

Олексій Якович Чебикін,
доктор психологічних наук, професор, академік,
завідувач кафедри теорії та методики практичної психології,
ректор Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

Наталія Олексіївна Кримова,
кандидат психологічних наук, доцент,
Одеський національний політехнічний університет,
пр. Шевченка, 1, м. Одеса, Україна

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У роботі наведено концептуальні підходи щодо проблеми психологічного впливу комп'ютерної діяльності на людину. Проаналізовані аспекти впровадження інформаційно-комп'ютерних технологій в освітню діяльність, узагальнені психогігієнічні вимоги такої діяльності. Уточнено сутність феномену емоційної стабільності та особистісних детермінант, що її обумовлюють. Виділені характеристики впливу комп'ютерних технологій на емоційну стабільність осіб юнацького віку. В емпіричному дослідженні описані особливості емоційної стабільності особистості з урахуванням психологічного змісту комп'ютерної діяльності та її тривалості, специфіки навчання студентів та їх статі. Розроблено та апробовано цілеспрямовану систему психокорекції негативних емоційних проявів та формування емоційної стабільності студентів, які активно працюють за комп'ютером. Експериментально доведено, що впровадження запропонованої системи показало її ефективність щодо формування емоційної стабільності та психогігієнічних основ взаємодії з комп'ютером.

Ключові слова: емоційна стабільність, комп'ютерна діяльність, тривалість комп'ютерної діяльності, психологічний зміст діяльності, юнацький вік, студенти, психогігієнічні умови.

Інформаційно-комп'ютерні технології на сучасному етапі розвитку відкривають нові можливості для реалізації особистістю свого потенціалу і є важливим елементом освітнього, культурного і професійного становлення людини. Сьогодні молодь для успішного виконання учбової діяльності використовує комп'ютер, за яким проводить і значну частину свого часу, а це неоднозначно впливає на його емоційну сферу. Саме вона є найбільш інформативним показником відповідних змін у психічних властивостях, процесах і станах.

Узагальнення результатів досліджень [7], [22], [28] та ін., присвячених темі взаємодії в системі «людина – комп'ютер» і спрямованих на уточнення змісту та сутності комп'ютерної діяльності, дає неоднозначну характеристику специфіки її впливу на людину.

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології [4], [16], [25] та ін. досліджуються проблеми застосування комп'ютерів у навчальному процесі, причому ці розробки переважно спрямовані на оптимізацію використання комп'ютерних інформаційних технологій у системі освіти. Разом із тим, досліджень, в яких здійснюється аналіз впливу комп'ютерної діяльності на емоційну стабільність студента, недостатньо, незважаючи на їх теоретичну і практичну актуальність.

Мета роботи: визначити особливості емоційної стабільності особистості, що навчається, з урахуванням психологічного змісту комп'ютерної діяльності та побудувати систему корекції негативних емоційних проявів, що виникають у цьому процесі.

Методи дослідження. Для вивчення показників емоційної стабільності студентів застосовувались методики: «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна; «Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI) форма «В» в адаптації А. О. Крилова та ін.; шкала емоційної стабільності; тест диференційованої самооцінки функціонального стану В. А. Доскіна та ін. З метою визначення домінуючих видів діяльності студентів за комп'ютером використано розроблену нами діагностичну процедуру.

Узагальнення досліджень [3], [7], [11], [22] та ін., присвячених прямо чи опосередковано проблемі нашої роботи, дозволило умовно їх виокремити в п'ять напрямків.

Перший напрям складають підходи, в яких розкриваються психологічні концептуальні уявлення про взаємодію людини з комп'ютером [15], [22] та ін. У другому – дослідження, орієнтовані на вивчення питань професійного відбору фахівців і визначення психологічної готовності, надійності та емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах [3], [27] та ін. Третій напрям об'єднує роботи, в яких вивчаються інтелектуальні можливості людини при взаємодії з комп'ютером та перспективи розроблення штучного інтелекту [6], [9], [14] та ін. Четвертий напрям включає праці, спрямовані на оптимізацію умов взаємодії в системі «людина – комп'ютер» та визначення психогігієнічних вимог у цьому процесі [5], [19] та ін., розробки, в яких подані результати впливу

комп'ютерних систем на функції зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи [11], [18] та ін. Окремим напрямом слід вважати дослідження, в яких констатуються випадки негативних наслідків комп'ютерної діяльності, що позначаються на дисгармонійному розвитку особистості, і переважно відображаються в підвищеній фрустрації, агресивності, деперсоналізації, комп'ютерній та Інтернет-залежності [7], [13], [28] та ін.

Розкрито, що масштабні стрімкі зміни в інформаційно-комп'ютерному просторі впливають на становлення емоційної сфери осіб юнацького віку. Дослідження [23], [24] та ін. доводять, що зрілий юнацький вік є періодом найбільш інтенсивного розвитку особистості, досягнення стабільності більшості психічних функцій, перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, здатності переробляти і засвоювати величезний потік інформації, інтенсивного формування спеціальних здібностей у зв'язку з професійним визначенням.

Встановлено, що сучасне суспільство характеризується впровадженням новітніх методів навчання, пов'язаних з інформатизацією та комп'ютеризацією освіти, що сприятиме появі нових можливостей для здобуття знань, дистанційного навчання, розширення доступу до освіти всіх рівнів. Пріоритет у цих та інших роботах дослідники віддають програмному забезпеченню такої діяльності [20], [21] та ін., підготовці студентів до використання інформаційно-комп'ютерних технологій [8], [10] та ін., застосуванню у навчальному процесі дистанційної форми та on-line навчання [4], [12] та ін., взаємодії викладача та того, хто навчається [16], [25] та ін., специфіці підготовки тьюторів та педагогів для забезпечення навчально-професійної діяльності [17].

Проведений аналіз досліджень свідчить [20], що доступність інформаційних систем має вплив на тих студентів, які активно використовують комп'ютерні технології та відображається на їх психологічних особливостях. З одного боку, ми маємо передумови для формування нового менталітету студентів, можливості для опанування знаннями й духовними цінностями, а з іншого – спостерігаємо і негативні наслідки такої технологічної дії, що виявляються передусім у їх емоційній сфері.

Серед властивостей, що забезпечують продуктивну діяльність попри негативних впливів та їх подолання, вчені (Л. М. Аболін [1], І. Ф. Аршава [2], О. Я. Чебикін [26] та ін.) виокремлюють емоційну стійкість та емоційну стабільність.

Емоційна стабільність відображає збалансованість і тривалість функціонування різних особливостей психіки, що забезпечують успішність діяльності людини в тих чи інших умовах. Як інтегративна властивість вона характеризується сукупністю ознак, що пов'язані як і з динамічними, так і з особистісними особливостями психіки. Емоційна стабільність виявляється через сприятливі форми радості, захоплення, специфічно

спрямованої злості, гніву, що не дезорганізують особистість, а навпаки, її мобілізують завдяки механізмам саморегуляції, яка виступає провідним чинником цієї властивості. Вона не сумісна з несприятливими для діяльності стійкими проявами страху, агресії, депресії, тривожності тощо. При наявності такого комплексу психологічних характеристик, які дестабілізують діяльність людини, констатується емоційна нестабільність, що вказує на недостатню саморегуляцію. Однією з ознак емоційної стабільності особистості є також резистентність щодо сприйняття зовнішніх та внутрішніх подразників, що виникають у діяльності та спілкуванні.

Ці та інші дані дозволили сформулювати основну гіпотезу про те, що зміст та час тривалості комп'ютерної діяльності по-різному впливають на емоційну сферу особистості. Такий вплив може носити як позитивний, так і негативний характер, що проявляється в ознаках емоційної стабільності. При цьому її ознаки можуть об'єднуватися у певні комплекси, кожен з яких містить провідні властивості. Визначивши останні та їх поєднання, можна не лише прогнозувати спрямування розвитку емоційної сфери, але й застосовувати адекватні засоби попередження негативних емоційних проявів та формування емоційної стабільності.

Результати теоретичного дослідження засвідчили, що часовий параметр роботи людини за комп'ютером є важливим чинником впливу на її психічний стан. Крім того, ми припустили, що на психічні особливості особистості, на її мотивацію та пізнавальну активність впливає також зміст діяльності за комп'ютером. Тому емпіричною основою аналізу проблеми стало порівняння результатів, отриманих у молоді з різною спрямованістю діяльності і часом роботи за комп'ютером. Завдяки процедурі визначення домінуючої у студентів комп'ютерної діяльності були виділені такі її види: інформаційно-розважальна і навчально-професійна. За тривалістю комп'ютерної діяльності щодня умовно всіх обстежених було поділено на групи, що відповідають наступним інтервалам такої взаємодії: 1) до двох годин; 2) від двох до шести; 3) від шести годин і більше. Також були виділені групи студентів залежно від напрямку навчання (гуманітарного і технічного) та з урахуванням їх статі.

Статистичний аналіз достовірних відмінностей у діагностованих показниках, що детермінують емоційну стабільність у різних групах, у цілому, засвідчив такі дані. У студентів із переважанням навчально-професійної діяльності за комп'ютером, які займаються до 2 годин, менше виражені пізнавальний інтерес ($t=2,99$; $p\leq 0,01$), спонтанна ($t=2,94$; $p\leq 0,01$) і реактивна ($t=2,44$; $p\leq 0,01$) агресивність, порівняно з обстеженими, які займаються тією ж діяльністю від 2 до 6 годин. Також в цій групі (до 2 годин) є відмінності від групи досліджуваних, які працюють більше 6 годин, за вищими проявами експресивності

($t=4,27$; $p\leq 0,01$), роздратованості ($t=2,82$; $p\leq 0,01$), емоційної лабільності ($t=2,18$; $p\leq 0,05$) та нижчими значеннями показників спонтанної агресивності ($t=2,23$; $p\leq 0,05$), врівноваженості ($t=3,30$; $p\leq 0,01$). Встановлені також певні відмінності у тих, хто використовує комп'ютер від 2 до 6 годин за більш вираженими значеннями показників байдужості ($t=2,75$; $p\leq 0,01$), експресивності ($t=3,64$; $p\leq 0,01$), роздратованості ($t=3,45$; $p\leq 0,01$), реактивної агресивності ($t=2,66$; $p\leq 0,01$), порівняно зі студентами, які працюють від 6 годин і більше, у яких, в свою чергу, вища врівноваженість ($t=2,81$; $p\leq 0,01$).

Щодо груп обстежуваних, які застосовують комп'ютер як інформаційно-розважальний засіб, то в цих групах теж виявлені певні відмінності залежно від часу. Так, студенти, які взаємодіють із комп'ютером до 2 годин щодня, статистично достовірно відрізняються більшою сором'язливістю ($t=2,66$; $p\leq 0,01$) і меншими значеннями показників саморегуляції ($t=2,33$; $p\leq 0,05$), екстраверсії ($t=2,20$; $p\leq 0,05$) та комунікативності ($t=2,66$; $p\leq 0,01$), порівняно з тими, хто займається такою ж діяльністю від 2 до 6 годин. Відмінністю студентів, які займаються інформаційно-розважальною діяльністю від двох до шести годин, спостерігається переважання значень показників агресивності ($t=2,93$; $p\leq 0,01$), байдужості ($t=2,68$; $p\leq 0,01$), експресивності ($t=2,23$; $p\leq 0,05$), екстраверсії ($t=3,23$; $p\leq 0,01$), маскулітності ($t=3,96$; $p\leq 0,01$), комунікативності ($t=3,41$; $p\leq 0,01$), порівняно зі студентами, які знаходяться за комп'ютером шість і більше годин. Останні характеризуються нижчим рівнем саморегуляції ($t=2,82$; $p\leq 0,01$), недостатньою врівноваженістю ($t=3,03$; $p\leq 0,01$) і вираженою депресивністю ($t=3,45$; $p\leq 0,01$).

Тобто, інформаційно-розважальна діяльність відносно попередніх даних в групі обстежуваних, що використовують комп'ютер переважно як навчально-професійний засіб, має більший негативний вплив на емоційну стабільність.

Отже, отримані результати дали підставу стверджувати, що тривалість та зміст комп'ютерної діяльності випробовуваних по-різному впливає на їх емоційну стабільність. Очевидно характер зазначеного впливу залежить від умов навчально-професійної діяльності обстежуваних, а саме від змісту їх підготовки. Адже специфіка навчально-професійної діяльності студентів гуманітарних та технічних спеціальностей суттєво відрізняється.

Встановлені статистично достовірні відмінності за показниками, які відображають різні особливості емоційної сфери обстежуваних технічного та гуманітарного напрямку навчання. У групах випробовуваних технічних спеціальностей у рамках навчально-професійної та інформаційно-розважальної комп'ютерної діяльності встановлені статистично достовірні відмінності за показниками саморегуляції ($t=3,38$; $p\leq 0,01$), врівноваженості ($t=3,04$; $p\leq 0,01$), радості ($t=-2,78$; $p\leq 0,01$), маскулітності ($t=2,06$;

$p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що молодь технічних спеціальностей з навчально-професійною діяльністю за комп'ютером характерна здатність добре регулювати свої емоції, стримувати небажані емоційні прояви, як свої, так і в оточуючих. Крім того, вони стійкіші до стресу, більш впевнені та активні. Щодо студентів цього напрямку навчання з інформаційно-розважальною діяльністю за комп'ютером, то вони більш оптимістичні і, в той же час, менше врівноважені та стримані.

В групах обстежуваних гуманітарних спеціальностей із навчально-професійним та інформаційно-розважальним напрямком комп'ютерної діяльності спостерігаються статистично значущі відмінності за показниками екстраверсії ($t=-2,72$; $p\leq 0,05$), радості ($t=-2,52$; $p\leq 0,05$), маскулітності ($t=-2,25$; $p\leq 0,05$), сором'язливості ($t=2,08$; $p\leq 0,05$). Враховуючи отримані дані, можна казати, що студенти гуманітарного факультету із домінуванням навчально-професійної діяльності в системі «людина-комп'ютер» менш впевнені, відчують більше труднощів в спілкуванні, ніж студенти з інформаційно-розважальною діяльністю, які характеризуються більш вираженою екстравертованістю та яскравими проявами радості.

Такі розбіжності можна пояснити кількома чинниками: по-перше, тим, що молодь обох напрямків навчання в силу певних природних та особистісних особливостей вже на початку обрання спеціальності мали схильність до діяльності, яка дозволяє реалізувати свої потреби в професійному становленні. По-друге, сама навчально-професійна діяльність прямо або опосередковано впливає на прояв та розвиток їх особистісних особливостей, а по-третє, вірогідним можна вважати те, що на ці зміни впливають також статеві відмінності, оскільки студентів чоловіків значно більше нараховується на технічних спеціальностях. В цьому сенсі, якщо розглядати відмінності між показниками в групах студентів-юнаків із вказаними видами діяльності за комп'ютером, то тут теж виявлені статистично достовірні дані: у юнаків із навчально-професійною діяльністю за комп'ютером більше виражені значення показників саморегуляції ($t=2,85$; $p\leq 0,01$), врівноваженості ($t=3,55$; $p\leq 0,01$) та маскулітності ($t=2,66$; $p\leq 0,01$). Значення показника радості вище у юнаків з інформаційно-розважальною діяльністю ($t=2,44$; $p\leq 0,05$). Отже, можна сказати, що студенти чоловічої статі з навчально-професійною діяльністю в системі «людина – комп'ютер» мають більшу здатність стримувати та регулювати свої емоції, вони впевненіші, стійкіші до стресу, активніші, емоційно стабільніші порівняно з юнаками, які займаються інформаційно-розважальною діяльністю.

У групі випробовуваних, для яких інформаційно-розважальна діяльність є домінуючою, спостерігаються вищі результати з діагностованих показників, порівняно з тими, хто займається нав-

чально-професійною діяльністю, за показниками радості ($t=2,72$; $p\leq 0,01$), пізнавального інтересу ($t=2,03$; $p\leq 0,05$), сорому ($t=2,28$; $p\leq 0,05$), спонтанної агресивності ($t=2,86$; $p\leq 0,01$), екстраверсії ($t=2,92$; $p\leq 0,01$), маскулітності ($t=2,47$; $p\leq 0,05$). Перша група юнок характеризується більшим оптимізмом, досить високою пізнавальною активністю, екстраверсією, але водночас афективним реагуванням, імпульсивністю. Для групи студенток із переважно навчально-професійною діяльністю за комп'ютером характерна здатність краще володіти собою в різних ситуаціях, стримувати небажані емоції.

У цілому, ми можемо констатувати, що в групах студентів із домінуванням навчально-професійної діяльності за комп'ютером і у юнаків, і у юнок, є ознаки емоційної стабільності на відміну від студентів, які в основному займаються інформаційно-розважальною діяльністю.

Отримані результати в кожній групі дозволяють констатувати різну систему кореляційних зв'язків, що вказує на взаємозалежність емоційної стабільності зі змістом комп'ютерної діяльності та її тривалістю.

Враховання цих та інших даних може бути використано при розробці системи корекції та формування основ емоційної стабільності у випробовуваних, які активно працюють за комп'ютером.

При її побудові ми враховували: специфіку негативних змін емоційних особливостей студентів, їх глибину, стійкість, зв'язок з іншими властивостями; індивідуально-психологічні особливості юнацького віку досліджуваних, а саме мотивацію, пізнавальний та особистісний інтерес; певні аспекти організації комп'ютерної діяльності, в яку задіяні студенти (вдома, на роботі та інше); існуючі методи, прийоми, техніки психологічного впливу (аутогенне та ідеомоторне тренування, вправи з релаксації, активне слухання тощо).

Головна мета запропонованої системи полягала в усвідомленні студентами впливу інформаційно-комп'ютерних технологій; профілактиці та корекції негативних емоційних проявів внаслідок цієї діяльності та формування емоційної стабільності, виходячи зі специфіки роботи студента за комп'ютером.

Запропонована система має комплексний підхід, де на одному з її перших етапів ключовими моментами є інформаційно-просвітницька діяльність, яка пов'язана з розширенням уявлень студентів про ймовірні негативні впливи комп'ютера на людину. А також проведення психодіагностики емоційних станів, властивостей студентів, надання нормативних психогігієнічних порад щодо організації роботи за комп'ютером. Другий етап був спрямований на психологічну індивідуальну і групову корекцію негативних проявів в емоційній сфері, які виникли вірогідно, внаслідок взаємодії з комп'ютером з опорою на провідні особистісні особливості студентів, що детермінують емоційну нестабільність. В цій частині робота відбувалась на таких взаємопов'язаних

рівнях: навчання студентів прийомам та методам опанування своїм емоційним станом; розширення функціональних та операційних можливостей студентів, формування необхідних знань, навичок, вмінь, що веде до підвищення результативності діяльності, створення запасу міцності; корекція певних особливостей емоційної сфери особистості студентів. Корекційна частина складалася із занять, об'єднаних темою, а саме, розвиток емоційної компетентності, емпатії, комунікативності, робота з нівелюванням тривожності, сором'язливості, агресії. При цьому акцент робився на індивідуальні особливості студентів. Крім того, систематично проводився самоаналіз станів та змін. У третій формульній частині запропонованої системи увага спрямовувалася на розвиток певних емоційно-вольових властивостей, саморегуляції, емоційної стабільності студентів. Мета цієї частини полягала в розширенні інформаційних каналів, активізації процесів самопізнання, покращенні саморегуляції емоційних станів.

Для запровадження запропонованої системи було сформовано групи студентів, які активно займаються комп'ютерною діяльністю від шести і більше годин із виявленою емоційною нестабільністю: за невротично-депресивним типом, сором'язливо-лабільним, агресивно-роздратованим та сензитивно-несаморегулятивним.

В усіх групах була проведена психодіагностика емоційних станів та властивостей на початку та по завершенні реалізації цілеспрямованої системи (табл. 1).

Після проведення формульного експерименту в групі емоційно нестабільних за невротично-депресивним типом (група 1) виявлено певні позитивні зміни емоційної сфери за рахунок підвищення рівня пізнавального інтересу, радості, самопочуття, активності, саморегуляції та зниження негативних проявів агресії, тривоги, байдужості.

У групі студентів емоційно нестабільних за сором'язливо-лабільним типом (група 2), після експерименту результати засвідчили покращення вираженості показників радості, пізнавального інтересу, активності, експресивності, саморегуляції та зниження проявів агресії, байдужості, сорому.

У групі студентів емоційно нестабільних за агресивно-роздратованим типом (група 3) після запровадження запропонованої системи, спостерігаються нівелювання негативних емоційних проявів та підвищення пізнавального інтересу, радості, активності, настрою, емпатії.

У групі студентів емоційно нестабільних за сензитивно-несаморегулятивним типом (група 4), після формульного експерименту зменшився рівень агресії, тривоги, байдужості, сорому та змінився на краще рівень самопочуття, емпатії, пізнавального інтересу, радості.

Таблиця 1

Статистично достовірні зміни у показниках емоційної стабільності молоді до і після формульованого експерименту

Показники	Група 1			Група 2			Група 3			Група 4		
	до	після	t	до	після	t	до	після	t	до	після	t
П1	53,6	69,4	2,27	51,3	69,7	2,69*	53,1	75,4	3,28*	49,6	68,2	2,35
П2	34,3	17,3	-2,34	22,4	13,3	-2,09	56,9	31,3	-7,11*	48,4	31,4	-7,20*
П3	50,9	24,0	-6,22*	29,0	17,8		25,4	12,2	-2,50	49,3	25,2	-4,64*
П4	50,7	24,3	-5,47*	33,1	19,6	-3,73*	37,6	18,7	-4,97*	58,2	36,7	-5,02*
П5	56,9	77,9	3,39*	59,1	77,2	2,56	53,0	74,4	4,28*	47,4	66,6	2,92*
П6	27,6	16,6		52,8	29,8	-7,42*	37,4	18,0	-3,92*	40,2	19,9	-3,02*
П7	7,8	8,3		5,3	6,7	2,43	6,2	6,4		6,4	6,8	
П8	5,8	6,7	2,11	5,8	7,7	2,12	6,0	6,8		5,1	5,3	
П9	7,3	7,9		7,0	7,4		6,1	7,4	2,20	5,6	7,0	2,08
П21	4,1	5,0	2,71*	4,5	4,8		4,6	4,7		3,6	4,5	2,39
П22	4,0	4,7	2,12	4,4	5,0	2,06	4,1	4,8	2,66*	4,0	3,9	
П23	5,1	5,5		5,0	5,2		4,5	5,2	2,04	4,5	4,6	

Примітка: 1. П1-радість, П2-агресія, П3-тривога, П4-байдужість, П5-пізнавальний інтерес, П6-сором, П7-експресивність, П8-саморегуляція, П9-емпатія, П21-самопочуття, П22-активність, П23-настрій;

2. без позначки * - відмінності статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$, * - відмінності статистично достовірні на рівні $p \leq 0,01$.

Узагальнюючи отримані результати експерименту, можна констатувати, що впровадження розробленої нами системи профілактики та корекції негативних емоційних проявів привело до певного підвищення рівня емоційної стабільності студентів, які працюють за комп'ютером.

Таким чином, апробація запропонованої системи корекції та формування емоційної стабільності продемонструвала позитивність її використання в роботі зі студентами, які активно займаються комп'ютерною діяльністю.

У виконаному дослідженні вперше встановлено, що тривала (понад шість годин щодня) комп'ютерна діяльність неоднозначно впливає на емоційну стабільність студентів: у студентів, які віддають перевагу інформаційно-розважальній діяльності, підвищується депресивність та знижується саморегуляція, врівноваженість; для студентів із навчально-професійною спрямованістю негативні впливи виявляються меншою мірою; виділено типи емоційної нестабільності, а саме: невротично-депресивний, сором'язливо-лабільний, агресивно-роздратований та сензитивно-несаморегулятивний, що відображають емоційні особливості студентів, які активно взаємодіють із комп'ютером; уточнено сутність феномену емоційної стабільності та особистісних детермінант, що її зумовлюють; набули подальшого розвитку уявлення про профілактику та корекцію негативних проявів в емоційній сфері студентів, які активно використовують комп'ютер, а також психогігієнічні вимоги щодо взаємодії людини в системі «людина – комп'ютер» з урахуванням часу та змісту діяльності.

Висновки. 1. Аналіз теоретико-методологічних підходів відносно емоційної сфери особистості в системі «людина - комп'ютер» дозволяє умовно поділити їх на дві групи. До першої групи можна віднести системні теорії (діяльнісна, емоційної регуляції, стресу та ін.), до другої - фрагментарні (тривоги, агресії, фрустрації та ін.). Розкрито, що проблема взаємодії людини з комп'ютером та ін-

шими інформаційними системами на сучасному етапі є актуальною для педагогічної і вікової психології, проте, недостатньо дослідженою в аспекті впливу таких засобів та їх змісту на емоційну стабільність особистості.

2. Теоретично встановлено, що стрімкі зміни інформаційно-комп'ютерних технологій та їх впровадження в діяльність молодів випереджають розробку психологічних рекомендацій стосовно психогігієнічних умов взаємодії людини з такою технікою. Емоційна стабільність відображає збалансований прояв ознак, що характеризують її в різних видах діяльності особистості. Останні пов'язані як з динамічними, так і з особистісними особливостями емоційної сфери.

3. Систематизовано найбільш суттєві чинники комп'ютерної діяльності, що впливають на емоційну стабільність: по-перше, сенсорні стимули (підвищена яскравість зображення, шум, електростатичні поля та ін.), по-друге, особистісні (спрямовані на навчальну, професійну та розважальну діяльність), по-третє, часові (тривалість діяльності).

4. Аналіз вивчення психологічного змісту впливу комп'ютерної діяльності на емоційну стабільність молоді дозволив поділити всіх обстежуваних умовно поділити на тих, у кого переважає навчально-професійна або інформаційно-розважальна діяльність, враховуючи час, професійну спрямованість та ін.

Встановлено, що усі випробовувані, незалежно від змісту комп'ютерної діяльності, за ознаками емоційної стабільності мають тенденцію відрізнятися залежно від часу взаємодії з комп'ютером. Найбільш негативні зміни емоційної стабільності відмічаються у студентів, які використовують комп'ютер як засіб розважання від 6 і більше годин: підвищується депресивність та знижується саморегуляція, врівноваженість. У студентів, у яких домінує навчально-професійна діяльність і вони займаються нею від 6 і більше годин за комп'ютером, ознаки

емоційної стабільності мають менші негативні прояви. Отримані результати співставлення ознак емоційної стабільності між студентами гуманітарних і технічних спеціальностей показали, що останні мають більш виражену емоційну стабільність відносно перших незалежно від тривалості комп'ютерної діяльності. У групах обстежуваних із домінуванням навчально-професійної діяльності за комп'ютером і у юнаків, і у юнок, спостерігаються ознаки емоційної стабільності на відміну від студентів, які в основному займаються інформаційно-розважальною діяльністю.

5. Емпірично виявлено, що певна комбінація показників емоційної сфери, яка вивчається, дозволяє скласти типи емоційної нестабільності: невротично-депресивний, сором'язливо-лабільний, агресивно-роздратований та сензитивно-несаморегулятивний, що

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987. – 264 с.
2. Аршава І.Ф. Деякі особливості прогнозування емоційної стійкості людини при комп'ютерному моделюванні стресу неуспіху / Аршава І.Ф., К.П. Кутувий // Медична психологія. – 2012. - №2. – С. 23-28.
3. Бодров В.А. Психологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора / В.А. Бодров // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: «Наука», 1991. – 168 с.
4. Биков В. Ю. Теоретико-методологічні засади створення і розвитку сучасних засобів та е-технологій навчання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002: Збірник наукових праць до 10-річчя АПН України / Академія педагогічних наук України. – В 2-х ч. – Харків: «ОВС», 2002. – Ч. 2. – С. 182-189.
5. Венда В. Ф. Принципы оптимизации взаимодействия человека с ЭВМ / В. Ф. Венда. – М.: ЦНИИ-ТЭИприборостроения, 1976. – 38 с.
6. Винер Н. Творец и робот / Н. Винер. – М.: Прогресс, 1966. – 103 с.
7. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №1. – С. 90-100.
8. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, 1987. – 264 с.
9. Голиков Ю.А. Методологический анализ субъект-объектных отношений в сфере высоких технологий / Ю.А. Голиков // Психологический журнал. – 2009. – Т.30. – №3. – С. 63-72.
10. Гуржій А.М. Аналіз стану комп'ютеризації загальноосвітніх навчальних закладів за 1997-2001 роки / А.М. Гуржій, В.Ю. Биков // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2002. – № 4. – С. 3-7.
11. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье / Г.Г. Демирчоглян. – М.: Изд-во Лукоморье, Новый Центр, 1997. – 256 с.
12. Дистанційне навчання: психологічні засади: Монографія / М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.; за ред.: М. Л. Смульсон; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – К.; Кіровоград: Імекс, 2012. – 239 с.
13. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости: Современный учебник / А.Ю. Егоров. – М.: Речь, 2007. – 192 с.
14. Корнилова Т.В., Тихомиров О.К. Принятие интеллектуальных решений в диалоге с компьютером / Т.В. Корнилова, О.К. Тихомиров. – М.: МГУ, 1990. – 192 с.
15. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
16. Машбиц Е. И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Е. И. Машбиц. – М.: Педагогика, 1988. – 192 с.
17. Основы деятельности тьютора в системе дистанционного образования: специализированный учебный курс / С.А. Щенников, А.Г. Теслинов, А.Г. Чернявская и др. – М.: Дрофа, 2006. – 591 [1] с.
18. Персональный компьютер - физические факторы, воздействие на пользователя / Ю.Г. Григорьев, М.В. Жильцов, О.А. Григорьев и др. // Кремлевская медицина. Клин. вестн. – 2001. – №4. – С. 35-39.
19. Пивоваров Ю. П. Влияние электромагнитного излучения компьютера на здоровье, профилактика его внешнего воздействия / Ю.П. Пивоваров, И.Е. Чернозубов // Мед. помощь. – 2002. – №5. – С. 43-46.
20. Роберт И.В. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Учебно-метод. пособие / И.В. Роберт, С.В. Панюкова; под ред. И.В. Роберт. – М.: ИИО РАО, 2006. – 374 с.
21. Талызина Н.Ф. Деятельностный подход к обучению и программированное обучение // Психологические основы программированного обучения / Под

ред. Н.Ф.Талызиной. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 296 с.

22. Тихомиров О.К., Бабанин Л.Н. ЭВМ и новые проблемы психологии / О.К. Тихомиров, Л.Н. Бабанин. – М.: Изд-во МГУ, 1986. – 204 с.

23. Томчук М. І. Розвиток автономності особистості юнацького віку в системі сімейних взаємовідносин. – Монографія / М. І. Томчук – Вінниця: ВОПОПП, 2013. – 241 с.

24. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

REFERENCES

1. Abolin, L. M. (1987). *Psikhologicheskie mekhanizmy emotsionalnoy ustoichivosti cheloveka [Psychological mechanisms of human emotional stability]*. Kazan: Izdatelstvo Kazanskogo universiteta [in Russian].

2. Arshava, I. F., & Corner, K. P. (2012). Deyaki osoblyvosti prognuzuvannya emotsiinoi stiikosti liudyny pri kompiuternomu modeliavanni stresu neuspikhu [Some features predicting emotional stability in computational failure stress modelling]. *Medychna psykhohiia – Medical Psychology*, 2, 23-28 [in Ukrainian].

3. Bodrov, V. A. (1991). Psikhofiziologicheskie problemy professionalnoy nadezhnosti cheloveka-operatora [Physiological problems of professional reliability of a human operator]. *Psikhologicheskie problemy professionalnoy deyatel'nosti – Psychological problems professional activities*. Moscow: Nauka [in Russian].

4. Bykov, V. U. (2002). Teoretyko-metodolohichni zasady stvorennia i rozvitku suchasnykh zasobiv ta e-lekhnologiy navchannia [Theoretical and methodological principles of the creation and development of modern technologies and e-learning]. *Rozvytok pedahohichnoi i psykhohichnoi nauk v Ukraini 1992 – 2002 – Development of Educational and Psychological Sciences of Ukraine in 1992-2002: Proceedings of the 10-th anniversary of Pedagogical Sciences of Ukraine*. (Vols. 2), (p. 182-189). Kharkiv [in Ukrainian].

5. Venda, V. F. (1976). *Printsipy optimizatsii vzaimodeystviya cheloveka s EVM [Principles of optimization of human interaction with computers]*. Moscow [in Russian].

6. Wiener, N. (1966). *Tvoret's i robot [The creator and the robot]*. Moscow: Progress [in Russian].

7. Voiskunskiy, A. E. (2004). Aktualnye problemy psikhologii zavisimosti ot Interneta [Topical problems of psychology of dependence on the Internet]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 1(25), 90-100 [in Russian].

8. Gershunskiy, B. S. (1987). *Kompyuterizatsiya v sfere obrazovaniya: problemy i perspektivy v obrazovanii [Computerization in education: problems and prospects for education]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].

9. Golikov, Yu. A. (2009). Metodologicheskiy analiz subyekt-obyektnykh otnosheniy v sfere vysokikh tekhnologiy [Methodological analysis of subject-object relations in the sphere of high technologies]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 3(30), 63-72 [in Russian].

25. Хантер Б. Мои ученики работают на компьютерах: книга для учителя: пер. с англ. Р. М. Шакирова. – М.: Просвещение, 1989. – 223 с.

26. Чебыкин А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Том 5. – №4. – С. 83-89.

27. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной устойчивости / А.Я. Чебыкин. – М., 1995. – 160 с.

28. Suler J. To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 1999. – P. 385-394.

10. Gurzhiy, A. M. & Bykov, V. U. (2002). Analiz stanu kompiuteryzatsii zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv za 1997-2001 roky [Analysis of computerization of comprehensive schools for the years 1997-2001]. *Kompiuter u shkoli ta simi – Computer for school and family*, 4, 3-7 [in Ukrainian].

11. Demichorglyan, G. G. (1997). *Komputer i zdorovye [Computer and health]*. Moscow: Izdatelstvo Lukomora, Novyi tsestr [in Russian].

12. Smulson, M. L., & Mashbits, Y. I., & Zhaldak, M. I. (2012). *Dstantsiynne navchannia: psykhohichni zasady [Distance learning: psychological principles]*. M. L. Smulson (Ed.). Kyiv; Kirovograd: Imeks [in Ukrainian].

13. Yegorov, A. Yu. (2007). *Nekhimicheskie zavisimosti [Nonchemical dependences]*. Moscow: Rech [in Russian].

14. Kornilova, T. V., & Tikhomirov, O. K. (1990). *Prinyatie intellektualnykh resheniy v dialoge s kompiuterom [Making intellectual decisions in a dialogue with computer]*. Moscow: MGU [in Russian].

15. Lomov, B. F. (1984). *Teoreticheskie i metodologicheskie problemy psikhologii [Theoretical and methodological problems of psychology]*. Moscow: Nauka [in Russian].

16. Mashbits, Ye. I. (1988). *Psikhologo-pedagogicheskie problemy s kompiuterizatsiey obyeheniya [Psychological and pedagogical problems of computerization of training]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].

17. Shennikov, S. A., & Teslinov, A. G., & Chernjavskaja, A. G. (2006). *Osnovy deyatel'nosti tiutora v sisteme distantsionnogo obrazovaniya [Fundamentals of tutor's work in distance learning system]*. Moscow: Drofa [in Russian].

18. Grigoryev, Yu. G., & Zhiltsov, M. V., & Grigoryev, O. A. (2001). Personalnyi kompiuter – fizicheskie faktory, vozdeistvie na polzovatelya [Personal computer – physical factors, impact on users]. *Kremlevskaya meditsina – Kremlin medicine*, 4, 35-39 [in Russian].

19. Pivovarov, Yu. P. & Chernozubov, I. Ye. (2002). Vliyanie elektromagnitnogo izlycheniya na zdorove, profilaktika ego vneshnego vozdeystviya [Studying the ef-

fects of electromagnetic emission on health, prevention of its external action]. *Meditinskaya pomoshch – Medical aid*, 5, 43-46 [in Russian].

20. Robert, I. V. (2006). *Informatsionnye i kommyunikatsionnye tekhnologii v obrazovanii [Information and Communication Technologies in Education]*. Moscow: YYO RW [in Russian].

21. Talyzina, N. F. (1984). *Deyatelnostnyi podkhod k ucheniyu i programmirovannoe obuchenie [Active approach to learning and programmed instruction]*. Moscow: MGU [in Russian].

22. Tikhomirov, O. K., & Babanin, L. N. (1986). *EVM i novye problemy psikhologii [Computers and new problems of psychology]*. Moscow: MGU [in Russian].

23. Tomchuk, M. I. (2013). *Rozvytok avtonomnosti osobystosti yunatskogo viky v sisteme simeinykh vzaimovidnosyn [Development of individual autonomy of preadult age in the system of family relationships]*. Vinnytsa [in Ukrainian].

24. Feldshtein, D. I. (1989). *Psikhologiya razvitiya lichnosti v ontogeneze [Psychology of personality development in ontogeny]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].

25. Khanter, B. (1989). *Moi ucheniki rabotaiut na kompiutere [My students are working on computers]*. Moscow: Pedagogika [in Russian].

26. Chebykin, A. Ya., & Abolin, L. M. (1984). Issledovanie emotsionalnoy ustoychivosti i psikhologicheskie sredstva ee formirovaniia u sportsmenov [The study of emotional stability and psychological means of its formation in athletes]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*. (Vol. 5). (pp. 83-89) [in Russian].

27. Chebykin, A. Ya. (1995). *Problema emotsionalnoy ustoychivosti [The problem of emotional stability]*. Moscow [in Russian].

28. Suler, J. (1999). To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*. (pp. 385-394) [in English].

Алексей Яковлевич Чебыкин,

доктор психологических наук, профессор, академик,
заведующий кафедрой теории и методики практической психологии,
ректор Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

Наталья Алексеевна Крымова,

кандидат психологических наук, доцент,
Одесский национальный политехнический университет,
пр. Шевченко, 1, г. Одесса, Украина

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

В работе представлены концептуальные подходы по проблеме психологического воздействия компьютерной деятельности на человека. Проанализированы аспекты внедрения информационно-компьютерных технологий в образовательную деятельность, обобщены психогигиенические требования такой деятельности. Уточнена сущность феномена эмоциональной стабильности. Выделены характеристики влияния компьютерных технологий на эмоциональную стабильность лиц юношеского возраста. Экспериментально доказано, что внедрение предложенной системы показало ее эффективность по формированию эмоциональной стабильности и психогигиенических основ взаимодействия с компьютером. В статье определены интегративные свойства эмоциональной стабильности, которая определяется набором характеристик, связанных с динамическими личностными характеристиками эмоциональной сферы. Эмпирически установлено, что компьютерная деятельность влияет на студентов как положительно, так и отрицательно. В группах студентов (юношей и девушек), большей частью использующих компьютер для обучения и работы, наблюдаются признаки эмоциональной стабильности по сравнению со студентами, которые используют компьютеры для информационно-развлекательных целей. Установлено, что длительная (более шести часов в день) компьютерная деятельность студента влияет на его эмоциональную устойчивость: повышается уровень депрессивности, агрессивности, снижается саморегуляция. Разработана и протестирована система, направленная на психокоррекцию негативных эмоциональных проявлений и формирование эмоциональной устойчивости студентов, которые активно работают за компьютером. Было экспериментально доказано, что реализация предложенной системы является эффективной в области формирования эмоциональной устойчивости и психогигиенических основ взаимодействия с компьютером.

Ключевые слова: эмоциональная стабильность, компьютерная деятельность, длительность компьютерной деятельности, психологическое содержание компьютерной деятельности, юношеский возраст, студенты, психогигиенические условия.

Oleksii Chebykin,
*Doctor of Psychological Sciences, professor, member of NAES of Ukraine,
Head of the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,
Rector of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska doroha Str., Odesa, Ukraine*

Nataliia Krymova,
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor,
Odessa National Polytechnic University,
1, Prospect Shevchenko, Odesa, Ukraine*

INFLUENCE OF COMPUTER ACTIVITY ON PERSON'S EMOTIONAL STABILITY

The conceptual approaches to the problem of psychological influence of computer activity on a person are represented in the article. The aspects of implementation of information and computer technologies in educational activity have been analysed and psychohygienic requirements for such activity have been generalized. The essence of the emotional stability phenomenon and personal determinants that cause it have been clarified. Characteristics of the influence of computer technologies on the emotional stability of adolescent's personality have been pointed out. This paper defines integrative emotional stability properties, which are determined by a set of characteristics associated with dynamic personal characteristics of the emotional sphere. It is empirically established that computers influence on students in both positive and negative ways. In students groups (both boys and girls) with domination of learning and working activity features of emotional stability are revealed compared to the students who use their computers for infotainment activities. It is established that long-term (more than six hours daily) computer activity of a student affects his/her emotional stability: it increases depression, aggression and reduces self-regulation. The system aimed at psychocorrection of negative emotional manifestations and formation of emotional stability of students who actively work at the computer has been developed and tested. It has been experimentally proved that implementation of the proposed system is effective in the field of formation of emotional stability and psychohygienic grounds of interaction with the computer.

Keywords: emotional stability, computer activity, duration of computer activity, psychological content of computer activity, adolescence, students, psychohygienic conditions.

Подано до редакції 26.01.2015
