальний етапи;

- уточнено розуміння мобільно-опосередкованого спілкування та його психологічних особливостей; доповнено уявлення про психологічні функції використання мобільного телефону та розкрито їх специфіка;

- дістало подальшого розвитку уявлення стосовно діагностики рівня використання мобільного телефону особистості в юнацькому віці.

Представлена монографічна робота розрахована на психологів-науковців, а також практичних психологів, що працюють у різних службах. Вона також може бути корисною для студентів-психологів, аспірантів та інших фахівців.



# **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МОБІЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ**

## **1.1. Мобільний телефон та його місце у сфері психічної діяльності людини**

За останні роки життя сучасної людини істотно змінилося, значно прискорився ритм її діяльності, а також соціум ставить перед особою досить складні завдання, які вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів (пересуватися прискорено на різні відстані, прагнути зробити за день якомога більше справ або ж декілька завдань одночасно та ін.). Саме тому для заощадження власного часу і для збільшення продуктивності психічної діяльності особистості мобільний телефон став незамінним інструментом. За результатами досліджень, майже 90% населення України користуються мобільним зв'язком, а кожен 11-й має по два і більше мобільних телефонів. При цьому виявлено, що найбільше число власників мобільних телефонів серед громадян України у віці до 40 років, а три чверті молодих українців вже не уявляють свого життя без мобільного зв'язку.

Узагальнення чисельних досліджень [143; 146; 147; 150 та ін.] показує, що телефон, як засіб передачі та отримання інформації, має свою історію. Умовно можна виділити три етапи в його поширенні. Перший етап (60-ті роки ХІХ століття) можна назвати початком ери телефонії, цей період пов'язаний з пошуком засобів оперативної передачі інформації та з застосуванням різних технічних приладів. Телефонний зв'язок стає найбільш затребуваним видом оперативного зв'язку за обсягами, відносно інших засобів передачі інформації. Другий етап (70-ті роки ХХ століття) – це широке та активне впровадження нових технологій. Спінно розвиваються такі додатки телефонії, як мобільні мережі зв'язку. Започатковується виробництво та активне впровадження мобільних телефонів. Третій етап (кінець

XX-початок XXI століття) можна вважати науково-технічною революцією з повним подоланням перешкод у спілкуванні між людьми незалежно від відстані, де телефон стає універсальним засобом, що фактично інтегрує в собі функції комп'ютера, телевізора, інтерактивного спілкування (розширення додатків мультимедіа, відеоконференції тощо).

Варто відзначити, що зміст опосередкованої комунікації змінюється (нові можливості та властивості сучасних технологій), що призводить до зміни ставлення до неї користувачів. Саме тому виділяючи мобільний телефон у сфері психічної діяльності особистості, слід виокремити його переваги над іншими можливостями передачі та отримання інформації між людьми.

З огляду на різні дані досліджень [18; 28; 32; 43 та ін.], а також на власні спостереження, в аспекті оптимізації функцій психічної діяльності, умовно можна виділити наступні загальні переваги використання мобільного телефону: оперативність, масова доступність, можливість перервати контакт, просторові особливості (дистанція між комунікаторами) тощо, а також ті, які торкаються саме психічної діяльності особистості (розвиток рефлексії завдяки отриманню та передачі інформації, формування принципово нового інформаційно-комунікативного поля спілкування, зняття певної емоційної напруги завдяки мобільному телефону та ін.). Необхідно також зазначити, що опосередковане мобільним телефоном спілкування вимагає незначної психічної роботи, тому що цей процес емоційно та фізично менш напружений та менш ризикований, ніж особистісна комунікація.

Узагальнюючи вищенаведене, можна говорити про те, що мобільний телефон є певним ресурсом, своєрідним джерелом задоволення особистісних потреб, тобто людина прив'язується не до самого телефону, а до можливостей, які він їй надає. Таку позицію мобільних телефонів істотно пояснює і те, що з часом, окрім своїх прямих функцій, вони стали виконувати багато додаткових. Виходячи з мети роботи, розглянемо саме психологічний аспект функцій використання мобільного телефону.

Як вже зазначалось, головною функцією використання мобільного телефону є передача та обмін інформацією,

спілкування, тобто безпосередньо комунікативна функція. На думку С. І. Вигонського, у сучасних мобільних телефонів є декілька базових функцій – комунікативна (до якої можна віднести дзвінки, відеодзвінки, смс, аудіосмс, обмін інформацією, чати, при яких телефон виступає засобом зв'язку або комунікатором), релаксуюча (здатність розважатися за допомогою мультимедіа), мнестична (можливість фіксувати за допомогою фотокамери, камери або диктофона всі події, що відбуваються з власником телефону) [18]. Так, з огляду на ці та інші дослідження, умовно можна виділити такі найбільш суттєві функції використання мобільного телефону:

- функція контролю – мобільний телефон дозволяє контролювати місцезнаходження, поведінку та рішення близьких людей і родичів (GPS, навігатор, Google+ та ін.). До цієї функції, на наш погляд, ще можна віднести бажання бути проінформованим, бути в курсі всіх подій, тобто бажання контролювати ситуацію тощо;

- функція захисту та обмеження – телефон використовується як засіб психологічного захисту від деяких людей. Слід зазначити, що така функція стає актуальною за наявності проблем у комунікативній сфері (людині легше зателефонувати, ніж поспілкуватися наживо, оскільки за допомогою телефону можна приміряти себе на різні соціальні ролі, завдяки чому руйнуються психологічні бар'єри). До описаної функції можна також віднести можливість відбіркості контактів, тобто особистість може запрограмувати з ким вона бажає розмовляти, а з ким ні;

- функція самоствердження або самореалізації – телефон використовується як підтвердження особистісної важливості та зайнятості, статусності, людина відчуває себе задоволеною та потрібною іншим, коли їй постійно телефонують. Треба відмітити, що для користувачів, які за допомогою мобільного телефону самоствержуються, наявність коштовного та стильного телефону стає доповненням до іміджу, показником успішності та соціального статусу;

- функція органайзера – мобільний телефон використовується як будильник уранці, дає можливість користуватися нагадуваннями, заносити в нього список справ,

читати книги тощо, тобто мобільний телефон стає електронним щоденником;

- функція психорегулятивна — за допомогою мобільного телефону є можливість перекласти відповідальність за рішення на іншу людину, а також скинути емоційну напругу на співрозмовника, розділити радість, позбавитися від тривоги, агресії тощо;

- когнітивна функція — використання мобільного телефону для миттєвого пошуку необхідної інформації, а також як джерела новизни інформаційного змісту, що породжує таке явище як серфінг (перехід від одного змісту інформації до іншого без усвідомленої мети), що задовольняє будь-який рівень когнітивних потреб індивіда. До зазначеної функції також можна віднести задоволення духовно-естетичних потреб людини.

Також, останнім часом розширюються функції мобільного телефону завдяки різним гаджетам та додаткам (наприклад, функція контролю здоров'я: використовуючи спеціальний браслет, можна вимірювати пульс, рахувати витрачені калорії, час та ін.). На наш погляд, надзвичайно актуальними на сьогодні є автоматизовані синхронні переклади за допомогою засобів мобільного зв'язку. Зазначена проблема досі недостатньо розвинена та має стати предметом окремого дослідження.

Отже, ми бачимо, що за відносно короткий період використання, мобільний телефон став одним з найбільш поширених засобів задоволення різних мотивів психічної діяльності людини. Деякі вчені (В. А. Плешаков [93], Л. Фортунаті [137] та ін.) в цьому аспекті виділяють певну цивілізаційну культуру нового покоління людей, які формуються в умовах глобалізації інформаційного суспільства. Також серед численних, як позитивних, так і негативних моментів, фахівці відзначають, що однією з провідних особливостей психічної діяльності особистості при спілкуванні за допомогою мобільного телефону виступає емоційно-комунікативна сфера людини поряд з інтелектуальною та іншими пізнавальними сферами. Тому різні науковці К. Янг [134], А. Бьянчі [135], Д. В. Михайлов та Ю. С. Тучина [82] звертають увагу на необхідність проведення досліджень, які б стосувалися специфіки

впливу мобільного спілкування на різні особистісні властивості людини. Як засвідчив проведений нами аналіз, таких досліджень ще недостатньо, щоб цілісно розкрити специфіку зазначеного феномену.

Використання мобільного телефону вивчається не лише у межах психології, але й у межай деяких суміжних наук, які дозволяють розглянути цей процес з інших точок зору [91], як новий маркетинговий інструмент (А. С. Борисевич, М. К. Зарін) або як певну економічну стратегію розвитку послуг (А. С. Давиденко). Дослідження комунікації за допомогою мобільного телефону соціологів Б. С. Гладарева [21], В. І. Кір'янова та О. В. Сергеевою [45] спрямовані на встановлення певних відмінностей залежно від вікових, гендерних та національних особливостей користувачів.

Однак, виходячи з мети роботи, нас цікавить саме психологічна сутність впливу використання мобільного телефону на особистість. У цьому аспекті М. Маклахан, розглядаючи еволюцію засобів масової комунікації, вказує: «...телефон спочатку був сприйнятий як нова технологія, що несе приголомшливі можливості і величезну небезпеку одночасно, проте зараз телефонія стала невід'ємною частиною життя кожного з нас.» [3]. Схожої думки дотримується О. Коломейц, який вважає, що занурюючись у телефон, людина замінює живе спілкування сурогатним. Проте, неможливість використання телефонного зв'язку упродовж відносно невеликого відрізка часу створює високий рівень фрустрованості індивіда.

Так, на думку І. С. Зіміної, телефон стає деяким засобом, що збіднює і нашу душу, і наш інтелект: «..ми настільки прив'язалися до цього засобу спілкування, що мимоволі беремо його в руки, коли не можемо самі прийняти рішення» [35, с. 42-44]. Автор вважає, що в таких умовах загальмовується подальший емоційний розвиток людини, оскільки такі її дії ніби «скидають емоцію». Яка б ситуація не сталася в нашому житті, ми беремо телефон і ділимося обмежено власними емоціями з іншими людьми, внаслідок чого вони стають біднішими. З іншого боку, на нашу думку, у сфері почуттів людини формується нова емоційна культура при такому спілкуванні. Тому однозначно стверджувати, що

ми маємо збіднення емоційної сфери неможливо. Завдання дослідників розкрити ту специфіку емоційної сфери, що характеризує її як очевидно нову культуру в особистісному розвитку та діяльності.

Важливими в аспекті мети нашої роботи є дослідження О. М. Вершинської та О. М. Махрової [18], А. А. Осипової [90], Л. Фортунаті [137], у яких автори роблять спробу виділити так звані «електронні емоції». Проблема виникнення в загальній культурі подібних емоцій, пов'язаних з інформаційно-комунікативними технологіями, є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки, адже передача емоцій за допомогою мобільних телефонів – один із важливих аспектів життя сучасних людей. Цей процес повною мірою стосується людини, що взаємодіє з електронними пристроями зв'язку. Така взаємодія вказує на наявність емоцій, що передаються за допомогою мобільного пристрою. Варто зазначити, що подібні міждисциплінарні дослідження електронних емоцій лише починаються. В цьому аспекті О. М. Вершинська вказує, що електронні емоції проживаються або виявляються за допомогою машин [18]. Автор відносить до них ті, які людина відчула, описала або показала, виробила або спожила за допомогою телефонної розмови, або під час перегляду фільму або телепередачі, або на веб-сайті. За допомогою ІКТ емоції з одного боку посилюються і стають стереотипними, а з іншого боку, приносяться в жертву із-за можливостей машинної мови.

Інші дослідники Л. Фортунаті [137], Дж. Вінсент [151], дотримуються приблизно вищенаведеної точки зору та визначають, що електронні емоції – це ті, що переживаються, передаються або створюються в процесі зв'язку, здійснюваного за допомогою електронних пристроїв. Виходячи із цих досліджень, ми можемо говорити, що дійсно є певні специфічні емоції, такі як розчарування, тривога, радість, збентеження та інші, що набувають своїх характерних особливостей, оскільки вони виникають та проявляються в процесі мобільного спілкування. У той же час це не будь-які емоції, що виникли та закріпились при мобільному спілкуванні, адже вони попередньо зароджувалися та формувалися в безпосередній комунікації,

а потім вже на них наклався відбиток, який автори пропонують характеризувати електронним.

Результати інших досліджень [58; 59; 60; 141 та ін.], що проводяться останнім часом, доводять, що мобільний телефон не просто став звичайним предметом щоденного користування для більшості людей. Запропонований набір функцій телефону перекликається з іншими інформаційними та комп'ютерними технологіями, такими як цифрові камери, музичні MP3-плеєри, комп'ютерні ігри, електронна пошта, інтернет і т.д. Розвиток технічних можливостей та відповідне розширення спектру мобільних послуг призвели до появи пристрою, використовуваного в різноманітних сферах сучасного життя, немислимого без постійного емоційного переживання. На емоційні цінності та реакції людини впливають не лише функції, але й уся зростаюче різномайття нових видів мобільних пристроїв.

У результаті, активне використання засобів мобільного зв'язку чинить певний вплив і на розвиток особистості в цілому. Отже, проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показав, що мобільний телефон як засіб комунікації може впливати на людину: передача певних емоцій, зміна їх динамічних характеристик; стимулювання регулятивних функцій емоцій; створення стійких емоційних стосунків і виникнення певних емоційних залежностей.

Тобто, виходячи з мети нашого дослідження, перед тим як перейти до більш детального аналізу впливу засобів мобільного зв'язку, необхідно розглянути характерні особливості мобільно-опосередкованого спілкування.

## **1.2. Специфіка та особливості мобільно-опосередкованого спілкування**

У сучасному світі все важливішу роль відіграє спілкування опосередковане технічними пристроями, у тому числі й засобами мобільного зв'язку. Така комунікація має специфічні особливості, які зумовлені можливостями мобільних технологій. Можна говорити, що активне використання засобів мобільного зв'язку спричиняє певний вплив і на розвиток особистості в цілому. Тобто, актуальні

на сьогодні зміни психологічного, соціального та культурного простору знаходяться в тісному взаємозв'язку з опосередкованим мобільним телефоном спілкуванням.

На кожному етапі розвитку людства, спілкування проявлялося в різних формах. Багато років домінуючою виступала письмова комунікація. На сучасному етапі її витісняють різні засоби мобільного зв'язку. Фахівці, які займаються проблемою впливу спілкування на розвиток особистості, констатують, що чим повнішим є цей процес, тим більше людина отримує задоволення від нього [62; 130 та ін.]. Однак в інших дослідженнях підкреслюється, що опосередкована взаємодія не лише може формувати певну культуру поведінки, але й впливає, як позитивний, так і негативний, на психічний розвиток і діяльність людини [35; 93; 94 та ін.].

Сучасні засоби мобільного зв'язку ставлять перед особистістю, яка розвивається, нові завдання, що пов'язані з виробленням продуктивних і адекватних способів міжособової взаємодії. Проблема наукового осмислення опосередкованого спілкування в контексті сучасної психологічної науки, його впливу на формування і розвиток особистості, умов міжособового спілкування стає все більш актуальною.

Аналіз наукової літератури показує, що в психологічній науці існує певний обсяг знань, необхідний для визначення психологічних особливостей опосередкованого мобільним телефоном спілкування: доведено значення безпосереднього міжособового спілкування для повноцінного розвитку особистості (В. М. Куніцина [59], О. М. Леонтьєв [66], Є. П. Ільїн [37] та ін.); розкрито специфічні особливості комунікації за допомогою мобільного телефону (Б. С. Гладарєв [21], І. С. Зиміна [35], Д. В. Міхайлов та Ю. С. Тучина [82] та ін.); виявлено характерні особливості у спілкуванні при використанні мобільного телефону з урахуванням гендерних та статевих відмінностей (Б.С. Гладарєв [21], Л. Фортунаті [137] та ін.).

Спілкування, як одна з найважливіших категорій в психології, залишається предметом чисельних досліджень [62; 72 та ін.]. Узагальнюючи ці та інші положення, умовно можна виділити декілька підходів до розуміння його змісту.

Перший підхід розглядається з позицій вітчизняної психології та пов'язує такі категорії як «спілкування» та



«діяльність». Так, наприклад, Л. П. Буєва визначає спілкування «..як взаємозв'язок громадських суб'єктів (осіб, груп), який характеризується обміном діяльністю, інформацією, досвідом, здібностями, уміннями і навичками, а також результатами діяльності» [10]. Подібної точки зору дотримуються науковці А. В. Петровський та М. Г. Ярошевський, які розглядають спілкування як процес встановлення і розвитку контактів між людьми, які детермінуються потребами в спільній діяльності, що включає такі компоненти як інформація, розробка стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння людьми одне одного [107].

Що ж стосується другого підходу, то спілкування вивчається «..як взаємодія двох або більше людей, що полягає в обміні між ними інформацією пізнавального або афективно-оцінного характеру» [105]. У той же час І. М. Кондаков наголошує, що воно засноване на реалізації певної потреби у взаємодії з іншими індивідами, про задоволення якої свідчить також виникнення радості спілкування [52].

Отже, чисельні дослідження [4; 99 та ін.] вказують, що спілкування — це один з головних засобів соціалізації особистості, спосіб задоволення і регулювання найважливіших її мотивів та потреб. Зазначимо, що поняття «спілкування» часто ототожнюється з «комунікацією». На думку Ю. Д. Прилюка, етимологічно і семантично терміни «спілкування» і «комунікація» тотожні [99].

Виходячи з мети нашого дослідження, необхідно уточнити уявлення про зміст поняття «спілкування, що опосередковане мобільним телефоном». Аналіз актуальних досліджень показує, що є багато класифікацій спілкування, які можна виділити за метою, засобами, змістом тощо. Однак, у нашому дослідженні фокус уваги направлений на значення в розвитку особистості таких видів спілкування як безпосереднє спілкування або пряме, а також опосередковане або непряме спілкування. Безпосереднє спілкування розглядається як взаємодія, суб'єкти якої знаходяться поруч і використовують не тільки мову, а також міміку та жести. Можна констатувати, що цей вид спілкування є найбільш повноцінним та природнім, адже індивіди в процесі його отримують максимальну інформацію один про одного. Опосередковане спілкування вивчається як взаємодія, суб'єкти якої віддалені один від одного простором,

часом або в ситуаціях, коли зворотній зв'язок ускладнений чи здійснюється неповний психологічний контакт (наприклад, листування, відео-конференції, спілкування по телефону тощо).

Щодо цієї точки зору аспекти спілкування, опосередковане мобільним телефоном, є важливим, контактним за часом, дистантним просторі тареалізується за допомогою спеціальних технічних засобів. Варто зазначити, що на наш погляд, спілкування, опосередковане мобільним телефоном, мобільне спілкування та телефонна комунікація є синонімічними поняттями.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє виділити наступні особливості телефонної комунікації [28; 32; 130 та ін.]:

- можливість розірвати контакт. На відміну від традиційного спілкування, розмову телефоном людина може у будь-який момент призупинити. Особистий контакт з друзями, лікарями, педагогами, батьками закінчити значно важче;

- необмежені просторові особливості. Мобільний зв'язок надає можливість спілкування людям, які знаходяться на значній відстані одна від одної. Отже, сфера впливу людини, яка телефонує, виходить далеко за рамки звичного простору, що значно знижує її моральну відповідальність і в той же час психологічне навантаження;

- оперативність в доступі до спілкування. Можливість негайного зв'язку в будь-який час особливо важлива для осіб з підвищеною чутливістю до негативних емоцій, до афектної напруги;

- імітування. Користуючись телефоном, людина позбавляється від необхідності долати психологічні бар'єри, що виникають при безпосередньому зверненні. До даної особливості можна віднести також бажану зміну власного голосу (жарти, небажання видати себе хворим та ін.). Треба зазначити, що ця характеристика має реверсивне значення, адже по телефону важко дати повну оцінку стану іншої людини;

- обмеженість комунікації. Телефонна комунікація має повністю вербальний характер, що детермінує певну переорганізацію процесу спілкування. Тобто, посилюється вербалізація ситуації, емоційного стану, планів і намірів того, хто телефонує. Однак, зазначена проблема поступово вирішується за допомогою нових технологій (відео-дзвінки, Skype тощо).

Розглядаючи наведені дослідження та враховуючи інші положення, можна також виділити суто психологічні ознаки

мобільної телефонії, в яких реалізується мотиваційна, пізнавальна та інші особливості особистості [6; 12; 27; 28 та ін.]:

- швидкість передачі інформації. Можливість швидкого налагодження контакту з одного боку суттєво оптимізує функції психіки, мобілізуючи їх на цю мету, з іншого боку вимагає досить високої комунікативної орієнтації, що позначається на певному стилі мислення;

- спілкування, опосередковане мобільним телефоном — це процес, що вимагає меншої психічної роботи, емоційно та фізично є не настільки напруженим і ризикованим, як особистісне безпосереднє спілкування;

- специфічна мобільна етика. Закладається певна культура мобільного спілкування, правила та норми (не заважати іншим власними розмовами в громадських місцях, не розмовляти голосно в транспорті, контролювати власні емоції та лексику та ін.)

- ускладненість емоційного наповнення спілкування, опосередкованого мобільним телефоном, але водночас і стійке прагнення до цього, що відстежується у передачі емоційних станів та почуттів за допомогою специфічних значків або малюнків у переписці (наприклад, значок «смайл»), в описі емоцій словами у дужках або знаками пунктуації після основного тексту послання тощо.

- фізична непередставленість — усувається цілий ряд існуючих в спілкуванні бар'єрів, обумовлених, наприклад, віком, соціальним статусом, фізичною привабливістю або непривабливістю учасників спілкування, а також мірою комунікативної компетентності людини [27];

- психологічна розкутість — проявляється у вигляді афектної розкутості, ненормативності та деякої безвідповідальності учасників спілкування. Людина в процесі спілкування за допомогою мобільного телефону може проявляти більшу свободу висловлювань.

- обмежена самопрезентація.

У деяких дослідженнях автори роблять спробу надати опосередкованому спілкуванню певну структуру. Так, Д. Крістал запропонував особливу формулу інтернет-комунікації: «усна форма мови + письмова форма мови + ознаки, опосередковані комп'ютером» [136, с. 13]. На наш

погляд, також можна виділити формулу телефонної комунікації: «усна форма мови + письмова форма мови + особливості, опосередковані мобільним телефоном».

Виходячи із результатів цих та інших досліджень, умовно мобільне спілкування може мати наступну структуру 1.3.

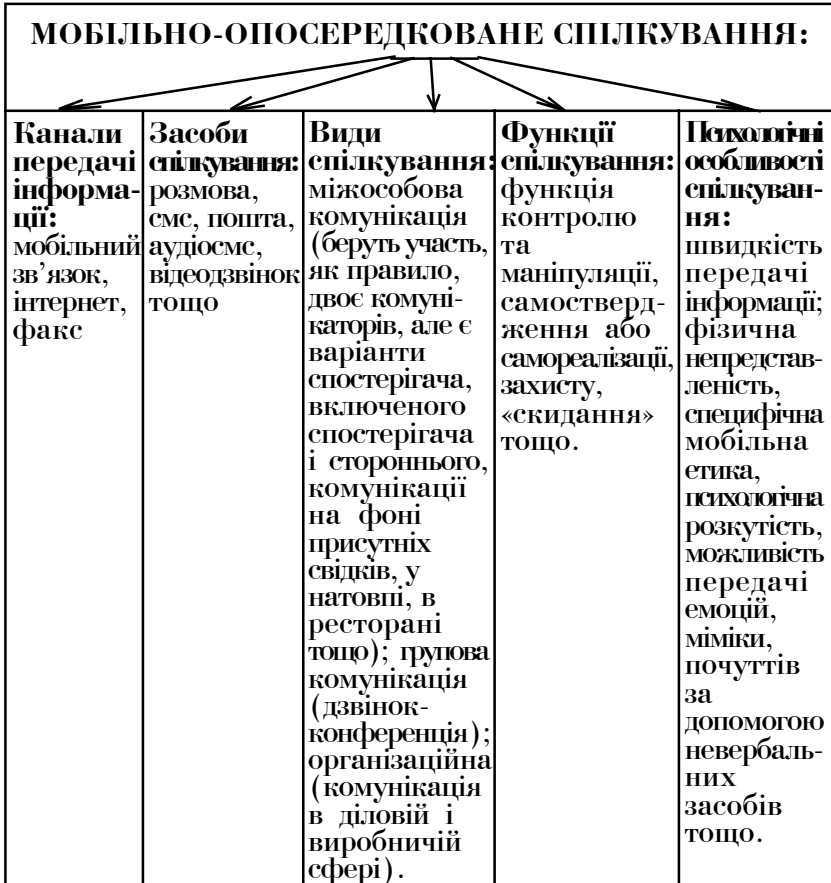


Рис. 1.1. Структура мобільно-опосередкованого спілкування

Як зазначалось вище, спілкування за допомогою мобільного телефону впливає на особистість. Отже, виходячи з мети нашого дослідження, необхідно уточнити зміст категорії «психологічний вплив».

Характерні ознаки змісту психологічного впливу на особистість у контексті використання мобільного телефону

Проблема психологічного впливу є надзвичайно актуальною в сучасному світі. Особливості процесу впливу людей в міжособистісних стосунках вивчаються у дослідженнях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (С. Д. Максименко [74], Б. Ф. Ломов [71], А. В. Петровський [92], М. Ю. Кондратьєв [53], В. А. Ільїн [37] та ін.).

Слід зазначити, що фахівці (Д. Басс, Дж. Морено, Г. М. Андреева та ін.) у своїх роботах при дослідженні психологічного впливу використовують різні поняття, такі як вплив, психологічний вплив, міжособистісний вплив, акмеологічний вплив тощо. Неоднозначність у визначенні психологічного впливу потребує уточнення його змісту.

Проведений нами аналіз дає підставу визначити позицію авторів щодо розуміння змісту впливу в кількох аспектах:

- 1) аналізуючи та констатуєючи його з позицій філософської спрямованості, найбільш широке трактування впливу у контексті такої категорії як «взаємодія» та «дія»;
- 2) інший аспект — це спроби описати конкретно змістову сутність психологічного впливу, виходячи з базових ознак та розуміння його і як процесу, і як результату істотних змін смислових утворень, установок, систем цінностей та ін.

Узагальнення існуючих досліджень дозволило нам констатувати, що в межах першого напрямку найбільш адекватним є тлумачення впливу Г. А. Ковальовим, який об'єднує поняття психологічна «взаємодія» та «вплив» і розуміє їх як процес взаємодії двох і більше систем, при якому функціонування однієї системи стає причиною певних змін у структурі та у стані хоча б однієї із двох взаємодіючих систем [46].

В інших роботах вплив розглядають через співвідношення з поняттям «дії». Узагальнюючи доступні дані [62; 63; 92 та ін.] можна охарактеризувати вплив як дію на почуття, думки, стани та поведінку людини за допомогою використання психологічних засобів: вербальних або невербальних. Однак, на наш погляд, при цьому підході зведення терміну до дії в певній мірі звужує розуміння, оскільки дія виступає засобом передачі впливу.

Також в межах першого підходу, слід відмітити, що вітчизняні дослідники акцентують увагу на діяльнісному аспекті. Так, М. Ю. Кондратьєв та В. А. Ільїн пропонують трактувати поняття вплив як «усвідомлений та цілеспрямований процес, суть якого полягає в чиненні впливу одного з учасників спільної діяльності і спілкування на іншого. При цьому партнерами подібної взаємодії можуть бути як окремі особистості, так і групи різного розміру і типу» [53, с. 79]. Слід відзначити, що автори виокремлюють таке поняття як взаємодія та розглядають його як контакт двох або більше суб'єктів активності, що може мати різні форми (безпосередню і опосередковану, пролонговану і миттєву тощо) [53, с. 63].

Що ж стосується другого підходу, то різні вчені пропонують розглядати поняття «вплив» і як процес, і як результат істотних змін смислових утворень, установок, систем цінностей тощо.

З нашої точки зору цей аспект, в якому є спроба дати узагальнення розуміння змісту сутності психологічного впливу, є найбільш перспективним. Такі спроби ми спостерігаємо в фундаментальних дослідженнях інших авторів [39; 110 та ін.].

Так, Т. С. Кабаченко зазначає, що психологічний вплив може розглядатися в наступних аспектах: по-перше, як процес, що призводить до зміни психологічного базису конкретної активності; по-друге, як результат зміни психологічного базису конкретної активності суб'єкту [39, с. 22]. Також автор відмічає, що виходячи з існування декількох рівнів організації матерії, «вплив між взаємодіючими об'єктами може розглядатися в контексті того рівня організації матерії, на якому воно відбувається. Людина, відповідно до цього, здійснюючи взаємодію із зовнішніми чинниками, будь то інші люди або інші об'єкти, може відчувати фізичні, хімічні, біологічні, психологічні або соціальні впливи» [39, с. 23].

Вважаючи цей підхід більш прагматично правильним, можна відмітити, що не всі автори дотримуються єдиної позиції у визначенні змісту впливу при такому підході. Так, у своїх дослідженнях, О. В. Кириченко розглядає вплив на особистість чи групу в професійних цілях, тобто так званий акмеологічний вплив. При цьому він зазначає, що «психологічний вплив є зв'язним елементом між проблемами особистості та спілкуванням, який служить задля вираження

психологічної ефективності та результативності такого спілкування та характеризує особистісно перетворюючий потенціал здійсненого впливу на особистість чи групу в професійних цілях» [44]. Перевага такого тлумачення в тому, що воно цілісніше визначає сутнісну основу даного поняття, розкриваючи ключові його ознаки та змістовну придатність. Це дає досить широке бачення явищу впливу, однак ускладнює його пізнання.

Іншої точки зору дотримуються Я. В. Чаплак та М. В. Чаплак, вони розуміють психологічний вплив у межах взаємодії людини з людиною (особистість із особистістю) у спілкуванні як «..міжособистісний психологічний вплив, який є невід'ємним атрибутом нашого повсякденного життя» та розрізняють спрямований (прямий) і неспрямований (непрямий) вплив [124].

Отже, аналіз доступної літератури показав, що психологічний вплив розглядається багатьма авторами як взаємодія людини з людиною. Однак, на наш погляд, необхідно враховувати, що ХХІ століття стає для людства інформаційним. Традиційні риси соціального життя людини трансформуються в нові, поступово приходить інформаційне співтовариство, змінюються традиційні способи соціалізації індивіда суспільством, виникає потреба в інших нормах, установках та цінностях.

Так, більш вдалим, на наш погляд, є розгляд психологічного впливу Т. С. Кабаченка, який справедливо вказує на те, що «вплив може вважатись психологічним, коли він має зовнішнє по відношенню до адресата (реципієнта) походження та є ним відображеним, призводить до зміни конкретної активності людини, здійснюється стосовно суб'єкта (індивідуального чи групового) та викликає причинно-наслідкові зміни в його психіці й опосередковано в його поведінці» [39, с. 22]. У цьому аспекті, на наш погляд, слід підкреслити, що дані зміни можуть бути спричинені будь чим, що може впливати на нас з оточуючого середовища (окрема особистість, соціум взагалі, природа, погода тощо) та спричиняти певні зміни в повсякденному житті. Тобто, кожна людина постійно є епіцентром психологічного впливу.

Такий підхід, на нашу думку, найбільш повно відповідає тим вимогам, які вкладено в його зміст різними авторами, а також, виходячи з мети нашого дослідження, є найбільш адекватним.

Отже, визначена нами позиція виступає передумовою конструктивного аналізу та узагальнення досліджень, які стосуються саме специфіки впливу засобів мобільного зв'язку. Як вже зазначалося вище, ця проблема є надзвичайно актуальною фактично для всіх галузей психології (психологія особистості, психологія спілкування, психіатрія, психотерапія тощо) і кількість досліджень з кожним роком збільшується.

Не претендуючи на узагальнене пізнання розуміння змісту психологічного впливу в сучасних умовах активного залучення людей до взаємодії завдяки різним засобам інформаційної комунікації, його можна розглядати як цілеспрямований процес, орієнтований на конкретну особистість чи широку аудиторію людей з метою зміни в структурі їх психіки тих чи інших особливостей. Перевага такого підходу над іншими полягає в тому, що, по-перше, визначальною в змісті впливу виступає мотиваційна складова, процесуальні основи комунікації та конкретні змістові засоби його реалізації, по-друге, особистісна чутливість до нього, включаючи зміни в психіці.

Ураховуючи попередні дані, узагальнення результатів досліджень [5; 6; 32 та ін.], можна говорити про те, що незважаючи на глобальне впровадження мобільного телефону, його вплив на особистість залишається недостатньо дослідженим. Існують опосередковані роботи [82; 135; 141 та ін.], в яких виділяються лише негативні наслідки фізичних властивостей хвильового впливу на організм та психіку людини. Найбільш поширені роботи в цьому аспекті торкаються психогігієнічних аспектів його використання (Д. Джеймс, Б. Дж. Фогг, Гл. Уїлсон, Дж. Кац та ін.) та нормативних рекомендацій для користувачів (К. Вассон, Г. Чаусовський та ін.). Суто психологічні фактори мобільного телефону як засобу різних форм взаємодії та спілкування фактично недостатньо аналізуються, що ускладнює процес пізнання впливу мобільного телефону на психіку людини.

Розглядаючи всі ці та інші наукові роботи [147; 149; 150 та ін.], ми виділяємо кілька підходів, що склалися на



сучасному етапі відносно пізнання психологічного впливу саме засобів мобільного зв'язку.

Отже, треба розділити характеристики впливу засобів мобільного зв'язку на особистість. Перший підхід пов'язаний з безпосереднім впливом надвисокочастотного випромінювання на організм, починаючи з елементарної функціональної одиниці – клітини. Другий підхід зумовлений психологічними, соціальними та іншими наслідками використання телефону.

Схожої думки дотримуються інші науковці (Д. Михайлов, Ю. С. Тучина та ін.), які вважають, що впливи мобільного телефону розрізняються за психологічними та фізіологічними проявами [82]. Останні, як зазначають Д. В. Михайлов та Ю. С. Тучина, характеризуються термічним та нетермічним ефектами. Термічний зумовлений тим, що електромагнітна енергія, що випромінюється мобільним телефоном, поглинається тілом людини, і перетворюючись в теплову, розігріває органи, розташовані в безпосередній близькості до телефону, а нетермічний пов'язаний з рівнем низькочастотних випромінювань від мобільних телефонів, здатних порушувати функцію головного мозку.

Однак, виходячи з мети нашого дослідження, ми зосереджуємося саме на позиції вивчення психологічного аспекту впливу мобільного телефону, аналіз якого дозволяє розкрити його специфіку, яка притаманна юнакам та юначкам. Психологічний вплив, на думку таких науковців, як К. Янг [134, 152, 153], Д. В. Михайлов [82], О. П. Корягіна [56], Ю. С. Тучина [82] та ін., виражений у формуванні залежності, яка може виявлятися у вигляді занепокоєння з приводу відсутності телефону. За їх даними в користувачів виникає відчуття самотності, депресивності, тривоги, яке в деяких випадках може перерости в паніку. Крім того, поступова взаємодія з мобільним телефоном може стати приводом уникнення спілкування з людьми або виконання необхідних завдань. Усі ці та інші дослідження вказують, що використовуючи занадто часто мобільний телефон, люди підсвідомо намагаються відвернутися від розумового процесу, зберігаючи при цьому видимість діяльності.

З огляду на вищенаведене, особливої уваги також заслуговують дослідження, в яких аналізуються різні особливості психічної залежності особистості. Так, Адріана Бьянчі і Джеймс Г. Філліпе [135] стверджують, що технологічна залежність повинна стати новим аспектом дослідження проблеми використання мобільного телефону. У своїх роботах автори експериментально показують, що такі особливості як нейротизм, екстраверсія та знижена самооцінка є важливими чинниками, які викликають підвищене прагнення до використання мобільного телефону. При цьому характерним є те, що молоді люди більш схильні до інтенсивнішого використання мобільного телефону, а також, що у них частіше зустрічається поведінкова залежність від смс та інших функцій мобільного пристрою [135].

Приблизно такої ж точки зору дотримувався М. Гріффітс, наголошуючи про психологічний аспект взаємодії із засобами мобільного зв'язку, виділяючи при цьому так звану технологічну залежність, як один з видів поведінкової залежності (нехімічної), яка включає взаємодію людини та техніки [140].

Деякі вчені К. Янг [134], М. Гріффітс [139] та ін., у своїх дослідженнях констатують, що мобільний телефон може викликати в особистості таку ж залежність, як куріння або азартні ігри. Інші науковці І. Голдберг [142], Д. Грінфілд [138], К. Мюррей [83] та ін., розглядають залежність від мобільного телефону як таку, що детермінується не самими розмовами, а можливостями, що він надає: постійне використання Інтернету, ігри, перегляд відео, листування в чатах тощо.

Мобільна залежність, як і залежність від Інтернету – це своєрідний страх живого спілкування та відсутність у реальному світі того, що викликає у людини позитивні емоції. Особистість намагається «зачепити» свої задоволення від чогось у зовнішньому світі.

Необхідно відзначити, що психологічна залежність не є предметом нашого дослідження, однак нам здається доцільним уточнити цю дефініцію.

Психологія залежності є однією з найпоширеніших галузей в наукових дослідженнях та практиці психологів. У вчення

про залежність певний вклад вносять як психологія так і педагогіка, соціологія, а також медицина тощо. При цьому існують різні погляди в розумінні самого терміну, так, одні автори розглядають залежність як захворювання, інші – як супутні форми поведінки, треті ототожнюють поняття «аддикція» та «залежність», четверті мають взагалі інший погляд. Водночас в сучасній психологічній науці усе більше прослідковується тенденція до розширеного вивчення даного феномену: поряд з хімічними залежностями досліджуються поведінкові [54; 55; 56 та ін.].

Саме такої позиції дотримується Ц. П. Короленко [55]. Він дає трактування аддикції як «однієї із форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активних видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій» [55, с. 291-292]. Інші автори [2; 60; 152; 153 та ін.] дуже наполегливо відстоюють новий, породжений сучасними інформаційними технологіями вид залежності – від різних інформаційних комунікативних засобів.

Отже, слід уточнити, що мобільна залежність або номофобія (від англ. no-mobile-phone phobia) – це стан людини, при якому телефон виступає не засобом спілкування, а метою, головним предметом задоволення потреб особистості, використання якого все частіше стає несвідомим, без причини. При цьому в ситуації, коли використання мобільного телефону неможливе (людина загубила телефон, забула вдома тощо) особистість починає відчувати дискомфорт та тривогу.

Розглядаючи наведені дослідження та враховуючи інші дані [2; 60; 61; 150 та ін.], можна також виділити фактори, що детермінують схильність до залежності від використання мобільного телефону, такі як:

- нестача «реального» спілкування: залежній людині легше спілкуватись за допомогою мобільного телефону, ніж безпосередньо. Так, багато мобільно-залежних осіб використовують цей засіб заради такого спілкування, оскільки воно має переваги в порівнянні з реальним. У молоді, а особливо підлітків, завдяки «друзям» в соціальних

мережах створюється ілюзія широкого кола спілкування, якого у колишніх поколінь не було. Однак, слід відзначити, що в результаті умолодої людини не формуються навички безпосереднього соціального спілкування, комунікативних умінь та здатності розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини;

- можливість змінити свій психічний стан за допомогою телефону, який стає реальністю, що охороняє особистість від прямого зіткнення зі світом, безпосереднім спілкуванням, адже телефон дозволяє вирішити майже усі потреби особистості;

- внутрішні психологічні конфлікти, наприклад, проблеми в особистому та сімейному житті. У процесі взаємодії з телефоном, використовуючи його для ігор, он-лайн спілкування, встановлюючи нові додатки тощо, людина ніби абстрагує себе від труднощів, переживань, замкнутості та інших комплексів;

- психотравмуюча ситуація (проблеми на роботі, хвороба чи смерть рідних, напружені стосунки з коханою людиною, родиною, друзями тощо) – це своєрідний спосіб емоційного перемикавання, спроба стабілізувати свій стан, що також є причиною емоційної нестійкості;

- інформаційна залежність, яка базується на тому, що особистість не розрізняє інформацію по важливості, постійно перевіряє електронну пошту, оновлює додатки, увесь час знаходиться в очікуванні дзвінка або SMS тощо.

Отже, узагальнюючи результати виконаного дослідження, у своїй роботі ми будемо спиратися на розуміння психологічного впливу і як процесу, і результату змін, які відбуваються в психіці людини внаслідок дії на неї з боку інших людей або усього, що її оточує у повсякденному житті.

В описаному процесі визначальною виступає емоційно-комунікативна сфера особистості. Це доводить, що наскрізною в ознаках мобільного впливу є інтеграція емоційного та комунікативного компонентів на всіх її етапах. Емоції виступають дуже важливим індикатором, який може бути як позитивним, так і негативним з точки зору його впливу на особистість, тому дане питання потребує поглибленого розгляду.

Виходячи з мети нашого дослідження, перед тим як перейти до детального емпіричного дослідження впливу засобів мобільного зв'язку, необхідно розглянути характерні особливості емоційно-комунікативної сфери, що притаманні особистості в юнацькому віці.

#### **1.4. Особливості емоційної сфери студентів та вплив сучасних інформаційних технологій на їх діяльність**

У системі підготовки студентів пізнання їх емоційно-комунікативних особливостей є надзвичайно актуальним. Це пояснюється тим, що емоції та комунікація дуже тісно пов'язані з пізнавальними процесами, а також різними особистісними властивостями. Саме в цей віковий період формуються важливі як особистісні, так і професійно значущі якості особистості певної сфери людської психіки. Умови навчальної діяльності в період університетського життя суттєво впливають на емоційний розвиток та комунікативні здібності. Тому питання розвитку зазначених сфер особистості, яка навчається, є надзвичайно важливими в системі професійної підготовки студентів.

На етапі первинного «освоєння» професії, який припадає на час навчання у ВНЗ, здійснюється процес самовизначення молодого людини в житті, формується її життєва та світоглядна позиція, освоюються індивідуальні способи та прийоми діяльності, поведінки та спілкування. Емоційно-комунікативна сфера, яка є професійно значущою для студентів, визначає певні умови та перспективи особистісного розвитку їх як майбутніх фахівців.

У той же час студентський вік є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенціалів людини, істотним компонентом яких є емоційно-комунікативні зв'язки. Етап розвитку особистості студентів характеризується максимальним її включенням у різні сфери громадських стосунків і діяльності, що вимагає мобілізації усіх ресурсів людини та визначає підвищені вимоги до її емоційно-комунікативної сфери.

Проблема дослідження емоційних і комунікативних особливостей особистості в юнацькому віці розглядалася в

чисельних працях (Р. М. Білоус [7], Р. М. Кочергин [7], О. О. Леонтьєв [67], А. В. Петровський [92], О. П. Саннікова [112], О. Я. Чебикін [128] та ін.).

Узагальнюючи ці та інші роботи, можна відмітити важливість вивчення зазначеної проблеми, що визначає організацію міжособового простору людини та його адаптацію у соціальному середовищі. Значною трудністю в рішенні цієї задачі є складність побудови універсальних, пояснювальних і коректувальних моделей, спрямованих на розвиток емоційно-комунікативних особливостей особистості.

У нашій роботі фокус уваги націлений на такий віковий період як юність – це стадія онтогенетичного розвитку між підлітковим віком і дорослістю. Цей вік розпочинається в період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Даний період поділяється на два етапи: рання юність (15-18 років) та безпосередньо юність (18-23 роки), тобто студентський вік [52].

Тобто, студента як індивідуальність можна аналізувати з наступних позицій:

1) з психологічної, що демонструє об'єднаність процесів, станів і властивостей особистості. Найважливіше тут – властивості психіки (темперамент, характер, здібності тощо), які визначають протікання та виникнення процесів, станів, утворень психіки, а також їх прояв. Однак у той же час, при вивченні певного представника студентства, необхідно брати до уваги його індивідуальні особливості, психічні процеси та стани.

2) із соціальної, яка породжує певні відносини між людьми та формує якості особистості, залежно від приналежності до соціальної, національної, ментальної групи суспільства тощо;

3) з біологічної, що характеризує студента зважаючи на особливості його нервової системи, її тип, специфіку аналізаторів, фізичний стан тощо. Біологічні особливості визначаються переважно спадковістю та вродженими задатками, однак протягом життя можуть змінюватися під дією різних факторів.

Провідною в цьому віці за даними різних досліджень виступає саме емоційно-комунікативна сфера поряд з іншими.

Комунікативні особливості студентів визначаються протиріччями в змістовному компоненті комунікативної

сфери, яка відрізняється поєднанням стриманості, спокою, скритності з наївністю та прямолінійністю. Значущою комунікативною особливістю студентів є високий рівень вимогливості.

На думку І. К. Гаврилової, комунікативна сфера студентів може бути представлена у вигляді моделі, елементами якої є: мотивація, здібності, властивості особи, що залежні від темпераменту і характеру. Структурно до цієї сфериможна віднести комунікативні якості та комунікативний потенціал [20].

Аналізуючи результати досліджень Р. М. Білоуса, Р. М. Кочергіна та інших можна констатувати, що комунікативні здібності, вміння та навички зумовлюють відповідний потенціал особистості, який в об'єктивній ситуації спілкування проявляється у властивостях, разом із наявними правилами актуального спілкування, формуючи комунікативну компетентність особистості. Основою останнього у студентів є комунікативні здібності, високий рівень яких забезпечує емоційна стійкість [7]. Відзначимо, що комунікативна компетентність як стабільне цілісне утворення складається з систем відповідних властивостей та потенціалу особистості, що формуються у процесі спілкування під впливом різних факторів та закріплюються у структурі особистості [7].

Комунікативна компетентність пов'язана з емоційною сферою. Емоції відображають у формі безпосереднього переживання значущість явищ і ситуацій, виступаючи одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності. Генетично обумовленим чинником емоційної сфери є її стійкість, яка відображається на рівні нейротизму, який визначає співвідношення між силою подразника та глибиною переживання відповідного емоційного стану. Високий рівень нейротизму студентів зумовлює високу чутливість до невідповідності між наявними комунікаціями та потребами, що може ускладнити соціалізацію студентів. Достатня комфортність, позитивний емоційний фон ситуацій спілкування сприяють гармонійному розвитку юнацтва, формуванню активної життєвої позиції, адекватної самооцінки, зміцненню зв'язків з іншими соціальними

групами суспільства, що дозволяє здобувати вміння та навички у ситуаціях спілкування, розвивати комунікативну компетентність.

Щодо емоційної сфери студентів, то вона є широким спектром їхніх переживань і почуттів та виконує ряд функцій: оцінну, стимулюючу, регуляторну, усунення інформаційного дефіциту та ін. Емоції дуже тісно інтегруються з усіма психологічними процесами, властивостями, якостями психіки, які є невід'ємними складовими. При цьому важливо відмітити, що серед функцій емоцій найбільш вагомими виступають не тільки ті, що дають певне позитивне, негативне чи нейтральне забарвлення у свідомості людини, а також ті, що несуть активуючу, мобілізуючу чи заспокійливу функцію в регуляції всіх психічних дій, особливо їх відображення відтворюється в мотиваційних аспектах пізнавальної та креативної діяльності.

Не менш значущу роль відіграють емоції в суто духовних людських відносинах, що відображається в моральних принципах, романтичних захопленнях, в етиці та естетиці сприйняття світу. Серед важливих суто специфічних емоційних особливостей для юнацького віку слід віднести активне включення емоцій в комунікативну діяльність молоді, формування таких важливих якостей як саморегуляція, емоційна стійкість та досягнення найбільшого рівня різних функцій емоційної зрілості, що відображається в фактично сформованих емоційно-експресивних особливостях, що відповідають як певній культурній етнічності, так і адекватному їх сприйняттю, розвитку емпатії, яка характеризує зрілість особистості.

Саме в юнацькому періоді закладаються важливі риси характеру особистості, тісно пов'язані з різними емоційними проявами. В аспекті нашого дослідження важливе значення набуває різна пізнавальна діяльність, що впливає на емоційну сферу, захоплення особистості тими чи іншими видами діяльності, самоствердження та соціальний аспект як особистісних, так і суто професійних цілей.

Особливо яскраво емоції проявляються та відіграють важливу роль у напружені періоди діяльності студента (вступ до ВНЗ, державні іспити тощо), коли вони можуть сприяти посиленню мотивів до досягнення мети та мобілізації зусиль. Переживання тих або інших емоцій впливає на формування



особистості студента, на перебудову його поглядів, ставлення до дійсності. Емоції молоді людини збагачують його внутрішній світ, роблять сприйняття яскравими і змістовними, спонукають до активності, подолання труднощів [128].

Отже, виявлено, що емоційно-комунікативна сфера, будучи професійно значущою для студентів, впливає перспективи особистісного розвитку майбутніх фахівців. Студентський етап розвитку характеризується максимальним включенням особистості до різних сфер громадських стосунків та діяльності, яке вимагає мобілізації усіх ресурсів людини та визначає підвищені вимоги до її емоційно-комунікативної сфери.

Так, комунікативні особливості студентів визначаються протиріччями в змістовному компоненті комунікативної сфери, яка відрізняється поєднанням стриманості, спокою, скритності з наївністю та прямолінійністю. Значущою комунікативною особливістю студентів є високий рівень вимогливості.

Що ж до емоційних процесів у студентів, то для навчання характерними є їх велика інтенсивність, різноманітність, перехід від одних до інших, прискорене формування вищих почуттів. Несхильність емоційних процесів негативним впливам (зовнішнім і внутрішнім), тобто емоційна стійкість є умовою результативності діяльності в складних для студента ситуаціях. У широкому спектрі компонентів емоційної сфери студента особливо значущим є почуття відповідальності за результати свого навчання тощо.

Варто зазначити, що наведені погляди, на які ми посилалися, були отримані кілька десятків років тому. Сучасна навчально-професійна університетська діяльність суттєво змінилася завдяки надзвичайно активному впровадженню різних інформаційно-комунікативних технологій, в тому числі мобільних телефонів. Складним є духовний розвиток особистості, оскільки підвищуються вимоги до комунікативних особливостей, а також до емоційної сфери, пов'язані з умінням регулювати стани, потреби, долати стрес та ін.

Отже, розглядаючи юнацький вік, можна констатувати, що в цей період емоції досягають певного збалансованого поєднання з різними пізнавальними процесами. Фактично

вони є надзвичайно суттєвими мобілізаторами креативності, захопленості як в пізнавальній діяльності, так і в особистісних спрямуваннях, інтересах, потребах для досягнення тих чи інших цілей. Незважаючи на велику взаємодію з комунікативною сферою, на їх невід'ємність в цьому процесі, вони нерідко виконують деструктивну функцію, особливо в умовах зниженої саморегуляції.

У сучасному середовищі навчання та виховання значно розширився спектр впливу як на емоційно-комунікативну сферу студентів, так і на її становлення. Можна відмітити, що саме в цей віковий період у особистості можуть виникати як довільно, так і під впливом цілеспрямованих умов, певні психологічні узалежнення та небажані емоційно-комунікативні риси.

Сучасні дослідження [138; 151; 152 та ін.] засвідчили, що у великої частини молоді, через різні обставини і впливи, відмічаються деякі негативні зміни в розвитку емоційної сфери поряд з позитивними. До негативних слід віднести небажані звички, що проявляються в неадекватному емоційному реагуванні, підвищеній тривожності, агресивності, недостатній саморегуляції та різних узалежнень тощо. Безперечно, що з появою мобільного зв'язку розширилося соціальне коло спілкування та емоційного реагування, яке з нашої точки зору, може мати негативні наслідки.

Отже, особливої актуальності набуває вивчення впливу саме інформаційних технологій на особистість в юнацькому віці, оскільки в цей період, за ствердженням Б. Г. Ананьєва [2], індивід володіє найбільшою сензитивністю до зміни умов. Так, слід відмітити положення Л. С. Виготського про те, що в структурі особистості в юнацькому віці немає нічого стійкого і остаточного, що все в ній змінюється [19]. Гнучкість психіки, соціальних і моральних принципів молоді проявляється в усіх аспектах життєдіяльності. Це також виявляється й у взаємодії молоді з інформаційно-комунікативними засобами.

Також важливою для розгляду питання впливу засобів мобільного зв'язку на особистість в юнацькому віці є точка зору І. О. Кона, який вказує на важливі новоутворення особистості на цьому етапі розвитку, одне з яких – це почуття приналежності. Так як норми та цінності для молоді є

загальними, то опанування ними є актуальним зобов'язанням і є засобом вираження себе як особистості [50].

Необхідно також підкреслити, що засоби мобільного зв'язку дають нові можливості до прояву такої особливості особистості юнаків та юначок, як уникнення відповідальності. Отже, можна відмітити, що одним з найпривабливіших для молоді аспектів мобільної комунікації є можливість «піти від реальності», тобто відмовитися у будь-який момент від безпосереднього контакту й одночасно ініціювати новий опосередкований, що вимагає меншої психічної діяльності, як вже зазначалося вище.

Водночас деякі науковці (К. Є. Кузьміна [61], Л. М. Петрова [101] та ін.) відзначають, що поширення інформаційно-комунікативних технологій стимулюють та підвищують інтелектуальний розвиток особистості в юнацькому віці, стають новим засобом опосередкованої діяльності та засобом опосередкування внутрішнього світу людини, своєрідну «комп'ютерною свідомістю».

Виходячи з вищенаведеного, можна констатувати, що здійснюючи розвиваючу дію на інтелектуальні здібності, здібності до діяльності, використання засобів мобільного зв'язку може пригнічувати комунікативну сферу, обмежуючи реальні соціальні контакти, адже надмірна взаємодія з мобільним телефоном викликає труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків у юнаків та юначок.

Отже, специфічними характеристиками для юнацького віку є фактично сформована емоційна зрілість, високий рівень емоцій гностичного, креативного, творчого та романтичного проявів, висока емоційна перевтіленість, сензитивність до позитивних емоційних ситуацій, активна включеність у пізнавальний процес при взаємодії з інформаційними комунікативними системами, і як наслідок, вірогідна наявність певних узалежнень від останніх, особливо до сприйняття мотиваційно значущих матеріалів та багато іншого. Тобто, емоційно-комунікативна сфера фактично стає провідною в психічному розвитку молоді та задоволенні багатьох потреб. За таких умов мобільне спілкування є новим серед чисельних інших умов у розвитку емоційної сфери.

Отже, узагальнення чисельних досліджень засвідчує неоднозначний вплив засобів мобільного зв'язку на особистість. Одні дослідники відмічають корисні фактори такого впливу Л. Фортунаті [137], В. А. Плешаков [93] та ін., інші – негативні фактори К. Янг [134, 152], Д. Грінфілд [138], К. Мюррей [83] та ін. За різними повідомленнями та інформаційними даними констатується, що саме молодіжне середовище є найбільшим користувачем мобільного телефону і ця тенденція йде на збільшення. Враховуючи те, що в сучасній психології недостатньо розкрито психологічні механізми впливу використання мобільних телефонів молоддю та водночас відмічаються дані про поряд з позитивними і негативні наслідки останнього, це дає підставу більш детально спрямувати зусилля на пізнання специфіки впливу інформаційно-комунікативних технологій, у тому числі засобів мобільного зв'язку, на емоційно-комунікативну сферу особистості, визначення інструментарію вивчення цього процесу та проведення відповідного комплексу дослідження, яке б дало цілісне уявлення про ті механізми, які відбиваються на розвитку емоційно-комунікативної сфери юнацтва під впливом мобільного телефону.

### **1.5. Концептуальна модель психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційну сферу студентів**

При розробці концептуальної моделі психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу студентів ми спирались на такі як теоретичні, так і емпіричні дані: дослідження механізмів емоційної регуляції (О. Я.Чебикін[128], Б. І. Додонов[21, 22], І. С. Кон[49, 50]), сутності та специфіки емоцій (К. Ізард [36], А. Г. Маклаков[72], О. П. Саннікова[112] та ін.), уявлення про змістові ознаки емпатії (Л.П. Журавльова [29, 31], О. А. Орищенко [89], О. П. Саннікова [112] та ін.), саморегуляції (В. І. Моросанова [73], О. О. Прохоров [100], О. Я. Чебикін[128], Г. С. Нікіфоров[87] та ін.), специфіку та особливості взаємовпливу в процесі міжособистісних стосунків (Є. П. Ільїн [37], С. Д. Максименко [74], Г. О. Ковальов

[46], Р. Бейлз, Т. Клаус, Б. Трейсі, Р. Кратчфілд, Т. Парсонс та ін.), характер впливу мобільного телефону на емоційну сферу особистості (С. В. Бондаренко, Б. С. Гладарєв [21], Д. В. Михайлов [82], Ю. С. Тучина [82], І. С. Зіміна [35], Ю. О. Обухова [91], В. А. Плешаков [93, 94], Б. Іттрі, Р. Лінг, Л. Фортунаті [137] та ін.), розвитку емоційних і комунікативних особливостей в юнацькому віці (Р. М. Білоус [7], І. К. Гаврілова [20], Н. О. Кримова [58], Р. М. Кочергін [7], В. М. Куніцина [59] та ін.), основних положень системного підходу (В. О. Ганзен, Б. Ф. Ломов [70] та ін.).

Виходячи з мети дослідження, а також завдань, з урахуванням узагальнення вищенаведених досліджень, спрямованих на пізнання психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на особистість, нами була висунута гіпотеза про те, що рівень використання мобільного телефону може обумовлюватись різними властивостями особистості, до яких повинні бути віднесені перш за все дані, що характеризують зміни в емоційно-комунікативній сфері при різних рівнях використання мобільного телефону. Тобто, особливості, що можуть виступити певними детермінантами залежності від останнього. При цьому можна виділити провідні, вивчення яких дозволяє як оптимізувати процес діагностики рівня використання мобільного телефону, так і створювати більш адекватні умови для його корекції та розробити рекомендації стосовно психогігієнічних умов профілактики користування мобільним телефоном. Слід також зазначити, що цей процес буде неповним, якщо не будуть враховані вікові відмінності досліджуваних.

Мобільний телефон як засіб комунікації, який має високу можливість для використання у різних умовах, може формувати в особистості певні залежності, викликати прояв значної палітри емоцій, в залежності від змісту інформації, яка виступає предметом комунікації. При цьому є емоції, які закріплюються та фіксуються у свідомості та можуть як позитивно, так і негативно впливати на психічну діяльність особистості.

З урахуванням узагальнення існуючої літератури, а також наших попередніх досліджень, як концептуальні передумови виступила побудована структура психологічної взаємодії в системі «людина-засоби мобільного зв'язку», яка представлена нами на рис. 1.2.

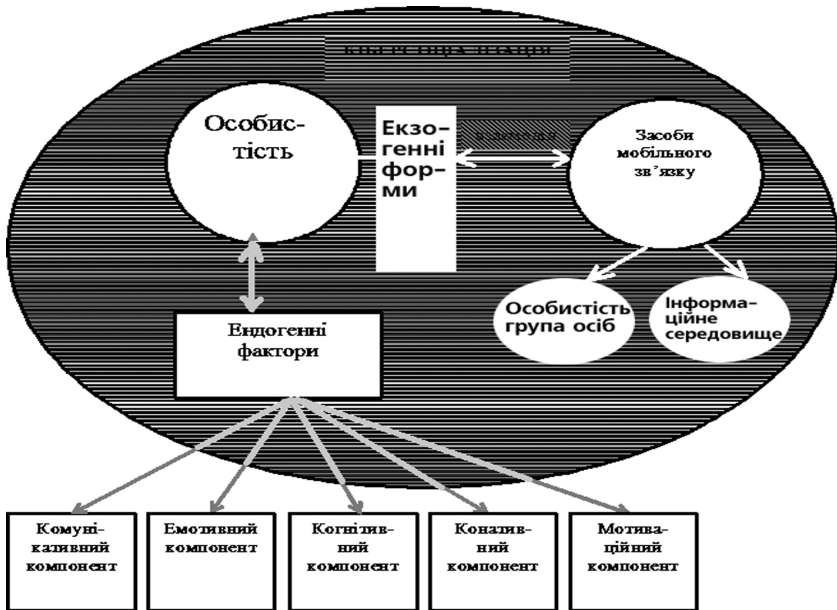


Рис. 1.2. Структура психологічної взаємодії в системі «людина-засоби мобільного зв'язку»

Як ми бачимо, у зазначеній структурі провідними компонентами для особистості виступають, першочергово, засоби мобільного зв'язку, що дозволяють взаємодіяти з іншою особистістю та використовувати інші інформаційні ресурси. Що ж стосується особистісних особливостей, то узагальнюючи існуючі дослідження, ми виділили ключові ознаки, які представлені нами умовно на рівні так званих ендогенних (внутрішніх) факторів, які включають комунікативний, емотивний, конативний, когнітивний та мотиваційний компоненти психіки особистості.

Також до зазначеної структури входять так звані екзогенні (зовнішні) фактори, розгляд яких може здійснюватися на рівні кіберсоціалізації, а також взаємодії у суспільстві згідно прийнятими нормам та правилам тощо.

У сучасних дослідженнях [93; 94 та ін.] набуває значної актуальності проблема кіберсоціалізації. В. Плешаков розуміє кіберсоціалізацію людини (соціалізацію особистості у

кіберпросторі) як процес якісних змін структури самосвідомості особистості, що відбувається під впливом і в результаті використання ним сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій у контексті життєдіяльності [94, с. 70]. Отже, з точки зору поширення кіберсоціалізації, важливішими є не кількість та широта застосування мобільних телефонів, а той вплив, який вони здійснюють на особистість. В іншому випадку використання мобільних телефонів не зайняло б місце серед психологічних феноменів, а залишалося б лише засобом задоволення існуючих потреб. Отже, широке поширення комп'ютерів та засобів мобільного зв'язку дає підґрунтя вченим говорити про те, що настає епоха кіберсоціалізації та кіберкультури [94]. XXI століття стає для людства інформаційним. Homo Sapiens перетворюється на наших очах в Homo Informaticus: змінюються традиційні способи соціалізації індивіда суспільством, виникає потреба в інших нормах, установках та цінностях.

Отже, з метою розкриття змісту ендogenous фактору, уточнимо зміст його основних компонентів.

Так, комунікативний компонент в нашому дослідженні характеризує особливості ставлень індивіда до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном. Цей компонент включає декілька складових: інтенсивність мобільного спілкування, під якою ми розуміємо схильність до широкого спілкування, тривалість спілкування по мобільному телефону, наявність великої кількості знайомих у телефонній книзі мобільного та часте зав'язування нових знайомств для подальшого спілкування за допомогою мобільного; ініціативність мобільного спілкування як схильність ініціювати мобільні контакти спілкування, постійне бажання зателефонувати першим, потреба у встановленні дружніх стосунків для можливості включитися в бесіду з людьми за власною ініціативою та вести її відповідно до своїх цілей.

Зазначений компонент дозволяє визначити дані про спрямованість комунікації, також дає можливість оцінити середню тривалість розмов, кількість дзвінків в день і так далі. На наш погляд, мобільне спілкування компенсується прихованою потребою в живому спілкуванні.

Щодо емотивного компоненту, то він характеризує емоційну сферу людини, яка спілкується за допомогою мобільного

телефону, у тому числі й регуляцію на емоційному рівні. Ми вважаємо, що мобільне спілкування – це важлива детермінанта емоційних станів людини, отже цей компонент показує наскільки використання мобільного телефону впливає на емоційні стани людини, наскільки телефон є для неї джерелом емоцій. При цьому нас цікавлять саме зміни в станах людей, які можуть виникати при взаємодії з самим приладом (розмови, перегляд фільмів, музика, читання тощо). Отже, емотивний компонент показує, наскільки особистість прив'язана до емоцій, які переживаються, передаються або створюються в процесі комунікації, здійснюваної за допомогою електронних пристроїв і є продуктом мобільного зв'язку.

Розглядаючи конативний компонент, можна відмітити, що він характеризує рівень регуляції та координації взаємодії з мобільним телефоном, тобто за його допомогою відбувається регуляція особистістю власної безпосередньої взаємодії з мобільним пристроєм. Тобто, конативний компонент вказує на те, що людина у взаємодії з мобільним телефоном здатна добре регулювати свої емоції, свою поведінку, час, витрачений на мобільне спілкування, або не здатна адекватно використовувати мобільний телефон як засіб спілкування.

Когнітивний компонент в нашому дослідженні характеризує процес інформаційної взаємодії людини з мобільним телефоном та виявляє рівень використання мобільного телефону для пошуку необхідної інформації, а також як чинник новизни інформаційного змісту, як органайзер. Взаємодія людини із засобами мобільного зв'язку знаходиться у великому інформаційному середовищі – люди можуть працювати з різними формами інформації, що задовольняє будь-який рівень когнітивних потреб індивіда. У результаті, людина не розрізняє інформацію по важливості та постійно звертається до свого мобільного телефону. Отже, цей компонент виявляє, наскільки особистість прив'язана до телефону як до інформаційного засобу.

Щодо мотиваційного компоненту необхідно відмітити, що він відображає те, що спонукає особистість використовувати мобільний пристрій, уточнює причини спілкування по телефону. Високий рівень прояву цього компоненту свідчить про використання особистістю мобільного телефону для



підвищення статусу, престижу та задля того, щоб відчутти себе затребуваною, несамотньою, вважаючи, що взаємодія з мобільним робить життя яскравішим тощо.

Запропонована модель дозволяє розглядати більш комплексно психологічні механізми, які обумовлюють процес використання мобільного телефону, а також пояснювати та інтерпретувати отримані емпіричні результати з урахуванням різних концептуальних уявлень щодо сутності емоційно-комунікативної сфери особистості та її розвитку в юнацькому віці. При цьому буде реалізовано комплексний системний підхід, який дозволить використовувати різні концептуальні уявлення щодо пояснення отриманих результатів дослідження.

Узагальнюючи виконаний у цьому розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми психологічного впливу засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу студентів можна констатувати, що опосередковане мобільним телефоном спілкування може бути контактним за часом, дистантним у просторі та відбувається за допомогою спеціальних технічних засобів. При цьому таке спілкування включає різні канали передачі інформації, засоби, види, а також специфічні психологічні особливості, в яких реалізується мотиваційна, пізнавальна та інші особливості особистості.

Описано основні психологічні функції мобільного телефону, серед яких провідними виступають комунікативна, релаксуюча, когнітивна, психорегулятивна, функція контролю, самоствердження або самореалізації тощо.

Уточнено психологічну характеристику юнацького віку за рахунок новоутворень, що відображають такі властивості особистості, як емоційна та соціальна зрілість, підвищена рефлексія, ідентифікація зі своєю статтю, зі своєю сім'єю, з оточуючими людьми, прагнення до виділення власної концепції буття, потреба в спілкуванні.

Побудовано теоретичну модель структури психологічної взаємодії у системі «людина-засоби мобільного зв'язку», що включає комунікативний, емотивний, конативний, когнітивний та мотиваційний компоненти; розкрито їх зміст.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження: етапи, методи та засоби обробки емпіричних даних**

Виходячи з мети та послідовності виконання завдань роботи, були сформовані етапи емпіричного дослідження: підготовчий, діагностичний, обробки й інтерпретації отриманих даних [84; 97; 103 та ін.].

На першому, підготовчому етапі, створювався комплекс психодіагностичних процедур дослідження, який детально описаний в попередньому підрозділі дисертаційної роботи. Також була сформована репрезентативна вибірка, при визначенні якої ми спирались на наші теоретичні дослідження, що зазначені в підрозділі 1.4. Враховуючи актуальні дослідження [93; 117 та ін.], найбільш активною групою соціуму, що користується послугами мобільного та мережевого спілкування, виявилася молодь віком 17-23 років.

Дослідно-експериментальна робота проводилась протягом 2010-2014 років. Усього експериментом було охоплено 539 студентів різних університетів.

### **2.2. Методи та методики дослідження**

Під час розробки та відбору методів дослідження ми спиралися на ті, які отримали певне поширення в експериментальній психології [80; 102; 103 та ін.]. При цьому виходили з того, щоб дані методики насамперед відповідали меті нашого дослідження, а також були, по-перше, валідними, по-друге, відповідали віковим особливостям, по-третє, надійними, по-четверте, зручними у використанні. Віддавали перевагу тим методикам, які досить повно описані в керівництві по їх застосуванню [84; 96; 97 та ін.].

При складанні набору методик ми керувалися також принципом додатковості. Розробляючи власні методики, ми враховували умови, можливість їх використання та доступність для обраного контингенту випробуваних.

До переліку основних методик увійшли:

1. «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла [97], який було використано для вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Риси особистості, виділені Р. Кеттеллом, розглядалися як послідовність поведінки, звички чи тенденції до повторення поведінкових проявів. Останні можна віднести до найбільш загальних структурно-динамічних характеристик стилю діяльності.

Опитувальник Р. Кеттелла має вагоме статистично-орієнтувальне значення в пізнанні особистості.

При використанні останнього основна увага приділялась визначенню особистісних особливостей, які можуть бути певними детермінантами високого рівня використання мобільного телефону.

У цілому, застосування тесту Р. Кеттелла дозволяло отримати більш деталізований опис опозитних конструктів:

1) відкритість-замкнутість (готовність до нових знайомств, привітність, уважність до людей-замкнутість, скептичність, ригідність у взаєминах, спрямованість на себе) (фактор А);

2) розвинуте-обмежене мисленням (кмітливність, здатність аналізувати ситуації, здатність до осмислених висновків, інтелектуальність, культурність-труднощі в навчанні, в умінні аналізувати й узагальнювати) (фактор В);

3) емоційна стабільність-нестабільність (спокійність, зрілість, впевненість, емоційна стійкість-невпевненість, дратівливість, схильність до заклопотаності та засмучення, тривожність) (фактор С);

4) незалежність-залежність (самовпевненість, твердість, непоступливість, схильність до лідерства-поступливість, залежність, схильність до підпорядкування) (фактор Е);

5) безпечність-заклопотаність (безтурботність, імпульсивність-серйозність, стриманість, розважливність) (фактор F);

6) сумлінність-безпринципність (витриманість, рішучість, відповідальність, готовність до дії, ґрунтовність, наполегливість

у досягненні мети, соціальна нормативність-недбалість, легковажність, ненадійність, непостійність, незалежність від правил) (фактор G);

7) сміливість-сором'язливість (авантюризм, бадьорість, схильність до ризику-нерішучість, схильність уникати відповідальності та ризику) (фактор H);

8) чуттєвість-твердість (сентиментальність, естетичність, привітність, боязливість-реалістичність, відповідальність, суворість, самостійність, скептичність) (фактор I);

9) підозрілість-довірливість (ревнивість, замкнутість, егоцентричність, незалежність-дружність, прямодушність, відкритість, м'якосердечність) (фактор L);

10) мрійливість-практичність (заглибленість у себе, зацікавленість наукою, теорією, безпорадність у практичних справах-зорієнтованість у практичних обставинах, реалістичність, орієнтованість на реальність, на загальноприйняті норми) (фактор M);

11) витонченість-простота (естетична розбірливість, світськість, честолюбність-простота, відкритість, спонтанність у поведінці, відсутність схильності до самоаналізу) (фактор N);

12) почуття провини-самовпевненість (боязливість, невпевненість, тривожність, сильне почуття обов'язку-віра в себе, спокійність, безстрашність, нечутливість до думки про себе) (фактор O);

13) радикалізм-консерватизм (інтелектуальність інтересів, скептичність, схильність до експериментування та нововведень-схильність до підтримки встановлених понять, норм, принципів, традицій) (фактор Q1);

14) самостійність-залежність від групи (орієнтованість на власну думку, незалежність у поглядах, схильність до самостійних рішень і дій-конформність, залежність від чужої думки, орієнтованість на соціальне схвалення) (фактор Q2);

15) самоконтроль-недолік самоконтролю (дисциплінованість, точність у виконанні соціальних вимог, контрольованість емоцій, схильність до піклування про свою репутацію-недисциплінованість, спонтанність у поведінці, залежність від своїх пристрастей) (фактор Q3);

16) напруженість-розслабленість (збудженість, напруженість, дратівливість, нетерплячість-флегматичність,

млявість, розслабленість, недостатність мотивації) (фактор Q4) [106].

Кожний з факторів є біполярною шкалою. З первинних факторів можна отримати 4 комплексних фактора другого порядку. Кожне питання оцінюється від 1 до 4 балів або ж відповідями а-б-в. Кінцевий результат виражається в стенах [106: 192].

2. «Опитувальник формально-динамічних властивостей індивідуальності» (ОФДВ) В. Русалова [38] містить 150 тверджень, які досліджуваній повинен оцінити з точки зору своєї поведінки як: характерні, досить характерні, мало характерні та не характерні для нього. Для вибору відповіді досліджуваного просять уявити собі типові ситуації та свою звичайну поведінку в них. Обробка результатів опитувальника проводиться у відповідність з «ключами». За кожною шкалою підраховується сума балів.

В опитувальнику ОФДСІ 12 шкал. До кожної шкалою відноситься по 12 питань. Остання шкала – контрольна шкала, в якій 6 питань, вона служить для перевірки щирості досліджуваного: якщо сума отриманих балів за нею перевищує 18, його дані з подальшої обробки виключаються. Далі 12 шкал групуються в 3 сфери: психомоторна, інтелектуальна та комунікативна. У кожній сфері розглядаються прояви чотирьох формально-динамічних властивостей: ергічних, пластичності, швидкості та емоційності [38].

3. «Опитувальник емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, І. Г. Павлової [125]. При цьому остання розглядається як інтегративне явище емоційного порядку; певний рівень емоційного розвитку людини; адекватність емоційного реагування, тобто її нормативність емоційної поведінки. Опитувальник дозволяє оцінити емоційну зрілість за такими показниками: експресивність – відображеність емоцій на обличчі, їх трансформацію в діях (ітнорекспресивність), здатність передавати свій настрій оточуючим (екстраекспресивність); саморегуляція – вміння управляти своїми емоціями, стримувати небажані на даний момент та викликати бажані, регулюючи, отже, як свою поведінку (інтросаморегуляція), так і поведінку інших людей (екстрасаморегуляція); емпатія – здатність розуміти

емоційний стан оточуючих (інтроємпатія) та адекватно використовувати ці вміння у взаємодії з людьми (екстраємпатія).

Опитувальник містить 42 твердження, спрямованих на вивчення особливостей емоційної сфери досліджуваного, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Обробка отриманих даних проводиться шляхом підрахунку загальної кількості випадків співпадіння із ключем за кожною шкалою. Збіг з ключем оцінювався 1 балом за кожне питання. Максимальне значення кожного показника не перевищує 12 балів, а з урахуванням спрямованості особистості – 6 балів [32].

4. Адаптовані шкали Т. Дембо, С. Рубінштейн (Додаток А5, А6). У модифікованій нами методиці було виділено 8 шкал: радість, задоволення, злість, гнів, печаль, сум, байдужість, нудьга. Кожна емоція була представлена шкалою від мінімуму (фактично не виражено) до максимуму (виражено до межі), за якою досліджуваний може набрати максимально 10 балів, мінімально – 0 балів. У першому варіанті анкети випробуваній повинен був відмітити наскільки виражена в нього кожна з перелічених емоцій при тривалому використанні мобільного телефону (розмова, смс-переписка, ігри і так далі) (Додаток А5). Другий варіант анкети визначав, які емоції є більш вираженими, коли через певні обставини досліджуваний не могли використовувати мобільний телефон (важлива зустріч, лекція, перегляд фільму в кінотеатрі тощо) (Додаток А6).

5. «Тест комунікативних вмінь» Л. Міхельсона [96], що є різновидом тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, залежному та агресивному стилю. Ступінь наближення до еталону визначається з числа правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні «знизу» (залежні) та неправильні «згори» (агресивні). Тест містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Потрібно вибрати один, властивий саме йому спосіб поведінки в цій ситуації. Авторами пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування

відноситься вибраний варіант відповіді: компетентному, залежному або агресивному. У результаті підраховується число правильних і неправильних відповідей в процентному відношенні до загального числа вибраних відповідей, а також визначається основний стиль комунікативних вмінь.

6. «Чотирихмодальнісний тест-опитувальник емоційності» О. П. Саннікової [112]. За допомогою запропонованої методики здійснюється діагностика паттернів стійких емоційних переживань модальностей «радість» (Р), «гнів» (Г), «страх» (С) і «печаль» (П). Процедура опитування наступна: надається стандартна інструкція, текст опитувальника (46 питань), бланк для відповіді, побудований за принципом вимушеного вибору з наявних варіантів («безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»). Ця методика дозволяє визначити тип емоційності досліджуваного, що й було використано в роботі.

7. «Тест-опитувальник товарищкості» О. П. Саннікової [112], спрямований на оцінку таких показників, як:

а) потреба в спілкуванні (ПО+) – активне ставлення індивіда до світу навколишніх його людей, прояв цікавості до інших людей, в потребі поділитися своїми думками з навколишніми людьми або її слабкий прояв (ПО -);

б) ініціативність у спілкуванні (І+) – здатність зав'язувати нові знайомства, встановлення дружніх стосунків, здатність включатися в бесіду з людьми за власною ініціативою та вести її відповідно до своїх цілей або слабкий прояв (І -);

в) широта спілкування (Ш+) – схильність до широкого спілкування в новому, великому колективі, прагнення до великої компанії, перевага проводити дозвілля в широкому колі людей, наявність великої кількості знайомих і часте зав'язування нових знайомств або слабкий прояв (Ш -);

г) легкість спілкування (Л+) – легкість та швидкість вступу в соціальний контакт, знайомство з новими людьми (навіть за відсутності власної ініціативи), відчуття легкості, свободи в новій обстановці, відсутність властивості соромитися на людях або важкість у спілкуванні (Л -);

д) стійкість спілкування (У+) – характеризує постійність спілкування з одними й тими ж людьми, навіть при зміні ситуації (поява легкого розчарування в деяких людях, переїзд

на нове місце проживання, зміна місця роботи або навчання тощо), збереження старих прив'язаностей у разі нового цікавого знайомства, тривала багаторічна дружба з вузьким колом людей або її відсутність (У -);

е) виразність в спілкуванні (У+) – багатство невербальних засобів, що проявляються в спілкуванні. Інтенсивне використання виразних рухів (міміка, пантоміміка, динаміка рухів, статичні пози, інтонація голосу, швидкість мови тощо) в процесі комунікації, для передачі певної інформації. Жвавість, сила, яскравість, швидкість зміни виразних засобів. Цей показник включає і зовнішню виразність почуттів і емоцій, що виникають та проявляються у процесі спілкування, тобто те, що в психології трактується як емоційна експресія або слабка виразність в спілкуванні (У -).

Виділені параметри товаришкості розглядаються як біполярні, це означає, що протилежні полюси одного й того ж параметра характеризують високий або низький рівні його прояву. Методика містить стандартну інструкцію, 60 стверджень, бланк з наступними варіантами відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні».

### **2.2.1. Методика діагностики психо-емоційних особливостей користувачів мобільним телефоном [126].**

Зазначена методика дозволяє визначити особливості мобільного спілкування, виявити рівень використання мобільного телефону.

У психодіагностичній літературі існують лише опосередковані методики та опитувальники, в яких виділено негативні наслідки фізичних властивостей хвильового впливу на організм та психіку людини, а саме методики, які виявляють нехімічну залежність. До таких методик можна віднести: «Тест на виявлення мобільної залежності» В. А. Бурдиги, «Тест на виявлення Інтернет-залежності» К. Янг (адаптація на російській А. Бурової), «Тест на виявлення Інтернет-залежності» А. Жичкіної, «Тест-опитувальник для встановлення залежності від комп'ютерних ігор, Інтернету» С. В. Краснової та співавторів, «Методика діагностики схильності до різних залежностей» Г. В. Лозової,



«Опитувальник VI- 3-13 (вплив Інтернет; 3 секції, 13 питань)»  
Г. І. Аркадьєва та ін. [1; 3; 28; 51; 69; 135; 152].

Близькою за змістом виявилася лише методика Адріани Бьянчі та Джеймса Г. Філліпса «Дослідження проблеми використання мобільного телефону» [135]. Разом з тим, зміст цього тесту не повною мірою відбиває наше розуміння сутності та змісту проблеми використання мобільного телефону. Саме тому, вивчення наукової літератури, присвяченій опису впливу засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу особистості, та існуючих досліджень схожої тематики, дало змогу виділити основні компоненти психіки особистості, що найістотніше відображають цей феномен, саме: комунікативний, емотивний, конативний, когнітивний та мотиваційний.

Спочатку був створений опитувальник, який дозволяв оцінити роль і місце мобільного телефону в психічній діяльності студентів. Останній визначав відношення студентів до мобільного телефону, особливості впливу мобільного спілкування на психоемоційну сферу та його спрямованість. Такий варіант опитувальника був включений у пілотажне дослідження, що дало змогу провести емпіричну нормалізацію виділених блоків та внести корективи до його змісту.

Останній варіант методики містить 71 ствердження, згруповане у 8 груп, що дозволило виявити та кількісно оцінити такі показники, як комунікативні, емотивні, конативні, когнітивні, мотиваційні особливості особистості, а також її схильність до залежності та суб'єктивну оцінку власного ставлення до мобільного телефону. Виокремлені показники диференціюються у три рівні використання мобільного телефону: високий, середній та низький. Запропонована методика містить письмову інструкцію, бланк для відповідей, схему обробки та інтерпретації результатів (див. додаток А1).

Перевірка надійності, валідності та дискримінативності методики, була проведена із залученням 200 осіб у віці 18-23 років. Внутрішня узгодженість методики перевірялася методом розщеплення тесту та усіх його шкал на дві частини, з наступним визначенням міри корельованості цих частин

між собою. Для здійснення цієї процедури застосовувався коефіцієнт Пірсона (табл. 2.1.).

Таблиця.2.1

**Значення коефіцієнтів кореляції, отримані для визначення надійності шляхом розщеплення (n=200)**

Показники	КОМ	ЕМО	КОН	КОГ	МОТ	ЗАЛ	СУБ О
r	518**	414**	240**	271**	402**	456**	338**

*Примітка 1: тут і надалі в нашій роботі при викладенні результатів кореляції : 1) нулі та комі опущені; 2) позначка \*\* < 0.01; позначка \* < 0.05; 3) показники авторської методики: КОМ - комунікативна шкала, ЕМО - емотивна шкала, КОН - конативна шкала, КОГ - когнітивна шкала, МОТ - мотиваційна шкала, ЗАЛ - шкала схильності до залежності, СУБ О - шкала суб'єктивної оцінки свого ставлення до мобільного телефону .*

Як видно з таблиці 2.1., задовільна надійність – узгодженість властива усім шкалам методики: першій (r=0,518), другій (r=0,414), третій (r=0,240), четвертій (r=0,271), п'ятій (r=0,402), шостій (r=0,456) і сьомій (r=0,338). Тобто, значення коефіцієнта Пірсона за усіма показниками вища ніж критичний, що може говорити про її надійність.

На наступному етапі нашої роботи визначалась стійкість тесту в часі методом повторного тестування випробовуваних через 1 місяць та подальшого розрахунку коефіцієнта Пірсона між результатами цих двох вимірів (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

**Значення коефіцієнтів кореляції, отримані для визначення надійності методу шляхом повторного тестування (n=200)**

Показники	КОМ	ЕМО	КОН	КОГ	МОТ	ЗАЛ	СУБ О	ЗАГ
r	0,76	0,87	0,81	0,86	0,82	0,81	0,70	0,93

Отримані дані показують, що задовільна надійність – стійкість, властива як загальному показнику (r=0,93), так і усім шкалам: першій (r=0,72), другій (r=0,87), третій (r=0,81), четвертій r=0,86), п'ятій (r=0,82), шостій (r=0,81) і сьомій (r=0,70). Отже, отримані результати вказують на надійність запропонованого опитувальника.

Конкурентна валідність оцінювалася по мірі корельованості результатів тестування з даними методики Адріани Бьянчі та Джеймса Г. Філліпса «Дослідження проблеми використання мобільного телефону».

Отримані результати цього етапу засвідчили, що всі показники розробленої методики значущо корелюють із зазначеною методикою А. Бьянчі та Джеймса Г. Філліпса, що свідчить про її задовільну конкурентну валідність (табл. 2.3.).

*Таблиця 2.3*

**Значення коефіцієнтів кореляції, отриманих під час перевірки конкурентної валідності методики (n=200)**

Показники авторської методики	Методика А. Бьянчі
КОМ	618**
ЕМО	598**
КОН	653**
КОГ	452**
МОТ	482**
ЗАЛ	575**
СУБ О	354**
ЗАГ	714**

Щодо дискримінативності тесту, то вона вимірювалася за допомогою коефіцієнта  $\delta$  Фергюсона. Отримані результати значення  $\delta$  перевищують 0,8 бала, що свідчить про високу чутливість показників запропонованої методики (табл. 2.4.).

*Таблиця 2.4*

**Значення коефіцієнта  $\delta$  Фергюсона (n=200)**

Показники	КОМ	ЕМО	КОН	КОГ	МОТ	ЗАГ	СУБ О	ЗАГ
$\delta$	0,91	0,90	0,90	0,88	0,92	0,91	0,92	0,91

Спираючись на вищенаведений коефіцієнт, можна говорити, що чутливість тесту, його здатність розрізняти випробовуваних з різною вираженістю психічного явища, що вивчається, є високою.

Подальша робота була спрямована на визначення вираженості діагностованих показників за рівнем їхнього прояву, тобто середнім, високим та низьким, та передбачалася для того, щоб можна було диференціювати випробовуваних за

різними групами. Процедура визначення меж рівнів вираженості показників методики проводилась за значеннями 27 і 74 перцентилей у загальній вибірці випробовуваних (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5

**Значення меж середнього рівня вираженості показників методики (n=200)**

перцентиль показник	P27	P74
КОМ	14	18
ЄМО	14	18
КОН	13	17
КОГ	17	21
МОТ	15	19
ЗАВ	12	17
СУБ О	14	17
ЗАГ	100	125

Як видно з таблиці 2.5., низькому рівню за загальним показником відповідає діапазон від 63 до 99 балів, середньому – від 100 до 125, високому – від 126 до 189.

Такі рівні загального показника методики діагностики психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном дозволили характеризувати його наступним чином:

126-189 балів – високий показник використання мобільного телефону. В даному випадку мобільний телефон використовується як мета спілкування, тобто відбувається заміщення – мобільний виступає як джерело позитивних емоцій. Можна говорити про те, що мобільний телефон стає джерелом спілкування, люди використовують максимально усі функції мобільного (слухають музику, грають, постійно завантажують нові додаткові функції тощо). Телефон стає «кращим другом», людина не може обходитися без нього. Така поведінка є спробою втечі від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що забезпечує уявну безпеку й емоційний комфорт. У такому випадку особистість знаходиться в зоні ризику – висока схильність до залежності від мобільного телефону;

100-125 балів – середній показник використання мобільного телефону. У цій ситуації користувач може взаємодіяти із засобами мобільного зв'язку трохи довше потрібного, але чітко володіє ситуацією; використовує всі функції мобільного за потребою, не замінюючи безпосереднє спілкування опосередкованим. За необхідності може обійтися без мобільного телефону. Останній стає «помічником», у таких користувачів; спостерігається відносна схильність особистості до залежності;

63-99 балів – низький показник використання мобільного телефону. Користувач мало взаємодіє із засобами мобільного зв'язку та проводить з ними мінімальну кількість часу. Використовує телефон виключно за потребою. Загалом тільки для переговорів. Віддає перевагу «живому» спілкуванню. Абсолютно спокійно може прожити без телефону. Телефон стає «додатковим засобом спілкування»; у таких користувачів відсутня схильність до залежності від мобільного.

### **2.3. Аналіз первинних даних, що характеризують вплив використання мобільного телефону на особливості емоційної сфери студентів**

Для того, щоб відповісти на головне питання нашого дослідження про вплив засобів мобільного зв'язку на особистість в юнацькому віці, нами проводилось відповідне попереднє обстеження на основі розробленого опитувальника «Оцінка відношення особистості до спілкування за допомогою мобільного зв'язку» (Додаток А2). Цим дослідженням було охоплено 50 студентів віком від 17 до 22 років. За результатами отриманих даних, всі вони умовно були поділені на 2 групи: студенти, які менше розмовляють по мобільному телефону (менше 10 раз на добу) та студенти, які частіше розмовляють по мобільному телефону (від 10 до 30 раз на добу).

Отримані результати, що відображають особливості використання мобільного телефону студентами, засвідчили, що у тих, хто частіше розмовляє, відносно інших за довготривалістю перемовин, прослідковуються тенденції до розбіжностей. Особливо це чітко відмічається у ситуації, коли студенти розмовляють до 1 хвилини. Так, ті, хто розмовляє частіше, за своїм часом у всіх випадках виходять за межі 1 хвилини (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Дані (%) про особливості використання мобільного телефону студентами протягом доби

Специфіка розмов дня	Кількість розмов протягом	
	Менше 10 раз	Від 10 до 30 раз
<b>1.2. Середня тривалість кожної розмови</b>		
близько 1 мін	15,8 %	0 %
3 – 5 мін	52,6%	65,4 %
більше 10 мін	31,6 %, %	34,6 %
<b>1.4. Протягом дня:</b>		
Вам телефонують частіше	42,1 %	53,8 %
Ви телефонуєте частіше	57,9 %	46,2 %
<b>1.6. Тривалість користування мобільним телефоном</b>		
до 1 року	0 %	0 %
до 3-х років	5,8 %	19,2 %
5 і більше	84,2 %	80,2 %
<b>3.2. Протягом доби Ви телефонуєте:</b>		
уранці	16,5 %	16 %
вдень	35 %	36,5 %
увечері	42,5 %	39,5 %
уночі	6 %	8 %

Є певні відмінності між виділеними групами за показником власної ініціативи телефонування, встановлення зв'язку та отримання дзвінків від інших. Тут ті, хто менше використовують телефон, більше проявляють ініціативу в установленні зв'язку (7,9 %) і навпаки, ті, хто частіше використовують телефон, більше отримують дзвінків від різних користувачів.

Відносно частоти використання мобільного телефону на протязі доби, то тут принципової різниці між вказаними групами не спостерігається.

Є певні відмінності в мотивах використання мобільного телефону. Так, ті, хто менше використовують мобільний телефон, більше орієнтовані у неформальному спілкуванні, відносно тих, хто частіше його використовує (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Дані (%) про вплив мобільного спілкування на емоційну сферу**

Специфіка розмов дня	Кількість розмов протягом	
	Менше 10 раз	Від 10 до 30 раз
<b>Мобільний телефон для Вас це:</b>		
підвищення статусу, престижу	7 %	5,09 %
засіб зв'язку	84,6 %	81,9 %
спосіб емоційного перемикання	6,4 %	9 %
іграшка	2%	4 %
свій варіант	-	0,01 %
<b>Розмови по мобільному телефону:</b>		
покрощують Ваш настрій	45,2%	40 %
погіршують Ваш настрій	36 %	33,7 %
мобілізують Вас	7,8 %	15 %
не змінюють Ваш настрій	11 %	8,3%

Виходячи з власної самооцінки станів, ті, хто частіше використовує мобільний телефон, відмічають, що цей процес їх мобілізує відносно тих, хто менше використовує. Варто також додати, що є несуттєва різниця між досліджуваними групами в покращенні та погіршенні настрою. Тут вказані значення, що характеризують особливості настрою, вище у групі, де частіше використовується мобільний телефон.

Отже, ми можемо відзначити, що використання студентами мобільного телефону залежно від частоти, відображається через специфіку мотивів спрямованості студентів та їхнього настрою. При цьому відмінності, які існують між групами випробуваних переважно фіксуються на рівні тенденції. У той же час збільшення часу використання (за роками) мобільного телефону призводить до суттєвого зростання тривалості розмов (Табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

Дані (%) про спрямованість мобільного спілкування

Специфіка розмов	Кількість розмов протягом дня	
	Менше 10 раз	Від 10 до 30 раз
<b>Вивикористовуєте мобільний телефон для:</b>		
конструктивного ділового спілкування	10,4 %	11,9 %
для передачі та здобуття інформації	41 %	43 %
просто поговорити	40,6 %	25 %
скоротати час	8 %	15 %
свій варіант	-	0,01 %
<b>Ви телефонуєте:</b>		
рідним і близьким	35 %	45 %
друзям	31,2 %	30 %
коханій людині	8 %	8,4%
у довідковій служби	0,8 %	1,6%
по роботі	3 %	4 %
стосовно навчання	12 %	11 %

Аналізуючи показники використання мобільного телефону у тих самих досліджуваних у квітні 2010 року та грудні 2013 року, було встановлено, що за переважною більшістю показників отримані статистично достовірні відмінності (табл. 3.4.).

Ці результати засвідчили, що випробовувані стали більше носити телефон в руці та в кишені, у той час як 3 роки тому більшість студентів вважали за краще носити телефон у сумці ( $t=-2, 876$  при  $p<0,01$ ). Варто зазначити, що студенти при перешкоді у використанні мобільного телефону стали більше хвилюватись, тоді як раніше відчували лише невеликий дискомфорт та сприймали це як реальність, без особливих переживань ( $t=-2, 354$  при  $p<0,05$ ).



Таблиця 3.4

Статистично достовірні відмінності між показниками, що характеризують особливості використання мобільного телефону у студентів з відстроченим терміном в часі (3 роки)

Показники	Група 1		Група 2		t
	Статистичні показники				
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	
П2	2,38	0,53	2,49	0,55	-2,88**
П4	0,53	0,59	0,69	0,73	7,842***
П6	1,5	0,54	1,63	0,53	-3,579**
П7	0,93	1	1,38	0,94	-2,354*
П8	1,16	0,67	1,38	0,68	-12,434**
П9	2,18	0,75	2,42	0,78	-2,291*
П10	0,96	0,67	1,16	0,7	-5,136**
П11	11,2	2,96	12,9	3,6	-5,083**
П14	0,41	0,25	0,48	0,22	-4,599**
П18	2,28	0,67	2,63	0,85	-5,473**

Примітки. Тут і далі в таблицях: 1) позначення \*\* – значущість зв'язку на рівні  $p \leq 0.01$ ; \* –  $p \leq 0.05$ . 2). X – середнє значення показника в вибірці;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; t – значення t – критерію Стьюдента. 3). група 1 – досліджувані 2010 р., група 2 – досліджувані 2013 р.

Крім того, випробувані не можуть зовсім відмовитись від мобільного або можуть відмовитись тільки на 2-3 дні, тоді як 3 роки тому могли на тиждень, місяць ( $t=-12,434$  при  $p<0,01$ ). Із цих даних можна говорити, що для студентів мобільний телефон став служити метою підвищення статусу, престижу та як спосіб емоційного перемикання, іграшка, тоді як раніше це був лише засіб зв'язку ( $t=-5,083$  при  $p<0,01$ ).

Також більшість випробовуваних стали частіше використовувати мобільний телефон для інтернету, ігор та перегляду відео, ніж 3 роки тому ( $t=-4,599$  при  $p<0,01$ ).

Констатуючи результати в цій частині дослідження слід відзначити, що з часом тривале використання мобільного телефону призводить до його ще більшого застосування в повсякденному житті, що може як позитивно впливати на

оптимізацію та оперативне вирішення різних проблем, так і створювати умови до певної залежності та небажаних проявів в емоційному та особистісному розвитку.

Також нас цікавили культурні відмінності у відношенні до мобільного телефону. Однак, доступною для нас вибіркою стали лише студенти Литви. Отже, далі здійснювалось дослідження специфіки та спрямованості використання мобільного телефону та його впливу на психоемоційні стани студентів України та Литви.

Експериментальною базою дослідження виступили 85 студентів України та Литви віком від 17 до 22 років.

Для дослідження використовувався вже зазначений вище опитувальник «Оцінка відношення особистості до спілкування за допомогою мобільного зв'язку» (Додаток А2). Для дослідження емоційних станів у роботі використовувалися адаптовані шкали Т. Дембо-С. Рубінштейн. Оцінка динаміки емоційних станів протягом проводилися тричі на день: зранку (з 8 до 12 години), вдень (з 13 до 16 години) та ввечері (з 18 до 21 години). Зазначені методики використовувалися в англомовному варіанті (Додатки А2, А7).

За результатами обстеження студенти були умовно поділені на 2 підгрупи: особи, які розмовляють обільним телефону менше 10 раз на день та ті, які розмовляють по мобільному телефону від 10 до 30 раз на день. При цьому ми припускали, що ті останні матимуть більш виражені показники особливостей емоційних станів, що характеризують їх. При цьому додатково враховувалися дані про комунікативну діяльність студентів за допомогою мобільного телефону.

Проведене порівняння за діагностованими показниками між українськими та литовськими студентами засвідчило, що є розбіжності в цьому аспекті. Установлено, що кількість розмов упродовж дня у литовських студентів майже не позначається на їхній тривалості (67,6% тих, хто нечасто телефонує, і 66,7% тих, хто часто розмовляє по телефону, витрачають на розмову від 3 до 5 хвилин). Усі ці студенти частіше отримують дзвінки, ніж телефонують самі та розмовляють переважно вдень та ввечері. Литовські студенти ставляться до телефону як до засобу спілкування, який їх мобілізує. У них також виявлені незначні відмінності по частоті вибору співрозмовника. Так, ті, хто рідко розмовляють

по телефону, віддають перевагу розмовам з коханою людиною (26,9%) відносно тих, які розмовляють часто (10%).

Щодо стосується українських студентів, ті з них, хто менше використовує телефон, більше проявляють ініціативу в спілкуванні (7,9 %) та навпаки, ті, хто частіше використовує телефон, більше отримують дзвінків від різних користувачів. Щодо частоти використання мобільного телефону протягом доби, то тут принципової різниці у студентів обстежених груп не спостерігається. З отриманих результатів дослідження також видно, що є певні відмінності в специфіці мотивів, спрямованості та настрої випробовуваних, які спілкуються за допомогою мобільного телефону. При цьому, більшість випробовуваних відмічають, що спілкування по мобільному телефону по-різному впливає на їх емоційні стани.

Отримані результати дають основу констатувати те, що студенти, які менше спілкуються по мобільному телефону вдень, мають помірні значення вираженості показників, що характеризують їхні емоції радості та задоволення. При цьому показники, які характеризують прояв злості, гніву, печалі, смутку й байдужості, є вищими відносно тих, хто розмовляє частіше (рис. 3.1.).

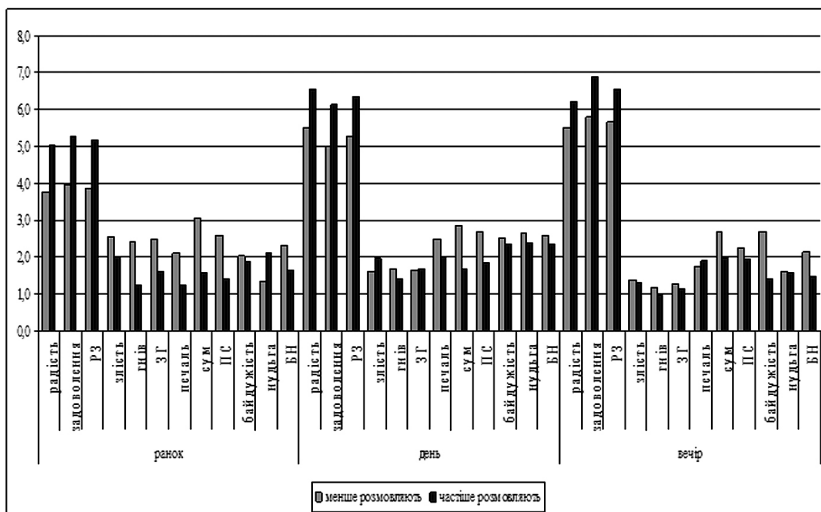


Рис.3.1. Середні значення показників емоцій українських студентів 17-22 років, які відрізняються по частоті спілкування за допомогою мобільного телефону впродовж дня

Ці дані, отримані в групі литовських студентів фіксують тенденцію зниження проявів байдужості та нудьги ввечері саме у тих з них, хто частіше розмовляє по мобільному телефону. За іншими показниками у цих студентів не спостерігається істотних відмінностей у вираженості емоційних станів незалежно від частоти спілкування (Рис. 3.2.).

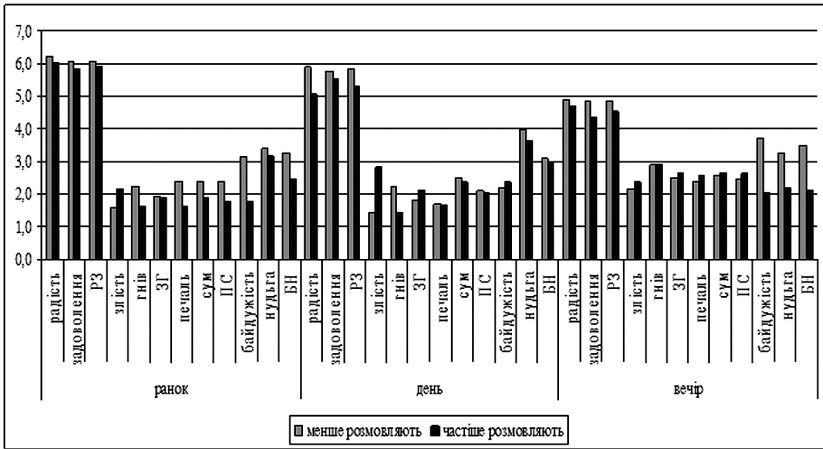


Рис.3.2. Середні значення показників емоції литовських студентів 19-22 років, які відрізняються за частотою спілкування за допомогою мобільного телефону впродовж дня

Таким чином, з отриманих результатів дослідження видно, що усі студенти, незалежно від національності, які частіше спілкуються за допомогою мобільного телефону, мають більш виражені зміни емоційних станів відносно тих, хто це робить менше. Можливо, на таке положення впливає сам процес комунікації, який має велику тривалість та частоту та виступає одним з провідних видів діяльності студентів.

#### 2.4. Взаємозв'язок показників емоційної сфери студентів із особливостями використання мобільного телефону

На наступному етапі дослідження, з метою виділення провідних комплексів емоційних та комунікативних характеристик студентів, що безпосередньо пов'язані з

особливостями використання мобільного телефону, проводилося визначення взаємозв'язків показників на загальній вибірці випробуваних.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками емоційної зрілості у студентів, виявив статистично достовірні зв'язки виключно від'ємного характеру (див. табл. 3.5).

*Таблиця 3.5*

**Результати кореляційного аналізу показників особливостей використання мобільного телефону та показників емоційної зрілості**

Показники	КОМ	ЕМОТ	СУБ оц
С	0,139*	-0,142*	-0,141*
ЕМ			-0,196**
ЕЗ			-0,171*

*Примітка: 1) умовні позначення показників емоційної зрілості: С (саморегуляція), ЕМ (емпатія), ЕЗ (емоційна зрілість).*

Зокрема, це кореляції показника «СУБ оц», який характеризує суб'єктивну оцінку відношення випробуваних до мобільного телефону, з показниками «С» емоційної саморегуляції ( $r=-0,141$ ,  $p<0,05$ ), «ЕМ» емпатії ( $r=-0,196$ ,  $p<0,01$ ) та інтегративним параметром «ЕЗ» емоційної зрілості ( $r=-0,171$ ,  $p<0,05$ ). Також з показником «С» статистично достовірно пов'язані показник «КОМ», що характеризує відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $r=-0,139$ ,  $p<0,05$ ), та показник «ЕМОТ», який характеризує емоційну залученість до процесу мобільного спілкування ( $r=-0,142$ ,  $p<0,05$ ).

Від'ємний характер зв'язків вказує на те, що випробувані, які визнають у себе високий рівень узалежнення від мобільного телефону, вирізняються низькою емоційною зрілістю, слабкою здатністю до регуляції своїх емоцій та недостатньо розвинуеною емпатією. Крім того, слабка емоційна саморегуляція притаманна випробуваним, які часто, тривало

та з великим задоволенням використовують мобільну комунікацію, яка замінює їм безпосереднє живе спілкування та є основним джерелом емоцій.

Кореляційний аналіз шкал методики «Діагностика психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном» з даними, які є характеристиками емоційності випробуваних, демонструє стійкі тенденції щодо прямого зв'язку показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками, що відображають емоції печалю та страху, та від'ємного зв'язку – з показником радості (табл. 3.6).

*Таблиця 3.6*

**Результати кореляційного аналізу показників особливостей використання мобільного телефону та показників емоційності**

Показники	ОБЩ	КОМ	ЕМОТ	КОН	МОТИВ	СКЛ к ад	СУБ оц
Р	-0,195**	-0,160*	-0,162*	-0,241**		-0,246**	-0,142*
П	0,198**	0,140*	0,192**	0,186**		0,170*	0,214**
С	0,165*	0,151*	0,182**		0,139*	0,152*	

*Примітка: Р) умовні позначення показників емоційності: Р (радість), П (печаль), С (страх).*

Так, показник «радість» виявляє від'ємні кореляції із загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=-0,195$ ,  $p<0,01$ ) та з показниками «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $r=-0,160$ ,  $p<0,05$ ), «ЕМОТ» – емоційна залученість до процесу мобільного спілкування ( $r=-0,162$ ,  $p<0,05$ ), «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r=-0,241$ ,  $p<0,01$ ), «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=-0,246$ ,  $p<0,01$ ), «СУБ оц» – суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону ( $r=-0,142$ ,  $p<0,05$ ).

Печаль прямо корелює із загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=0,198$ ,  $p<0,01$ ) та з показниками «КОМ» – відношення до спілкування,

опосередкованого мобільним телефоном ( $r=0,140$ ,  $p<0,05$ ), «ЕМОТ» – емоційної залученості до процесу мобільного спілкування ( $r=0,192$ ,  $p<0,01$ ), «КОН» – регуляції та координації взаємодії з мобільним телефоном ( $r=0,186$ ,  $p<0,01$ ), «СКЛ к ад» – схильності до мобільної залежності ( $r=0,170$ ,  $p<0,05$ ), «СУБ оц» – суб'єктивної оцінки відношення до мобільного телефону ( $r=0,214$ ,  $p<0,01$ ).

Показник «страх» прямо корелює з загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=0,165$ ,  $p<0,05$ ) та з показниками «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $r=0,151$ ,  $p<0,05$ ), «ЕМОТ» – емоційна залученість до процесу мобільного спілкування ( $r=0,182$ ,  $p<0,01$ ), «МОТИВ» – мотивація до взаємодії з мобільним телефоном ( $r=0,139$ ,  $p<0,05$ ), «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=0,152$ ,  $p<0,05$ ).

Такі дані можуть вказувати на те, що випробовувані зі стійко вираженою радістю мало взаємодіють із засобами мобільного зв'язку та проводять з ними мінімальну кількість часу, використовуючи телефон виключно за потребою, та віддаючи перевагу «живому» спілкуванню. Проте випробовувані, у яких виявлено стійкі диспозиції страху або печалі, часто використовують мобільний телефон як мету спілкування, джерело позитивних емоцій, уявляючи цей прилад «кращим другом», спілкування з яким забезпечує безпеку й емоційний комфорт, і як наслідок формує психологічну залежність від мобільного телефону.

Результати кореляційного аналізу показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками, які визначають властивості особистості випробовуваних (за шістнадцятифакторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла), засвідчили ряд статистично достовірних зв'язків, що уточнюють характеристику емоційно-комунікативної сфери студентів – користувачів мобільного телефону (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Результати кореляційного аналізу показників особливостей використання мобільного телефону та особистісних показників за 16-факторним опитувальником Кеттела**

Показники	ОБЦ	КОМ	ЕМОТ	КОН	МОТИВ	СКЛ к ад	СУБ оц
А						0,150*	-0,145*
С	-0,182**	-0,162*	-0,161*		-0,140*	-0,162*	
С			-0,154*	-0,155*			
Q4	0,174*		0,244**				0,146*
QI	-0,149*	-0,146*	-0,173*				
QII	-0,264**	-0,217**	-0,201**	-0,226**	-0,224**	-0,185**	-0,242**
QIV	0,212**	0,183**	0,206**			0,207**	

За даними, наведеними у таблиці 3.7, загальний показник використання мобільного телефону «ОБЦ» від'ємно корелює з такими факторами, що свідчать про емоційні властивості особистості, як фактор С – «емоційна нестійкість-емоційна стійкість» ( $r=-0,182$ ,  $p<0,01$ ) та вторинний фактор QI – «тривожність» ( $r=-0,149$ ,  $p<0,05$ ), а також додатково корелює з фактором Q4 – «розслабленість-напруженість» ( $r=0,174$ ,  $p<0,05$ ).

Також установлені такі статистично достовірні зв'язки: показника «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном, з фактором С – «емоційна нестійкість-емоційна стійкість» ( $r=-0,162$ ,  $p<0,05$ ) та вторинним фактором QI – «тривожність» ( $r=-0,146$ ,  $p<0,05$ ), що мають від'ємний характер;

показника «ЕМОТ» – емоційна залученість до процесу мобільного спілкування, з фактором С – «емоційна нестійкість-емоційна стійкість» ( $r=-0,161$ ,  $p<0,05$ ), фактором С – «низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки» ( $r=-0,154$ ,  $p<0,05$ ) та вторинним фактором QI – «тривожність» ( $r=-0,173$ ,  $p<0,05$ ), що мають від'ємний характер, а також прями з фактором Q4 – «розслабленість-напруженість» ( $r=0,244$ ,  $p<0,01$ );

показника «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном, з фактором С – «низька



нормативність поведінки-висока нормативність поведінки» ( $r=-0,155$ ,  $p<0,05$ );

показника «МОТИВ» – мотивація до взаємодії з мобільним телефоном, з фактором С «емоційна нестійкість-емоційна стійкість» ( $r=-0,140$ ,  $p<0,05$ ); показника «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності, з фактором С «емоційна нестійкість-емоційна стійкість» ( $r=-0,162$ ,  $p<0,05$ );

показника «СУБ оц» – суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону, з фактором Q4 – «розслабленість-напруженість» ( $r=0,146$ ,  $p<0,05$ ).

Виходячи із характеру установлених кореляційних зв'язків, можна стверджувати, що висока частота, тривалість, насиченість, емоційна забарвленість мобільного спілкування випробуваних пов'язані з такими їх емоційними властивостями, як емоційна нестійкість, тривожність, напруженість; мотивація до взаємодії з мобільним телефоном та схильність до мобільної залежності, що обумовлені емоційною нестійкістю.

Щодо факторів, які свідчать про комунікативні властивості особистості, найтісніші зв'язки з показниками використання мобільного телефону виявляють вторинні фактори: QII «інтроверсія-екстраверсія», який від'ємно корелює з усіма показниками авторської методики на високому рівні значущості ( $p<0,05$ ), та QIV «конформність-незалежність», який прямо корелює з загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=0,212$ ,  $p<0,01$ ) та показниками «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $r=0,183$ ,  $p<0,01$ ), «ЕМОТ» – емоційна залученість до процесу мобільного спілкування ( $r=0,206$ ,  $p<0,01$ ), «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=0,207$ ,  $p<0,01$ ). Крім того, фактор А «замкнутість-товариськість» виявляє від'ємні кореляції з показниками «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=-0,150$ ,  $p<0,05$ ) та «СУБ оц» – суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону ( $r=-0,145$ ,  $p<0,05$ ).

Ці положення вказують на зв'язок частоти, тривалості, насиченості, емоційної забарвленості мобільного спілкування випробуваних, їхньої прив'язаності до мобільного телефону з такими комунікативними властивостями як замкнутість, інтровертованість та конформність.

Аналіз кореляційних зв'язків показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками товариськості випробуваних (за методикою діагностики товариськості О. П. Саннікової), виявив лише одну статистично значущу кореляцію – між показником «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном, та показником «ПО» – потреба у спілкуванні ( $r=0,145$ ,  $p<0,05$ ), що дає підставу вважати випробуваних, які інтенсивно використовують мобільну комунікацію, часто виступають ініціаторами мобільного спілкування, як таких, що мають високу потребу у спілкуванні.

Взаємозв'язки показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками, що визначають тип сформованих комунікативних реакцій (за тестом комунікативних вмінь Л. Міхельсона), виявлені лише з реакціями компетентного та агресивного типів (див. табл. 3.8).

*Таблиця 3.8*

**Результати кореляційного аналізу показників особливостей використання мобільного телефону та показників комунікативних вмінь**

Показники	ОБЩ	КОН	СКЛ к ад	СУБ оц
КОМП		-0,211**	-0,160*	-0,210**
АГРЕС	0,145*	0,216**		0,201**

*Примітка: 1) умовні позначення показників комунікативних вмінь: КОМП (компетентні комунікативні реакції), АГРЕС (агресивні комунікативні реакції).*

Причому, з таблиці 3.8 видно, що показник «КОМП» – компетентні комунікативні реакції, від'ємно корелює з показниками «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r=-0,211$ ,  $p<0,01$ ), «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=-0,160$ ,  $p<0,05$ ) та «СУБ оц» – суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону ( $r=-0,210$ ,  $p<0,01$ ).

Тобто, студенти з високим рівнем сформованості комунікативних вмінь лише за потребою вдаються до використання мобільного телефону, здатні добре регулювати свої емоції, свою поведінку, час витрачений на мобільне спілкування, не схильні до мобільної залежності.

Разом з тим, показник «АГРЕС» – агресивні комунікативні реакції, прямо корелює з загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=0,145$ ,  $p<0,05$ ), показниками «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r=0,216$ ,  $p<0,01$ ) та «СУБ оц» – суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону ( $r=0,201$ ,  $p<0,01$ ). Тобто, студенти зі слабо сформованими комунікативними вміннями, які виявляють агресивні реакції в багатьох ситуаціях спілкування, часто та тривало використовують мобільну комунікацію, очевидно не здатні адекватно регулювати власні емоції, свою поведінку та час, витрачений на мобільне спілкування.

Результати кореляційного аналізу показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками, які визначають формально-динамічні властивості індивідуальності випробуваних, засвідчили, що найтісніше з особливостями використання мобільного телефону пов'язана низька інтелектуальна ергічність (див. табл. 3.9)

Як можна побачити у таблиці 3.9, показник «ЕРІ» – інтелектуальна ергічність, від'ємно корелює з загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» ( $r=-0,209$ ,  $p<0,01$ ), показниками «КОМ» – відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $r=-0,193$ ,  $p<0,01$ ), «ЕМОТ» – емоційна залученість до процесу мобільного спілкування ( $r=-0,139$ ,  $p<0,05$ ), «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r=0,201$ ,  $p<0,01$ ), «МОТИВ» – мотивація до взаємодії з мобільним телефоном ( $r=-0,183$ ,  $p<0,01$ ) та «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r=-0,161$ ,  $p<0,05$ ).

*Таблиця 3.9*

**Результати кореляційного аналізу показників особливостей використання засобів мобільного зв'язку та показників формально-динамічних властивостей особистості.**

Показники	ОБЩ	КОМ	ЕМОТ	КОН	МОТИВ	СКЛ к ад
ЕРІ	-0,209**	-0,193**	-0,139*	-0,201**	-0,183**	-0,161*
ПК						0,142*

*Примітка: 1) умовні позначення показників формально-динамічних властивостей особистості: ЕРІ (інтелектуальна ергічність), ПК (комунікативна пластичність).*

Такі дані дозволяють зафіксувати зв'язок частоти, тривалості, насиченості, емоційної забарвленості мобільного спілкування випробуваних, їхньої фактичної залежності від мобільного телефону з низьким рівнем інтелектуальних можливостей, небажанням бути залученим до розумової діяльності, вузьким колом інтелектуальних інтересів цих студентів.

Крім того визначено, що показник «ПК» – комунікативна пластичність, також пов'язаний зі знаком «-» з показником «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності ( $r = -0,142$ ,  $p < 0,05$ ), що дозволяє говорити про студентів, схильних до мобільної залежності як таких, що не готові вступати у нові соціальні контакти, прагнути до одноманітності у спілкуванні, керуються обмеженим набором комунікативних програм.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу дозволили констатувати наявність взаємозв'язку високої частоти, тривалості, насиченості, забарвленості мобільного спілкування студентів із певними емоційними та комунікативними особливостями:

- з емоційними: низькою емоційною зрілістю, слабкою емоційною саморегуляцією, недостатньо розвинутою емпатією, стійкими диспозиціями страху або печалі, емоційною нестійкістю, тривожністю та напруженістю;

- з комунікативними: замкнутістю, інтровертованістю, конформністю, потребою у спілкуванні, слабо сформованими комунікативними вміннями, переважанням агресивних реакцій, комунікативною ригідністю.

## **2.5. Дані статистично достовірних відмінностей між різними групами користувачів мобільним телефоном за показниками емоційної сфери.**

У подальшому аналізі та перевірці гіпотези дослідження на основі первинних даних було умовно виділено три підгрупи досліджуваних, у яких значення загального показника використання мобільного телефону фіксується на високому, середньому та низькому рівнях (див. рис.3.3).

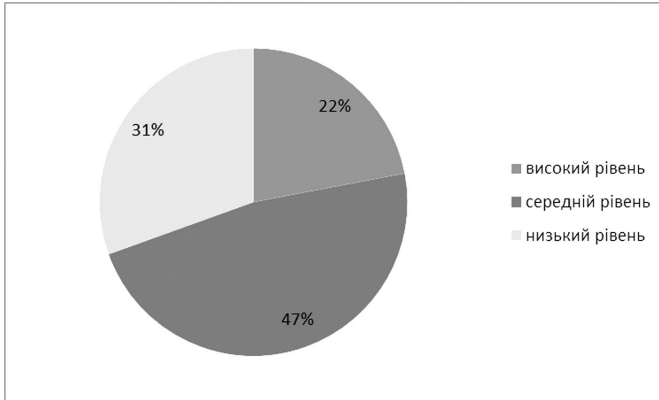


Рис. 3.3. Рівні використання мобільного телефону в досліджуваних осіб юнацького віку

Спираючись на припущення про залежність рівня використання мобільного телефону особистості від її емоційних властивостей, ми вдалися до аналізу складових емоційної зрілості досліджуваних, які у своїй сукупності забезпечують конструктивність взаємин та поведінки особистості.

При розгляді даних (див. табл. 3.10), отриманих на загальній вибірці досліджуваних, яку склали 204 особи, встановлено, що за окремими показниками емоційної зрілості студенти з першої групи суттєво відрізняються від студентів з другої та третьої групи.

Таблиця 3.10

**Статистично достовірні відмінності у вираженості показників, що характеризують емоційну зрілість, між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону**

Групи студентів показник	Статистичний	ЕК	С	ЕМ	ЕЗ
Високий рівень	х	7,32	6,42	6,77	20,51
	σ	2,47	2,43	1,90	5,44
Середній рівень	х	7,7	6,9	8,93	23,57
	σ	1,7	2,2	2,02	3,012
		-	-	t 2,15*	t 2,02*

				p<0,05	p<0,05
Високий рівень	x	7,32	6,42	6,77	20,51
	s	2,47	2,43	1,90	5,44
Низький рівень	x	7,33	7,82	8,20	23,35
	s	2,00	2,10	2,02	4,63
		-	t 1,99*	-	t 2,18*
			p<0,05		p<0,05
Низький рівень	x	7,33	7,82	8,20	23,35
	s	2,00	2,10	2,02	4,63
Середній рівень	x	7,7	6,9	8,93	23,57
	s	1,7	2,2	2,02	3,01
		-	t 2,53**	-	t 1,99*
			p<0,01		p<0,05

*Примітки: x – середнє значення показника в вибірці; s – середнє квадратичне відхилення.*

Так, в першій групі студентів, а саме з високим рівнем використання мобільного телефону, середнє значення показника «Ем» емпатії на 2,16 бала нижче, ніж у другій групі студентів з середнім рівнем. Виявлена різниця є статистично достовірною ( $t=2,15$  при  $p<0,05$ ). Так само й вираженість показника «ЕЗ» емоційної зрілості в цій групі виявляється значно меншою (на 3,06 бала), ніж у другій групі ( $t=2,02$ ;  $p<0,05$ ).

Порівняння першої (з високим рівнем використання мобільного) та третьої груп студентів (з низьким рівнем) показало, що у першій групі значно нижчою є вираженість показників «С» емоційної саморегуляції (на 1,4 бала;  $t=1,99$ ;  $p<0,05$ ) та «ЕЗ» емоційної зрілості (на 2,84 бала;  $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ).

Статистичний аналіз відмінностей у вираженості показників емоційної зрілості між групами студентів з середнім рівнем використання та студентів з низьким рівнем спілкування показав, що ці групи мають суттєві розходження у вираженості емоційної зрілості. Так, у студентів з низьким рівнем використання мобільного телефону вищою є вираженість показників «С» емоційної саморегуляції (на 0,94 бала;  $t=2,53$ ;  $p<0,05$ ) та «ЕЗ» емоційної зрілості (на 0,76 бала;  $t=1,99$ ;  $p<0,05$ ).

Отже, порівняння даних про прояв емоційної зрілості студентів з різним рівнем використання мобільного телефону

дозволило визначити, що студенти, які ставляться до мобільного телефону, як до «кращого друга», використовуючи його як мету спілкування, як джерело певних емоцій (високий рівень використання), відрізняються значно нижчою емпатією та емоційною зрілістю, ніж решта випробуваних, а також втратили здатні до регуляції емоційних станів, ніж студенти, які віддають перевагу безпосередньому спілкуванню, а мобільний телефон використовуються виключно за потребою (низький рівень використання) (рис. 3.4.).

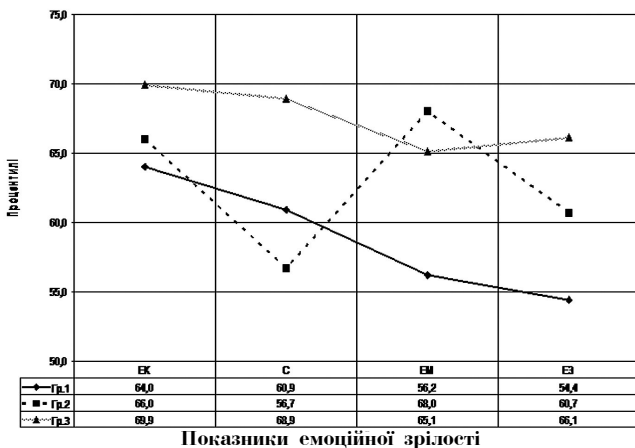


Рис. 3.4. Середні значення показників, які характеризують емоційну зрілість студентів при різному рівні використання мобільного телефону

*Примітка.* Тут і надалі в межах цього розділу: гр.1 – досліджувані з високим рівнем використання мобільного телефону; гр.2 – досліджувані з середнім рівнем; гр.3 – досліджувані з низьким рівнем

Як засвідчив аналіз даних, наведених на рис. 3.5., у групі студентів із високим рівнем використання мобільного телефону, середнє значення показника «Р» радості дещо нижчі, ніж у двох інших групах, а середні значення показників «Г» гніву, «П» печалі та «С» страх – вищі порівняно з іншими.

Певні відмінності спостерігаються у вираженості показників емоційності між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону (табл. 3.11).

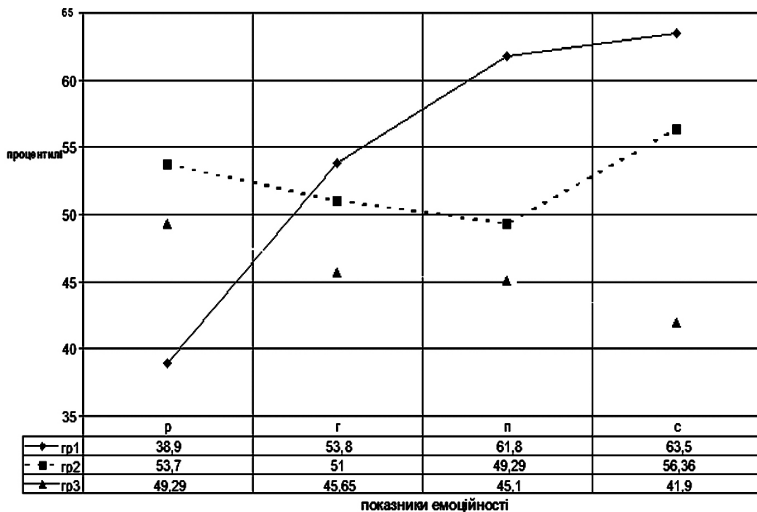


Рис. 3.5. Середні значення показників, які характеризують емоційність студентів при різному рівні використання мобільного телефону

Проте, достатнього рівня статистичної достовірності набувають лише відмінності між групами студентів з високим рівнем використання та такими, для кого мобільний телефон є додатковим засобом спілкування, тобто низьким рівнем використання, у вираженості показника «П» печалі, де різниця між середніми значеннями у групах – 4,18 бала ( $t=2,65$ ;  $p < 0,01$ ), та показника «С» страху, де різниця – 3,82 бала ( $t=2,5$ ;  $p < 0,05$ ) (див. табл. 3.11).

Ці дані дають підставу вважати, що серед студентів, які ставляться до мобільного телефону як до «кращого друга» (високий рівень використання), більше осіб, схильних до переживань печалі та страху, ніж серед студентів, які віддають перевагу безпосередньому спілкуванню, а мобільний телефон використовується виключно за потребою (низький рівень використання).



Таблиця 3.11

**Статистично достовірні відмінності у вираженості показників емоційності між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону**

Групи студентів	Статистичний показник	Р	Г	П	С
Високий рівень	x	29,00	26,07	23,66	27,80
	$\sigma$	8,49	6,32	6,90	6,82
Середній рівень	x	32,09	25,48	21,06	26,43
	$\sigma$	7,12	7,3	7,87	7,5
Високий рівень	x	29,00	26,07	23,66	27,80
	$\sigma$	8,49	6,32	6,90	6,82
Низький рівень	x	31,50	24,13	19,48	23,98
	$\sigma$	7,88	7,14	9,46	8,41
	t	-	-	t 2,65** p<0,05	t 2,5* p<0,05
Низький рівень	x	31,50	24,13	19,48	23,98
	$\sigma$	7,88	7,14	9,46	8,41
Середній рівень	x	32,09	25,48	21,06	26,43
	s	7,12	7,3	7,87	7,5

*Примітка: x - середнє значення показника у вибірці;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; t – значення критерію Стюдента.*

Щодо показників, які характеризують властивості особистості випробуваних у групах студентів із різним рівнем використання мобільного телефону, то тут також вираженість деяких із них статистично достовірно відрізняється (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Статистично достовірні відмінності у вираженості показників, які характеризують властивості особистості між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону**

Групи студентів	Статистичний показник	-C	G	O	I	Q4	QI	QII	QIV
Високий рівень	x	4,18	4,73	6,66	4,8	5,70	4,64	5,05	4,1
	$\sigma$	1,93	2,61	2,07	1,8	1,27	1,80	1,50	1,4
Середній рівень	x	4,33	5,79	7,01	4,44	5,25	5,0	5,81	3,67
	$\sigma$	1,61	2,43	1,99	1,9	1,55	1,75	1,39	1,31
		-	t 2,09* p<0,05	-	-	-	-	t 2,34* p<0,05	
Високий рівень	x	4,18	4,73	6,66	4,8	5,70	4,64	5,05	4,1
	$\sigma$	1,93	2,61	2,07	1,8	1,27	1,80	1,50	1,4
Низький рівень	x	4,92	5,64	6,19	5,2	5,11	5,40	5,88	3,6
	$\sigma$	1,69	2,33	2,20	1,7	1,70	1,50	1,43	1,3
		2,11* p<0,05	-	-	-	t 1,98* p<0,05	t 2,37* p<0,05	t 2,90** p<0,01	t 2,16* p<0,05
Низький рівень	x	4,92	5,64	6,19	5,2	5,11	5,40	5,88	3,6
	$\sigma$	1,69	2,33	2,20	1,7	1,70	1,50	1,43	1,3
Середній рівень	x	4,33	5,79	7,01	4,44	5,25	5,0	5,81	3,67
	$\sigma$	1,61	2,43	1,99	1,9	1,55	1,75	1,39	1,31
		-	-	t 2,60** p<0,01	t 4,8 p<0,01	-	-	-	t -2,36* p<0,05

*Примітка: x - середнє значення показника в вибірці;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; t – значення критерію Стюдента.*

Фактор C – «емоційна стійкість», за яким у групі студентів з високим рівнем використання визначено найнижче середнє значення (4,18 бала) порівняно з другою (4,33 бала) та третьою (4,92 бала) групами.

При цьому, значення t-критерію Стюдента перевищує межу статистичної достовірності лише при порівнянні першої та третьої груп (t=2,11; p<0,05), що може свідчити про тенденцію до емоційної нестійкості, притаманну саме

студентам з високим рівнем використання мобільного телефону більшою мірою, ніж решті випробуваних.

Середнє значення за фактором G – «нормативність поведінки» в цій групі (4,73 бала) також є нижчим за відповідне у другій (на 1,06 бала) та третій (на 0,91 бала) групах, але статистично достовірною виявилася різниця лише між студентами з високим рівнем використання мобільного телефону та тими, хто має середній рівень ( $t=2,09$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, випробувані з високим рівнем використання більш незалежні від соціальних норм та правил, невідповідальні, безпринципові та неорганізовані, ніж решта студентів.

Інакше розподілені середні значення, отримані за фактором O – «упевненість», а саме в групі студентів з середнім рівнем середня оцінка (7,01 бала) вища, ніж у студентів з високим рівнем (на 0,35 бала) та студентів з низьким (на 0,82 бала) групах. Остання розбіжність при статистичній перевірці виявляється достовірною ( $t=2,60$ ;  $p < 0,01$ ).

За фактором I – «твердість» у групі студентів з низьким рівнем використання середня оцінка вище, ніж у студентів із високим рівнем (на 0,4 бала) та у студентів з середнім рівнем використання (на 0,76 бала). Остання розбіжність є статистично достовірною ( $t=2,36$ ;  $p < 0,05$ ). Тобто, студенти з низьким рівнем використання мобільного телефону очевидно є більш стійкими, у них більш розвинута емпатія та здатність розуміти інших людей.

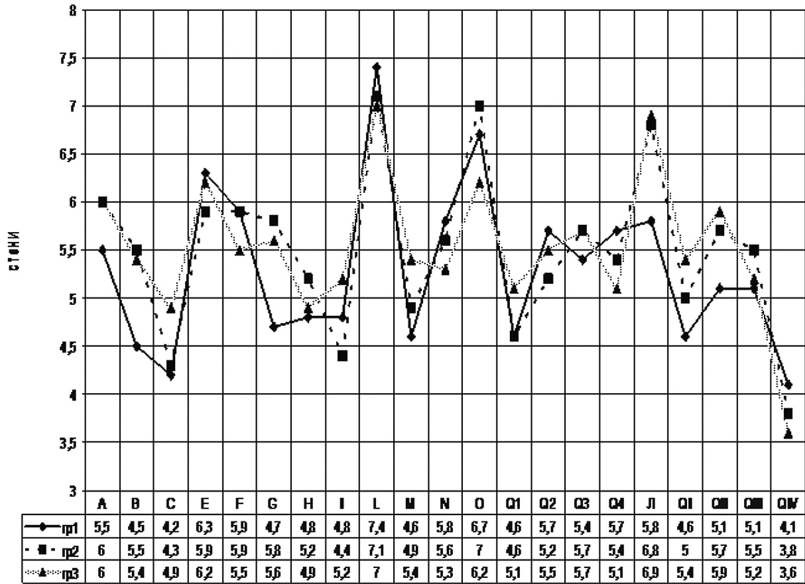
За фактором Q4 – «розслабленість-напруженість» середнє значення в групі студентів з високим рівнем використання (5,7 бала) вище, ніж у другій (середній рівень) (на 0,45 бала) та третій (низький рівень) (на 0,59 бала) групах, та в останньому випадку розбіжність виявляється статистично значущою ( $t=1,98$ ;  $p < 0,05$ ), що дає змогу говорити про більш виражену напруженість, дратівливість, неспокійність студентів із високим рівнем використання мобільного.

У цій самій групі (високий рівень) найнижчою є вираженість вторинного фактора Q1 – «тривожність», середнє значення якого (4,64 бала) є нижчим на 0,36 бала, ніж у другій групі (середній рівень), та на 0,76 бала, ніж у третій (низький рівень). Остання відмінність є статистично достовірною ( $t=2,37$ ;  $p < 0,05$ ); можна припустити, що студенти, які ставляться до мобільного телефону

як до «кращого друга», тобто з високим рівнем використання, менш тривожні, ніж ті, хто віддає перевагу безпосередньому спілкуванню, використовуючи мобільний телефон вкрай нечасто. Це можна пояснити тим, що студенти, які частіше використовують мобільний телефон, скидають емоційну напругу на співрозмовника, розділяють радість, а отже позбавляються від тривоги.

За вторинним фактором QII – «інтроверсія» у групі студентів із високим рівнем використання мобільного телефону середнє значення (5,05 бала) також нижче на 0,76 бала, ніж у другій групі (середній рівень) при цьому  $t=2,34$ ;  $p < 0,05$  та на 0,83 бала, ніж у третій (низький рівень). До того ж, відмінності в останній є статистично достовірними ( $t=2,90$ ;  $p < 0,01$ ). У цьому випадку можна говорити, що студенти з високим рівнем використання мобільного телефону більш стримані, сором'язливі, замкнуті, ніж решта випробуваних. У цій самій групі (високий рівень використання) вторинний фактор QIV – «незалежність» (конформність), середнє значення за яким 4,1, що на 0,43 (бала) вище, ніж у студентів із середнім і низьким рівнем. При цьому статистично достовірними є розбіжність між першою та третьою групою ( $t=2,16$ ;  $p < 0,01$ ), та між другою та третьою ( $t=2,36$ ;  $p < 0,01$ ). Тобто, студенти з низьким рівнем використання мобільного телефону більш пасивні та орієнтуються на групові норми, ніж решта досліджуваних.

Отже, наведені результати досліджень дозволяють говорити, що відмінними властивостями особистості студентів, які ставляться до мобільного телефону як до «кращого друга», тобто з високим рівнем використання, є емоційна нестійкість, незалежність від соціальних норм та правил, безвідповідальність, низька тривожність, замкнутість, дратівливість, напруженість, інтровертованість. Специфічними властивостями особистості студентів, які використовують мобільний телефон як «помічника», тобто з середнім рівнем використання, є ранимість, тривожність. Таку саму динаміку можна побачити на Рис. 3.6.



показники особливостей особистості за Р. Кеттелом

Рис. 3.6. Середні значення показників, які характеризують особливості особистості за тестом Р. Кеттела студентів при різному рівні використання мобільного телефону

Порівняння виділених груп за показниками, які визначають формально-динамічні властивості індивідуальності випробуваних показало, що є значні статистично достовірні відмінності, а саме між показниками, які характеризують прояв індивідуальності в інтелектуальній сфері: інтелектуальна ергічність та інтелектуальна швидкість, а також показниками, які характеризують психомоторну та комунікативну пластичність (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Статистично достовірні відмінності у вираженості показників, які характеризують формально-динамічні властивості індивідуальності, між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону**

Групи студентів	Статистичний показник	ЕРІ	ПМ	ПК	СИ
Високий рівень	x	29,00	30,59	28,34	30,16
	$\sigma$	4,31	5,41	4,29	5,32
Середній рівень	x	29,78	29,83	27,05	28,90
	$\sigma$	3,69	5,36	4,61	6,17
Високий рівень	x	29,00	30,59	28,34	30,16
	$\sigma$	4,31	5,41	4,29	5,32
Низький рівень	x	31,33	31,84	29,39	31,17
	$\sigma$	4,82	5,43	5,10	5,95
	t	t 2,62** p<0,01			
Низький рівень	x	31,33	31,84	29,39	31,17
	$\sigma$	4,82	5,43	5,10	5,95
Середній рівень	x	29,78	29,83	27,05	28,90
	$\sigma$	3,69	5,36	4,61	6,17
	t	t1,98* p<0,05	t2,01* p<0,05	t2,59** p<0,01	t2,02* p<0,05

*Примітка: x – середнє значення показника в вибірці;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення.*

Дані, наведені у таблиці, показують, що найвища виразність показника «ЕРІ» інтелектуальної ергічності притаманна студентам із низьким рівнем використання мобільного телефону, де середнє значення складає 31,33 бала, що на 2,33 бала вище, ніж у першій групі ( $t=2,62$ ;  $p<0,01$ ), а також на 1,55 бала вище, ніж у другій групі ( $t=1,98$ ;  $p<0,05$ ).

Так, саме за показником «СИ» інтелектуальної швидкості, середнє значення в групі студентів із низьким рівнем використання (31,17 бала) на 1,01 бала вище, ніж у першій групі (високий рівень) та на 2,27 бала, ніж у другій групі (середній рівень). Відмінності в останньому випадку є статистично достовірними, оскільки  $t=2,02$ ;  $p<0,05$ .

За показником «ПМ» психомоторна пластичність, середнє значення в групі студентів з низьким рівнем використання (31,84 бала) вище, ніж у першій (високий рівень) (на 1,25

бала) та другій (середній рівень) (на 2,01 бала) групах. В останньому випадку розбіжність виявляється статистично значущою ( $t=2,01$ ;  $p<0,05$ ).

Середнє значення за показником «ПК» пластичність комунікативна в групі з низьким рівнем використання мобільного (29,39 бала) також є вище за відповідні значення у другій (на 2,34 бала) та першій (на 1,05 бала) групах, але статистично достовірною виявилася різниця лише між студентами з низьким рівнем використання та тими, хто має середній рівень ( $t=2,59$ ;  $p<0,01$ ).

Отже, у студентів, які віддають перевагу безпосередньому спілкуванню та вкрай нечасто використовують мобільний телефон, є вищим рівень інтелектуальних можливостей та швидкість інтелектуальних процесів, більш виражене прагнення до інтелектуальної діяльності, ніж у решти випробуваних. Також у них більш розвинена психомоторна та комунікативна пластичність, що дає змогу говорити про кращу гнучкість під час перемикавання з однієї форми активності на іншу та виражену легкість вступу в нові соціальні контакти. У них простежується легкість перемикавання та імпульсивність в процесі спілкування та більш широкий набір комунікативних програм (рис. 3.7.).

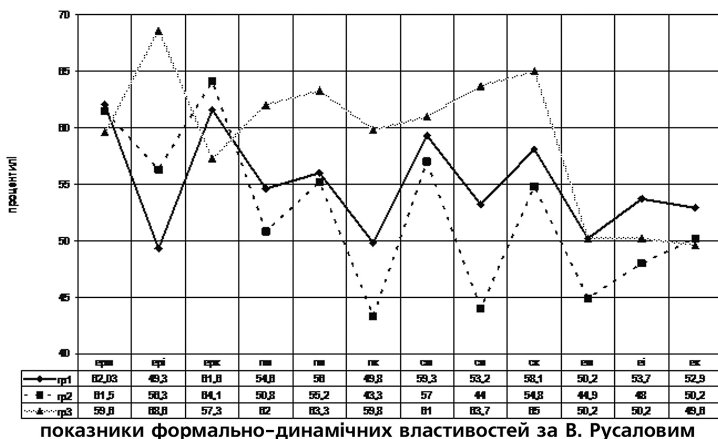


Рис. 3.7. Середні значення показників, які характеризують формально-динамічні властивості студентів при різному рівні використання мобільного телефону

Проведений аналіз відмінностей у вираженості показників, які характеризують тип сформованих комунікативних реакцій, між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону виявив, що суттєві відмінності є лише за проявом реакцій компетентного типу. Як можна побачити з таблиці 3.14, середня представленість показника «КОМП», що виявляє домінування компетентних комунікативних реакцій, в групі студентів з низьким рівнем використання (0,72 бала), вище за відповідну оцінку в групах студентів з високим рівнем на 0,15 бала ( $t=2,09$ ;  $p<0,05$ ), а також за відповідне значення в групі студентів із середнім на 0,09 бала, однак остання розбіжність не є статистично достовірною.

Середнє значення за показником «АГРЕС», що характеризує домінування агресивних комунікативних реакцій, в групі з високим рівнем використання мобільного (0,30 бала) також є вище за відповідні значення у другій (на 0,14 бала) та третій (на 0,16 бала) групах, але статистично достовірною виявилася різниця лише між студентами з низьким рівнем використання та тими, хто має високий рівень ( $t=1,99$ ;  $p<0,05$ ).

*Таблиця 3.14*

**Статистично достовірні відмінності у вираженості показників, які характеризують типи сформованих комунікативних реакцій, між групами студентів з різним рівнем використання мобільного телефону**

Групи студентів	Статистичний показник	ЗАВ	КОМП	АГРЕС
Високий рівень	х	0,30	0,57	0,30
	σ	0,46	0,50	0,46
Середній рівень	х	0,29	0,63	0,16
	σ	0,46	0,49	0,38
Високий рівень	х	0,30	0,57	0,30
	σ	0,46	0,50	0,46
Низький рівень	х	0,23	0,72	0,14
	σ	0,43	0,45	0,35
		-	$t\ 2,09^*$ $p<0,05$	$t\ 1,99^*$ $p<0,05$
Низький рівень	х	0,23	0,72	0,14
	σ	0,43	0,45	0,35
Середній рівень	х	0,29	0,63	0,16
	σ	0,46	0,49	0,38



Примітка:  $x$  - середнє значення показника у вибірці;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення;  $t$  – значення критерію Стюдента;

На рис. 3.8. відображено середні значення показників, які характеризують комунікативні вміння студентів при різному рівні використання мобільного телефону. Як видно, краща сформованість комунікативних вмінь, притаманна саме студентам, які віддають перевагу безпосередньому спілкуванню та залучаються до мобільних засобів вкрай нечасто (низький рівень використання), а також домінування агресивних комунікативних реакцій у студентів з високим рівнем використання.

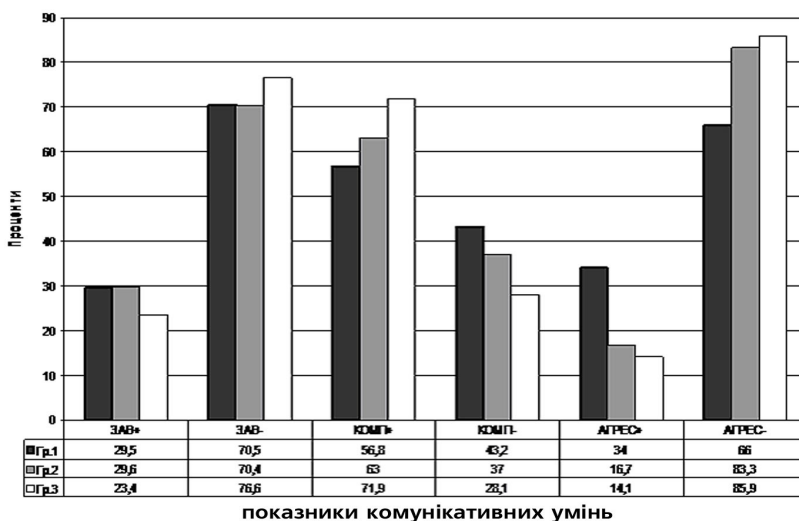


Рис. 3.8. Середні значення показників, які характеризують комунікативні вміння студентів при різному рівні використання мобільного телефону

Отже, проведений аналіз показав, що між виділеними вище групами студентів фіксується певна різниця на рівні статистично достовірних відмінностей за показниками, що характеризують емоційно-комунікативні особливості. Так, студенти з високим рівнем використання мобільного телефону відрізняються від студентів із середнім рівнем значно нижчою емоційною зрілістю, саморегуляцією, більш вираженими стійкими диспозиціями страху та печалі, певною

емоційною нестійкістю, напруженістю, інтровертованістю та меншою стриманістю, нижчим рівнем інтелектуальних можливостей, домінуванні агресивних комунікативних реакцій. Студенти з високим рівнем використання відрізняються від інших груп студентів нижчою емоційною зрілістю, емпатією, вищою незалежністю від соціальних норм та правил, а також більшою інтровертованістю. Для студентів з низьким рівнем використання мобільного телефону, порівняно зі студентами із середнім, специфічними є вища емоційна зрілість, саморегуляція, менша тривожність, більша стриманість, вищий рівень інтелектуальних можливостей та швидкість інтелектуальних процесів, більш виражена легкість вступу в нові соціальні контакти, більш широкий набір комунікативних програм.

## **2.6. Специфіка кореляційних зв'язків показників, що характеризують емоційну сферу студентів, із даними використання мобільного телефону в різних групах досліджуваних.**

Ураховуючи те, що за даними аналізу достовірних відмінностей була встановлена значна різниця між досліджуваними групами, що дало підставу нам говорити про певну специфіку комплексів особливостей емоційної сфери студентів, що можуть детермінувати рівень використання мобільного телефону. Для перевірки нашого припущення та визначення найбільш суттєвих характеристик емоційно-комунікативної сфери студентів з різним рівнем використання мобільного телефону проведено кореляційний аналіз. Результати останнього засвідчили, що у різних групах виявляється певна специфіка зв'язків між діагностованими показниками.

Так, у групі студентів з високим рівнем використання мобільного телефону загальний показник «ОБЩ» виявляє від'ємні кореляції з показниками емоційної зрілості особистості (табл. 3.15). Зокрема, це кореляції з показниками «С» емоційної саморегуляції ( $r=-0,323$ ,  $p<0,05$ ), «Ем» емпатії

( $r=-0,322$ ,  $p<0,05$ ) та інтегративним параметром «ЕЗ» емоційної зрілості ( $r=-0,306$ ,  $p<0,05$ ). Також показник «СУБ оц», який характеризує суб'єктивну оцінку відношення випробуваних до мобільного телефону, статистично достовірно пов'язаний з показниками саморегуляції «С» ( $r=-0,302$ ,  $p<0,05$ ) та емоційної зрілості «ЕЗ» ( $r=-0,315$ ,  $p<0,05$ ).

*Таблиця 3.15*

**Статистично достовірні взаємозв'язки досліджуваних показників в групі студентів з високим рівнем використання мобільного телефону**

Показники	ОБЦ	КОМ	КОН	МОТИВ	СКЛ к ад	СУБ оц
С	-0,323*					-0,302*
ЕМ	-0,322*					
ЕЗ	-0,306*					-0,315*
Р					-0,301*	
Г			-0,419**			
П				-0,356*		
Е			0,325*			
С				0,304*		
N					0,344*	
QI				0,409**		
QIV					0,314*	
ПО		0,378*				0,349*
ШО			0,315*			
ЛО	0,346*		0,463**			
УО	0,376*				0,402**	
ЕРК	-0,356*		-0,319*			
СК			-0,506**			
АГРЕС	0,298*		0,493**			

*Примітка: \* $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$ .*

Від'ємний характер зв'язків вказує на те, що студенти з високим рівнем використання мобільного телефону характеризуються низькою емоційною зрілістю, слабкою здатністю до регуляції своїх емоцій та недостатньо розвинуеною емпатією.

Щодо показників, які є характеристиками емоційності випробуваних, виявлено від'ємні зв'язки показника «КОН»,

що відображає регуляцію та координацію взаємодії з мобільним телефоном, з показником «Г» – гнів ( $r=-0,419$ ,  $p<0,01$ ), показника «МОТИВ», який визначає мотивацію до взаємодії з мобільним телефоном, з показником «П» – печаль ( $r=-0,356$ ,  $p<0,05$ ), та показника «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності з показником «Р» – радість ( $r=-0,301$ ,  $p<0,05$ ). Такі дані вказують на те, що високий рівень використання мобільного телефону не притаманний особам з домінуючими емоціями радості, гніву або печалі.

Характеризуючи взаємозв'язки показників використання мобільного телефону з емоційними особливостями студентів цієї групи, також слід зазначити, що показник мотивації до взаємодії з мобільним телефоном прямо корелює з фактором «Q1» – тривога ( $r=0,409$ ,  $p<0,01$ ), а отже, висока мотивація до взаємодії з мобільним телефоном очевидно притаманна особам, які можуть знаходитися у тривожному стані.

Щодо комунікативних характеристик студентів із високим рівнем використання мобільного телефону, то тут варто вказати на кореляції між загальним показником «ОБЩ» та показниками товарищкості випробуваних «ЛЮ» – легкість спілкування ( $r=0,346$ ,  $p<0,05$ ) та «УО» – стійкість спілкування ( $r=0,376$ ,  $p<0,05$ ), а також між показником «КОМ» – відношення до спілкування опосередкованого мобільним телефоном та показником «ПО» – потреба у спілкуванні ( $r=0,378$ ,  $p<0,05$ ). Такі зв'язки простежуються також між показником «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном та показниками ШО – широта спілкування ( $r=0,315$ ,  $p<0,05$ ) та ЛО – легкість спілкування ( $r=0,463$ ,  $p<0,01$ ). Вони простежуються між показником «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності та показником «УО» – стійкість спілкування ( $r=0,402$ ,  $p<0,01$ ).

Також важливою для аналізу корелятив серед комунікативних властивостей студентів із високим рівнем використання мобільного телефону є визначені взаємозв'язки: показника «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном з фактором «Е» – домінантність ( $r=0,325$ ,  $p<0,05$ ); показника «МОТИВ» – мотивація до взаємодії з мобільним телефоном з фактором «С» – висока нормативність ( $r=0,304$ ,

$p < 0,05$ ); показника «СКЛ к ад» – схильність до мобільної залежності з факторами «N» – дипломатичність ( $r = 0,344$ ,  $p < 0,05$ ) та «QIV» – агресивність ( $r = 0,314$ ,  $p < 0,05$ ).

Крім того, у цій групі встановлено від'ємні кореляції показників використання мобільного телефону з показниками комунікативної ергічності та швидкості, а саме: показника «ОБЩ» з показником «ЕРК» – комунікативна ергічність ( $r = -0,356$ ,  $p < 0,05$ ) та показника «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном з показниками «ЕРК» – комунікативна ергічність ( $r = -0,319$ ,  $p < 0,05$ ) та «СК» – комунікативна швидкість ( $r = -0,506$ ,  $p < 0,01$ ). Тобто, для них властиві соціальна пасивність та уповільнена вербалізація.

Взаємозв'язки показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону, з показниками, що визначають тип сформованих комунікативних реакцій, виявлені лише з реакціями агресивного типу. Йдеться про показник «ОБЩ» ( $r = 0,298$ ,  $p < 0,05$ ) та «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r = 0,493$ ,  $p < 0,01$ ). Тобто, для цієї категорії студентів вірогідні агресивні комунікативні реакції.

Таким чином, із наведених показників впливає, що для студентів з високим рівнем використання мобільного телефону характерні низька емоційна зрілість, слабка здатність до регуляції своїх емоцій, недостатньо розвинена емпатія, а також потреба у спілкуванні, постійність та тривалість соціальних контактів, владність, сміливість, наполегливість, проникливість, переважання комунікативних реакцій агресивного типу. Наведені дані певною мірою узгоджуються з попереднім аналізом, що відображав наявні достовірні відмінності за діагностованими показникам.

Результати кореляційного аналізу в групі студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону (табл. 3.16) дозволили встановити, що показник «СУБ оц», який характеризує суб'єктивну оцінку відношення випробуваних до мобільного телефону, виявляє від'ємні кореляції із загальним показником емоційної зрілості особистості «ЕЗ» ( $r = -0,210$ ,  $p < 0,05$ ) та показником «Ем» – емпатія ( $r = -0,306$ ,  $p < 0,01$ ). Тобто студентам із середнім рівнем використання мобільного телефону можуть бути притаманні зміни в рівнях прояву емоційної зрілості та емпатії.

Таблиця 3.16

**Статистично достовірні взаємозв'язки досліджуваних показників у групі студентів з середнім рівнем використання мобільного телефону**

Показник	ОБЩ	ЕМОТ	КОН	МОТИВ	СКЛкад	СУБощ
ЕМ						-0,306**
ЕЗ						-0,210*
Р	-0,229*	-0,221*	-0,278**		-0,215*	
Г						0,211*
С	-0,225*					
Н				-0,259*		
Q3					0,294**	
Q4			-0,217*			
QII						-0,216*
QIV	0,214*					
ШО	-0,234*					
ЛО			-0,299**			
ЕРК		-0,230*				
ЕК		0,204*				
АГРЕС						0,208*

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Щодо показників, які є характеристиками емоційності випробуваних, то тут виявлено від'ємні зв'язки між показником «Р» – радості та показниками «ОБЩ» – загального рівня використання мобільного телефону ( $r = -0,229$ ,  $p < 0,05$ ), «ЕМОТ» – емоційної залученості до процесу мобільного спілкування ( $r = -0,221$ ,  $p < 0,05$ ), «КОН» – регуляції та координації взаємодії з мобільним телефоном ( $r = -0,278$ ,  $p < 0,01$ ), «СКЛ кад» – схильності до мобільної залежності ( $r = -0,215$ ,  $p < 0,05$ ), а також пряму кореляцію показника «Г» – гніву з показником «СУБ оц» – суб'єктивної оцінки відношення до мобільного телефону ( $r = 0,211$ ,  $p < 0,05$ ).

Крім того, у студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону можна відзначити фактор «Q4» – розслабленість, який від'ємно пов'язаний з показником «КОН» – регуляція та координація взаємодії з мобільним телефоном ( $r = -0,217$ ,  $p < 0,05$ ), що може вказувати на притаманну цим випробуваним стриманість.

Серед даних, які характеризують комунікативні властивості студентів із середнім рівнем використання мобільного

телефону, є такі, що відображають взаємозв'язки: загального показника «ОБЩ» з фактором «QIV» – агресивність ( $r=0,214$ ,  $p<0,05$ ), показника схильності до мобільної залежності з фактором зарозумілості ( $r=0,294$ ,  $p<0,01$ ); показника «емоційної залученості до процесу мобільного спілкування з фактором нормативності ( $r=-0,225$ ,  $p<0,05$ ); показника мотивації до взаємодії з мобільним телефоном з фактором прямолінійності ( $r=-0,259$ ,  $p<0,05$ ); показника суб'єктивної оцінки відношення до мобільного телефону з фактором інтровертованості ( $r=-0,216$ ,  $p<0,05$ ). У цілому можна говорити, що такі зв'язки характеризують студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону як владних, самолюбних, вольових, прямолінійних, стриманих.

У структурі кореляційних зв'язків зазначеної групи студентів мають місце кореляції між загальним показником «ОБЩ» та показником «ШО» – широта спілкування ( $r=-0,234$ ,  $p<0,05$ ), а також показниками «КОН» – регуляції та координації взаємодії з мобільним телефоном із показником ЛО – легкість спілкування ( $r=-0,299$ ,  $p<0,01$ ). Ці дані можуть в повній мірі свідчити про те, що студенти з середнім рівнем використання мобільного телефону очевидно більш виважено та диференційовано підходять до вибору кола спілкування.

Окрім наведеного, також встановлено від'ємну кореляцію показника емоційної залученості до процесу мобільного спілкування з показником комунікативної ергічності ( $r=-0,230$ ,  $p<0,05$ ), а останнього – з показником комунікативної емоційності ( $r=0,204$ ,  $p<0,05$ ). Наведені механізми взаємозв'язку розкривають можливість виникнення у нихчутливості до невдач, занепокоєння у процесі спілкування.

Певним підтвердженням такого стану є наявний кореляційний зв'язок між суб'єктивною оцінкою відношення до мобільного телефону та агресивним типом комунікації ( $r=0,208$ ,  $p<0,05$ ).

Узагальнюючи отримані результати виявлених кореляційних зв'язків між діагностованими показниками у студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону, можна констатувати, що у них просьжуються певні зміни у прояві емоційної зрілості, емпатії, домінуванні емоції гніву, стриманості, а також самолюбства, прямолінійності,

соціальної пасивності, чутливості до невдач, занепокоєнні у процесі спілкування, схильності виважено підходити до кола знайомих та встановлення нових контактів. Урахування цих результатів може бути корисним для організації профілактики та корекції залежності студентів від мобільного телефону.

Кореляційний аналіз у групі студентів із низьким рівнем використання мобільного телефону (табл. 3.17) показав, що їм притаманна добра емоційна зрілість, що виражається як у кореляціях загального показника «ОБЦ» з показниками емоційної зрілості ( $r=0,424$ ,  $p<0,01$ ), емоційної саморегуляції ( $r=0,323$ ,  $p<0,01$ ) та емпатії ( $r=0,376$ ,  $p<0,01$ ).

Таблиця 3.17

**Статистично достовірні взаємозв'язки досліджуваних показників в групі студентів з низьким рівнем використання мобільного телефону**

Показ- ник	ОБЦ	КОМ	ЕМОТ	КОН	КОГН	МОТИВ	СКЛІкад	СУБоц
С	0,323**	0,310*				0,397**		
ЕМ	0,376**	0,279*	0,376**		0,324**	0,277*		
ЕЗ	0,424**	0,347**	0,258*		0,313*	0,390**		0,305*
Е	0,252*	0,336**	0,301*					
О	0,249*	0,254*			0,296*			
О4	0,361**	0,274*	0,379**		0,275*	0,263*		0,285*
ПО	0,290*	0,257*	0,406**			0,293*		
Ю	0,285*	0,268*				0,246*		0,296*
ШО	0,252*		0,312*					
УО	0,278*	0,282*				0,251*		
ВО	0,305*	0,365**						0,413**
ЕРМ	0,352**	0,257*	0,273*				0,306*	0,288*
ЕРІ	0,352**		0,299*		0,292*		0,268*	0,313*
ЕРК	0,281*		0,380**					0,345**
ІМ	0,406**	0,314*	0,368**		0,246*			0,369**
ІН	0,479**	0,281*	0,334**	0,254*	0,383**	0,386**		0,367**
ІК	0,409**	0,250*				0,442**		0,454**
СМ	0,323**	0,247*		0,359**				0,342**
СІ	0,262*		0,274*					0,410**
СК	0,357**	0,267*	0,329**	0,257*				0,384**
ЕМ	0,490**	0,438**	0,406**	0,320**	0,311*	0,336**		0,251*



ЕІ	0,430**	0,320**	0,379**		0,308*		0,253*	0,339**
ЕК	0,425**	0,333**	0,327**		0,323**	0,275*	0,261*	0,254*
КОМП					0,277*			
АПРЕС		-0,275*						

Крім того, показники емоційної зрілості корелюють також із показниками відношення до спілкування опосередкованого мобільним телефоном ( $r=0,347$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,310$ ,  $p<0,05$  та  $r=0,295$ ,  $p<0,05$  відповідно) та тими, що характеризують мотивацію до взаємодії з мобільним телефоном ( $r=0,390$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,397$ ,  $p<0,01$  та  $r=0,277$ ,  $p<0,05$  відповідно).

При цьому, емоційна залученість до процесу мобільного спілкування та використання мобільного телефону для пошуку необхідної інформації виявляють прямі зв'язки з показниками «Ем» ( $r=0,376$ ,  $p<0,01$  та  $r=0,324$ ,  $p<0,01$  відповідно) та «ЕЗ» ( $r=0,258$ ,  $p<0,05$  та  $r=0,313$ ,  $p<0,05$  відповідно). Наведені досить широкі зав'язки можуть підтвердити попередні дані, що студенти цієї групи є емоційно зрілими з добре розвинутою емоційною саморегуляцією та емпатією.

Вивчення взаємозв'язків показників використання мобільного телефону з властивостями особистості випробуваних засвідчило, що загальний показник значущо корелює з факторами конформності ( $r=0,252$ ,  $p<0,05$ ), безпечності ( $r=0,249$ ,  $p<0,05$ ), заспокоєності ( $r=0,361$ ,  $p<0,01$ ). Крім того, аналогічні кореляційні зв'язки простежуються за показниками відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $p<0,05$ ), емоційної залученості до процесу мобільного спілкування ( $p<0,05$ ) та використання мобільного телефону для пошуку необхідної інформації ( $p<0,05$ ). Це може характеризувати випробуваних із низьким рівнем використання мобільного телефону як поступливих, безпечних, самовпевнених, розслаблених, спокійних.

Дані про взаємозв'язки показників використання мобільного телефону в цій групі з показниками товарищескості дозволили визначити кореляції між загальним показником та потребою у спілкуванні ( $r=0,290$ ,  $p<0,05$ ), ініціативністю у спілкуванні ( $r=0,285$ ,  $p<0,05$ ), широтою спілкування ( $r=0,252$ ,  $p<0,05$ ), стійкістю спілкування

( $r=0,278$ ,  $p<0,05$ ) та виразністю у спілкуванні ( $r=0,305$ ,  $p<0,05$ ). Також тут виявлено зв'язки показника відношення до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном, і з потребою у спілкуванні ( $r=0,257$ ,  $p<0,05$ ), ініціативністю у спілкуванні ( $r=0,268$ ,  $p<0,05$ ) та стійкістю спілкування ( $r=0,282$ ,  $p<0,05$ ); між показником емоційної залученості до процесу мобільного спілкування та показниками потреби у спілкуванні ( $r=0,406$ ,  $p<0,01$ ), широти спілкування ( $r=0,312$ ,  $p<0,05$ ) та вразливості у спілкуванні ( $r=0,365$ ,  $p<0,01$ ); між показником мотивації до взаємодії з мобільним телефоном та показниками потреби у спілкуванні ( $r=0,293$ ,  $p<0,05$ ), ініціативності у спілкуванні ( $r=0,246$ ,  $p<0,05$ ) та ін.

Очевидно, такі достатньо широкі зв'язки діагностованих показників певною мірою виступають підґрунтям для того, щоб констатувати, що студенти з низьким рівнем використання мобільного телефону характеризуються потребою у спілкуванні, здатність зав'язувати нові знайомства, розгалуженістю кола спілкування, постійністю контактів, багатством невербальних засобів. Як наслідок, вони фактично не мають залежності від мобільного телефону.

Привертають увагу встановлені в цій групі прямі кореляційні зв'язки показників використання мобільного телефону з показниками ергічності, пластичності, швидкості та емоційності, а саме показника «ОБЩ» з показниками психомоторної ергічності ( $r=0,352$ ,  $p<0,01$ ), інтелектуальної ергічності ( $r=0,352$ ,  $p<0,01$ ) комунікативної ергічності ( $r=0,381$ ,  $p<0,05$ ), психомоторної пластичності ( $r=0,406$ ,  $p<0,01$ ), інтелектуальної пластичності ( $r=0,479$ ,  $p<0,01$ ), комунікативної пластичності ( $r=0,409$ ,  $p<0,01$ ), психомоторної швидкості ( $r=0,323$ ,  $p<0,01$ ), інтелектуальної швидкості ( $r=0,262$ ,  $p<0,05$ ), комунікативної швидкості ( $r=0,357$ ,  $p<0,01$ ), психомоторної емоційності ( $r=0,490$ ,  $p<0,01$ ), інтелектуальної емоційності ( $r=0,430$ ,  $p<0,01$ ), комунікативної емоційності ( $r=0,425$ ,  $p<0,01$ ). При цьому, показники ергічності, пластичності, швидкості та емоційності виявляють прямі зв'язки з відношенням до спілкування, опосередкованого мобільним телефоном ( $p<0,05$ ), емоційною залученістю до процесу мобільного спілкування ( $p<0,05$ ), суб'єктивною оцінкою відношення до мобільного телефону ( $p<0,05$ );

показник використання мобільного телефону для пошуку необхідної інформації – лише з ергічністю, пластичністю та емоційністю ( $p < 0,05$ ); показник мотивації до взаємодії з мобільним телефоном – лише пластичністю та емоційністю ( $p < 0,05$ ), а схильність до мобільної залежності – з ергічністю та емоційністю ( $p < 0,05$ ). Слід ще зазначити, що показник регуляції та координація взаємодії з мобільним телефоном пов'язаний лише з показниками інтелектуальної пластичності ( $r = 0,254$ ,  $p < 0,05$ ), психомоторної швидкості ( $r = 0,359$ ,  $p < 0,01$ ), комунікативної швидкості ( $r = 0,257$ ,  $p < 0,05$ ), а також психомоторної емоційності ( $r = 0,320$ ,  $p < 0,01$ ).

Актуалізуючи наведені результати, можна говорити, що студентам із низьким рівнем використання мобільного телефону характерними є витривалість, пристосовність до нових умов, швидкість реакції, вразливість, імпульсивність, чуйність до емоційних впливів.

Взаємозв'язки показників, що відображують особливості використання мобільного телефону, з показниками, що визначають тип сформованих комунікативних реакцій, встановлено між показниками компетентних комунікативних реакцій ( $r = 0,277$ ,  $p < 0,05$ ), а також між регуляцією і координацією взаємодії з мобільним телефоном та агресивними комунікативними реакціями ( $r = -0,275$ ,  $p < 0,05$ ). Вочевидь, наявність таких зв'язків у студентів із низьким рівнем використання мобільного телефону дозволяє проявити компетентні комунікативні реакції у спілкуванні.

Таким чином, студенти з низьким рівнем використання мобільного телефону можуть характеризуватися як емоційно зрілі, з добре розвиненою емоційною саморегуляцією та емпатією, чуйні до емоційних впливів, поступливі, безпечні, самовпевнені, спокійні, витривалі, пристосовані до нових умов, з потребою спілкування, ініціативністю у встановленні нових контактів, розгалуженістю кола спілкування, постійністю контактів, багатством невербальних засобів, добре сформованими навичками спілкування.

У цілому, узагальнюючи результати кореляційного аналізу в групах студентів із різним рівнем використання мобільного телефону, можна виділити такі характерні для них особливості емоційно-комунікативної сфери, а саме:

- для студентів із високою залежністю від мобільного телефону слабку здатність до регуляції своїх емоцій, постійність та тривалість соціальних контактів, сміливість, наполегливість, проникливість, переважання комунікативних реакції агресивного типу;

- для студентів із середнім рівнем залежності від мобільного телефону –занижену емоційну зрілість та емпатію, домінування емоції гніву, стриманість, а також самолюбство, прямолінійність, соціальна пасивність, чутливість до невдач, занепокоєння у процесі спілкування, схильність обмежувати коло знайомих, складність у встановленні нових контактів;

- для студентів із низьким рівнем залежності від мобільного телефону – високу емоційну зрілість з добре розвиненою емоційною саморегуляцією та емпатією, чуйність до емоційних впливів, поступливість, безпечність, самовпевненість, пристосовність, потреба у спілкуванні, ініціативність у встановленні нових контактів, розгалуженість кола спілкування, багатство невербальних засобів, переважання комунікативних реакцій компетентного типу.

Виявлені та описані нами комплекси як особистісних, так і емоційно-комунікативних особливостей, притаманних особам із різним рівнем залежності від мобільного телефону, виступають передумовою для необхідності виділити серед них провідні, які мають найбільшу кількість кореляційних зв'язків із показниками використання мобільного телефону. До останніх ми відносимо слабку здатність до регуляції емоцій, переважання комунікативних реакції агресивного типу у студентів із високим рівнем залежності мобільного телефону; низьку емоційну зрілість, недостатньо розвинену емпатію у студентів із середнім рівнем залежності від мобільного телефону; високу емоційну зрілість, заспокоєність, пристосовність у студентів із низьким рівнем залежності від мобільного телефону.

Наведені результати дослідження фактично підтверджують нашу гіпотезу про наявність у кожній групі специфічного комплексу емоційно-комунікативних особливостей, серед яких є провідні.

## **2.7. Особливості змін в емоційній сфері студентів під час введення обмежень на користування мобільним телефоном.**

Отримані дані виступили основою для поглиблення їх вивчення з метою побудови системи профілактики та корекції залежності студентів від мобільного телефону. При цьому ми припустили, що найбільш інформативними для нас будуть зміни в емоціях досліджуваних, якщо ввести обмеження на користування мобільним телефоном.

Спочатку ми перевірили, наскільки такі зміни будуть вагомими для загальної вибірки, а потім уже для виділених груп студентів із високим, середнім і низьким рівнем залежності від мобільного телефону. Такий хід обумовлювався необхідністю з'ясувати загальні тенденції зміни в емоціях, а потім їхніх специфічних особливостей з урахуванням рівня залежності. Такі дані могли б виступати основою для оптимізації вибору побудови диференційованої чи загальної системи профілактики та корекції залежності від мобільних телефонів.

Як показники обиралися типові значення проявів емпатії, радості, тривоги, злості, гніву, печалю, смутку, байдужості та нудьги, які легко фіксувати.

Результати дослідження на загальній виборці середніх значень показників досліджуваних емоцій при їх порівнянні засвідчили, що з уведенням обмежень щодо використання мобільного телефону в студентів підвищився рівень прояву фактично всіх негативних емоцій (Рис. 3.9). Характерно, що ці відмінності торкнулися також і позитивних емоцій.

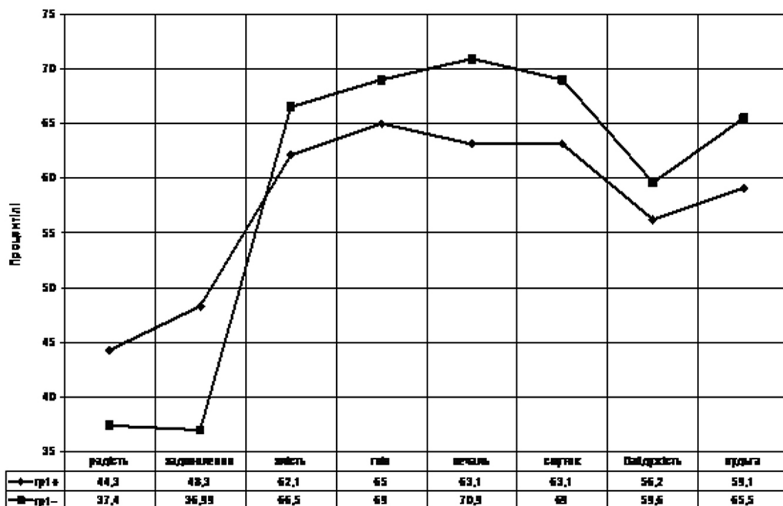


Рис. 3.9. Порівняння середніх значень прояву емоцій при традиційному використанні мобільного телефону та введення обмежень на цей процес

Дані, наведені у таблиці 3.18, показують, що за умов неможливості використання мобільного телефону вираженість показників «Радість» та «Задоволення» значно нижчі, ніж за умов тривалого використання мобільного телефону. Про це свідчить різниця між середніми значеннями у 0,8 бала та 0,75 бала відповідно, а також значення t-критерію Стюденту 3,14 бала ( $p < 0,01$ ) для показника «Радість» та 2,78 бала ( $p < 0,01$ ) для показника «Задоволення».

Крім того, суттєві відмінності визначені при порівнянні вираженості в різних умовах показника «Злість», де середнє значення за умов неможливості використання мобільного телефону більше на 0,56 бала, ніж за умов тривалого використання мобільного телефону ( $t = 2,12$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчить про тенденцію до зростання злості студентів у випадку обмеження доступу до мобільного спілкування.

Таблиця 3.18

**Статистично достовірні відмінності в значеннях прояву емоцій при традиційному та обмеженому користуванні мобільним телефоном студентами**

Умови користування	Емоційні прояви студентів								
	Статистичний показник	Радість	Задоволення	Злість	Гнів	Печаль	Смуток	Байдужість	Нудьга
Традиційне	x	6,79	6,65	2,61	2,38	2,29	2,31	3,02	2,51
Обмежене	x	5,99	5,90	3,17	2,59	2,99	2,88	3,51	3,06
	t	3,14**	2,78**	2,12*	-	2,89**	2,33*	-	2,10*
	p	0,001	0,001	0,05		0,001	0,05		0,05

Аналогічний напрям (зростання вираженості за умов неможливості використання мобільного телефону) мають показники «Печаль», «Смуток» та «Нудьга», причому статистична перевірка підтверджує достовірність виявлених відмінностей між їх проявом у різних умовах.

Наведені вище дані дозволяють зазначити такі тенденції в емоційній сфері студентів у різних умовах взаємодії з мобільним телефоном: по-перше, переважання в емоційному фоні радості та задоволення незалежно від умов взаємодії з мобільним телефоном; по-друге, суттєве зниження радості та задоволення, а також зростання злості, печалі, смутку та нудьги у випадку, коли використання мобільного телефону неможливе.

Проте, ці дані окреслюють лише загальні тенденції та не дають нам підставу вважати, що емоційні прояви випробуваних залежать від рівня використання ними мобільного телефону. Тому подальшим завданням, що вирішувалося, стало з'ясування характеру зв'язку між емоційними проявами випробуваних та особливостями використання ними мобільного телефону (табл. 3.19).

Аналіз кореляційних зв'язків засвідчив, що показники, які характеризують емоції радості та задоволення загалом не мають значущих кореляцій з показниками, що визначають

особливості використання мобільного телефону, а отже, зміни їхнього прояву залежно від умов використання мобільного телефону, очевидно не мають такого суттєвого зв'язку зі спілкуванням по телефону.

Щодо проявів злості, печалі, смутку та нудьги, дані кореляційного аналізу засвідчують статистично достовірні прямі зв'язки відповідних показників з загальним показником використання мобільного телефону «ОБЩ» та суб'єктивною оцінкою відношення до мобільного телефону показником «СУБ оц» за умов традиційного його використання, а також майже з усіма показниками, які характеризують особливості використання мобільного телефону, за умов неможливості використання мобільного телефону.

Такі результати свідчать, що вступає обмеження на користування мобільним телефоном, механізми взаємодії діагностованих емоцій посилюється.

*Таблиця 3.19*

**Особливості кореляційних зв'язків показників прояву різних емоцій у студентів при традиційному використанні мобільного телефону та обмеженні цього процесу**

показники	КОМ	ЕМОТ	КОН	КОГН	МОТИВ	СКІкад	СУБоц	ОБЩ
традиційне використання мобільного телефону								
Злість	0,189**	0,226**			0,150*	0,230**	0,177*	0,228**
Печаль							0,139*	0,145*
Смуток						0,147*	0,173*	0,160*
Нудьга							0,149*	
обмежене використання мобільного телефону								
Злість	0,260**	0,272**	0,250**		0,149*	0,262**	0,240**	0,301**
Печаль	0,226**	0,306**	0,233**	0,150*	0,233**	0,170*	0,265**	0,302**
Смуток	0,207**	0,334**	0,242**	0,204**	0,266**	0,252**	0,256**	0,336**
Нудьга	0,246**	0,210**	0,254**	0,171*	0,260**	0,256**	0,212**	0,310**

Наведені дані окреслюють загальні тенденції та дають нам лише підстави стверджувати, що емоційні прояви студентів залежать від умов використання мобільного телефону, тому подальшим завданням було з'ясувати, як проявляються



Аналіз середніх значень показників, які характеризують особливості прояву емоційної сфери студентів із високим рівнем за умов тривалого використання мобільного телефону та у випадку неможливості користуватися ним, дозволяє зафіксувати ті самі тенденції у вираженості показників, які були отримані на загальній вибірці випробуваних. Проте, тут різниця між середніми значеннями показників «Задоволення», «Злість», «Печаль», «Смуток» та «Нудьга» більш виражена (рис. 3.10).

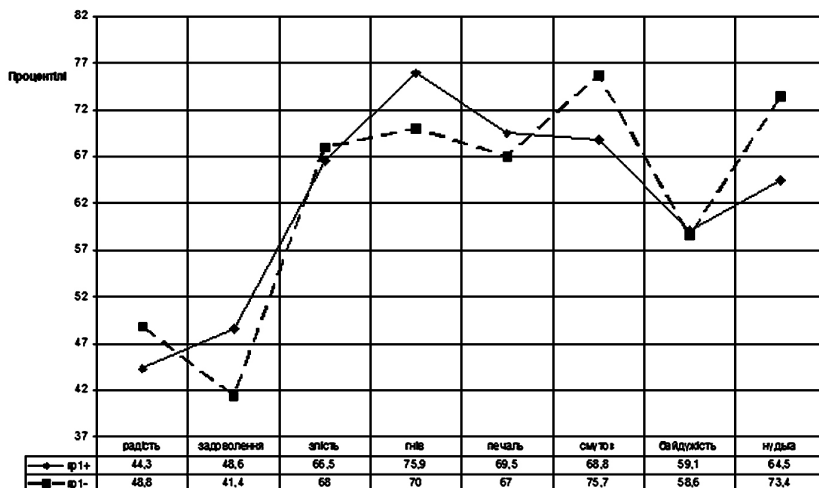


Рис. 3.10. Порівняння середніх значень прояву емоцій при традиційному та обмеженому користуванні мобільним телефоном у студентів, що мають високий рівень залежності від нього

Так, за показником «Задоволення» середнє значення тестування за умов неможливості використання мобільного телефону на 1,44 бала нижче, ніж за умов традиційного користуванняним. І навпаки при відповідному порівнянні вищими виявляються середні значення показника «Злість» на 1,05 бала, показника «Печаль» на 1,23 бала, показника «Смуток» на 1,46 бала та показника «Нудьга» на 1,73 бала.

Якщо звернутися до поглибленої перевірки визначених відмінностей, можна з'ясувати, що всі вони мають високий рівень достовірності (табл. 3.20)

Отже, проведений аналіз результатів оцінки емоційних проявів студентів, які мають високий рівень залежності від мобільного телефону чи не мають можливості користуватися ним, дозволяє говорити, що вони характеризуються суттєвим зниженням задоволення, а також зростанням злості, печалі, смутку та нудьги.

Таблиця 3.20

**Статистично достовірні відмінності в значеннях прояву емоцій при традиційному та обмеженому користуванні мобільним телефоном у студентів, що мають високий рівень залежності від нього**

Умови користування	Емоційні прояви студентів								
	Статистичний показник	Радість	Задоволення	Злість	Гнів	Печаль	Смуток	Байдужість	Нудьга
Традиційне	x	6,75	6,77	3,25	3,23	2,77	2,80	3,37	2,95
Обмежене	x	6,00	5,33	4,30	3,41	4,00	4,26	4,01	4,67
	t	-	2,71**	-	-	2,49**	2,69**	-	2,76**
	p		p<0,001			0,001	0,001		0,001

Якщо звернутися до середніх значень показників, які характеризують емоційні прояви студентів, які ставляться до мобільного телефону як до «помічника», тобто мають середній рівень залежності, за умов тривалого його використання та у випадку неможливості користуватися ним, то можна побачити, що за показниками «Гнів» та «Байдужість» середні значення двох тестувань майже не відрізняються. Проте, середня вираженість показників «Радість», «Задоволення», «Злість», «Печаль», «Смуток» та «Нудьга» має певні відмінності (рис. 3.11).

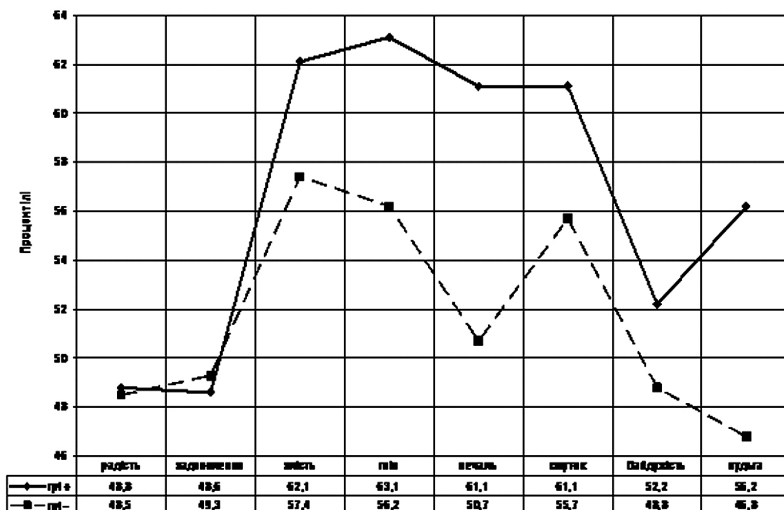


Рис. 3.11. Порівняння середніх значень прояву емоцій при традиційному та обмеженому користуванні мобільним телефоном у студентів, що мають середній рівень залежності від нього

Так, середні значення тестування за умов неможливості використання мобільного телефону нижче, ніж за умов тривалого використання мобільного телефону за показником «Радість» на 0,96 бала та за показником «Задоволення» на 0,55 бала, за показником «Злість» на 0,45 бала, показника «Печаль» на 0,75 бала, показника «Смуток» на 0,52 бала та показника «Нудьга» на 0,32 бала.

Статистичне порівняння визначених відмінностей показало, що лише деякі з них можуть вважатися правильними (табл. 3.21). Дані, наведені у таблиці 3.21, вказують на те, що рівня достовірності сягають лише відмінності у вираженості показника «Радість», де  $t=2,67$ ;  $p<0,01$ , та показника «Печаль», де  $t=2,11$ ;  $p<0,05$ . Тобто, емоційні прояви студентів із середнім рівнем залежності від мобільного телефону коливаються лише за напрямом посилення радості в умовах тривалого використання та печалі при неможливості користуватися телефоном.

Таблиця 3.21

Статистично достовірні відмінності в значеннях прояву емоцій при традиційному та обмеженому користуванні мобільним телефоном у студентів, що мають середній рівень залежності від нього

Умови користування	Емоційні прояви студентів								
	Статистичний показник	Радість	Задоволення	Злість	Гнів	Печаль	Смуток	Байдужість	Нудьга
Традиційне	x	7,07	6,73	2,85	2,41	2,21	2,29	2,95	2,41
Обмежене	x	6,11	6,18	3,30	2,64	2,97	2,81	3,18	2,73
	t	2,67**	-	-	-	2,11*	-	-	-
	p	0,001				0,05			

Щодо середніх значень показників, які характеризують емоційні прояви студентів із низьким рівнем залежності від мобільного телефона, за умов тривалого його використання та у випадку неможливості користуватися ним, за більшістю середніх значень показників двох тестувань майже не відрізняються (рис. 3.12).

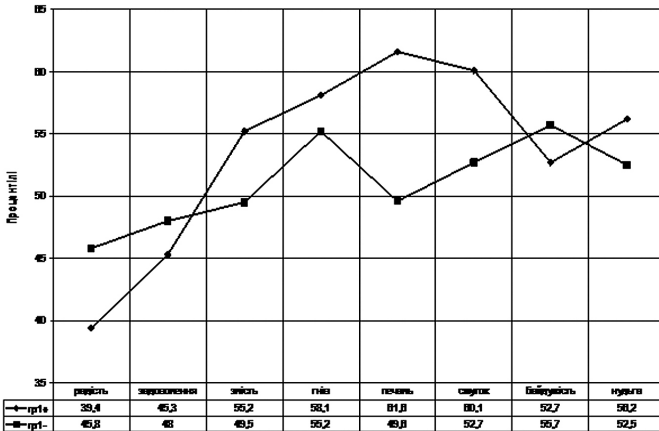


Рис. 3.12. Середні значення показників, які характеризують емоційні прояви з низьким рівнем за умов тривалого використання мобільного телефону та у випадку неможливості користуватися ним

Як можна побачити з рис. 3.12, є певні відмінності у вираженості показників «Радість», «Задоволення» та «Байдужість», однак перевірка за t-критерієм Стьюдента показала, що вони не можуть вважатися статистично достовірними. Виходячи з таких даних, можна припустити, що тривале використання мобільного телефону студентами, що мають низький рівень залежності від нього, при неможливості користуватися цим засобом не суттєво впливає на зміни в їхніх емоційних особливостях.

У цілому підсумовуючи результати дослідження цього розділу, слід відзначити, що

Розроблено методичку, спрямовану на діагностику психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном, завдяки якій вдалося вирішити поставлені завдання.

Встановлено, що 22% студентів мають високий рівень залежності від мобільного телефону, 47,5% – середній та 30,5% – низький. Такі дані дозволили нам поділити досліджуваних на відповідні умовні групи для подальшого поглибленого їх вивчення.

Проведений аналіз показав, що між виділеними вище групами студентів фіксується певна різниця на рівні статистично достовірних відмінностей за показниками, що характеризують емоційно-комунікативні особливості. Так, студенти з високим рівнем залежності відрізняються від студентів із середнім значно нижчою емоційною зрілістю, саморегуляцією, вищою емоційною нестійкістю, напруженістю, інтровертованістю та меншою стриманістю, домінуванню агресивних комунікативних реакцій, а від студентів з низьким рівнем нижчою емоційною зрілістю, емпатією, вищою незалежністю від соціальних норм та правил та більшою інтровертованістю. Студенти з низьким рівнем, порівняно зі студентами із середнім, мають вищу емоційну зрілість, саморегуляцію, меншу тривожність, більшу стриманість, виражену легкість вступу в нові соціальні контакти та широкий набір комунікативних програм.

На основі даних кореляційного аналізу встановлено, що показники використання мобільного телефону пов'язані з певним комплексом особливостей емоційно-комунікативної

сфери: так, до зазначеного комплексу в групі студентів із високим рівнем залежності від мобільного телефону слід віднести низьку емоційну зрілість, слабку здатність до регуляції своїх емоцій, недостатньо розвинену емпатію, а також потребу в спілкуванні, переважання комунікативних реакцій агресивного типу та інше. У студентів з середнім рівнем — це низька емоційна зрілість, недостатньо розвинена емпатія, стриманість, а також прямолінійність, соціальна пасивність, схильність обмежувати коло знайомих, складність у встановленні нових контактів та інше. Що ж стосується студентів з низьким рівнем, то їм притаманні висока емоційна зрілість, добре розвинена емоційна саморегуляція та емпатія, пристосовність, потреба у спілкуванні, ініціативність у встановленні нових контактів, переважання комунікативних реакцій компетентного типу. Такі результати дослідження фактично підтвердили попередні дослідження.

Поглиблене вивчення отриманих результатів дозволило виділити провідні показники в комплексі вищенаведених даних. Для студентів з високим рівнем використання мобільного телефону до останніх можливо віднести слабку здатність до регуляції своїх емоцій, переважання комунікативних реакцій агресивного типу; у студентів із середнім рівнем використання мобільного телефону — низька емоційна зрілість, недостатньо розвинена емпатія, схильність обмежувати коло знайомих; у студентів з низьким рівнем — висока емоційна зрілість, заспокоєність, пристосовність. Отримані результати підтверджують нашу гіпотезу про наявність у кожній групі специфічного комплексу емоційно-комунікативних особливостей, серед яких є провідні.

Визначено, що зростання злості, печалі, смутку та нудьги у випадку, коли використання мобільного телефону є неможливим, найбільш притаманне студентам з високим рівнем залежності від нього. Емоційні прояви студентів із середнім рівнем залежності коливаються за напрямом посилення радості в умовах тривалого використання та печалі при неможливості користуватися телефоном. Характер змін в особливостях емоційної сфери студентів з низьким рівнем залежності майже не залежить від умов використання мобільного телефону.

# РОЗДІЛ III

## СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ПРОЯВІВ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ МОБІЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ

### 3.1. Характеристика побудованої системи корекції.

Узагальнення численних наукових праць [134; 135; 144 та ін.] показало, що сьогодні для корекції деструктивних проявів емоційної сфери, які виникають під впливом засобів мобільного зв'язку, існує лише певний арсенал таких технологій, орієнтованих на позбавлення залежності від комунікативно-інформаційних технологій. Отже, враховуючи специфіку отриманих результатів дослідження, у своїй роботі ми зосередили увагу на їх узагальненні та побудові власної системи. При цьому ми спиралась на те, щоб вона:

- давала можливість враховувати специфічні особливості залежності студентів від мобільного телефону та характер прояву емоцій;
- за своїм змістом була індивідуально-орієнтованою відносно темпу;
- створювала умови для активізації необхідних мотивів для її опанування;
- давала можливість мати зворотній зв'язок з вихідними даними по визначенню ефективності впливу;
- була дієвою по корегуванню небажаних специфічних емоцій;
- давала можливість її реалізовувати в різних умовах;
- виступала основою для покращення саморегуляції осіб у різних ситуаціях.

Унаслідок виконаної дослідницької роботи, з урахуванням вищенаведеного, була побудована система корекції небажаних проявів емоційно-комунікативної сфери, що виникають під впливом засобів мобільного зв'язку. В основі системи лежить принцип поетапності розвитку учасників групи в розумінні кожним себе та інших людей.

Спираючись на показані нами результати дослідження, система передбачала такі етапи як:

- самодіагностичний (у межах цієї частини було виділено та зафіксовано рівень залежності від мобільного телефону досліджуваних);
- профілактично-пізнавальний (психогігієна використання телефону, роз'яснення негативних наслідків узалежнення від останнього тощо);
- корекційно-розвивальний (активізація особливостей емоційно-комунікативної сфери, що впливають на використання мобільного телефону, а саме тренування навичок живого спілкування, розширення уявлень про власні небажані почуття та емоції, опанування прийомів саморегуляції та здатності розуміти свій стан тощо).

Основною метою запропонованої системи було досягнення певних змін у психологічній культурі використання мобільного телефону та сприяти невілованню деструктивних емоційних проявів, що відмічаються у користувачів.

На першому етапі системи реалізовувався комплекс методів на самооцінку як користувача, так й особливостей, притаманних його емоційно-комунікативній сфері. Для цього застосовувались дані таких методик як «Опитувальник емоційної зрілості»; «Тест комунікативних вмінь», методика «Діагностика психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном». Крім того, протягом усього етапу реалізовувалося спостереження за зовнішніми проявами емоцій як ідентифікаторами адекватності заходів, що реалізуються, та корекцій залежності студентів від мобільного телефону.

Враховуючи те, що в нашому дослідженні була виділена група, в якій відмічаються небажані прояви емоційно-комунікативної сфери, такі як низька емоційна зрілість, недостатньо розвинена саморегуляція та емпатія, висока тривожність, несформовані комунікативні вміння тощо, а це саме студенти, які мають високий рівень залежності від мобільного телефону, безперечно ми сконцентрували увагу на цьому контингенті. Заняття формувалися з огляду на характеристики емоційної та комунікативної сфер, які їм притаманні.

З усіма студентами проводилась попередня співбесіда, де їм надавалась інформація про завдання системи корекції,



принципи та форми його проведення. Така зустріч допомагала потенційним учасникам прийняти рішення взяти участь у системі корекції чи відмовитись.

Співбесіда містила такі елементи: а) обговорення одержаних результатів обстеження; б) надання інформації про взаємодію із засобами мобільного зв'язку, про те, як високий рівень залежності мобільного телефону може негативно впливати на особливості стосунків в соціумі, а також на успішність професійної діяльності та створення позитивних стосунків у власній сім'ї; в) формування бажання змінити рівень використання мобільного телефону.

На другому етапі проводилась профілактично-просвітницька робота особистості як користувача мобільного телефону, де розкривались різні аспекти його впливу на психофізіологічні особливості людини, як позитивні, так і негативні. Описувались небажані зміни в емоційно-комунікативній сфері та давалися певні завдання на осмислення позиції із формування психологічної культури використання мобільного. Ці види робіт передбачали лекції, дискусії, використовувався метод «мозкового штурму». Результатами цього етапу виступили самозвіти, в яких переважна більшість учасників відмітили, що їх рівень використання мобільного телефону знизився. Вони зазначали, що стали легше вступати в соціальні контакти, менше відчувати тривогу в ситуаціях, коли взаємодія з телефоном обмежена.

Також учасники відмічали, що інформація отримана під час тренінгу була для них новою та корисною, що в них сформувався бажання використовувати її у повсякденному житті. Особливо студенти підкреслювали засіб, яким вона була запропонована: «Я навіть не встигла зрозуміти, що вже по іншому ставлюсь до свого телефону. А в кінці дискусії виявилось, що я несподівано для себе, навіть можу забути про нього!!!».

Отже, в результаті просвітницько-профілактичного етапу системи корекції учасники отримали можливість усвідомити, що саме їм перешкоджає менше взаємодіяти з мобільним телефоном, ознайомились та оволоділи наслідками подолання залежності від останнього, стали більше

усвідомлювати важливість спілкування, неопосередкованого засобами мобільного зв'язку, отримали знання щодо формування комунікативної компетентності та психологічної культури використання мобільного телефону.

Третій етап – корекційно-формулюючий, було реалізовано на рівні спеціально побудованого тренінгу, до якого ввійшли різні за своєю спрямованістю вправи, дії, що проводились 1 раз на тиждень протягом двох місяців, тобто 30 годин. Кожне заняття складалось із 2-х частин:

- практичні завдання, після виконання яких учасники мали змогу оволодіти необхідними інтерперсональними вміннями та практично використати набуті теоретичні знання;
- обговорення цих вправ та змісту заняття.

Основними завданнями запропонованого тренінгу були:

1. Корекція рівня використання мобільного телефону.
2. Сприяння розвитку та закріпленню навичок саморегуляції, підвищенню емпатії.
3. Розширення уявлення про власні небажані емоції.
4. Допомога у зниженні прояву небажаних емоцій.
5. Розкриття комунікативних умінь учасників, навчання студентів конструктивно виражати свої думки й почуття.

Програма складалась з 10 занять, адаптованих до завдань тренінгу, теми яких представлено в таблиці 3.1:

*Таблиця 3.1*

**Тренінгова програма з корекції деструктивних проявів емоційної сфери, що виникають під впливом засобів мобільного зв'язку**

Номер заняття	Зміст тренінгових занять	Кількість часу
1	Вступне заняття. Створення довірливої атмосфери в тренінговій групі	3 години
2	Я та мій мобільний телефон	3 години
3	Мобільний телефон як засіб спілкування	3 години
4	Розвиток саморегуляції	3 години
5	Розширення знань про почуття і емоції	3 години
6	Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини	3 години

7	Розвиток комунікативної відкритості та якості спілкування	3 години
8	Співпереживання та способи ефективної підтримки навколишніх	3 години
9	Спілкування неопосередковане засобами мобільного зв'язку	3 години
10	Підсумкове заняття	3 години

Зміст занять тренінгу наведено у додатку № 1.

### **3.2. Експериментальна апробація запропонованої системи**

Апробація зазначеного методу здійснювалась протягом двох із половиною місяців та передбачала кілька етапів. На першому етапі визначалась група, яка братиме участь у тренінгу, спрямованому на корекцію рівня використання мобільного телефону. Ця група була сформована на основі наших попередніх досліджень, що виявили 44 особи з високим рівнем залежності від мобільного телефону. З останніх до тренінгу долучилося 24 особи (експериментальна група) та 20 студентів становили контрольну групу. При комплектуванні груп враховувались добровільність, бажання та прагнення досліджуваних до позитивних особистісних змін.

На другому етапі здійснювалась підготовка умов для проведення тренінгових занять, друкованих та допоміжних матеріалів.

На третьому етапі реалізувався сам тренінг. Заняття проводились щочетверга з 16.00 до 19.00.

На четвертому етапі повторно діагностувався рівень залежності від мобільного телефону за допомогою розробленої нами методики діагностики психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном у контрольній та експериментальній групах. Далі підводились підсумки порівняльного аналізу змін діагностованих показників.

Порівнюючи показники, отримані за допомогою розробленої методики «Діагностика психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном» учасників

експериментальної групи до та після проведення тренінгу, ми отримали результати, які представлені у таблиці 4.2.

Зміни рівня використання мобільного телефону, що відбулися після проходження учасниками експерименту тренінгу були значущими. Про це свідчать результати порівняння даних констатувальних та контрольних діагностичних зрізів експериментальної групи до та після експерименту (див. таблиця 4.2).

Зміни є статистично значущими, так за загальним показником (ОБЩ) використання мобільного телефону  $t = 3,6$  при  $p < 0,001$ . Це означає, що відбувся перехід від рівня, де особа ставиться до мобільного телефону, як до «кращого друга», використовуючи його як мету спілкування, джерело позитивних емоцій, тобто високий рівень залежності від мобільного телефону, до рівня, коли мобільний телефон є засобом зв'язку, своєрідним «помічником», проте не здатним замінити безпосереднє спілкування, тобто середній рівень залежності.

Усі інші показники експериментальної групи покращилися порівняно з даними, отриманими до проведення тренінгових занять: так, комунікативний (КОМ) та емотивний (ЕМО) показники підвищились після проведення тренінгових занять. Зміни є статистично значущими, оскільки  $t = 4,8$  при  $p < 0,001$  та  $t = 5,2$  при  $p < 0,001$ . Показник схильності до залежності (ЗАВ) та суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону (СУБ О) експериментальної групи підвищились порівняно з оцінкою до проведення тренінгових занять:  $t = 3,9$  при  $p < 0,001$  та  $t = 4,1$  при  $p < 0,001$ . Що ж стосується конативного (КОН), когнітивного (КОГ) та мотиваційного (МОТ) показників, то зміни є також статистично значущим, оскільки  $t = 2,9$  при  $p < 0,01$ ;  $t = 3,1$  при  $p < 0,01$  та  $t = 3,4$  при  $p < 0,01$ .

Таблиця 3.2.

**Статистично достовірні розбіжності показників рівня використання мобільного телефону експериментальної та контрольної груп до та після проведення тренінгу**

Показники використання мобільного телефону	Порівнювані групи					
	Експериментальна (n=24)			Контрольна (n=20)		
	df	t	p	df	t	p
КОМ	47	4,8	0,001	39	1,8	0,1
ЕМО	47	5,2	0,001	39	0,3	
КОН	47	2,9	0,01	39	1,5	
КОГ	47	3,1	0,01	39	0,8	
МОТ	47	3,4	0,01	39	0,4	
ЗАВ	47	3,9	0,001	39	1,7	0,1
СУБ О	47	4,1	0,001	39	0,9	
ОБЦ	47	3,6	0,001	39	0,7	

*Примітка. Тут і надалі в межах цього розділу: 1)  $n_1$  – кількість досліджуваних до проведення тренінгу,  $n_2$  – кількість досліджуваних після проведення тренінгу; 2)  $df$  – число ступенів свободи; 3)  $t$  – значення критерію Стьюдента;  $p$  – відмінності статистично достовірні.*

Що ж стосується контрольної групи (табл. 3.2.), то значущі зміни за результатами порівняння даних констатувальних та контрольних діагностичних зрізів зафіксовані, тільки показниками (КОМ) та (ЗАВ), де  $t = 1,8$  при  $p < 0,1$  та  $t = 1,7$  при  $p < 0,1$ , які змінилися на рівні тенденції.

На наступному етапі здійснювалось порівняння результатів експериментальної та контрольної груп до формуючого експерименту між собою (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Порівняння параметрів використання мобільного телефону між експериментальною та контрольною групами до та після проведення тренінгу**

Порівнювані групи		Показники використання мобільного телефону							
		КОМ	ЕМО	КОН	КОГ	МОТ	ЗАВ	СУБО	ОБЦ
Експер/Контр до експерименту	df	42	42	42	42	42	42	42	42
	t	1,6	0,9	0,3	0,2	0,6	1,8	0,7	0,6
	p	0,1					0,1		
Експер/Контр після експерименту	df	42	42	42	42	42	42	42	42
	t	7,1	9,2	2,9	3,1	4,2	5,53	6,1	6,4
	p	0,001	0,001	0,01	0,01	0,001	0,001	0,001	0,001

Аналіз не виявив істотних змін у студентів з високим рівнем використання мобільного телефону до проведення тренінгу, тільки показник (КОМ) на рівні тенденції ( $t = 1,6$  при  $p < 0,1$ ).

Зовсім іншу ситуацію зафіксовано при порівнянні тих самих груп (експериментальної та контрольної) після проведення тренінгу. В експериментальній групі досліджуваних суттєво покращилися результати за всіма показниками. Зокрема, суттєві відмінності спостерігалися за загальним показником (ОБЦ) використання мобільного телефону  $t = 6,4$  при  $p < 0,001$ . Окрім того, зазначена тенденція прослідковувалася за комунікативним (КОМ) та емотивним (ЕМО) показниками. Зміни є статистично значущими, оскільки  $t = 7,1$  при  $p < 0,001$  та  $t = 9,2$  при  $p < 0,001$ . Показник схильності до залежності та суб'єктивна оцінка відношення до мобільного телефону експериментальної групи також покращилася порівняно з контрольною:  $t = 5,53$  при  $p < 0,001$  та  $t = 6,1$  при  $p < 0,001$ . Схожа ситуація прослідковується щодо конативного (КОН), когнітивного (КОГ) та мотиваційного (МОТ) показників, зміни є також статистично значущим, оскільки  $t = 2,9$  при  $p < 0,01$ ;  $t = 3,1$  при  $p < 0,01$  та  $t = 4,2$  при  $p < 0,001$  (табл. 3.3.).

Отже, виходячи з вищенаведеного, можна констатувати, що зниження рівня використання мобільного телефону в студентів експериментальної групи відбулося завдяки запропонованій системі психологічної корекції небажаних проявів емоційно-комунікативної сфери студентів. Це свідчить про достатню результативність тренінгу для студентів

й особливо для тих з них, хто має високий рівень залежності від мобільного телефону.

Щоб перевірити отримані вищенаведені дані, нами також було проведене анкетування до та після корекційного впливу з метою уточнення самооцінки студентів.

Як представлено в наведені дані, у студентів експериментальної групи всі показники використання мобільного телефону зазнали більших змін після експерименту порівняно з контрольною групою, особливо це стосується інтегрального показника взаємодії із засобами мобільного зв'язку.

Отже, студенти експериментальної групи зазначали, що в більшості з них підвищилась психологічна культура використання мобільного телефону, вони стали оптимально з ним взаємодіяти як за часом спілкування, так і за частотою. Відносно комунікаційних особливостей, змінився стиль спілкування. Однак, 2 особи зазначили, що не можуть позбавитись певної залежності від мобільного телефону та відчувають потребу в індивідуальній роботі. Одна особа не змогла подолати власні стереотипи та залишилась при думці, що «має «адекватний» рівень використання мобільного» (це при тому, що вона безпосередньо відмічала, що ніколи не «випускає з рук» мобільний, навіть коли спить). Також 3 особи повідомили, що вони стали більш усвідомлено відноситись до взаємодії з мобільним телефоном.

На запитання «Які заняття стали для вас цікавими/корисними» були отримані відповіді, наведені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати оцінки занять учасниками тренінгу**

<b>Назва заняття</b>	<b>визнано корисним</b>	<b>визнано цікавим</b>
Заняття 2. Я та мій мобільний телефон.	9	7
Заняття 3. Мобільний телефон як засіб спілкування.	11	6
Заняття 4. Розвиток саморегуляції	11	10
Заняття 5. Розширення знань про почуття й емоції.	4	9
Заняття 6. Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини.	3	7
Заняття 7. Розвиток комунікативної відкритості та якості спілкування.	11	10

Заняття 8. Співпереживання та способи ефективної підтримки оточуючих.	9	9
Заняття 9. Спілкування, неопосередковане засобами мобільного зв'язку.	11	9

Як видно з результатів опитування, найбільш цікавими були визнанні заняття 4, 7, 8 та 9. Корисними визначені заняття 3, 4, 7 та 9. За результатами спостереження серед вправ, які мали сильний емоційний відгук, слід відмітити вправу «Літачок» (заняття 4), вправу «За і проти» (заняття 2), вправу «Воскова свічка» (заняття 6) та «Гнів» (заняття 4). Досить виснажливими були вправи, які проводились методом дискусії та мозкового штурму.

Тобто, ми можемо говорити, що в результаті тренінгу учасники отримали можливість знизити рівень використання мобільного телефону, усвідомити, що саме їм перешкоджає менше взаємодіяти з мобільним телефоном, ознайомилися та оволоділи методами саморегуляції, усвідомили важливість спілкування, неопосередкованого засобами мобільного зв'язку, отримали знання щодо формування комунікативної компетентності, вміння «ефективного» спілкування, підвищили свою самооцінку.

Так, на основі отриманих результатів дослідження було побудовано систему психологічної корекції небажаних проявів емоційно-комунікативної сфери, що виникають під впливом засобів мобільного зв'язку, що складається з просвітницького, самодіагностичного та корекційно-формуючого етапів. Програма ґрунтувалась на загальних принципах психокорекції та результатах емпіричного дослідження.

Апробація запропонованої системи в психолого-педагогічному експерименті засвідчила її перспективність в аспекті корегування рівня та мотивів використання мобільного телефону, підвищення саморегуляції, емоційної зрілості, емпатії, зниженню тривожності, а також формуванню комунікативних вмінь. При цьому встановлено, що цілеспрямований вплив на осіб із високим рівнем використання мобільного телефону призводить до зниження інтегрального показника взаємодії з мобільним телефоном.



Показано, що серед запропонованих технік та методів найбільший вплив на зміни в емоційно-комунікативній сфері зробили такі специфічні вправи як «Літачок», «Воскова свічка», «Гнів», «Ефективність спілкування», «Валіза» та гра «Спільна мова».

Доведено, що запропонована система тренінгових занять дозволяє корегувати рівень використання мобільного телефону студентів та може бути рекомендована до впровадження в систему університетських психологічних служб.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Побудовано теоретичну модель структури психологічної взаємодії в системі «людина – засоби мобільного зв'язку», що включає комунікативний, емотивний, конативний, когнітивний, мотиваційний компоненти.

2. Розкрито, що опосередковане мобільним телефоном спілкування може бути контактним за часом, дистантним у просторі. Описано основні психологічні функції мобільного телефону, серед яких провідними виступають комунікативна, релаксуюча, когнітивна, психорегулятивна, контролююча, самостверджувальна, самореалізуюча іт.

3. Визначено та побудовано комплекс методів дослідження особистісних особливостей досліджуваних, які дозволяють виявити та кількісно оцінити різні показники, що відображають емоційно-комунікативні дані та ті, що характеризують специфіку використання мобільного телефону.

4. Встановлено, що 22% студентів мають високий рівень залежності від мобільного телефону, 47,5% – середній та 30,5% – низький. Такі дані дозволили нам умовно поділити досліджуваних на відповідні групи для поглибленого подальшого дослідження.

5. Проведений аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження показав наявність між виділеними вище групами студентів певної різниці на рівні статистично достовірних відмінностей за показниками, що характеризують емоційні особливості. Так, студенти із високим рівнем залежності від мобільного телефону відрізняються від студентів із середнім значно нижчою емоційною зрілістю, саморегуляцією, емоційною нестійкістю, напруженістю, інтровертованістю та меншою стриманістю, домінуванням агресивних комунікативних реакцій, а від студентів із низьким рівнем нижчою емоційною зрілістю, емпатією, вищою незалежністю від соціальних норм і правил, а також більшою інтровертованістю. Студенти із низьким рівнем, порівняно зі студентами із середнім, мають вищу емоційну зрілість, саморегуляцію, незначну стривоженість, більшу стриманість, виражену легкість вступу в нові соціальні контакти, ширший набір комунікативних програм.

6. На основі даних кореляційного аналізу встановлено, що показники використання мобільного телефону пов'язані з певним комплексом особливостей емоційно-комунікативної сфери: так, до зазначеного комплексу у групі студентів із високим рівнем використання мобільного телефону слід віднести низьку емоційну зрілість, слабку здатність до регуляції своїх емоцій, недостатньо розвинену емпатію, а також потребу в спілкуванні, переважання комунікативних реакцій агресивного типу та інше. У студентів із середнім рівнем до визначеного комплексу можна віднести низьку емоційну зрілість, недостатньо розвинену емпатію та стриманість, а також прямотинійність, соціальну пасивність, схильність обмежувати коло знайомих, складність у встановленні нових контактів та інше. Щодо студентів із низьким рівнем, то тут визначено показники високої емоційної зрілості, добре розвиненої емоційної саморегуляції та емпатії, пристосованості, потреби у спілкуванні, ініціативності у встановленні нових контактів, переважання комунікативних реакцій компетентного типу.

7. Поглиблене дослідження останніх результатів дозволило виділити провідні показники в комплексі вищенаведених даних. Для студентів із високим рівнем залежності від мобільного телефону до таких слід віднести слабку здатність до регуляції своїх емоцій, переважання комунікативних реакцій агресивного типу; у студентів із середнім рівнем залежності від мобільного телефону – низьку емоційну зрілість, недостатньо розвинену емпатію, схильність обмежувати коло знайомих; у студентів із низьким рівнем – високу емоційну зрілість, заспокоєність, пристосовуваність.

Також встановлено, що зростання злості, печалі, смутку та нудьги у випадку, коли використання мобільного телефону є неможливим, найбільш притаманне студентам із високим рівнем залежності від нього. Емоційні прояви студентів із середнім рівнем залежності від мобільного телефону коливаються за напрямом посилення радості в умовах тривалого використання та печалі при неможливості користуватися телефоном. Характер змін в особливостях емоційної сфери студентів із низьким рівнем залежності від мобільного телефону майже не залежить від умов використання мобільного телефону.

У цілому, отримані результати підтверджують нашу гіпотезу щодо наявності в кожній групі специфічного комплексу емоційно-комунікативних особливостей, серед яких є провідні. Визначення останніх дозволяє встановити не тільки вірогідний вплив мобільного телефону на особистість студентів, а також побудувати оптимальну та адекватну систему психологічної корекції небажаних змін в їхній емоційній сфері.

8. Побудовано систему психологічної корекції деструктивних проявів емоційної сфери, які виникають під впливом засобів мобільного зв'язку, що складається з профілактично-пізнавального, самодіагностичного та корекційно-розвивального етапів. Апробація запропонованої системи в психолого-педагогічному експерименті засвідчила її перспективність щодо корегування рівня та мотивів використання мобільного телефону, підвищення саморегуляції, емоційної зрілості, емпатії, зниження тривожності, а також формування комунікативних вмінь. Показано, що серед запропонованих технік і методів найбільший вплив на бажані зміни емоційної сфери зробили такі специфічні вправи як «Літачок», «Воскова свічка», «Гнів», «Ефективність спілкування», «Валіза» та гра «Спільна мова».

Проведене дослідження є вичерпним. Воно відкриває можливості для подальшого наукового пошуку, а саме: вивчення формування нового специфічного інформаційно-комунікативного мислення сучасної молоді, проведення психолого-педагогічних досліджень, спрямованих на профілактику виникнення небажаних залежностей, особливо в дитячому віці та ін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов С. К. Психологические особенности интернет-аддиктивных изменений в структуре личности: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Сергей Константинович Акимов — Одесса, 2014. — 189 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания психологи /Б. Г. Ананьев — СПб. : Питер, 2001. —288 с. — (Серия «Мастера»)
3. Аркадьев Г. И. Влияние поля современных информационных технологий на личность в юношеском возрасте: дис. ... кандидата психол. Наук : 19.00.03 / Аркадьев Григорий Иванович — Москва, 2003 — 156с.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование / Анна Анастаси, Сюзан Урбина — СПб. : Питер, 2001. — 688 с.
5. Бакерия Л. «Лига здоровья нации» / Л. Бакерия. [Электронный ресурс]// Режим доступа:<http://www.psychmag.ru/club/group/24/blog/1240/>
6. Бережковская Е. О. Мобильная зависимость / Е. О. Бережковская // Школьный психолог. — 2006. — № 5. — С. 2–7.
7. Білоус Р. М. Вплив емоційної сфери студента на розвиток комунікативної компетентності / Р. М. Білоус, Р. М. Кочергін // Педагогічний процес: теорія і практика. — Вип. 1. — 2014. — С. 154-158.
8. Большая энциклопедия психологических тестов / Под ред. Н. Дубенюк. — М. : Изд-во Эксмо, 2008. — 416 с.
9. Большой энциклопедический словарь. [Редкол.: А.М. Прохоров (гл. ред.) и др. — 2-е изд., перераб. и доп.] — М. : Большая рос. энцикл.; СПб. : Норинт., 1997. — 1456 с.: ил. В. Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. / В. Даль. — М.: «Русский язык», II том. — 1979. — 365 с.
10. Буева Л. П. Человек: деятельность и общение / Л. П. Буева. — М.: Мысль, 1978. —325 с.
11. Бурлачук Л. Психодиагностика / Л. Бурлачук. — СПб.: Питер, 2002. —352 с.
12. Васильев И. А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности / И. А. Васильев/ / Психологический журнал. — 1998. — №4. — С. 49-60.

13. Вачков И. В. Нужна ли практическому психологу методология? / И. В. Вачков // Труды Ярославского методологического семинара «Методология психологии». — Ярославль: МАПН, 2003. — С. 72–79.

14. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / Игорь Викторович Вачков. — М., 2000. — 224 с.

15. Великий тлумачний словник. Сучасна українська мова / Под ред. А. П. Загнітко, І. А. Щукіна. — Донецьк: «ТОВВ», ВКФ «БАО», 2008.- 500 с.

16. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. — М., 2000. — С. 100–131.

17. Вундт В. Очерки психологи / В. Вундт. — М. : Московское книгоиздательство, 1912.— С. 25–162.

18. Вершинская О. Н. Гуманитарная информатика [Текст] / О. Н. Вершинская, О. Н. Махрова // Информационное общество. — 2009. — № 1. — С. 50–56.

19. Выготский Л. С. Собр. соч. в 6 т./ Л. С. Выготский / Гл. ред. А. В. Запорожец. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4. — 432 с.

20. Гаврилова И. К. Особенности коммуникативной сферы студентов психологов и ее развитие в процессе обучения / Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / И. К. Гаврилова // Иркутский государственный университет. — Иркутск, 2004. — 24 с.

21. Гладарев Б.С. Женщина, мужчина и мобильный телефон / Б. Гладарев // Социо- логические исследования. — 2006. — № 4. — С. 68–77.

22. Додонов Б. И. Эмоции как ценность./ Б. И. Додонов. — М., 1978.— 270 с.

23. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учебник для вузов / В. Н. Дружинин. — СПб. : Питер, 2006. — 320 с.

24. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. — СПб. : Издательство «Речь», 2007. — 256 с.

25. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. / О. П. Елисеев — СПб. : Питер, 2004.— 509 с.

26. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. — СПб. : Питер, 2000. —368 с.

27. Жичкина А. Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: дисс. канд. психол. наук./ А. Е. Жичкина – М. : 2003. – 199 с.

28. Жичкина А. Шкала Интернет-зависимости А. Жичкиной [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction>

29. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: [Монографія]. / Лариса Петрівна Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.

30. Журавльова Л. П. Емпатійні детермінанти толерантності / Лариса Петрівна Журавльова. – Наука і освіта. – 2010. – № 1. – С. 28-31.

31. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини / Лариса Петрівна Журавльова // Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. – 2008. – Спецвипуск. – С.152–155.

32. Зайчикова О., Меновщиков В. Телефонное и Интернет консультирование: общие особенности коммуникации на дистанции. – [Электронный ресурс]. – <https://sites.google.com/site/psyfedonline/magazine>

33. Захарова Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально самоидентификации студентов педагогического вуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 2–6.

34. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

35. Зимина И. С. Мобильный телефон для договоров, а не разговоров (психоаналитическое эссе) / И. С. Зимина / Психология. Пермь. – 2008. – №16. С. 42–44.

36. Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб. : Издательство «Питер», 2000 – 464 с. : ил. (Серия «Мастера психологии»).

37. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб. : Питер, 2009. – 576 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).

38. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2004. – 292 с.

39. Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия./ Т. С. Кабаченко. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 544 с.

40. Кабешева А. О. Изменения психоэмоциональных состояний учащихся в процессе общения посредством мобильного телефона / А. О. Кабешева // Наука і освіта. – 2012. – № 3. – С. 59–66.

41. Кабешева А. О. Про взаємозв'язки показників, що характеризують особливості використання мобільного телефону з властивостями особистості студентів / А. О. Кабешева // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К., 2014. – Т. II. – Вип.13. – С. 240–246.

42. Кабешева А. О. О специфике и особенностях опосредованного мобильным телефоном общения / А. О. Кабешева // Актуальні проблеми практичної психології: збірник праць Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів, (Одеса, 19 квітня, 2013 р.) / ПНПУ імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2013. – С. 50–55.

43. Кабешева А. О. Психологічний аналіз проблеми використання мобільного телефону особистістю / А. О. Кабешева // Актуальні проблеми практичної психології: збірник праць Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів, (Одеса, 19 квітня, 2013р.) / ПНПУ імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2013. – С. 50–55.

44. Кириченко А. В. Акмеологическое воздействие в профессиональной деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13/ А. В. Кириченко. – Москва, 1999. – 367 с.

45. Кирьянов В. И. Социология коммуникации [Текст] / В. И. Кирьянов, О. В. Сергеева // Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 56 с.

46. Ковалев Г. А. Теория социально-психологического воздействия. – В кн.: Основы социально-психологической теории / Г. А. Ковалёв / Под общей редакцией А. А. Бодалева, А. Н. Сухова. – М., изд. Международной педагогической академии, 1995. – 352 с.

47. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс — СПб. : Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

48. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. / И. С. Кон. – М.: Изд-во политической литературы, 1984. – 333 с.



49. Кон И. С. Какими они себя видят / И. С. Кон. — М. : Знание, 1975. — 93 с.
50. Кон И. С. Психология ранней юности. / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 254 с.
51. Краснова С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова. — М. : Эксмо, — 2008. — 224 с.
52. Кондаков И. М. Психология-2000: Иллюстрированный справочник / И. М. Кондаков. — Столичн. гуманит. ин-т. — М., 2000. [Электронный ресурс] Режимдоступа: <http://oim.ru/category/entsiklopediya/i-kondakov-psikhologicheskii-slovar>.
53. Кондратьев М. Ю. Азбука социального психолога-практика / М. Ю. Кондратьев, В. А. Ильин. — М. : ПЕР СЭ, 2007. — 464 с.
54. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. — М. : 1991.— № 1. — С. 8-15.
55. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия./ Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. — М. : «Академический Проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. — 460 с.
56. Корягина О. П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения./ О. П. Короленко. // Вопросы психологии. — 2006. — № 1. — С.14—19.
57. Кримова Н. О. Особливості емоційної сфери студентів гуманітарних і технічних спеціальностей при взаємодії «людина — комп'ютер» / Наталія Олексіївна Кримова // Науковий вісник ПНПУ імені К. Д. Ушинського. — 2008. — № 12. — С. 89—95.
58. Кримова Н.О. Психологічний зміст комп'ютерної діяльності як чинник емоційної стабільності студентів : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07 / Наталія Олексіївна Кримова. — Одеса, 2013. — 20 с.
59. Куницына В. Н. Межличностное общение [Учебник для вузов] /В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. — СПб. : Питер, 2001. — 544 с.
60. Кувшинов Ю. А. Влияние компьютера и сотового телефона на физическое и психическое здоровье студентов

/ Ю. А. Кувшинов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6; [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.science-education.ru/100-4986](http://www.science-education.ru/100-4986).

61. Кузьмина К. Е. Влияние компьютеризированной деятельности на межличностные отношения в юношеском возрасте / К. Е. Кузьмина // Тезисы доклада. Психологические аспекты Интернет-среды. – 3-я Российская конференция по экологической психологии. – М., 2003 – С. 40.

62. Куликов В. Н. Проблемы социальной психологии / В. Н. Куликов. – Иваново, изд. Ивановского государственного университета, 1979. – 59 с.

63. Кучеренко В. В. Измененные состояния сознания: психологический анализ / В. В. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Госохин // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 70–78.

64. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков / С. Кэррел. – СПб. : Питер, 2002. – 224 с.

65. Ладанов И. Д. Управление стрессом. / И. Д. Ладанов. – М. : Прогресс, 1989. – 183 с.

66. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

67. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. / А. Н. Леонтьев. – М., 1981. – 583 с.

68. Линдслей Д. Б. Эмоции / Д. Б. Линдслей // Экспериментальная психология. – М., 1960. – 425 с.

69. Лозовая Г. В. Методика диагностики склонности к различным зависимостям // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 34-й науч. конф. кафедры психологии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : СПбГУФК, 2007. – С. 121–124.

70. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии / Б. Ф. Ломов. – Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 31–45.

71. Ломов Б. Ф. Системность в психологии / Б. Ф. Ломов ; [под. ред. В. А. Барабанщикова, Д. Н. Завалишиной и В. А. Пономаренко]. – М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.

72. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2006. – 583 с.

73. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова // Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М. : Наука, 2010. — 519 с.

74. Максименко С. Д. Психологія особистості: Підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. — К. : ТОВ «КММ», 2007. — 296 с.

75. Макшанов С. И. Психология тренинга. / С. И. Макшанов. — СПб, 1997. — 609 с.

76. Малихіна Т. П. Моральне становлення особистості підлітка на сучасному етапі / Т. П. Малихіна // Рідна школа. — 2006. — № 6. — С. 24–26.

77. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Изд-во Эксмо, 2004. — 896 с.

78. Маничева С. А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под. ред. А. А. Крылова / С. А. Маничева. — СПб. : Питер, 2002. — 560 с.

79. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг/ Г. И. Марасанов. — М. : Изд-во «Совершенство», 1998. — 208 с.

80. Мельников В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. — М. : Просвещение, 1985. — 319 с.

81. Меновщиков В. Ю. Многомерная модель дискурса интернет-консультирования / В. Ю. Меновщиков // Вопросы психологии. — 2009. — № 1. — С. 97–103.

82. Михайлов Д. В. Психологические и физиологические аспекты влияния мобильных телефонов на человека/ Д. В. Михайлов, Ю. С. Тучина [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sworld.com.ua>

83. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. — М., 2000. — С.132–140.

84. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: [Учебное пособие] / А. Д. Наследов. — Спб.: Речь, 2006. — 392 с.

85. Натанзон Э. Ш. Психологический анализ поступков ученика. / Э. Ш. Натанзон. — М. : Просвещение, 1991. — 121 с.

86. Немов Р. С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. –3-е изд. / Р. С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 688 с.

87. Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни./ А. С. Никифоров. – М. : Сов. Россия, 1979.– 272 с.

88. Ожегов С. И. Словарь русского языка / [Под ред. Н. Ю. Шведовой] С. И. Ожегов. – М.: Рус.яз., 1982. – 812 с.

89. Орищенко О. А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Оксана Анатольевна Орищенко – Одесса, 2004. – 200 с.

90. Осипова А. А. Общая психокоррекция. [Учебное пособие для студентов вузов] /А. А. Осипова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000 – 512 с.

91. Обухова Ю. О. Трансформация коммуникативных практик под влиянием мобильной связи (на примере молодежи крупного города): дис. ...кандидата социол. Наук : 22.00.06 / Юлия Олеговна Обухова. – СПб., 2012. – 239 с.

92. Петровский А. В. Быть личностью / А. В. Петровский. – М. : Педагогика, 1990. – 112 с.

93. Плешаков В. А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности [Текст] / В. А. Плешаков // Проблемы педагогического образования : сборник научных статей. / под ред. В. А. Слостёнина, Е. А. Левановой. – М., 2005. – Вып. 21 – С. 48–49.

94. Плешаков В. А. Киберсоциализация человека в информационном пространстве// Информация и образование: границы коммуникаций INFO'2009: Сборник научных трудов. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – С. 51–52. [Электронный ресурс] = [http://info-alt.ru/go/index.php?option=com\\_content&view=article&id=85:2009-08-05-15-13-38&catid=4:2009-07-15-17-32-29&Itemid=5](http://info-alt.ru/go/index.php?option=com_content&view=article&id=85:2009-08-05-15-13-38&catid=4:2009-07-15-17-32-29&Itemid=5)

95. Поліщук М. М. Організаційні умови застосування технології психологічного впливу в системі владних відносин Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Михайло Миколайович Поліщук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 20 с.

96. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.

97. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. // [Под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

98. Практическая психология. Инструментарий / В. Б. Шапарь, А. В. Тимченко, В. Н. Швыдченко. – Ростов н/Д: Из-во «Феникс», 2002. – 688 с.

99. Прилюк Ю. Д. Общественные отношения и социальное общение / Ю. Д. Прилюк // Общественные отношения (Социально-философский анализ). К., 1991. – 37 с.

100. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции / А. О. Прохоров. – Казань : КГПУ, 1994. – 350 с.

101. Петрова Л. М. Школа, вуз, общество: о духовности и нравственности / Л. М. Петрова // Образование и общество. – 2001. – № 4 – С. 52–64.

102. Психологическая диагностика : [учебное пособие] / [под ред. К. М. Гуревича и Е. М. Борисовой]. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2001. – 368 с.

103. Психологическая диагностика : [учебное пособие] / [под ред. М.К. Акимовой]. – СПб. : Питер, 2005. – 304 с.

104. Психологический словарь. Под ред. И. Кондакова. 2000 г. – [Электронный текстовый режим доступа]. – <http://vocabulary.ru/dictionary/478>

105. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., пераб. и доп. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 479 с.

106. Психология профессионального образования : Конспект лекций / Н. В. Гафурова, В. И. Лях, Е. В. Феськова и др. – Красноярск : ИПК СФУ, 2007. – 110 с.

107. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.

108. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций/ Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.

109. Репкин В. В. Формирование учебной деятельности в младшем школьном возрасте: Воспитание, обучение и психическое развитие/ В. В. Репкин. // Тез. Докл. Всесоюзного съезд Общества психологов. – Ч. 1. – М. : 1997. – 50 с.

110. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2005. — 521с.

111. Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии / Под. ред. Л. А. Головей / Е. Ф. Рыбалко. — СПб. : Речь, 2005. — 688 с.

112. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. — Одесса : Хорс, 1995. — 334 с.

113. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие / Е. Е. Сапогова. — М. : Аспект Пресс, 2005. — С. 460.

114. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М. : Прогресс, 1987. — 368 с.

115. Силантьева Е. А. Особенности проявления неискренности в процессе учебного взаимодействия // Теория и практика в современных социальных и психологических исследованиях: сборник научных статей по результатам всероссийской конференции / Под. ред. И. С. Морозовой, М. С. Яницкого / Е. А. Силантьева / Кузбассиздат, 2005.— с. 96–100.

116. Словарь практического психолога / С. Головин. — [Электронный текстовый режим доступа]. — <http://vocabulary.ru/dictionary/25>

117. Сотовая телефония: преимущества и недостатки // Новая экономика. — 2001. — №№ 5–6. — С. 28–29.

118. Теории личности. / Под. ред. Л. Хьелла, Д. Зиглера. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.

119. Тихомиров О. К. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности / О. К. Тихомиров, В. Е. Ключко // Вопросы психологии. — 1980. — № 5. — С. 23–31.

120. Философский словарь / Под ред. И. Т. Фролова. — 4-е изд. — М. : Политиздат, 1980. — 444 с.

121. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / К. Фопель // 3-е изд. стереотип. — М. : Генезис, 2002. — 256 с.

122. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. Пер. с нем. — М. : Генезис, 2006. — С. 336.

123. Цінності, моральні цінності, ціннісні орієнтації: Діагностичні методики. Методичні рекомендації / Укладач

Р. В. Костенко. — Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2005. — 64 с.

124. Чаплак Я. В. Психологічний вплив у науковій психології / Я. В. Чаплак, М. В. Чаплак // Современные научные исследования и инновации. 2011. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2011/07/1521> (дата обращения: 26.06.2015).

125. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. — Південний науковий центр АПН України. — Одеса: СВД Черкасов, 2009. — 232 с.

126. Чебикін О. Я. Науково-методичний твір «Діагностика психоемоційних особливостей користувачів мобільним телефоном» / Олексій Якович Чебикін, Аліса Олександрівна Кабешева // Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 57920. Заявка №58348 від 03.11.2014р. — 24 с.

127. Чебикін О. Я. Вплив мобільного телефону на психоемоційні стани особистості студента / О. Я. Чебикін, А. О. Кабешева // Наука і освіта. — 2010. — № 8. — С. 48–53.

128. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А. Я. Чебыкин. — Одесса : Астропринт, 1999. — 158 с.

129. Чуричков А. Копилка для тренера : Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирев. — СПб. : Речь, 2006. — 208 с.

130. Шабшин И. О психологических особенностях общения в интернете / И. О. Шабшин // Московский психотерапевтический журнал. — М. : 2005. — № 1 — С. 164–166.

131. Электромагнитные поля и население (современное состояние проблемы) Под общей редакцией профессора Ю. Г. Григорьева, А. Л. Васина. — М. : Изд-во РУДН. 2003. — 116 с.

132. Этимологический словарь русского языка / Сост. М. Э. Рут. — Екатеринбург : У-Фактория, 2007. — 304 с.

133. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія / В. М. Ямницький. — Одеса : ПНЦ АПН України, 2006. — 362 с.

134. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000.– № 2. – С. 24–29.
135. Adriana Bianchi and Dr. James G. Phillips. Cyber Psychology & Behavior. February 2005, 8(1): 39-51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39. [Электронный ресурс] // Режимдоступа: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089%2Fcpb.2005.8.39>
136. Crystal D. Language and the Internet / D. Crystal. Cambridge: 2001. – 272 p.
137. Fortunati L. Mobile Telephone and the Presentation of Self Ling R., Pederson P. E. (eds) Mobile Communications Re-Negotiation of the Social Sphere Springer Verlag / L. Fortunati. London: 2005.– P. 203-224.
138. Greenfield D. M. Virtual Addiction : Help for Netheads, Cyber-freaks, and Those Who Love Them / D. M. Greenfield, C. Sutker. – Oakland : New Harbinger Publ, 1999. – 227 p.
139. Griffiths M. Internet addiction: Faet or fiction? / M.Griffiths // Psychologist. 1999.– V. 12(5). – P. 246-250.
140. Griffiths M. D. Internet addiction : Does it really exist? / M. D. Griffiths // Psychology and the Internet : Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications. – New York : J Gackenbach Academic Press, 1998. – P. 61–75.
141. Haddon L., Vincent J. Children’s Broadening Use of Mobile Phones. Mobile Technologies from Telecommunications to Media./ L. Haddon, J. Vincent New York: 2009.– P. 37–49.
142. Goldberg Ivan, MD Web Publishing 1996-1999 [Electronic resource] <http://www.psycom.net/>
143. Hofflich J.R., Hartmann M. Mobile Communication in Everyday Life/ J.R. Hofflich, M. Hartmann: Ethnographic Views, Observations and Reflections. Frank & Timme, Berlin, 2006. – P. 11–19.
144. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey / [K. Kim, E. Ryu, M.-Y. Chonet al.] // International Journal of Nursing Studies. – 2006. – № 43. – P. 185–192.
145. Kabesheva A. O. Statistically significant correlation features in the emotional sphere of mobile phone users / A. O. Kabesheva // French Journal of Scientific and Educational



Research, 2014, №2(12), (July-December). Volume II. «ParisUniversity Press». Paris: 2014. – P. 63–69.

146. Kabesheva A. O. On the method of diagnosis of mobile phone users' psycho-emotional peculiarities /A.O. Kabesheva: Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II (15), Issue: 30, Budapest, 2014 – P. 95–98.

147. Katz James E. Magic in the Air: Spiritual and Transcendental Aspects of Mobiles./ James E Katz. K. Nyiri (ed.): 2006– P. 201–223.

148. Stearns P. Social History Update: Sociology of Emotion./ P. Stearns. In Journal of Social History, 1983. vol. 22. – p. 592 – 599.

149. The Social and Cultural Impact of Mobile Communication: A Proceeding of the International Conference on Mobile Telephony / Conference in Chunchon. Korea, 13-15 July 2002.

150. Vincent J. Emotional Attachment and Mobile Phones. Knowledge Technology and Policy, Springer Netherlands.– 2006. – vol. 19. – P. 29–44.

151. Vincent J. Emotion, My Mobile, My Identity. In Vincent J., Fortunati L. Electronic Emotion, The Mediation of Emotion via Information and Communication Technologies. Peter Lang, Oxford: 2009.– P. 137–164.

152. Young K. S. Internet addiction : The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // Cyber Psychology and Behavior. – 1998. – № 1. – P. 237–244.

153. Young and connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://eprints.qut.edu.au/9753/>

## **Заняття № 1. «Створення довірливої атмосфери у тренінговій групі».**

**Мета:** створити сприятливі умови для роботи тренінгової групи, ознайомити учасників з основними принципами тренінгу, прийняти правила роботи групи, почати освоєння активного стилю спілкування.

Довірлива атмосфера передбачає «відкриті, позитивні взаємини між людьми, що містять упевненість в порядності і доброзичливості іншої людини, з якою той, що довіряє, знаходиться в тих або інших стосунках. Ознакою особистої довіри служить відвертість, готовність ділитися інтимною, секретною інформацією» [122].

### **1.1. Вправа «Давайте познайомимось»**

**Мета:** налаштувати аудиторію на роботу, забезпечити атмосферу комфорту та позитивних емоцій, згуртувати колектив.

Хід вправи. Кожен учасник пригадує улюбленого героя, персонажа, образ із фільму, казки, телепередачі та ін. Потім усі по колу передають м'ячик, називаючи своє ім'я та розповідаючи про свого персонажа: чому саме він їх приваблює, які якості більше всього подобаються в персонажі, а які – ні. Коли учасник передає м'яч іншій людині, потрібно сказати, що йому в ній подобається. На кожного учасника відводиться приблизно 2 хвилини.

### **1.2. Вправа «Я та мій сусід»**

**Мета:** сприяти знайомству учасників та виникненню бажання брати участь у подальших заняттях.

Хід вправи. Членам групи необхідно розділитися на пари. Завдання полягає в наступному: протягом 15 хвилин учасники в парах спілкуються один з одним, намагаючись дізнатися один про одного максимально більше інформації. Важливо пам'ятати, що необхідно не лише говорити про себе, але й слухати, що розповідає напарник. Через 15 хвилин учасники тренінгу по черзі починають представляти групі свого напарника, але від свого імені. При цьому необхідно максимально точно передати все те, що було повідомлено в ході бесіди. А так само відповісти на питання, які можуть бути задані учасниками групи. Після цього партнер доповідача

повинен буде зробити те ж саме. Потім кожен з членів тренінгу розповість, наскільки партнерові вдалося точно і правдоподібно передати інформацію, яку йому говорили.

### 1.3. Вправа «Правила групи»

Мета: ознайомлення з базовими правилами роботи в групі, визначення власних правил групи, завдяки яким члени тренінгу зможуть найкращим засобом спілкуватися та розуміти один одного.

Обговорення правил роботи у групі є обов'язковим фактором, що впливає на створення та підтримку атмосфери безпеки та довіри [79].

Хід вправи. Ведучий повідомляє, що в будь-якому тренінгу спілкування між учасниками повинно бути ефективним. Критеріями такого спілкування є:

1. Довірливий стиль спілкування. Для того, щоб учасники максимально довірилися один одному, слід використовувати єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно зрівнює усіх, незалежно від віку, соціального положення, життєвого досвіду та ін.

2. Персоніфікація висловлювань. Під час занять треба відмовитися від безособової мови. Тому ми замінюємо висловлювання типу: Більшість людей вважають, що...» на — «Я вважаю, що ..»; «Деякі з нас думають ..» на — «Я думаю ..» і тому подібне.

3. Щирість у спілкуванні. Під час роботи ми говоримо тільки те, що відчуваємо та думаємо з приводу того, що відбувається, тобто тільки правду. Якщо немає бажання висловитися щиро та відверто, краще промовчати.

4. Конфіденційність усього, що відбувається в групі. Усе, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

5. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні оцінюємо не учасника, а тільки його дії та поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування». Ми ніколи не скажемо: «Ти погана людина», а просто підкреслимо: «Ти зробив поганий вчинок».

6. Якомога більше контактів і спілкування з різними людьми. Зрозуміло, у кожного з нас є певні симпатії, хтось

нам подобається менше, з кимось приємніше спілкуватися, але під час занять ми прагнемо підтримувати стосунки з усіма членами групи, і особливо з тими, кого менше знаємо.

7. Активна участь у тому, що відбувається. Під час заняття ми включені в роботу. Активно дивимося, слухаємо, відчуваємо себе, партнера та колектив в цілому.

8. Правило уважного слухання. Коли висловлюється хтось із учасників тренінгу, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він хоче. Не перебиваємо та мовчимо до тих пір, поки він не закінчить говорити. І лише після цього ставимо свої питання, дякуємо або сперечаємося з ним [79, с. 6].

Наступним кроком було обговорення правил, які учасники бажали б додати, до вищезазначених. Також обговорювалися організаційні моменти стосовно початку занять, запізнення, «покарань» у випадках порушення правил групи тощо.

Вправа завершалась фіксацією визначеного переліку правил роботи в групі на ватмані.

Коментар: додатковим правилом для нашої групи було складання телефонів у «спеціальну скриньку» на час роботи.

#### 1.4. Вправа «Цікаві привітання»

Мета: сприяє кращому знайомству.

Хід вправи. Усі хаотично рухаються та уважно слухають ведучого, який каже як вітатися при зустрічі, а саме за допомогою: а) долонь; б) колін; в) щічок; г) боків.

По закінченню вправи всі займають свої місця.

#### 1.5. Вправа «Чого я очікую»

Мета: дізнатися, чого очікують учасники.

Хід вправи. Кожен на кольоровому папірці записує власні очікування від тренінгу. Далі зачитує їх та фіксує на плакаті, який умовно називається «Береги», та на якому є берег «очікування» та берег «реалізовані надії», а між ними є простір – море. Учасники приклеюють свої кораблики ближче до берега «реалізовані надії».

Коментар: малюнки корабликів та моря слугував своєрідним індикатором особистісної динаміки учасників тренінгу.

## 1.6. Вправа «Побажання» [24, с. 249]

Мета: завершення заняття, позитивний настрій.

Хід вправи. Обирався перший учасник за бажанням. Іншим учасникам групи пропонувалось по черзі (по колу) висловити побажання даному учаснику відносно його подальшої роботи в групі. Побажання повинні були висловлюватись тільки у позитивних термінах. Процедура закінчилась тоді, коли кожен учасник отримав побажання від всіх членів групи.

Після проведення заняття підводимо підсумки роботи, задаються наступні питання:

1. Чи сподобалася Вам участь у тренінговому дні? Як Ви себе відчували?
2. Яка на Ваш погляд була Ваша включеність у тренінг?
3. Які епізоди (вправи) були для Вас найзначнішими?
4. Що нового ви дізналися?
5. Який настрій у Вас зараз за 10-ти бальною шкалою, якщо 1 – поганий, 10 – відмінний.

Зміст зворотного зв'язку студентів: учасники групи відмічали постійне занепокоєння, що пропускають дзвінок, смс-повідомлення або новини в соціальних мережах, оскільки пробути 3 години без мобільного телефону виявилось важче, ніж вони очікували.

## Заняття № 2. «Я та мій мобільний телефон».

### 2.1. Вправа «Вітаю»

Мета: знайомство, зняття емоційної напруги учасників, об'єднання групи.

Хід вправи. Усі учасники стоять по колу. Перший учасник (це може бути ведучий, якщо група малоактивна) каже: «Вітаю. Я – Таня. Я сьогодні ось така» (показує свій стан мімікою, жестами). Уся група говорить: «Вітаємо, Таня. Таня сьогодні ось така» і повторює жести, міміку Тані. Вправа завершується, коли всі учасники привітають інших, усі учасники хором говорять: «Вітаємо!»

### 2.2. Вправа «Малюнки» [47, с. 129]

Мета: візуалізація представлень підлітків про мобільну залежність.

Хід вправи. Усі учасники діляться на дві групи. Після цього першій групі пропонується намалювати людину

залежну від мобільного телефону, а другій – незалежну. Потім іде обговорення, які властивості вони мають, опис його звичайного дня, в чому між малюнками різниця.

### 2.3. Вправа «Клубок»

Мета: розминка учасників, зняття внутрішньої напруги.

Хід вправи. Учасникам пропонується вишикуватися в лінійку та взятися за руки. Перша людина лінійки стоїть на місці, а інші «намотуються» на неї, йдучи по колу. Коли клубок згорнувся, перша людина виплутується, усі інші йдуть за ним, не відпускаючи рук один одного.

### 2.4. «Рольова гра»

Мета: розширення уявлень про способи допомоги залежним від мобільного телефону людям, моделювання проблемної ситуації, де студенти змогли б використовувати свої знання і здійснити спробу допомогти другу, який став занадто часто використовувати мобільний телефон.

Коментар: це заняття спрямоване на занурення в проблему та розуміння труднощів надання допомоги людям, які мають мобільну залежність.

Хід гри. Студент став залежним від мобільного телефону, не розлучається з ним, відчуває тривогу, коли немає можливості його використовувати. Батьки стурбовані. Одногорупники стали віддалятися, за винятком одного друга, який намагається допомогти. Батьки звертаються за допомогою до друзів, потім до психологів.

Ролі: студент, батьки, група психологів, друзі, кращий друг, викладачі.

Завдання: постаратися допомогти студентові, щоб він повернувся до реального життя та неопосередкованого спілкування.

1 етап. Знайомство з правилами гри. Роздача ролей.

Коментар: опис ролі ніхто не повинен знати, окрім її власника.

2 етап. Занурення в роль. Усі, хто отримали одиничну роль, розходяться. Ті, хто отримав роль батьків, друзів, викладачів, психологів, об'єднуються у свої мікро-групи. Ведучий тренінгу підходить до кожного учасника (до кожної групи) і перевіряє: чи правильно усі зрозуміли інструкцію до гри та свою роль.

3 етап. Рольова гра.

Коментар: в ході гри ведучий є активним спостерігачем і помічником. До нього можуть звертатися учасники гри, при виникненні питань.

4 етап. Завершення.

Обговорення:

- Які загальні враження?
- Чи важко було виконувати свою роль?
- Як себе почував студент? Друзі? Батьки?

Професіонали?

- Чи вдалося допомогти студентові? Що цьому сприяло?

### 2.5. Вправа «За» і «проти»

Мета: розвиток навичок групової взаємодії, виявлення негативних наслідків занадто частого використання мобільного телефону, визначення позитивних сторін зниження рівня використання засобів мобільного зв'язку.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам розділитися на дві групи: перша приводить аргументи, що людина не може зробити без мобільного, а друга – що мобільний телефон не може дати людині. Кожна група чітко аргументує свою точку зору, наводить приклади (історичні, літературні, з особистого життя). У процесі обговорення опоненти не лише наполягають на своєму, але і спростовують думку опонента.

Обговорення:

- Які почуття ви переживали під час виконання вправи?
- Чи важко було відстоювати свою думку?
- Що для себе відкрили?
- Що відчуваєте зараз?

### 2.6. Вправа «Ретроспективний аналіз»

Мета: виявлення змін у використанні мобільного телефону за останній період, усвідомлення негативного впливу останнього.

Хід вправи. Студентам пропонується заповнити анкету «Ретроспективний аналіз» (Додаток А8).

Обговорення.

### 2.7. Вправа «Я – подарунок для людства»

Мета: підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Хід вправи. «Кожна людина – це унікальна істота. І бути впевненим у своїй винятковості необхідно будь-кому з нас. Поміркуйте, в чому саме ваша винятковість, унікальність. Подумайте над тим, що ви дійсно є подарунком для людства. Спробуйте аргументувати своє твердження, наприклад: «Я подарунок для людства, тому що я...».

Обговорення:

- Під час роботи чи дізналися ви для себе щось нове?

- Порівняйте свої відчуття і почуття на початку заняття і зараз.

Підведення підсумків. Отримання зворотного зв'язку.

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття виявилось досить емоційно виснажливим, оскільки торкнулося безпосередньо залежності від мобільного телефону.

### **Заняття №3. «Мобільний телефон як засіб спілкування».**

#### **Вправа 3.1. «Посмішка по колу»**

Мета: зняти напругу та створити в групі доброзичливу атмосферу.

Хід вправи. Всі учасники по колу беруться за руки та передають посмішку по колу – кожний повертається до свого сусіда та з посмішкою бажає йому щось приємне.

#### **3.2. Вправа «Символ життя»**

Мета: надати учасникам можливість у символічній формі реалізувати своє бачення проблеми вибору.

Хід вправи. Учасники єднаються у три команди, кожна з яких отримує завдання: створити свій символ життя. Учасники мають можливість використовувати різноманітні матеріали: папір різного кольору та формату, клей, ножиці, фломастери, пластилін, нитки, будь-які природні матеріали – шишки, колоски, гілочки, камінці тощо. По закінченню роботи команди презентують готові символи.

#### **3.3. Вправа «Зміна позицій»**

Мета: сприяє відпочинку та надає можливість учасникам розім'ятися.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам безперервно хаотично рухатися, але в той же час бути вкрай уважними, адже за командою необхідно буде одразу ж утворити пару з учасником, який



знаходитиметься поруч. Новоутворені пари мають зупинитися та зробити одне з завдань: а) взяти руки одне одного; б) стати нога до ноги з партнером; в) стати носом до носа з партнером; г) стати спиною до спини з партнером. Після певної кількості повторів вправу можна ускладнити: пари повинні не просто виконати завдання зупинившись, але й рухатися протягом 10-15 секунд, не змінюючи позиції.

#### 3.4. Вправа «Проект»

Мета: навчити юнаків різним формам просвітницької роботи, допомогти отримати досвід успішної самореалізації.

Хід вправи. Учасники єднаються в три групи, перед якими ставиться завдання: розробити проекти просвітницької роботи серед молоді з проблеми «Залежність від мобільного телефону». 1 група створює газету; 2 – буклет; 3 група пише листівки. Після виконання вправи групи презентують учасникам свої проекти.

#### 3.5. Вправа «Дискусія»

Вільна дискусія на тему: «Моя свобода закінчується там, де починається залежність».

Мета: усвідомлення границь та обмежень, які накладають залежність від мобільного. При цьому наголошувалось на важливості зниження рівня використання мобільного телефону.

Міні-лекція: негативний вплив засобів мобільного зв'язку. Рекомендації по використанню мобільного телефону (Додаток Б).

#### 3.6. Вправа «Дерево страхів та очікувань»

Учасникам пропонувалось підійти до дерева та розповісти, які в них є страхи щодо відсутності можливості користування мобільним (забув або загубив телефон тощо).

Обговорення: як Ви можете позбавитись цих страхів?

#### 3.7. Вправа «Я – вислів»

Мета: скидання емоційної напруги в групі, формування позитивної установки по використанню мобільного телефону.

Хід вправи: учасникам групи пропонується зачитати вислів вголос: «Я використовую мобільний телефон як один із способів розвитку. Мої здібності розвиваються за допомогою мобільного телефону та продовжують розвиватися без нього. Мобільний телефон допомагає мені вирішити завдання, посилює мою дію. Мобільний телефон не замінює моїх власних дій, він їх

удосконалює. Мобільний телефон не усуває перешкоди до досягнення моєї мети, він допомагає їх здолати, доповнюючи мої зусилля. Використовуючи мобільний телефон, я розширюю свій вибір. Мій мобільний телефон спрощує мої дії, але не спрощує моїх цілей. Мобільний телефон не замінює радощів мого життя, він допомагає зробити ці радощі різноманітнішими. Мобільний телефон є засобом спілкування, а не ціллю. Я відчуваю впевнено без мобільного телефону».

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття виявилось досить глибоким та багатим на усвідомлення. І учасник вирішив звернутися до індивідуального консультування.

#### **Заняття №4 «Розвиток саморегуляції»**

**Мета:** ознайомлення та оволодіння методами саморегуляції.

##### **Вправа 4.1. «Емоційна атмосфера групи»**

**Мета:** формування навичок групової взаємодії, відображення емоційної атмосфери в групі за підсумками проведеного тренінгу, об'єднання групи.

Хід вправи. Тренер дає наступну інструкцію: «Прислухайтеся до себе, відчуйте емоційну атмосферу групи. Постарайтеся відобразити ваші відчуття на груповому малюнку. Намалюйте малюнок емоційного стану групи».

Обговорення.

##### **4.2. Вправа «Експресія» [128, с. 73]**

**Мета:** освоєння основних мімічних ознак емоційних проявів людини, експресії.

Хід вправи. Усі члени групи кидають один одному м'яч і називають ім'я того, кому кидають. Той, хто отримує м'яч, приймає такий вираз обличчя, яке відбиває його внутрішній стан, а всі інші відтворюють такий же вираз обличчя, прагнуть відчутти, зрозуміти стан цієї людини.

Коментар: після завершення вправи можна звернутися до групи з питанням: «Як Вам здається, який стан відчуває ваш сусід?», також пропонується висловити вголос один одному свою думку та переконатися у вірності припущення.

##### **4.3. Вправа «Емоції»**

**Мета:** відпрацювання навички визначення емоційного стану людей, з якими спілкуєшся.

Хід вправи. Тренер розкладає на підлозі аркуші А-4 з назвою емоцій. Кожен учасник на свій розсуд оцінює загальний емоційний стан групи, вибираючи із запропонованого тренером переліку від трьох до шести емоцій та ранжируючи їх. Потім списки відкладаються на якийсь час убік. Після цього тренер розкладає на підлозі заздалегідь заготовлені аркуші А-4 з назвами емоцій.

Перший учасник проходить шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного аркуша, і розписується тільки під назвами тих емоцій та станів, які властиві саме йому в даний момент. Другий учасник ступає на «стежку емоцій» тільки після того, як перший пройде хоч би половину шляху. Коли всі учасники здолають «стежку», вони повертаються в коло, а тренер складає емоційний портрет групи, відбираючи лише ті аркуші, на яких виявилася найбільша кількість підписів. Отриманий емоційний портрет повідомляється студентам. Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану групи (емоцій і станів, відмічених ними на попередньому етапі виконання вправи) та отримані тренером результати.

Обговорення. Тренер пропонує учасникам відповісти на наступні питання по колу у вільній формі:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
- Наскільки точним виявився ваш прогноз загального емоційного стану групи?
- Що допомагало і що заважало вашій оцінці?
- Які труднощі виникали при виконанні вправи?
- Що було важче: оцінити свій стан або емоційний фон групи? Чому?

Обговорення. Учасники обговорюють, наскільки важлива оцінка свого емоційного стану та свого співрозмовника, чи можливо це здійснювати в процесі спілкування опосередкованого мобільним телефоном, що заважає та що допомагає сформулювати точний прогноз.

Міні-лекція «Як впоратися зі своїми емоціями». Тренер загострює увагу на тому, яку роль відіграє душевний комфорт, уміння знаходити розумний баланс між часом, витраченим на взаємодію з мобільним телефоном і на «живе» спілкування. Якщо у групи з'явиться запит, тренер може

розповісти про основні емоційні порушення: депресію, гнів, тривожність та ін.

#### Вправа 4.4. «Чотири стихії» [129, с. 56]

Мета: активізувати учасників в новому колективі та настроїти їх на роботу.

Хід вправи. Тренер кидає м'ячик комусь з учасників тренінгу та називає при цьому одну з чотирьох стихій: повітря, земля, вода, вогонь. Як тільки м'яч у руках, він починає рахунок до трьох.

Завдання учасників – встигнути, поки йде рахунок, відповісти:

на слово «повітря» – назвою птаха або комахи;

на слово «земля» – назвою якого-небудь звіра, який живе на суші;

на слово «вода» – назвою риби або морської тварини;

на слово «вогонь» – відповідати нічого не потрібно, треба встигнути три рази хлопнути в долоні.

Коментар. Повторювати слова не можна. Хто не встиг відповісти або помилився, вибуває з гри.

#### Вправа 4.5. «Літачок» [129, с. 109]

Мета: взаємодія з партнером, концентрація уваги.

Хід вправи. Тренер ділить групу на дві команди (бажано не менше шести чоловік у кожній). Кожній команді видає по одному аркушу формату А4. Учасникам дається п'ять хвилин на обговорення, потім ви повинні скласти з цього листа літачок. Переможе та команда, чий літак відлетить далі. Найголовніше – дотримувати наступні умови:

- Одночасно збирають літак тільки дві людини.
- Ці дві людини можуть зробити тільки один перегин, далі вони повинні поступитися місцем іншій парі.
- Можна користуватися тільки однією рукою, друга повинна бути за спиною.

Коментар. При проведенні цієї вправи бажано назначити по одному спостерігачу від кожної команди та попросити їх стежити за командою супротивника на предмет виконання трьох правил (рахувати штрафні очки).

#### Вправа 4.6. «Гнів» [129]

Мета: звільнення від стриманих почуттів, набуття вміння «давати свободу своїм почуттям».

Хід вправи. Ведучий пропонував учасникам (не оголошуючи назву вправи) виконати наступну низку дій: лягти на підлогу, зігнути коліна, почати стукати ногами об підлогу, бити повітря кулаками, вертити головою в різні сторони та говорити: «Не хочу! Не буду!».

Коментар: спочатку учасники виконували вправу механічно, але хвилини через 3 вже завелись та включились до вправи.

Зворотній зв'язок.

- «Що відчували під час виконання вправи?»
- «Що заважало? Що було легко?»
- «Що допомогло почати?»
- «Що заважало зупинитись?»

Вправа 4.7. Медитативна техніка «Зарослий сад»

Мета: релаксація, відпочинок, відновлення.

В завершенні заняття використовувалась техніка, описана в книзі Олега Євтихова «Практика психологического тренинга» [24, с. 237].

Завершення заняття. Обговорення вражень. Зміна карток на дереві.

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття виявилось досить емоційно виснажливим, оскільки торкнулося широкого спектру емоцій. Студенти відмічали зміну працездатності протягом заняття. Остання вправа всіх привела до стану спокійного, врівноваженого тону. Третині учасників вдалось подолати сором'язливість та брати активну участь у виконанні вправ.

## **Заняття №5. «Розширення знань про почуття й емоції»**

Мета: розвиток здатності безоцінного прийняття, уміння відреагувати на емоції, формування уміння управляти вираженням своїх почуттів і емоційних реакцій, підвищення емоційної зрілості в цілому, розширення знань про усю різноманітність почуттів та емоцій.

### **5.1. Вправа «Мозковий штурм»**

Мета: навчитись розпізнавати емоції, що проявляються іншими учасниками та розвинути вміння управляти вираженням своїх емоційних реакцій.

Хід вправи. Студенти в підгрупах у процесі обговорення та методу «Мозкового штурму» намагаються визначити

користь та шкоду запропонованих їм у таблиці позитивних і негативних емоцій (Додаток А3). Кожна з підгруп часто бачить по-різному користь та шкоду одних і тих же емоцій для людини, але в ході обговорення студенти прагнуть прийти до єдиної думки.

Коментар. Студенти в завершенні занять відмічали, що ця вправа була дуже корисна для них.

### 5.2. Вправа «Прояв гніву»

Мета: відпрацювання навичок управляти вираженням гніву.

Хід вправи. Спочатку студенти діляться з іншими учасниками власними способами реагування на емоцію гніву, а в завершенні вправи кожен з учасників пропонує свої способи вдосконалення управління гнівом (Додаток А3).

Коментар. Необхідно особливо відмітити, що тренінгова робота з емоційною сферою сприяє глибшому осмисленню студентами важливості емоційних реакцій у повсякденному житті. Цей тренінг допомагає студентам більш глибоко усвідомити свої емоції, поділитися з іншими учасниками досвідом їх переживання, а також зрозуміти та закріпити найбільш соціально прийнятні способи вираження емоцій.

### 5.3. Вправа «Ситуація»

Мета: сформулювати позитивне відношення до себе та світу взагалі; проаналізувати, як поводить себе особистість, вступаючи в контакт з оточуючими.

Хід вправи. Тренер запропонує учасникам підібрати собі пару по першій літері свого імені: Лілія — Людмила — Леонтій. У визначених підгрупах або парах учасники тренінгу обирають будь-яку ситуацію: один учасник пропонує ідеї (+, -), інший — фіксує їх (бажано зосередитись на +).

Кожна підгрупа читає свою ситуацію та зазначає тільки плюси з неї.

Ситуації:

1. Ви не мали змогу відповісти на дзвінок, що є важливим для Вас.

2. Ви забули мобільний телефон вдома.

3. На рахунок Вашого мобільного закінчилися кошти і не має можливості його поповнити.

4. Ваш мобільний телефон розрядився.

Завершуючи заняття, студентам пропонується методика «Як управляти своїми емоціями».

#### 5.4. Вправа «Дякую»

Мета: підведення підсумків, розвиток уміння бути вдячним.

Хід вправи. Кожен учасник повинен виразити вдячність будь-якій людині з групи, пояснивши при цьому, за що саме дякує.

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття для учасників виявилось пізнавальним, студенти мали змогу дізнатися про різні засоби вираження емоцій, а також зрозуміти та закріпити найбільш соціально припустимі засоби вираження емоцій. Частина учасників відмітили, що зуміли усвідомити важливість емоційних реакцій у повсякденному житті.

### **Заняття №6 «Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини».**

Тема: розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини.

Мета: навчитися розпізнавати процеси, які часто заважають усвідомленню унікальної неповторності кожної людини

#### 6.1. Вправа «Мій настрій має колір»

Мета: розуміння власного емоційного стану.

Хід вправи. Учасники тренінгу передають м'яч по колу (або можна використовувати будь-яку іграшку) та розповідають з яким кольором вони асоціюють свій настрій «тут і зараз». Аналізуючи вправу після її завершення, тренер відмічає, що перевага світлих та яскравих тонів указує на позитивний емоційний стан учасників.

#### 6.2. Вправа «Мої асоціації»

Мета: розуміння учасникам тренінгу, що людина є індивідуальністю; окрім цього вправа зумовлює підвищення відчуття цінності кожного з учасників групи.

Хід вправи. Кожний учасник по колу, починаючи від тренера, займає місце на стільці в центрі кола та отримує асоціацію про себе від учасників. Асоціювати можна будь із чим, але суворо заборонено давати оцінку за якостями людини: товстий, худий, злий тощо. Наприклад: жінка – біла хмаринка, Попелюшка, ребус, легкий бриз, білочка;

чоловік — міцний горішок, хоробрий воєвода, дощове небо, комбайн, президент тощо.

Коментар. Після вправи обов'язковим є обговорення, яке сприяє розумінню учасників того, що асоціації виникають або сприймаються відповідно до проблем, соціального досвіду кожної окремої людини. Учасники розповідають про власні внутрішні переживання. У підсумку, вправа сприяє розумінню себе та об'єктивному оцінюванню власного «Я».

### 6.3. Вправа «По той бік стежини»

Мета: сприяти формуванню толерантності в групі, визначити суб'єктивне ставлення молоді до мобільного телефону.

Хід вправи. Учасникам пропонується пройти до центра кімнати, де уявно простягається стежина. Тренер озвучує деякі фрази. Всі ті учасники, які погоджуються з твердженнями займають правий бік умовної «стежини», а ті, хто виступає проти — лівий. Важливо, щоб учасники відмітили для себе тих, хто розміщується з ними по один бік стежини.

— Я вважаю, що я занадто багато використовую мобільний телефон.

— Я відчуваю тривогу, коли моя батарея майже «на нулі», а я не маю можливості її зарядити.

— Я хочу використовувати мобільний телефон менше.

— Мені не вистачаю друзів, з якими я міг би спілкуватись «наживо», а не за допомогою мобільного телефону.

— Я беру мобільний з собою всюди, навіть у туалет або ванну кімнату.

— Я не зможу за необхідності відмовитись від використання мобільного телефону.

— Мені здається, що життя без мобільного стане сумним та нецікавим.

### 6.4. Вправа «Воскова свічка»

Мета: корекція агресії.

Хід вправи. Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, закриває очі та дозволяє групі похитати себе за плечі та верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки чи хитання з одного боку в інший. Стопи ніг того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватись від підлоги. Цю процедуру повторюють усі.



Обговорення:

- Як ти почувався, коли був у центрі кола?
- Про що думав, коли гоїдав інших? Якого набув досвіду?
- Чи є відмінності в поведінці групи залежно від того, хто стоїть у центрі кола?

#### 6.5. Вправа «Нагору по веселці»

Мета: стабілізація емоційного стану, корекція агресії.

Хід вправи. Усі учасники піднімаються, закривають очі, глибоко вдихають і представляють, що вдихаючи вони піднімаються нагору по веселці, а видихаючи – з'їжджають із неї, як з гірки. Вправа повторюється тричі, а потім, за бажанням, можна поділитися враженнями. Можна повторити вправу з відкритими очима ще 3-4 рази.

Підведення підсумків роботи

Після проведення заняття підводимо підсумки роботи, задаються наступні питання:

1. Чи сподобалося Вам брати участь в тренінговому дні? Як Ви себе відчували?
2. Яка на Ваш погляд була Ваша включеність у тренінг?
3. Які епізоди (вправи) були для Вас найвизначнішими?
4. Що довідалися нового?
5. Який настрій у Вас зараз за 10-ти бальною шкалою, якщо 1 – поганий, 10 – відмінний.

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття взагалі сподобалось. Деякі учасники відмітили, що відчули себе краще, спокійніше, зникло відчуття тривоги.

### **Заняття № 7. «Розвиток комунікативної відкритості і якості спілкування»**

Мета: встановлення ефективних стосунків з оточуючими, формування комунікативної компетентності, розвиток навичок досягнення максимальної згуртованості. Навчити навичкам отримання та конструктивного використання «зворотного зв'язку» (інформації про себе від комунікативного довілля).

#### 7.1. Вправа «Посмішка»

Мета: розвиток емпатії, розуміння один одного.

Хід вправи. Викликається один доброволець. Він виходить за межі приміщення. З іншими учасниками обговорюється

куди заховати певний предмет. Завдання учасників: невербально, використовуючи тільки посмішку, направляти добровольця до предмета. Широка посмішка означає, що вибраний напрям вірний, байдужий вираз обличчя — невірний.

Коментар: ця вправа добре показує роль невербальних засобів спілкування при взаємодії з іншими людьми. Не просто так же говорять: важливо не що людина говорить, а важливо, як вона це говорить.

### 7.2. Вправа «Хто я?» [24, с. 7]

Мета: ознайомити учасників з певними інтерактивними техніками та сприяти підвищенню їхнього самооцінювання.

Хід вправи. За допомогою інтерактивного методу «мозкової атаки» (записувати кожну ідею чи пропозицію, яка спала на думку, не розмірковуючи); 10 разів відповісти на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси та почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника «Я...». Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але щоб речення не втратило правдивості.

Наприклад: «Я наївний» — «Я відвертий у контактах із людьми».

### 7.3. Вправа «Автопортрет» [79, с. 56]

Мета: сформувати вміння самосприйняття.

Хід вправи. Під тиху музику намалювати символічний автопортрет, тобто піктограму. Дати незвичайний заголовок малюнку. Виконані портрети вивішуються тренером на дошці. Учасники аналізують бачення кожного малюнка, відчуття, настрої, емоції, які він викликає, вказують кому він належить.

### 7.4. Вправа «Подарунок»

Мета: надати учасникам тренінгу можливість відпочити та розім'ятися.

Хід вправи. Тренер дає завдання учасникам розміститись на стільцях по колу. Одна людина запрошується до центру цього кола, усі учасники уявляють, що в неї сьогодні день народження. Далі по черзі та без слів кожен по черзі починає презентувати свій уявний подарунок протягом декількох секунд, використовуючи при цьому міміку, рухи тощо. Потім він

озвучує те, що хотів зобразити та сідає на місце «іменинника». Кожний учасник виконує вправу, останнім виступає той, хто був «іменинником» першим. У випадку, коли подарунок учасника був зрозумілим усім членам групи, вони гучно аплодують, в протилежному випадку оплески лунають тихо.

#### 7.5. Вправа «Амнезія» [129, с. 69]

Мета: розвинути навички невербальної комунікації, сприяти зміцненню відносин між учасниками тренінгу.

Хід вправи. Перед вправою тренерові потрібно підготувати будь-які парні предмети, краще всього маркери (по дві штуки кожного кольору). Тренер просить учасників стати в ряд і завести обидві руки за спину. Потім дає маркер в руки кожному і повідомляє умови гри.

Рекомендується проводити вправу для 12 людей, інших можна попросити бути спостерігачами.

Необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Не можна вимовляти слова.
2. Не можна дивитися, якого кольору маркер у вас у руках.
3. Знайдіть «свою» пару, ту людину, у якої маркер такого ж кольору, як у вас.

Самостійно знайти «свою» пару практично неможливо, тому учасникам доведеться шукати контакт з усіма. Спостерігачів можна долучити до обговорення вправи.

Підведення підсумків роботи

Після проведення заняття підводимо підсумки роботи, задаємо наступні питання:

1. Чи сподобалося Вам бути учасником тренінгового дня? Як Ви себе почували?
2. Яка, на Ваш погляд, була Ваша включеність у тренінг?
3. Які епізоди (вправи) були для Вас найзначнішими?
4. Що довідалися нового?
5. Який настрої у Вас зараз за 10-ти бальною шкалою, якщо 1 – поганий, 10 – відмінний.

Зміст зворотного зв'язку студентів: заняття виявилось дуже емоційним, насиченим та цікавим. Для багатьох це був перший досвід взаємодії з іншими без вербальних засобів. Автопортрет, за словами учасників, допоміг розібратися в собі, почати краще розуміти інших, та відчувати себе на їх місці.

## **Заняття № 8 «Співпереживання й способи ефективної підтримки оточуючих»**

**Мета:** формування навичок емпатії й взаємної підтримки.

### **8.1. Гра «Увірвися в коло» [79, с. 42]**

**Мета:** розвиток згуртованості, підтримки оточуючих.

**Хід вправи.** Встаньте в одне велике коло й міцно візьміться за руки. Один повинен спробувати ззовні прорватися в коло. Як тільки йому це вдасться, наступний повинен вийти за коло й спробувати зробити те ж саме. Будь ласка, будьте обережні, щоб нікому не зробити боляче.

**Коментар:** дайте можливість якомога більшій кількості студентів власними силами проникнути в коло.

### **8.2. Вправа «Альтернатива» [121, с. 15]**

**Мета:** виявити уявлення учасників про задоволеність груповою роботою та зрозуміти, що ще їм хотілося б отримати від роботи в групі.

**Хід вправи.** «Я хотіла б запропонувати вам поглянути на нашу групу як на ціле і з'ясувати, наскільки вам подобається наш спосіб спільної роботи. Сядьте зручніше і закрийте очі. Уявіть собі, що ви – спостерігач, який може дивитися на нашу групу через невеликий отвір в стіні. Подумки постежте за групою, коли вона зайнята різними видами діяльності.

Тепер уявіть собі, що в сусідній кімнаті ви можете спостерігати за іншою групою, у якої є усе, чого нам не вистачає, і яка робить все те, що ми з вами боїмося робити. Постежте тепер за цією ідеальною групою. Що ви там бачите? Тепер скажіть «до побачення» обом групам і поступово повертайтеся сюди, у цю кімнату».

**Обговорення:**

- Що я побачив в іншій групі?
- Що відрізняє її від нашої?
- Що я побачив в нашій групі?
- Що було загальним для обох груп?
- Що ми можемо зробити для того, щоб наша група стала для нас привабливішою?
- Що ми можемо змінити в структурі нашої групи?
- Що кожен з нас хоче робити по-іншому?

### Вправа 8.3. «Гарячий стілець» [24]

Мета: допомогти кожному учаснику відчутти себе гідним поваги або визначити свої слабкі (негативні) сторони, зрозуміти, як він виглядає в очах групи.

Хід вправи. В центрі кола ставився стілець. Кожному учаснику пропонувалося по черзі на нього сісти. Коли один учасник знаходився в центрі кола, всі інші по черзі висловлювали по одному своєму ставленню чи побажанням. Учасник, що сидів на стільці міг тільки слухати й не міг відповідати чи якимось реагувати. При цьому було три умови:

- думки учасників повинні були висловлюватися тільки про дії людини, а не про неї саму;
- не повинно бути оцінок;
- побажання повинні були говоритися тільки в позитивній формі.

*Коментар:* ведучий повинен слідкувати за процесом виконання вправи і не допускати перетворення її у з'ясування стосунків [24, с. 248].

*Коментар до заняття:* слід зазначити, що при виконанні останньої вправи, учасники майже не висловлювали незадоволення та претензії до дій інших. Ймовірно, попередні вправи сприяли утворенню групової етики та згуртованості.

### Вправа 8.4. «Стикування» [129, с. 91]

Мета: Розминка на комунікативні навички.

Хід вправи. Тренер спочатку залучає до участі чотирьох студентів, а потім усю групу. Два учасники стають один навпроти одного у протилежних частинах кімнати.

«Ви космонавти, ваше завдання – зістикувати свої космічні кораблі. Управляти ними ви можете тільки словами, залишаючись на своїх місцях».

«Ви – космічні кораблі, що йдуть на стикування. У вас повинні бути закриті (зав'язані) очі. Ви слухаєте тільки команди свого «космонавта», який направлятиме вас. Стикування вважається закінченим, коли кораблі стулять один з одним свої долоні і стиснуть пальці в замок. А тепер витягніть руки, направте долоні вперед і розставте пальці. Готові? Полетіли!»

Коментар. Коли в цій розминці бере участь багато гравців з однаковими іменами, «кораблям» доводиться фільтрувати голос свого «космонавта», що надає вправі додаткову складність.

### Вправа 8.5.«Компліменти»

Мета: закріплення встановлених взаємин між учасниками тренінгу, підвищення самооцінки та впевненості в собі .

Хід вправи. Учасники тренінгу стають у зовнішнє та внутрішнє коло один до одного лицем, таким чином визначають свою пару. Один представник з кожної пари каже що-небудь приємне партнерові, який відповідає: «Окрім цього я ще...» та вказує на те, що він в собі цінує та вважає, що заслуговує за це на знак уваги. Увагою можуть бути відмічені зовнішність, вміння, навички тощо. Далі пари обмінюються ролями та крокують вліво, утворюючи нові пари. Усе триває до тих пір, поки не пройде повне коло.

Коментар.Після вправи учасники обмінюються враженнями.

Підведення підсумків роботи

Після проведення заняття підводимо підсумки роботи, задаються наступні питання:

1. Чи сподобалося Вам бути учасником тренінгового дня? Як Ви себе почували?
2. Яка, на Ваш погляд, була Ваша включеність у тренінг?
3. Які епізоди (вправи) були для Вас найзначнішими?
4. Що довідалися нового?
5. Який настрій у Вас зараз за 10-ти бальною шкалою, якщо 1 – поганий, 10 – відмінний.

Зміст зворотного зв'язку студентів:заняття дозволило стати більш сміливим, впевненим у собі, остання вправа визвала бурхливий захват. Заняття закінчилось на високому емоційному підйомі.

## **Заняття № 9 «Спілкування неопосередковане засобами мобільного зв'язку»**

### **9.1. Гра «Спільна мова»**

**Мета:** сприяти формуванню комунікативної компетентності, вмінню «ефективного» спілкування .

**Хід вправи.** Група розбивається на підгрупи по три учасники. Кожні три гравці мають визначитися, наприклад, про те, де, коли і навіщо вони повинні зустрітись. Однак, засоби спілкування у всіх обмежені. У кожній трійці один з учасників: 1) сидить із закритими очима і не рухається, 2) онімільй і не рухається також, 3) не розмовляє та на додаток із зав'язаними очима.

**Коментар.** Можливе проведення гри усіма трійками одночасно, а можна пропонувати виступати трійкам по черзі. Обговорення можна будувати стосовно того, що сприяє, а що перешкоджає успішному знаходженню спільної мови.

### **9.2. Гра «Сліпий і поводитир» [79, с. 42]**

**Мета:** навчити довіри, турботі й увазі до іншої людини.

**Хід вправи.** Для того щоб почати гру, потрібні дві людини. Один з них буде сліпим – йому зав'язують очі, а другий – його поводитир, який намагається акуратно й дбайливо перевести сліпу людину через дорогу із жвавим рухом. «Рух» створюється заздалегідь, розставивши в кімнаті стільці й інші речі так, щоб вони заважали вільно перейти з однієї сторони приміщення на іншу. Якщо є ще бажаючі взяти участь у грі, то вони можуть створювати «барикади» зі своїх тіл, розставивши руки та ноги й завмерши в будь-якому місці кімнати. Завдання провідника – акуратно перевести сліпого на іншу «сторону шосе» (де це місце, домовляються заздалегідь), оберігаючи його від зіткнень із різними перешкодами. Після того як завдання буде виконано, обговорюється з учасниками, чи легко їм було в ролі сліпого або чи довіряв він провіднику, його турботі й умінню; які почуття випробовував. Потім учасники міняються ролями.

**Коментар.** У цій грі «провідник» може контактувати з «сліпим» різними способами: говорити про те, що потрібно робити, або просто вести його за собою, піднімаючи ногу «сліпого» на потрібну висоту, щоб переступити перешкоду. Можете чергувати ці варіанти, увівши заборону на один з них, тренуючи в такий спосіб володіння то вербальними

(мовними), то невербальними засобами спілкування. Якщо «сліпий» самостійно пройшов весь шлях, ігноруючи допомогу провідника, то в наступному турі постарайтеся погіршити його орієнтацію в просторі, розставивши по-іншому перешкоди й розкрутивши на місці учасника після того, як йому зав'язали очі.

### 9.3. Гра «Зрозумій без слів»

Мета: навчити розуміти іншу людину.

Хід вправи. Ведучий задумує слово-іменник і озвучує його одному з учасників так, щоб інші не чули. Після цього учасник має його показати, не використовуючи слова та звуки. Можна демонструвати ситуацію та намагатися рухами зобразити задумане слово. Однак, в цій вправі заборонено вказувати на сам предмет, якщо він є поблизу. Інші учасники тренінгу намагаються вгадати слово. Коли вони здогадуються, що б це значило, то одразу пропонують свою відповідь. Якщо вона неправильна, то учасник негативно хитає головою. Якщо відповідь правильна, то гравець може говорити.

Коментар. Можна ускладнити гру та загадувати ціле словосполучення, наприклад, «смачна кава». Тобто, відгадування буде складатися з двох частин. Учасник тренінгу показує один палець, це позначає вгадування іменника. Далі він показує два пальці, що означає для учасників тренінгу, що вони переходять до відгадування прикметника.

### 9.4. Вправа «Ефективність спілкування» [47, с. 120]

Мета: підкреслити важливість спілкування, неопосередкованого засобами мобільного зв'язку.

Хід вправи. Учасники тренінгу за допомогою методу «мозкового штурму» визначають умови, необхідні для ефективного спілкування. Усі охочі висловлюють свою точку зору, а тренер записує ці пропозиції. Потім група обирає три найбільш важливих умови. Як правило, одним з них виявляється уміння спілкуватися та необхідність розвивати комунікативні навички.

### Вправа 9.5. Структурована дискусія

Мета: розширити знання про поняття опосередкованого спілкування та неопосередкованого.

У груповій дискусії визначаються уявлення учасників про опосередковане та неопосередковане спілкування.



Ведучий роздає матеріали для ознайомлення, в яких відображені такі запитання:

1. Що таке «спілкування»?
2. Які види спілкування Ви знаєте?
3. Які особливості спілкування, опосередкованого мобільним телефоном?
4. Які функції спілкування?
5. Які психологічні функції мобільного телефону Ви знаєте?

Зміст зворотного зв'язку студентів:заняття виявилось досить глибоким та багатим на усвідомлення. З особи відмітили, що за останній час стали менше користуватись мобільним телефоном, інші учасники відмічали, що стали більше спілкуватись з друзями «наживо».

### **Заняття №10. «Підсумкове заняття»**

Мета: підведення підсумків, налаштування на використання отриманих знань у повсякденному житті.

Ведучий зауважує, що заняття є фінальним.

#### **10.1. Вправа «Компліменти»**

Мета: позитивний зворотний зв'язок.

Хід вправи. Ведучий нагадує, як приємно буває одержувати компліменти, називає ім'я будь-якого учасника, який повинен сказати певний комплімент ведучому. Далі цей учасник вибирає іншого учасника, і той також говорить комплімент тому, хто його обрав. Бажано, щоб кожний почув щось приємне про себе.

#### **10.2. Вправа «Валіза»**

Мета: допомогти кожному учаснику отримати зворотний зв'язок групи та усвідомити, що саме йому перешкоджає менше взаємодіяти з мобільним телефоном.

Хід вправи. Один учасник виходить. Йому збирають у подарож «валізу» (те, що на думку групи, допомагає в спілкуванні + інші позитивні якості, які група особливо цінує у ньому + те, що заважає йому понизити рівень використання мобільного телефону, в чому негативні прояви, з чим необхідно активно боротися). Необхідно дати по 5-7 характеристик.

Коментар. Список зачитується учасникові. У нього є право на одне питання.

### 10.3. Вправа «Прощальний подарунок» [122, с. 95]

Мета: дати можливість учасникам групи незвичайним способом, за допомогою уяви, визначити для себе, що для них найбільш важливо зараз, коли вони знаходяться на межі між перебуванням в групі та повсякденним життям.

Коментар. Спливаючі в ході виконання вправи образи допоможуть їм точніше та повніше зрозуміти й засвоїти те, що вони пережили в групі.

Хід вправи. «У кінці роботи нашої групи мені хотілося б зробити вам ще один подарунок, точніше, ви самі можете його собі піднести. Сьогодні ви можете зрозуміти те, чого раніше не усвідомлювали. Я пропоную вам сісти або лягти зручніше, розслабитися і закрити очі. Дихаєте глибоко і спокійно.

Уявіть собі, що двері нашої кімнати відкриваються, і сюди в'їжджає фургон, доверху навантажений подарунками. У фургоні лежать пакети для усіх членів нашої групи. Спокійно підійдіть до цього фургона та знайдіть пакет, що призначений саме вам. Поверніться з пакетом на своє місце та відкрийте його. Що виявилось у вашому пакеті? Спокійно ознайомтеся з його вмістом. Розгляньте подарунок з усіх боків. Спробуйте якнайкраще вивчити свій подарунок.

Тепер ототожніть себе з цим подарунком. Станьте ним на певний час. Для чого ви тут? Звідки ви взялися? Який ваш вік? Як ви себе почуваете? Що зможе з вами зробити той, хто вас отримав? Які відчуття викликає у вас ваш новий власник?

Знову станьте собою і розгляньте подарунок. Чи дізналися ви щось нове про нього? Що ви відчуваєте в цю мить по відношенню до подарунка?

А зараз попрощайтеся з подарунком. Що вам хочеться сказати йому на прощання? Постарайтеся добре зберегти цей подарунок в пам'яті. Хотілось би, щоб протягом хвилини ви внутрішньо повернулися в групу і, наслідуючи свій індивідуальний ритм, розплющили очі. Мені дуже хочеться почути від кожного з вас, яким був ваш подарунок. Визначте самі, якою мірою ви готові поділитися з нами своїм досвідом.

Обговорення:

- Що я відчував, виконуючи цю вправу?
- Як я себе зараз відчуваю?
- Як я зрозумів своє символічне послання?

#### 10.4 Вправа «Сподівання»

Мета: розуміння учасниками реалізованості сподівань від тренінгу.

Хід вправи. Учасники тренінгу переміщують свої папірці-стікери до берега «реалізовані надії». Залежно від того, наскільки їх сподівання від тренінгу справдилися, настільки близько вони їх приклеюють. Далі тренер зазначає: «Наше життя – це море пізнання, інколи спокійне, а іноді й бурхливе. І ми з вами пливемо водами цього моря. Жоден з нас не може з упевненістю сказати, який берег буде наступною зупинкою і скільки взагалі берегів нас очікує попереду. І цілком можливо, що берег, якого ми сьогодні з вами досягли, дуже скоро стане початковою точкою наступної подорожі за новими знаннями та досвідом для кожного з нас».

Підведення підсумків тренінгу. Заповнення анкети з відгуками.

Заняття завершувалось фінальним повторним анкетуванням та збором письмових відгуків про тренінг (додаток А4). Відгуки та результати апробації тренінгової програми наведені у наступному пункті.

## ДОДАТКИ

Додатки А.1

### Методика «Диагностика психо-эмоциональных особенностей пользователей мобильным телефоном» Ф.И.О.

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Факультет и курс \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Данная анкета направлена на изучение Вашего отношения к мобильному телефону. Не пытайтесь своими ответами произвести хорошее впечатление. Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне. Ваши личные ответы нигде не будут оглашаться. Заранее спасибо!

1. Как Вы считаете, какая средняя длительность каждого Вашего разговора?

- а) около 1 мин;
- б) 3-5 мин;
- в) более 10 мин.

2. Если по каким-то причинам возникли препятствия в пользовании мобильным общением (потеря связи, потеря телефона, выход телефона из строя и др.), что Вы испытываете:

- а) воспринимаю это как реальность, без особых переживаний;
- б) испытываю небольшой дискомфорт;
- в) очень нервничаю.

3. Устанавливаете ли Вы ограничения при общении по мобильному телефону:

- а) нет, я общаюсь круглосуточно;
- б) да, в определенные часы я устанавливаю ограничения (например, ночью или в период работы, учебы, в кругу семьи и т.д.);
- в) сложно сказать.

4.Используете ли Вы мобильный телефон в качестве записной книги или ежедневника (ставите напоминания, делаете заметки и т.д.)?

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

5.Для Вас мобильный телефон служит чаще всего:

а) для повышения статуса, престижа, как модный аксессуар;

- б) как средство связи;
- в) сложно сказать.

6.Ваша производительность на работе или академическая успеваемость снизилась в результате того, что большую часть времени Вы проводите с мобильным телефоном:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

7. Как Вы думаете, почему люди заменяют личные беседы общением посредством мобильного телефона:

- а) трудности непосредственного общения;
- б) экономия времени;
- в) не знаю.

8. Для Вас в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

9. Сколько раз в день Вы звоните по мобильному телефону?

- а) меньше 10;
- б) от 10 до 30;
- в) больше 30.

10. Как правило, разговоры по мобильному телефону:

- а) улучшают или ухудшают Ваше настроение;
- б) сложно сказать;
- в) не изменяют Ваше настроение.

11. Можно ли сказать, что большую часть своего времени Вы тратите на взаимодействие с мобильным телефоном:

- а) да;
- б) нет;

в) сложно сказать.

12. Можно ли утверждать, что мобильный телефон для Вас является главным источником получения необходимой информации:

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

13. Есть моменты, когда Вы предпочли бы использовать мобильный телефон, чем сделать другие более важные дела:

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

14. Вы берете с собой телефон повсюду (в туалет, ванну, постель):

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

15. Считаете ли Вы, что существует принципиальное различие между непосредственным общением и беседой по мобильному?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

16. Считаете ли Вы себя уверенным человеком:

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

17. В течение суток Вы чаще используете мобильный телефон:

а) постоянно, в том числе ночью;

б) в основном в рабочее время;

в) сложно сказать.

18. Часто ли Вы используете разговоры по мобильному телефону для улучшения своего настроения:

а) часто;

б) иногда;

в) никогда.

19. Вам трудно отказаться от использования мобильного телефона, когда необходимо выполнять другие важные дела, и это приводит к негативным последствиям:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

20. Пытаетесь ли Вы фиксировать с помощью фотокамеры, камеры или диктофона основные события, которые происходят в Вашей жизни:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

21. Основной причиной Вашего использования мобильного телефона является:

- а) деловое конструктивное общение;
- б) желание чувствовать себя востребованным, неодиноким, получить положительные эмоции;
- в) сложно сказать.

22. У вас есть желание держать телефон в руках, не убирать его в сумку или карман:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

23. Сейчас многие люди увлеченно (активно) используют мобильные телефоны. Как Вы считаете, подстерегает ли их опасность:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

24. Часто Вам трудно поддерживать разговор с незнакомыми людьми:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

25. Вам говорят, что Вы тратите слишком много времени на использование Вашего мобильного телефона:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

26. Возникает ли у Вас тревога из-за того, что Вы не можете по определенным причинам проверить сообщения или переключиться на Ваш мобильный телефон некоторое время:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

27. Бывают случаи, когда увлекшись разговором по мобильному телефону, Вы теряете контроль над работой, которую выполняете:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

28. Являетесь ли Вы активным пользователем социальных сетей (вконтакте, твиттер, facebook и т.д.) с помощью мобильного:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

29. Часто ли увлечение различными играми и общением по мобильному телефону приводят к тому, что Вы не придерживаетесь обязательств перед другими (встречи, свидания и др.):

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

30. Считаете ли Вы, что если лишитесь мобильного телефона, то жизнь теряет всякий смысл:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

31. Согласны ли Вы, что появилась новая болезнь, называемая «мобильной зависимостью»:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

32. Вы всегда предпочитаете действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

33. Время, которое Вы проводите с мобильным телефоном, увеличилось за последнее время:



- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

34.Наличие возможности общения по мобильному телефону позволяет мне чувствовать себя неодиноким, изолированным:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

35.Можно ли сказать, что Вы пытаетесь меньше использовать мобильный телефон, но, как правило, у Вас не получается:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

36.Вы предпочитаете общаться с людьми или искать информацию с помощью мобильного телефона, а не в реальной жизни:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

37.Считаете ли Вы правильным мнение, что интенсивное использование мобильного телефона, в том числе постоянные разговоры - это норма современной жизни:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

38.Вы пытаетесь скрыть от других, сколько времени Вы тратите на свой мобильный телефон:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

39.Оцените свой уровень использования мобильного телефона:

- а) очень интенсивное, частое использование, иногда с трудом контролируемое;
- б) умеренное использование;
- в) мало использую, исключительно по необходимости.

40. Вы считаете, что у Вас в жизни больше успехов, чем неудач:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

41. Ваши друзья и близкие жалуются на то, что Вы слишком много общаетесь по мобильному телефону:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

42. Вы испытываете дискомфорт, когда в каких-то определенных обстоятельствах (встреча, кино, ужин и др.), Вам необходимо отключить мобильный телефон:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

43. Испытываете ли Вы сложности, когда Вам необходимо отключить мобильный телефон:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

44. Поиск информации с помощью мобильного телефона - это для Вас:

- а) необходимость;
- б) удовольствие;
- в) пока не знаю.

45. Часто Вы звоните своим друзьям потому что:

- а) скучно;
- б) только по необходимости;
- в) сложно сказать.

46. При необходимости Вы можете отказаться от использования мобильного телефона:

- а) на месяц;
- б) на 2-3 дня;
- в) не могу отказаться.

47. Есть ли у Вас друзья, с которыми Вы общаетесь только по мобильному телефону:

- а) да, много;
- б) несколько;
- в) нет.

48.Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

49. Можно ли сказать, что в течение дня:

- а) Вам звонят чаще, чем Вы;
- б) Вы звоните чаще, чем Вам;
- в) сложно сказать.

50. Возникает ли у Вас тревога из-за того, что Вы можете пропустить звонок:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

51. Вам кажется, что Вы используете мобильный телефон более длительное время, чем требуется:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

52. Вы чаще используете мобильный телефон для:

- а) для передачи и получения важной информации;
- б) просто поболтать, скоротать время;
- в) сложно сказать.

53. Нравится ли Вам общаться по мобильному телефону:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

54. Вы считаете, что каждый человек зависим от мобильного телефона:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

55. Можно ли говорить, что Вы чувствуете себя увереннее в общении с людьми по мобильному телефону, чем «вживую»:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

56. Вам часто хочется побыть одному:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

57. Бывают случаи, когда Вы используете мобильный телефон, даже если в этом нет действительной необходимости:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

58. У Вас возникает эмоциональный дискомфорт, напряжение, когда батарейка мобильного телефона почти разряжена:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

59. Пытаетесь ли Вы контролировать своих близких с помощью мобильного телефона (например, проверять их местонахождение):

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

60. Вы постоянно просматриваете разную информацию, читаете книги с помощью мобильного телефона:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

61. Вас мало волнует, что Вы интенсивно используете мобильный телефон, потому что все Ваши друзья и знакомые тоже так делают:

- а) да;
- б) нет;
- в) я не пользуюсь мобильным телефоном избыточно.

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

62. Вам кажется, что жизнь без использования мобильного телефона станет скучной и неинтересной:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

63. Интенсивное использование мобильного телефона продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических и

психологических проблемах, которые вызываются зависимостью от мобильного (недосыпание, опоздания на встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями):

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать

64. Вы можете спокойно спать после любых неприятностей:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

65. Вы часто проверяете «мобильник» - не пропустили ли вы звонок или SMS:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

66. Когда за последнее время вы получали позитивные эмоции и удовольствие от «живого» общения:

- а) не помню;
- б) давно;
- в) недавно.

67. Бывают ситуации, когда значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с желанием использовать мобильный телефон (поговорить, проверить смс, почту и т.д.):

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

68. Бывают ситуации, когда во время занятий или работы, я использую мобильный телефон, так как считаю, что с его помощью я могу получить больше интересной информации:

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

69. Вы считаете, что использование мобильного телефона:

а) помогает Вам развиваться, жить более полноценно и ярко;

- б) часто мешает, не дает возможности расслабиться;
- в) сложно сказать

70.Общаясь по телефону, Вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин):

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

71.Вы расцениваете общение по телефону как:

- а) полноценное общение;
- б) чем-то недостаточная форма общения;
- в) нечто среднее.

**СПАСИБО!**

*Таблица А.1*

**Обработка результатов:**

№	Шкала										Общая сумма
		1	9	17	25	33	41	49	57	65	
1.	Коммуни- кативная										
2.	Эмотивная	2	10	18	26	34	42	50	58	66	
3.	Конативная	3	11	19	27	35	43	51	59	67	
4.	Когнитивная	4	12	20	28	36	44	52	60	68	
5.	Мотиваци- онная	5	13	21	29	37	45	53	61	69	
6.	Склонность к аддикции	6	14	22	30	38	46	54	62	70	
7.	Субъектив- ная оценка	7	15	23	31	39	47	55	63	71	
<b>Общий уровень</b>											

Додатки А.2

**Анкета**

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Пол** \_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

**Время** \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Данная анкета направлена на изучение Вашего отношения к мобильному телефону. Не пытайтесь

своими ответами произвести хорошее впечатление. Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне. Ваши личные ответы нигде не будут оглашаться. Они будут использованы для исследования отношения современного человека к мобильному телефону. Заранее спасибо!

Анкета состоит из блоков, которые имеют различную направленность.

***1. Прочитайте внимательно вопросы и отметьте только один из предложенных вариантов ответов.***

**1.1. Есть ли у Вас мобильный телефон?**

- а) да;
- б) нет.

**1.2. Как Вы считаете, какая средняя длительность каждого Вашего разговора?**

- а) около 1 мин;
- б) 3-5 мин;
- в) более 10 мин.

**1.3. Где Вы носите мобильный телефон?**

- а) в сумке;
- б) на поясе;
- в) в кармане;
- г) в руке;
- д) на шее.

**1.4. Как Вы считаете, в течение дня:**

- а) Вам звонят чаще;
- б) Вы звоните чаще.

**1.5. Сколько раз в день Вы звоните по мобильному телефону?**

- а) меньше 10;
- б) от 10 до 30;
- в) больше 30.

**1.6. Как долго Вы пользуетесь мобильным телефоном?**

- а) до 1 года;
- б) до 3-х лет;
- в) 5 и более.

**1.7. Устанавливаете ли Вы ограничения при общении по мобильному телефону?**

- а) нет, я общаюсь круглосуточно;

б) да, в определенные часы я устанавливаю ограничения (например, ночью или в период работы, учебы, в кругу семьи и т.д.).

**1.8. Если по каким-то причинам возникли препятствия в пользовании мобильным общением (потеря связи, потеря телефона, выход телефона из строя и др.), что Вы испытываете?**

а) воспринимаю это как реальность, без особых переживаний;

б) испытываю небольшой дискомфорт;

в) очень нервничаю.

**1.9. При необходимости Вы можете отказаться от использования мобильного телефона?**

а) навсегда;

б) на месяц;

в) на неделю;

г) на 2-3 дня;

д) не могу отказаться.

**1.10. Какова стоимость Вашего мобильного телефона?**

а) до 1000 грн;

б) до 2000 грн;

в) до 5000 грн;

г) 8000 грн и выше;

д) не знаю.

2. Ответьте на следующие вопросы.

**2.1.** Какова модель Вашего телефона? \_\_\_\_\_

**2.2.** По какой причине Вы звоните чаще всего? \_\_\_\_\_

**3. Если все возможные ответы по каждому вопросу равны 100%, то каков процент Вы могли бы отнести к каждому вопросу.**

**3.1. Для Вас мобильный телефон это:**

а) повышение статуса, престижа - \_\_\_\_\_ %

б) средство связи - \_\_\_\_\_ %

в) способ эмоционального переключения - \_\_\_\_\_ %

г) игрушка - \_\_\_\_\_ %

} 100%



**3.2. В течение суток Вы звоните:**

- а) утром - \_\_\_\_\_ %
  - б) днем - \_\_\_\_\_ %
  - в) вечером - \_\_\_\_\_ %
  - г) ночью - \_\_\_\_\_ %
- } 100%

**3.3. Вы используете мобильный телефон для:**

- а) конструктивного делового общения - \_\_\_\_\_ %
  - б) для передачи и получения важной информации - \_\_\_\_\_ %
  - в) просто поболтать - \_\_\_\_\_ %
  - г) скоротать время - \_\_\_\_\_ %
- } 100%

**3.4. Помимо разговоров, Вы используете мобильный для таких целей как:**

- а) интернет - \_\_\_\_\_ %
  - б) игры - \_\_\_\_\_ %
  - в) радио, мп3 - \_\_\_\_\_ %
  - г) sms - \_\_\_\_\_ %
  - д) видео, фильмы - \_\_\_\_\_ %
  - е) фотоаппарат, камера - \_\_\_\_\_ %
- } 100%

**3.5. На Ваш взгляд разговоры по мобильному телефону:**

- а) улучшают Ваше настроение - \_\_\_\_\_ %
  - б) ухудшают Ваше настроение - \_\_\_\_\_ %
  - в) мобилизуют Вас - \_\_\_\_\_ %
  - г) не изменяют Ваше настроение - \_\_\_\_\_ %
- } 100%

**3.6. Вы звоните:**

- а) родным и близким - \_\_\_\_\_ %
  - б) друзьям - \_\_\_\_\_ %
  - в) любимому человеку - \_\_\_\_\_ %
  - г) в справочные службы - \_\_\_\_\_ %
  - д) по работе - \_\_\_\_\_ %
  - е) по учебе - \_\_\_\_\_ %
- } 100%

Додатки А.3

**Анкета к упражнению «Проявление гнева»**

1. Когда я злось, я обычно

---

(опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет?

---

3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама:

---

Папа:

---

Братья (сестры):

---

Другие важные для меня люди

---

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами?

---

### Ответы студентов на анкету к упражнению «Проявление гнева»

1. Когда я злюсь я обычно:

✓ замолкаю;

✓ кричу;

✓ сильно нервничаю;

✓ пытаюсь сдерживать себя;

✓ пытаюсь поговорить о причине гнева с друзьями;

✓ пытаюсь самостоятельно разобраться с причиной гнева;

✓ пытаюсь отвлечься - читаю, слушаю музыку и др.

2. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом:

✓ прежде чем что-либо выяснять, хорошо поспать;

- ✓ отвлечься на что-либо постороннее, заняться каким-либо делом: вкусно поесть, поспать, почитать и др.;
- ✓ поговорить с близкими людьми о том, что происходит;
- ✓ не принимать все близко к сердцу;
- ✓ «не можешь изменить обстоятельства, поменяй свое отношение к ним».

Додатки А.4

### Анкета

Д а т а занятия \_\_\_\_\_

1. Название

тренинга \_\_\_\_\_

2. Степень включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Понравился ли Вам тренинг?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-нибудь лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ваши замечания и пожелания ведущему (по форме, по содержанию занятия и т.п.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

**ИНСТРУКЦИЯ.** Вашему вниманию предложен опросник. Полученные результаты ни где не будут публиковаться и будут использованы для исследования эмоциональных состояний человека. Каждая эмоция представлена шкалой от минимума (фактически не выражено) до максимума (выражено до предела). Отметьте на них чертой (-), насколько каждая из эмоций зачастую выражена у Вас, когда в силу каких-то обстоятельств Вы не можете использовать мобильный телефон (важная встреча, лекция, просмотр фильма в кинотеатре, села батарејка и т.д.). Хороших и



Form 1

Full name \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_

Sex \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Time \_\_\_\_\_

**Instructions:** We offer you a questionnaire. The results will not be published anywhere and will be used for the study of human emotions. Each emotion is represented with a scale from the minimum (the emotion is not expressed) to the maximum (the emotion is fully expressed). Please mark them with (-), to show the level of each emotion which is expressed at the moment. There are no good or bad answers. Please, answer honestly.

JOY (a sense of satisfaction about the success or good luck)	max	min
PLEASURE (a pleasant sense of emotional comfort)	max	min
ANGER (a sense of anger, hostility)	max	min
IRRITATION (a strong sense of indignation, disturbance)	max	min
SADNESS (bereavement, mental state of bitterness)	max	min
SADNESS (a sense of personal dissatisfaction in some aspects of life)	max	min
UNCONCERN (a sense of indifference, apathy)	max	min
BOREDOM (lack of curiosity and interest)	max	min

**max (the emotion is fully expressed)**

**min (the emotion is not expressed)**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Вашему вниманию предложен опросник. Полученные результаты ни где не будут публиковаться и будут использованы для исследования эмоциональных состояний человека. Каждая эмоция представлена шкалой от минимума (фактически не выражено) до максимума (выражено до предела). Отметьте на них чертой (-), насколько каждая из эмоций зачастую выражена у Вас при длительном использовании мобильного телефона (разговор, смс-переписка, игры и т.д.). Хороших и плохих ответов не бывает. Ответьте искренне.



**Ретроспективный анализ:**

**Инструкция:** Пожалуйста, напишите ответ на перечисленные вопросы. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение. Заранее спасибо!

1. Сколько лет Вы пользуетесь мобильным телефоном? \_\_\_\_\_

2. Какие негативные последствия Вы видите в использовании мобильного телефона?

\_\_\_\_\_

3. Какие позитивные последствия Вы видите в использовании мобильного телефона?

\_\_\_\_\_

4. Как Вы считаете, какие Ваши качества не позволяют развивать активное использование мобильного телефона?

\_\_\_\_\_

5. Как Вы считаете, какие Ваши качества развивают активное использование мобильного телефона?

\_\_\_\_\_

6. Видите ли Вы влияние мобильного телефона на Вас?

\_\_\_\_\_

7. Можете ли Вы отследить и отметить какие изменения произошли в Вашей коммуникативной и эмоциональной сферах под влиянием использования мобильного телефона?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Додаток Б

**Рекомендації щодо використання мобільного телефону  
в дитячому та молодіжному середовищі**

Виходячи з отриманих результатів дослідження, а також аналізу та узагальненню доступної для нас літератури, нами були сформовані певні рекомендації по використанню мобільного телефону, орієнтовані як для користувачів, так і педагогів, психологів, вихователів та батьків.

Вказані рекомендації носять регламентовані поради, яких бажано дотримуватись, оскільки вони зорієнтовані перш за все на те, щоб використання мобільного телефону не погіршувало психічний стан здоров'я дітей та молоді, не сприяло виникненню небажаних звичок та стереотипів.

До таких узагальнених рекомендацій ми відносимо наступне:

- По-перше, треба усвідомлювати, що чим коротше розмова, тим безпечніше для здоров'я. Чим менше людина користується телефоном, тим менше вона піддається дії випромінювання. Отже, краще поговорити 5 разів по 1 хвилині, чим 1 раз 5 хвилин. Треба також пам'ятати, що інтервал між розмовами має бути не менше 15 хвилин.

- По-друге, важливо при користуванні переречекати момент з'єднання, перш ніж підносити телефон до голови, тому що прийом виклику абонента – це момент піку випромінювання.

- По-третє, потрібно носити телефон якнайдалі від життєво важливих органів. При збільшенні відстані інтенсивність випромінювання зменшується. Рекомендується носити телефон в сумці, портфелі, а не в кишені, оскільки навіть в режимі чекання він продовжує обмінюватися даними з мережею.

- По-четверте, рекомендується користуватися гарнітурами та системою «вільні руки» («hands free»), аби тримати телефон подалі від голови і тим самим зменшити його дію.

- По-п'яте, слід обмежити використання мобільного телефону при вагітності і за наявності медичних протипоказань.

- По-шосте, потрібно пам'ятати, що при розмові краще знімати окуляри з металевою оправою, оскільки остання



грає роль вторинного випромінювача і може привести до збільшення інтенсивності ЕМП на певні ділянки голови.

- По-сьоме, бажано не розмовляти в закритому просторі (автомобілі, ліфті, поїзді, гаражі та ін.), тому що металевий «екран» погіршує радіозв'язок, у відповідь на це мобільний апарат збільшує свою потужність.

- По-восьме, У будівлях із залізобетонних конструкцій розмову по мобільному зв'язку рекомендується вести біля великого вікна, на лоджії або балконі.

- По-дев'яте, треба усвідомлювати, що вірогідність попадання блискавки в працюючий телефон в кілька разів вище попадання в людину. Саме тому не рекомендується користуватися мобільним телефоном під час грози.

На наш погляд, також необхідно знати основні відомості про негативний вплив мобільного телефону на нервову систему людини.

Наша нервова система реагує на невисокий, рівень електромагнітного випромінювання швидше, ніж на підігрівання. При цьому виникають істотні відхилення в передачі нервових імпульсів на рівні синапсів, порушується структура капілярного гематоенцефалічного бар'єру, який відповідає за ізоляцію мозку від потенційно шкідливих хімічних речовин, циркулюючих в крові людини. Було відмічено, що під впливом випромінювання збільшувалася активність одного з білків, пов'язаних з функціонуванням цього бар'єру, а саме - білка hsp 27. Він викликає зменшення об'єму кліток, внаслідок чого між ними утворюються мікроскопічні зазори, що і наводить до порушення захисту мозку і погіршення його роботи. Відбувається пригнічення вищої нервової діяльності. Погіршуються показники виконання завдань, що вимагають підвищеної уваги, погіршується функція короткострокової пам'яті. Було виявлено укорочення загальної тривалості сну.

Також ми вважаємо, що саме батьки повинні розуміти негативний вплив мобільного телефону, та притримуватись наступних рекомендацій.

Перш ніж купити дитині мобільний телефон, батькам слід переконатися в тому, що він чітко усвідомлює його пряме призначення та володіє правилами «мобільного етикету». Так, власник мобільного телефону повинен:

- відключати його під час уроків;
- не демонструвати без необхідності у присутності незнайомих людей;
- ніколи не давати подзвонити незнайомим людям;
- намагатися не розмовляти по ньому на вулиці пізно увечері;
- носити його в кишені або спеціальному чохлі, а не на шийному шнурку або в рюкзаку, звідки телефон можуть вкрасти в транспорті;
- дзвонити лише з потреби, говорити коротко і по суті.

На наш погляд, для того, щоб упередити негативні наслідки, батькам бажано контролювати можливості дитини користуватись Інтернетом, кількість витрачених грошей щомісяця та обмежувати використання телефону для ігор, просмотру різноманітних фільмів та відео. Потрібно чітко пояснити дитині основне призначення мобільного телефону та можливо відверто поговорити про правила користування останнім.

Не рекомендується формувати у дітей ранній інтерес до мобільного телефону. Але якщо настав час придбати дитині апарат, доведеться ретельно зважити всі мінуси та плюси, адже негативні сторони можна контролювати і вчасно коректувати неправильне відношення дитини до предмету.



*Наукове видання*

ЧЕБИКІН Олексій Якович,  
КАБЕШЕВА Аліса Олександрівна

**ВПЛИВ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ  
НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ**

*Монографія*

Одеса, ТОВ «Лерадрук».  
Художньо-техн. редактор Сітніков С.Є.

---

Здано до друку 24. 11. 2017. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура “Бодоні” Тираж 300 пр. Різографія.  
Умов. друк. арк. 12. Умов. авторськ. арк. 11,5.  
Надруковано з готового оригінал-макету ТОВ «Лерадрук».  
67400 Одеська область, м. Розільна, вул. Леніна, 44.