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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____Ельвіра ЛУЗІК
« __ » _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків»

Виконавець: студент групи ПП-426 Скрипка Олексій Віталійович
Керівник: старший викладач Патруль Марія Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____Ельвіра ЛУЗІК

« » _____2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Скрипка Олексій Віталійович

1. Тема дипломної роботи «Соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 №487/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 51 сторінки, з них обсяг основного тексту 37 сторінок, список використаних джерел нараховує 26 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1 Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на розвиток уваги; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на розвиток уваги; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов’язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, графіки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об’єкта і предмета дослідження	07.02.2022	05.01.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	14.01.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи	25-27.05.2022	25.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	30.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15-17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Патруль М.В.

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання_____ Скрипка О.В.

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків» вміщує 51 сторінки, 26 використаних джерел та літератури, додаток.

Об’єкт дослідження – розвиток уваги в підлітковому віці.

Предмет – соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків.

Мета дослідження - здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.

У дипломній роботі розкрито вплив соціальних мереж на розвиток уваги в підлітковому віці. Зараз ми живемо в 21 столітті, у столітті інновацій, гаджетів та інтернету і не дивно, що люди занурились у соцмережі. Зокрема це стосується саме підлітків, більша частина їхнього життя знаходиться саме у соціальних мережах. Підлітковий вік є періодом значних змін у житті дитини. У цьому віці формується зрілість, та психологічний стан, також такі явища як пам’ять, увага, псих. стабільність, тощо. Насамперед соцмережі впливають саме на їхню увагу. У низці досліджень встановлено, що користування соціальною мережею здатне здійснювати різноплановий та суперечливий вплив в підлітковому віці. Відомо, що увага є спрямованістю психічної діяльності людини та її зосередженістю у певний момент на об'єкти або явища, які мають для людини певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, в результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші, на її розвиток впливає багато чинників, в тому числі й оточення дитини, а отже і соцмережі.

В роботі підібрано діагностичний інструментарій для дослідження розвитку уваги та впливу соціальних мереж. Всі респонденти користуються соціальними мережами щоб дослідження було доброчесним.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей розвитку уваги в підлітковому віці.
2. Проаналізувати вплив соціальних мереж на формування особистості.

3. Підібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення впливу соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.
4. Надати практичні рекомендації щодо покращення та розвитку уваги підлітків.

Основними **методами** дослідження були:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення;

2. Психодіагностичні методики: "Таблиці Шульте", "Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга), авторська анкета: "Впливу соціальних мереж на особистість підлітка"; Тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності.

3. Статистичні методи: за кореляціями які піддаються Z-перетворення і порівнюються за t-критерієм Стьюдента та застосовується стандартний коефіцієнт кореляції Пірсона чи коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Практична значущість дипломної роботи полягає у можливості використання матеріалів та висновків шкільними вчителями, психологами, класними керівниками в психолого-педагогічній роботі з підлітками; при підготовці методичних рекомендацій для поліпшення розвитку уваги; при викладанні загальної психології здобувачам вищої освіти із спеціальності 053 «Психологія».

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про розвиткок уваги підлітків та емпірично досліджено вплив соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.

УВАГА, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, РОЗВИТОК, ІНТЕРНЕТ, ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ, ВЕБ-САЙТ, ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК УВАГИ ……..... 10
1.1. Особливості розвитку уваги в підлітковому віці…… 10
1.2.Вплив соціальних мереж на формування особистості..... 14
Висновки до першого розділу …….. 17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК УВАГИ …… 19
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик ……..... 19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на розвиток уваги підлітків……. 22
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення та розвитку уваги підлітків ……. 34
Висновки до другого розділу..…….. 35
ВИСНОВКИ ……..……... 37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 39
ДОДАТКИ……. 42

ВСТУП

Актуальність проблеми. Починаючи з 2001 року почали з'являтись сайти, в яких використовувалась технологія під назвою Коло друзів. Ця форма соціальних мереж набула широкої популярності в 2002 році. Наразі існує більше 200 сайтів з можливостями організації соціальних мереж. На сьогоднішній день прийнято вважати, що соціальна мережа – це структура, що базується на людських зв'язках або ж взаємних інтересах. В якості інтернет-сервісу соцмережа може розглядатися як платформа, що допомагає людям здійснювати зв'язок між собою та групуванню за специфічними інтересами. Соціальні мережі швидко зайняли певну нішу в нашому житті, і схоже, мають намір в ньому залишитися надовго. Усуваючи міжособистісні перешкоди, соцмережі дають нам безмежні можливості для спілкування, вони відкривають світ людині, а людину – світу.

Багато часу може займати перегляд контенту з ціллю згаяти час. Діджиталізація суттєво вплинула не лише на життя дорослого населення, але й на підлітків. У віртуальному світі школярі можуть не лише грати у комп'ютерні ігри, але й шукати інформацію, поширювати відеоматеріали, здійснювати покупки, спілкуватися з друзями, створювати собі сторінки в соціальних мережах. Діяльність підлітка обмежується постійним збільшенням кількості проведених годин у соцмережах і виникненням, у зв'язку з цим, проблем їх психологічної адаптації до нових умов спілкування.

Увага це психологічний феномен, щодо якого, до цього часу серед психологів немає єдиної думки. З одного боку, в психологічній літературі розглядається питання про існування уваги як самостійного психічного явища, з іншого - що увага не може розглядатися як самостійне явище, оскільки воно в тій чи іншій мірі присутній в будь-якому іншому психічному процесі, треті - навпаки, відстоюють самостійність уваги як психічного процесу, наступні - що увага - це пізнавальний психічний процес. Ще одні пов'язують увагу з волею і діяльністю людини, грунтуючись на тому, що будь-яка діяльність, у тому числі і пізнавальна, неможлива без уваги, а саме увагу вимагає прояв певних вольових зусиль.

Отож, зважаючи на вище сказане, ми вважаємо тему «Соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків» актуальною та своєчасною, адже підлітки – особи гіперактивні та черпають знання звідусіль. Вони різними способами розвивають психічний стан, увагу, пам’ять, приходять до певної зрілості, навчаються. Одним із джерел розвитку є соцмережі в яких підлітки спілкуються та знаходять пізнавальний контент. Тож дослідження розвитку уваги під впливом соціальних мереж є дуже важливим, тому що від спрямованості, зосередженості, обсягу, концентрації, стійкості та об’єму уваги залежить кількість засвоюваної інформації. Також одним із основних властивостей уваги є переключення, свідоме і осмислене переміщення уваги з одного об'єкта на інший; переключення уваги означає здатність швидко орієнтуватися в складній ситуації, що змінюється. І завдяки, саме, соцмережам ця властивість у підлітка активно розвивається. Також фізіологічні зміни, що спостерігаються у віці 12-17 років, супроводжуються підвищеною стомлюваністю і дратівливістю і в деяких випадках призводять до зниження характеристик уваги. Це явище обумовлене не тільки фізіологічними змінами організму дитини, а й значним зростанням потоку сприйняття інформації і вражень школяра. А соціальні мережі допомагають відволіктись, відпочити та навчитись чогось у більш цікавій для себе формі.

Об’єкт дослідження – розвиток уваги в підлітковому віці.

Предмет – соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків.

Мета дослідження - здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей розвитку уваги в підлітковому віці.
2. Проаналізувати вплив соціальних мереж на формування особистості.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення впливу соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.
4. Надати практичні рекомендації щодо покращення та розвитку уваги підлітків.

Основними **методами** дослідження були:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення;

2. Психодіагностичні методики: "Таблиці Шульте", "Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга), Тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності, авторська анкета: "Впливу соціальних мереж на особистість підлітка"

3. Статистичні методи: за кореляціями які піддаються Z-перетворення і порівнюються за t-критерієм Стьюдента та застосовується стандартний коефіцієнт кореляції Пірсона чи коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Практична значущість дипломної роботи полягає у можливості використання матеріалів та висновків шкільними вчителями, психологами, класними керівниками в психолого-педагогічній роботі з підлітками; при підготовці методичних рекомендацій для поліпшення розвитку уваги; при викладанні загальної психології здобувачам вищої освіти із спеціальності 053 «Психологія».

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про розвиткок уваги підлітків та емпірично досліджено вплив соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує найменувань, додатки загальним обсягом сторінок. Основний зміст роботи викладений на сторінках з по і містить рисунків. Загальний обсяг роботи сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК УВАГИ

1.1. Особливості розвитку уваги в підлітковому віці

У психологічній літературі є дані, що описують загальні особливості уваги підлітків. Дослідники відзначають, що процес формування та розвитку уваги підлітків характеризується певною нерівністю. Вона проявляється в постійному зростанні зосередженості уваги, але характеризується нестійкістю, значним зниженням її концентрації. Це пояснюється швидкою активністю та імпульсивністю підлітків (М. Ф. Добринін, Н. Ф. Рибалко, Є. О. Мілерян, Б. Г. Ананьєв, Л. М. Фоменко, Н. О. Менчинська, І. В. Страхов та ін.). Наявні дані досліджень спрямовані на подальше уточнення особливостей ознак уваги у мікровікових сегментах підліткового віку, виявлення індивідуальних відмінностей та з'ясування їх впливу на засвоєння не лише окремих суб'єктів, а й їх розділів. Ось два завдання: з'ясувати, як розвиток певної риси, наприклад, стійкості уваги, впливає на засвоєння знань, формування навичок, з одного боку, і вивчити вплив соціальних мереж на розвиток кожної риси увагу до іншого.

Ряд досліджень показав, що використання інтернету може мати різноманітний і суперечливий вплив на психологічні особливості особистості в підлітковому віці, у тому числі й учнівської, іноді призводячи, з одного боку, до розвитку та посилення інтернет-залежності, агресії , депресії, з іншого – активізувати процеси самоактуалізації, самопізнання, творчого розвитку особистості та її продуктивного самоствердження.Проблема психологічного впливу інтернету на особистість людини досліджувалася в багатьох роботах. (О.Є. Войскунським, М.П. Концевим,К.Г. Кречетніковим, К.Є. Кузьміною, О.Р. Масловим, П.О. Мунтяном, М.О. Носовим, Ф.О. Смірновим, В. Ценьовим, К. Янг та ін.).Дослідники зосереджували увагу на таких питаннях, як потенціал і психологічні

особливості маніпулювання людьми за допомогою інформаційних технологій, здатність запобігати та нейтралізувати відповідні маніпуляції (О.І. Башмаков, С.Р. Дінабург, М.М. Лебедєв, І.П. Мелюхін, М.В. Мірошников, С.О. Нехаєв та ін.); інформаційні технології віртуальної реальності Інтернет як один із прикладів психологічних інструментів, володіння якими впливає на формування та функціонування вищих психічних функцій (Д. А. Бернштейн, М. С. Іванов, М. О. Носов, М. Ю. Опенков, С. І. Паринов, Н. І. Петрова, Є. О. Путілова, Є. Роббінс, О. В. Смислова, Є. О. Степаненко, О. Є. Шадрін, К. М. Якименко та ін.); психологічні особливості впливу комп'ютерної віртуальної реальності на молодь (В.В. Моторін, В.Ю. Нестеров, Є.О. Павлов, Л.О. Пережогін, О.О. Сакбаєв, Дж. Сулер, А. Тоффлер та ін.); психологічний феномен інтернет-залежності та його різновиди (О.Є. Войскунський, Дж. Хекенбех, С.Є. Давтян, О.Є. Жічкіна, О.С. Мартинова, М.В. Мірошніков, П.О. Мунтян, П.С. Хсюн, О.Ф. Шайдуліна, К. Янг та ін.).С.Л. Рубінштейн вказував, що увага є скоріше функцією інтересу, оскільки пов'язана з потребами особистості, її прагненнями і бажаннями, її загальною спрямованістю, а також цілями, які він ставить перед собою[21, с.158].

Підлітковий вік - надзвичайно важкий етап психічного розвитку, що характеризує його, слід мати на увазі ряд обставин. З одного боку, за ступенем і особливостями свого психічного розвитку підлітки ще не повністю вийшли з дитинства; з іншого боку, вони вже на порозі дорослості, і їхня поведінка справді виражає орієнтацію на дорослі форми взаємин і установок.

Важливим психічним новоутворенням підліткового віку є розвиток довільності всіх психічних процесів, викликаної насамперед новими, більш високими вимогами до них з боку навчальної діяльності. Підлітки вже вміють самостійно організовувати свою увагу, пам'ять, мислення, уяву, певною мірою регулювати власні емоційно-вольові процеси тощо.

Розвиток уваги в цьому віці дуже суперечливий. Однак у 12-14 років спостерігається підвищення уваги, її концентрації та стійкості [5]. Здатність тривалий час зберігати інтенсивність і перемикатися з одного об'єкта на інший; Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від напрямку інтересу, що викликає нездатність

багатьох юнаків і дівчат зосередитися на чомусь одному, майже постійне відволікання. Слід зазначити, що це період парадоксу.Показники уваги підлітка можуть бути досить високими, але вони безпосередньо залежать від його особистого стану, який він не завжди контролює. Таким чином, у змістовній діяльності підліток може зосередитися на предметах, які представлені опосередковано. У зацікавленій позиції розвивається здатність приділяти увагу, навіть у зовнішніх обставинах, що впливають, підвищується концентрація і стійкість уваги. У спілкуванні в еталонному середовищі учень може виявляти увагу, зосередженість, спостережливість.При цьому підліток може впасти в стан глибокої байдужості до оточуючих, коли увага повністю зникає з пізнавальних процесів. Він нічого не чує і не бачить, може тільки лежати з напіввідкритими очима, в стані глибокої втоми, що супроводжується занепадом фізичних сил і байдужістю до навколишнього [11].

Увага присутня в кожній навчальній діяльності. Основною соціальною вимогою до підлітків в умовах сучасної культури є набуття певного обсягу знань, умінь і навичок, необхідних для входження в суспільство.Ця вимога в поєднанні із загальнокультурною традицією ставлення до освіти робить проблему навчання та навчальних досягнень дуже важливою в підлітковому віці. Водночас навчання зазнає значних змістових та організаційних змін у зв’язку із зростанням самостійності підлітків. Таким чином, у процесі перегляду стрічки певної соціальної мережі підлітки переходять від емпіричних узагальнень до теоретичних понять.

Характеризуючи інтереси підлітків, насамперед слід зазначити, що порівняно з молодшим шкільним віком вони набувають більшої цілеспрямованості, активності та глибини. З іншого боку, інтереси ще зберігають свою мінливість і лише у старших підлітків набувають певної стійкості.

У цьому віці починається формування домінантної спрямованості пізнавальних та інших інтересів особистості. Увага пов'язана із загальним станом людини, з її настроєм, переживаннями, потребами, інтересами.

Особливо дієвим фактором активізації мимовільної уваги є пізнавальна потреба, основними формами якої є інтерес і цікавість. Чим сильніше пізнавальна потреба, тим частіші зміни стимулів (ситуацій) викличуть мимовільну увагу. Коли об'єкт

уваги має для нас певне значення, він розкриває перед нами багатство його якостей і властивостей, коли одночасно з'являється інтерес і активне ставлення до цього об'єкта - наша увага до нього стає стійкою. Це, у свою чергу, веде до відкриття нових ознак предмета, до усвідомлення зростаючого багатства його якостей і властивостей. [26, с. 16]. У таких умовах їх розумова діяльність буде напруженою, насиченою, різноманітною і тому продуктивною. Увага учнів досягає найбільшої стійкості і стає найпродуктивнішою тоді, коли навчальний матеріал змістовний, відповідає їхнім інтересам, динамічно проходить перед ними і своєю розумовою діяльністю повністю реалізує свій зміст.

Адже відомо, що в умовах, коли їх розумова діяльність буде напруженою, насиченою, різноманітною, а отже й продуктивною.За допомогою соціальних мереж увага учнів досягає найбільшої стійкості та стає найпродуктивнішою, адже коли навчальний матеріал є змістовним, відповідає їхнім інтересам, динамічно проходить перед ними та повністю виконує їх зміст.

1.2 Вплив соціальних мереж на формування особистості

У сучасному суспільстві Інтернет все більше розвивається. Незважаючи на те, що Україна відстає від деяких країн світу в розвитку інформаційних технологій, Інтернет та комп’ютери все більше стають частиною нашого повсякденного життя. Але, крім того, для більшості Інтернет є також розважальним засобом, джерелом інформації, засобом спілкування. Ще один важливий фактор, який змушує підлітків «прилипати» до екранів моніторів вдень і вночі – соціальні мережі. Під соціальною мережею ми маємо на увазі інтерактивний багатокористувацький веб-сайт, вміст якого заповнюють учасники мережі.Термін «соціальна мережа» ввів у 1954 році англійський соціолог Барнс у збірці «Людські відносини» для позначення спільноти людей, об’єднаних однаковими інтересами та інтересами. У 1995 році Ренді Конрад створив першу соціальну мережу (за сучасними термінами) – Classmates.com.

Дослідженням цього питання займалися як зарубіжні (А. Войсунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг), так і українські (О. Бєлінська, Ю. Данько, Ю. Акімова, Ю. Баїк, О. Жиба). ін.)

У своїй роботі вони досліджували мотивацію користувачів Інтернету та соціальних мереж: їх вплив на розвиток та соціалізацію особистості, особистість користувачів, симптоми, причини Інтернет-залежності, залежності, залежності, залежності.

Різні питання становлення і розвитку мережевого суспільства розглядаються в працях таких вчених: М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гелбрейт, P. Ungelgart. Основним принципам і принципам використання соціальних мереж та прогнозу подальшого розвитку цієї форми взаємодії людей в Інтернеті присвячена наукова робота ряду дослідників (J. Heidan, W.W.C., D.

Тонг, Л. Ленгвелл, Дж. Кім, Дж. Ентоні. Можливості Інтернету та соціальних мереж ще не до кінця вивчені, але наявні дослідження показують їх величезний вплив на формування у молоді свідомості, мотивів, цінностей, стилю життя, вибір цілей та шляхів їх досягнення. Слід також зазначити, що в сучасній літературі мало праць, присвячених питанню позитивних і негативних аспектів використання соціальних мереж сучасною молоддю. Тому, незважаючи на велику кількість публікацій з цього питання, воно залишається актуальним.

Соціальні мережі - один із соціальних інститутів, який певною мірою виконує завдання суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, включаючи певні вікові та соціальні категорії [6, с.269]. Однак соціальні мережі мають сильний вплив на кожну особистість і процес формування поведінки, а інформація в Інтернеті - мережа недостатньо організована і керована. Аналіз Інтернет-активності дає змогу подати її зміст у вигляді структури, що включає низку взаємопов’язаних компонентів: комунікаційний, ціннісний, когнітивний та поведінковий.

У процесі використання соціальних мереж для спілкування у кіберпросторі, що є комунікаційною складовою, відбувається вплив на наші комунікаційні процеси. У процесі спілкування в соціальних мережах створюється особливий простір

(віртуальна реальність) з характерним для нього типом спілкування, в якому створюються нові правила і закони.

Задоволення потреби в спілкуванні, моральній підтримці - найважливіші потреби підлітків. Якщо ми не можемо їх задовольнити в реальному житті, то задовольняємо в Інтернеті, мережі, яка дозволяє «втекти» від проблем і труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації.

Однак слід розуміти, що, незважаючи на те, що Інтернет - мережа іноді може отримати деяку особисту інформацію, і навіть фотографії та
реальну картину співрозмовника, не дають реалістичного уявлення про нього.

Анонімність спілкування в Інтернеті – сама мережа полегшує презентацію, даючи людям можливість не тільки створити враження про свій вибір, а й бути тим, ким вони хочуть, що часто призводить до девіантної поведінки та агресії. Пізнавальна складова діяльності людини в Інтернеті дозволяє підліткам шукати та засвоювати інформацію, опубліковану на веб-сайтах, метою якої є розширення, поглиблення, уточнення власного сприйняття світу, реальності та віртуальної реальності.

На відміну від інших зсобів інформації, соціальні мережі поєднують друковану, фото- та відеоінформацію. Використовуючи Інтернет - освітню мережу, ми можемо сприймати ту саму інформацію за такими каналами сприйняття: зоровим, слуховим, оскільки можна читати, бачити і чути, що значно покращує процес навчання.

Перебуваючи у віртуальному світі та вивчаючи інформацію, опубліковану в соціальних мережах, кожен з нас формує власну систему цінностей, що визначає виняткове ставлення до тих чи інших дій, вчинків, явищ як віртуального, так і реального життя; визначає нашу поведінку та майбутню соціальну діяльність, що є ціннісним компонентом.

За допомогою соціальних мереж ми вивчаємо певні моделі поведінки, прийнятні для віртуального світу, і з часом переносимо їх у реальне життя. У соціальних мережах ми спираємося на стереотипи та моделі поведінки, норми діяльності, формуємо свою соціальну ідентичність, власну самооцінку, яка не завжди є адекватною. Це

поведінковий компонент діяльності в соціальних мережах. Основними особливостями Інтернет - спілкування в соціальних мережах є анонімність, відсутність невербальної інформації, налаштування на бажані характеристики партнера, волонтерство, прагнення до нетипової, ненормативної поведінки (соціальні мережі дуже важко контролювати).

дії підлітків, тому дуже часто спостерігається агресія, вульгарність) [7, с.230].

За допомогою соціальної мережі підліток задовольняє приховані потреби, які не помічаються в його реальному житті, а проявляються лише у мріях і фантазіях. Цей соціальний ресурс забезпечує їх втілення через можливість анонімних соціальних взаємодій, за допомогою яких можна створювати нові образи власного «Я». Крім того, не слід забувати про необмежений доступ до персональних даних користувачів [19, с. 4].

Висновки до першого розділу

У змісті 1 розділу запропоновано інформацію про увагу та її розвиток у підлітковому віці.

Для початку варто зазначити що у першому розділі ми розглянули поняття уваги та її видів і властивостей. Отож ми знаємо про три види уваги: мимовільну: виникає несподівано, незалежно від свідомості, непередбачено, не потребує вольових зусиль; довільну сновним компонентом якої є воля та післядовільну, яка настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, не потребує вольових зусиль, але є інтенсивною. Та 5 основних властивостей: зосередженість,розподіл , стійкість, переключення, обсяг.

Також ми розглянули особливості розвитку уваги в підлітковому віці. Підлітковий вік – надзвичайно складний етап психічного розвитку. Розвиток уваги у цьому віці дуже суперечливий, бо розумові здібності підлітка, на відміну од здібностей молодшого школяра, набувають нові якості: вони стають опосередкованими. Також увага пов'язана з загальним станом людини, з її настроєм, переживаннями, потребами, інтересами. Тому розвиток уваги підлітків залежить від

багатьох чинників. У такому віці дитина переживає як психічну так і гормональну нестабільність, дитина роздратована, емоційно збуджена та перебуває у пошуках розваг та особистого простору, всі ці здавалось би деталі неймовірно впливають і на загальний розвиток також. Під впливом цих чинників підліток здобуває певну зрілість. Таким чином увага учнів досягає найвищої стійкості й стає найбільш продуктивним тоді, коли навчальний матеріал є змістовно наповненим, відповідає їх інтересам, динамічно розгортається перед ними і повністю наповнює своїм змістом їхню розумову діяльність.

Соціальні мережі ще одна тема про яку йдеться у пешому розділі. Отож соціальні мережі - це мережа людей, які зустрічаються в Інтернеті для спілкування, розміщуючи інформацію та зображення, залишаючи коментарі чи надсилаючи повідомлення. Часто у підлітковому віці існує пореба у спілкуванні та моральній підтримці - це найважливіші потреби особистості 12 – 17 років. Якщо не вдається задовольнити їх в реальному житті, то задовольняємо в Інтернеті - мережі, яка дає можливість задовільнити свої потреби, які не прослідковуються в його реальному житті, а проявляються лише у мріях і фантазіях. Соцмережі забезпечують їх втілення через можливість анонімних соціальних взаємодій, за допомогою яких можна створювати нові образи власного «Я».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК УВАГИ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою визначення впливу соціальних мереж на розвиток уваги в підлітковому віці було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали юнаки та дівчата віком від 12 до 17 років, 10 хлопців та 12 дівчат. Досліджувані проходили методики в онлайн форматі та надсилали свої результати у інтернеті. Всі респонденти мали достатню кількість часу для ретельного проходження методик. Переважна кількість учасників експеременту навчаються в школах.

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Складання плану дослідження. На цьому етапі проводиться підбір психодіагностичних методів і були обрані методи, критерії математичної обробки даних. Серед використаних методів дослідження: теоретичні - методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування та математична статистика. Для проведення дослідження використано методики: "Таблиці Шульте", "Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга), авторська анкета: "Впливу соціальних мереж на особистість підлітка" та тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності.
2. Організація та проведення досліджень. На цьому етапі виконується практична частина дослідження, в якій була детальна організація нашого майбутнього дослідження та його пряма поведінка на вибірці респондентів. Проведено короткий інструктаж, після чого респонденти отримали форми, в яких була описана кожна техніка. Форми не були підписані за для конфіденційності.
3. Обробка результатів дослідження. Етап передбачав проведення первинної обробки вихідних даних кожен метод, компонування матеріалу, введення даних у

таблиці та графічне представлення результатів. Далі були проведені розрахунки для пошуку кореляцій між шкалами з використанням критеріїв математичної обробки даних, результати записувались у таблиці.

4. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані кожна з обраних технік. Кожен статистично значущий показник інтерпретувався відповідно до опису шкал, наведених у використовуваних методах.

Опис психодіагностичних методик.

"Таблиці Шульте"

Таблиці, розроблені німецьким психіатром Вальтером Шульте в середині XX століття, представляють собою набір з карток із зображеними врозкид цифрами. Завдання випробуваного - назвати всі елементи в правильному порядку, показавши на них або, якщо зручно, закресливши олівцем. Традиційний варіант стимулюючого матеріалу представляє собою 5 таблиць 60 х 60 см, виконаних на щільному папері. Кожен лист повинен бути поділений на 25 квадратів зі вписаними в них числами від 1 до 25.

Обрана методика дозволяє визначити рівень уваги. Автор вважає що увага може бути достатньо характеризована як достатньо чи не недостатньо концентрована, чи є вона стійкою чи нестійкою або виснажливою. Ця методика допомагає навчитися критично оцінювати отримані знання, ефективніше запам`ятовувати інформацію та концентрувати увагу на конкретній дії. Завдяки тому, що для виконання завдань не потрібно виконувати математичні операції, результати тесту виходять максимально об`активними (Додаток Б).

"Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга)

Цей тест дозволяє дослідити і оцінити вибірковість уваги за кілька хвилин. У зв'язку з цим його можна рекомендувати для досить широкого контингенту випробовуваних.

Інструкція ставить перед випробуваним завдання у надрукованих рядках відшукайте й підкресліть у ньому слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова, працюйте швидко, оскільки час фіксується. Після досліду випробовуваний звітує про те, як він виконував запропоноване завдання.

Обробка й аналіз результатів в цьому тесті відбувається наступним чином.Показниками вибірковості уваги в цьому дослідженні є час виконання завдання й кількість помилок і пропусків при відшуканні й підкресленні слів. Разом у цьому тесті 25 слів. Результати оцінюють за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого на пошук слів часу. За кожне пропущене слово знижується один бал.

Бали в шкалі оцінок дають змогу встановити абсолютні величини якісних оцінок рівня вибірковості уваги. У випадку, коли у випробовуваного від 0 до 3 балів, то важливо за самозвітом й спостереженням під час тесту з'ясувати причину слабкоївибірковості. Це можуть бути: стан сильного емоційного переживання, зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації випробуваного, приховане небажання тестуватися тощо. Вибірковість уваги можна тренувати. Існують вправи, схожі до запропонованого тесту, для її покращання. Дуже високий рівень вибірковості уваги — це свідчення феноменальної психічної активності людини (Додаток Г).

Авторське анкетування "Впливу соціальних мереж на особистість підлітка"

Це анкетування було розроблене для діагностики впливу соціальних мереж на підлітків. Воно складається з 18 запитань які допомагають зрозуміти вплив соціальних мереж. Стає зрозуміло скільки часу та у яких мережах знаходяться підлітки, для чого вони використовують свій час в інтернеті, їх ставлення до мереж і певну залежність, та як це впливає на їх навчання та розвиток. Оцінка результатів анкетування проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей респондентів. Результати отримані в ході дослідження можуть бути використанні для психокореційної роботи з метою позбавлення залежності від соціальної мережі (Додаток А).

Тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності

Цей тест дозволяє дізнатися чи є у особи інтернет-залежність. Він складається з 20 запитань за допомогою яких ми розуміємо рівень залежності. Та на основі нього не можна ставити певний діагноз, а лише дізнатися рівень інтернет-залежності.

Опитування було створене для самостійного заповнення. Результати тесту можуть уточнюватися та змінюватися на прийомі у фахівця після того як він проведе уточнюючу бесіду. Тому що питання тесту є досить прозарими та базовими.

За одне питання нараховується від нуля до п’яти балів. Результати тестування - це сума балів: чим більше бал тим білша інтернет-залежність у респондента(Додаток В).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на розвиток уваги підлітків

У ході дослідження був використаний метод анкетування (Додаток А).

У дослідженні брало участь 22 респондентів 12-17 років. Цей метод був обраний для ознайомлення з респондентами. Метою цієї анкети було: дізнатись у яких соцмережах зареєстровані діти, скільки часу вони витрачають, та з якою метою використовують. Отже, на запитання: «В яких соцмережах у вас є аккаунти і як часто ви ними користуєтесь?» ми отримали такі бали Рис. 2.2.1

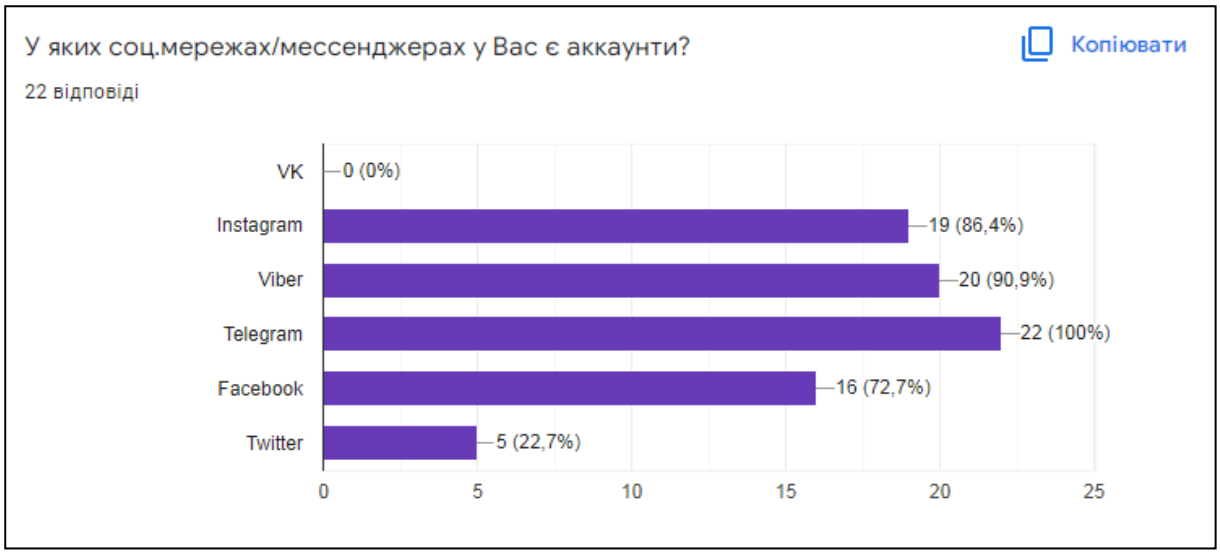

Рис. 2.2.1. Соцмережі у яких зареєстровані аккаунти

Отже, найбільше користуються соціальними мережами Telegram (100%), Instagram (86,4%), Viber (90,9%), Facebook (72,7%).

На запитання, скільки часу щодня ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому, ми отримали: 40,9% проводять 2-4 години щодня, 4,5% менше 1 години, 45,5 % 5-7 годин, 9,1 % більше 7 годин - рис. 2.2.2.

Рис. 2.2.2. Кількість проведеного часу в соціальних пережах

На запитання, чи вважаєте ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж, 36,4% респондентів відповіли, що частково є, 45,5% тверезо оцінюючи ситуацію, відповіли, що є і лише 18,2% сказали що немають - рис.2.2.3.

Рис. 2.2.3. Залежність від соціальних мереж

На запитання, яка буде ваша реакція, якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі й подібні сайти у світі закриють, 9,1% відповіли що їм байдуже, 59,1% будуть незадоволені, 18,2% - дуже незадоволені Рис. 2.2.4.

Рис. 2.2.4. Результати реакції на закриття всіх сайтів.

На запитання, чи зможете ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити, 72,7 % відповіли що ні, тому що там уся необхідна інформація та контакти. Рис. 2.2.5.

Рис. 2.2.5. Результати реакції на можливе видалення акаунта

На запитання, чому я користуюся соц.мережами, респонденти відповіли так:

- вони допомагають підтримувати зв’язок зі знайомими - 81,8%
- вони допомагають зв’язатися з людьми, яких я не бачив деякий час (наприклад, друзі, які знаходяться далеко) - 40,9%;
- вони дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять - 59,1%;
- вони допомагають зайняти вільний час - 54,5%;
- вони допомагають організувати та зберігати важливу для мене інформацію-77,3%;
- вони допомагають отримати необхідну інформацію - 72,7%.

Отже, найбільше підлітки у соціальних мережах спілкуються з друзями, навчаються, знаходять важливу для себе інформацію.

На запитання, чи бувало так, що ви не встигали зробити домашнє завдання через тривале перебування в соціальних мережах, 40,9% респондентів дали відповідь «ніколи», хоча 59,1% відповіли, що іноді та дуже рідко не встигали зробити домашнє завдання Рис. 2.2.6.

Рис. 2.2.6. Результати відповідей щодо впливу соц.мереж на виконання домашнього завдання

На запитання, чи згідні ви з твердженням, що соціальні мережі заважають вам навчатися, 81,8% дали відповідь «Ні, не заважають», 18,2% відповіли: «Важко сказати» Рис. 2.2.7.

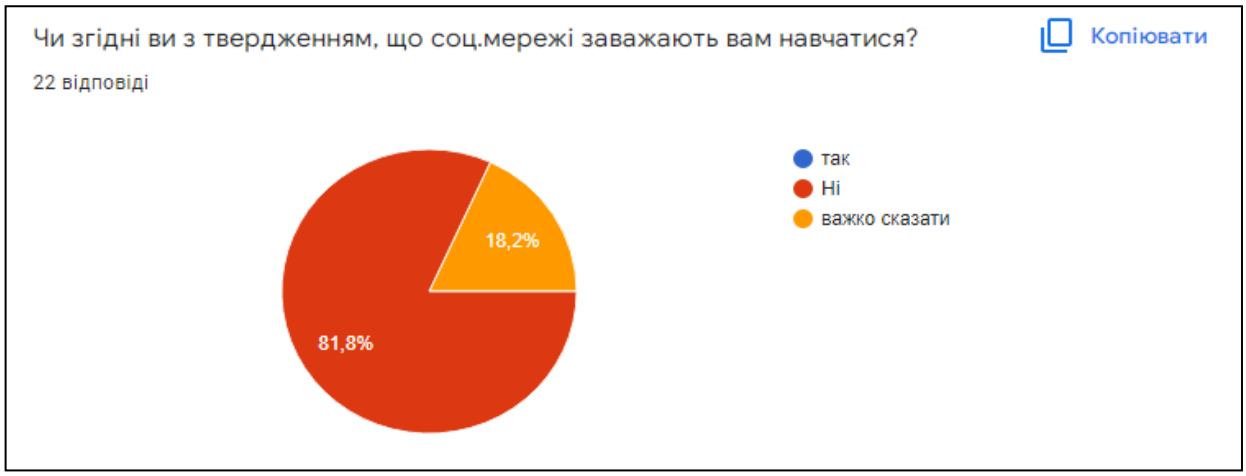

Рис. 2.2.7. Результати відповідей щодо твердження «соц.мережі заважають навчатися»

Після проведеного анкетування за допомогою тесту на інтернет-залежність. Визначили рівень залежності в цих підлітків. Кількісні результати дослідження інтернет-залежності наведено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Рівень Інтернет-залежності підлітків

Інтернет-залежність	Звичайний користувач Інтернету 20-49 балів	Надмірне захоплення Інтернетом 50-79 балів	Інтернет-залежність. 80-100 балів
Кількість у відсотках	27%	73%	0%
Розподіл респондентів	6	16	0

Рис.2.2.8. Відсотковий розподіл респондентів за інтернет-залежністю

Якісний розподіл за інтернет-залежністю наведено на рисунку 2.2.8. За результатами тесту стало відомо що 6 респондентів набрали до 50 балів ,що свідчить про те що вони абсолютно взмозі самостійно контролювати використання Інтернету, з урахуванням своїх потреб. Інші 16 респондентів отримали від 50-79 балів , що вказує на те що їм слід звернути увагу на те як інтернет впливає на їх життя і намагатися контролювати це. Та жоден респондент не набрав від 80-100 балів, що свідчило б про сильну інтернет залежність.

Дослідження проводене за методикою «Таблиці Шульте», дало змогу зрозуміти рівень стійкості уваги, ефективність самостійності роботи, якість психічної стійкості та власне обсяг уваги. Усі ці критерії поєднуються у трьох аспектах: ступінь впрацьованості, психічна стійкість та ефективність роботи. Результати наведені в діаграмі (рис. 2.2.9.)

Рис.2.2.9. ВіРівень стійкості уваги за методикою «Таблиці Шульте»

Тут ми можемо спостерігати що у 16 з 22 підлітків ступінь впрацьованості проявляється на хорошому рівні, а шести підліткам з двадцяти двох складніше включатися в роботу; 12 з 22 осіб мають гарну психічну стійкість, в той момент коли 10 з 22 мають погану здатність концентруватися; у 17 з 22 опитаних якість та ефективність роботи проявляється на хорошому рівні та всього 5 опитанх складніше включаються в роботу. Отже ми бачимо, що у більшості опитаних підлітків хороший рівень уваги, вони швидко включаються в роботу, та зберігають високий рівень концентрації уваги.

В таблиці 2.2.2 зображено результати за тестом вибірковість уваги Г. Мюнстерберга. Цей тест дозволив дослідити рівень розвитку у респондентів вибірковості уваги, чим більше балів тим більша вибірковість (Додаток Д).

Таблиця 2.2.2.

Результати вибірковості уваги за тестом Г. Мюнстерберга

Вибірковість уваги	**Кількість людей**
дуже високий	2-9%
високий	14-64%

середній	4-18%
низький	2-9%

На малюнку 2.2.10, найбільший показник за вибірковістю уваги - це високий 64%, що свідчить про те, що більшість респондентів гарно налаштовуються на сприйняття інформації. Так вони можуть свідомо контролювати вибір об'єкта уваги. А ще у них гарно працюють автоматичні процеси налаштування мимовільної уваги. Наступний за величиною показник це 18% що свідчить про нормальну розвиненість селективності уваги. Низьку вибірковість уваги мають 9% респондентів, це свідчить про те що їм досить складно налаштуватися на сприйняття інформації і їх погану селективності уваги, проте не варто засмучуватись вона підається тренуванню. Також 9% респондентів мають дуже високий рівень вибірковості уваги що є одним з проявів їх феноменальної психічної активності.

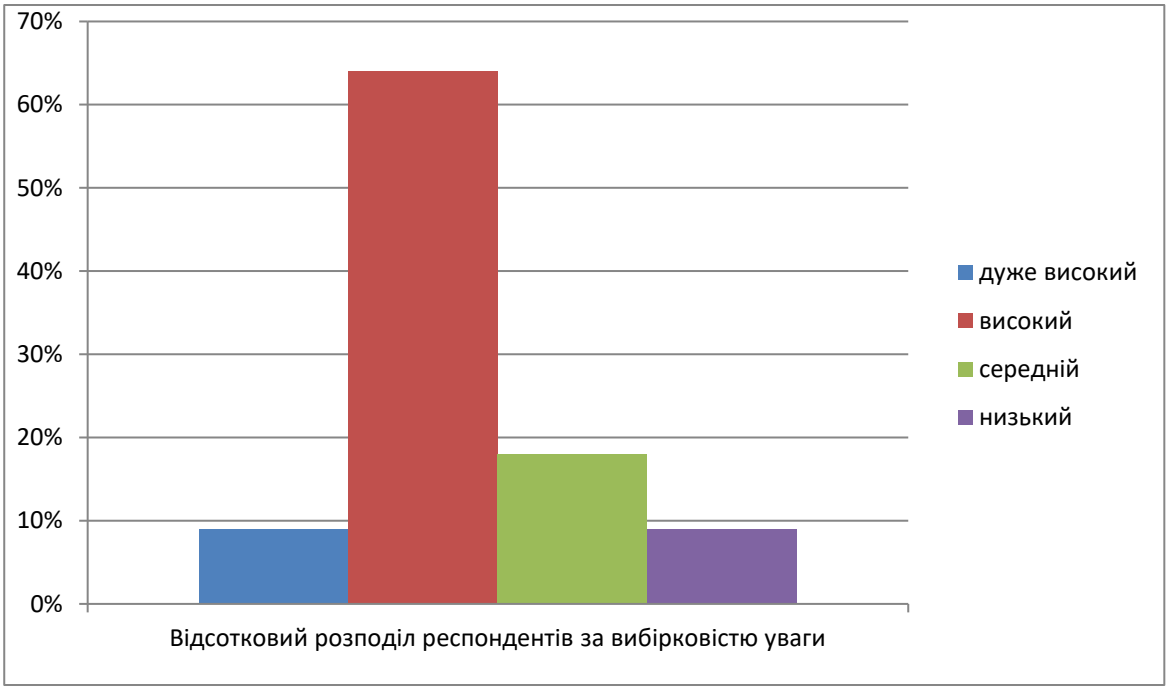

Рис.2.2.10. Відсотковий розподіл респондентів за вибірковістю уваги

Для доведення того що соціальні мережі впливають на розвиток певних властивостей уваги між методиками будуть проведені математичні методи з метою доведення залежності між ними. Всі підрахунки були проведені у програмі Excel і викладені в (Додатку Д).

Отже, буде використаний такий метод, як статистично-математична обробка даних: за кореляціями які піддаються Z-перетворенням та застосовується стандартний коефіцієнт кореляції Пірсона та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Перша кореляція була проведена за результатами методик тесту на інтернет-залежність: визначення рівня залежності та "Вибірковість уваги" тест Г. Мюнстерберга. Для визначення залежності в першу чергу ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Визначено дві змінні X та Y за якими потрібно виявити лінійний взаємовплив. В змінній X результати тесту на інтернет-залежність, а в змінній Y результати вибірковість уваги. Перед застосуванням підрахунків було побудовано діаграму розсіювання. Рис. 2.2.11.

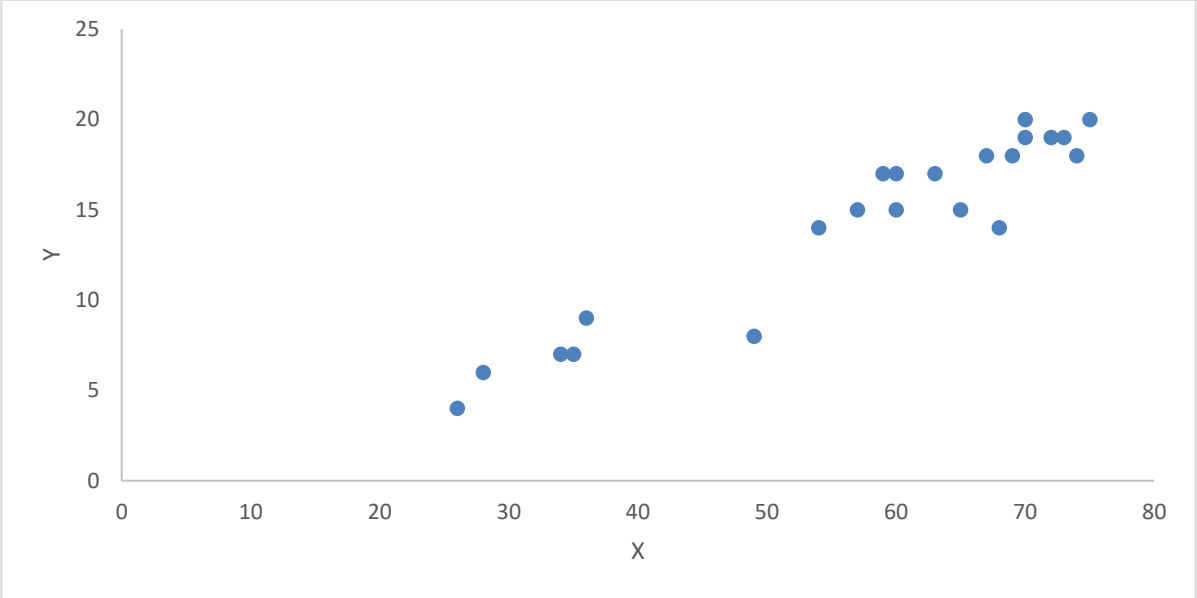

Рис. 2.2.11. Точкова діаграма розсіювання за Пірсоном.

На діаграмі видно, що з ростом X і збільшується Y та має тенденцію до збільшення. Коефіцієнт кореляції показує тісний лінійний взаємозв'язок і змінюється в діапазоні від -1 до 1. -1 (мінус один) означає повну (функціональну) лінійну зворотний зв'язок. 1 (один) – повний (функціональний) лінійний позитивний взаємозв'язок. 0 - відсутність лінійної кореляції (але не обов'язково взаємозв'язку). Для наочності представлений Рис. 2.2.11. На якому можна спостерігати прямий взаємозв’язок між методиками, за результатами яких можна побачити, що чим

більші бали по тесту на інтернет залежність тим краще розвинена вибірковість уваги.

Далі була застосовано кореляцію за Спірманом для з'ясування не лінійного взаємозв'язку, де ми застосували рангову систему. Провівши кореляцію ми отримали кінцеве значення = 0,953717544, що є близьким до 1 і показує тісну залежність та доводить що соціальні мережі впливають на таку властивість уваги, як вибірковість. Вибіркову оцінку правильно супроводжувати довірчим інтервалом. Для розрахунку кордонів довірчого інтервалу ми провели перетворення Фішера. Та підрахували стандартну помилку. Останнє це розрахунок квантілю для стандартного 95% довірливого інтервалу для цього ми розрахували нижній та верхній кордон z.

Для того щоб розрахувати саме коефіцієнт кореляції для ми зробили зворотне перетворення з z = r. Таблиця з усіма отриманими даними (Табл. 2.2.3)

Таблиця 2.2.3.

Результати математичної обробки даних

Показник	Значення
Кофіцеент кореляції за Пірсоном	0,953717544
Кофіцеент кореляції за Спірманом	0,918215758
Обєм виборки n	22
z- перетворення за Фішером	1,871363149
se- стандартна помилка	0,229415734
c-95%- Квантиль довірливого інтервалу	1,959963985
Нижня границя zL	1,421716573
Верхнія границя zU	2,321009725
Зворотне перетворення 95% нижнія границя rL	0,889956479
Зворотне перетворення 95% верхнія границя rU	0,980907589

Таким чином коефіцієнт кореляції та його нижня та верхня межа розрахований. Коефіцієнт істинної кореляції буде коливатися від 0,889956479 до 0,980907589.

Наступні підрахунки були також за тестом на інтернет-залежність: визначення рівня залежності та Таблиці Шульте. Щоб дослідити на які ще властивості уваги

впливає соціальні мережі. Для цього ми застосували кореляцію за Спірманом. Задля достовірності буле застосовано перетворення Фішера.

Насамперед, ми визначили дві змінні X- результати методики на інтернет-залежність та Y- результати за Таблиці Шульте. Рис. 2.2.12.

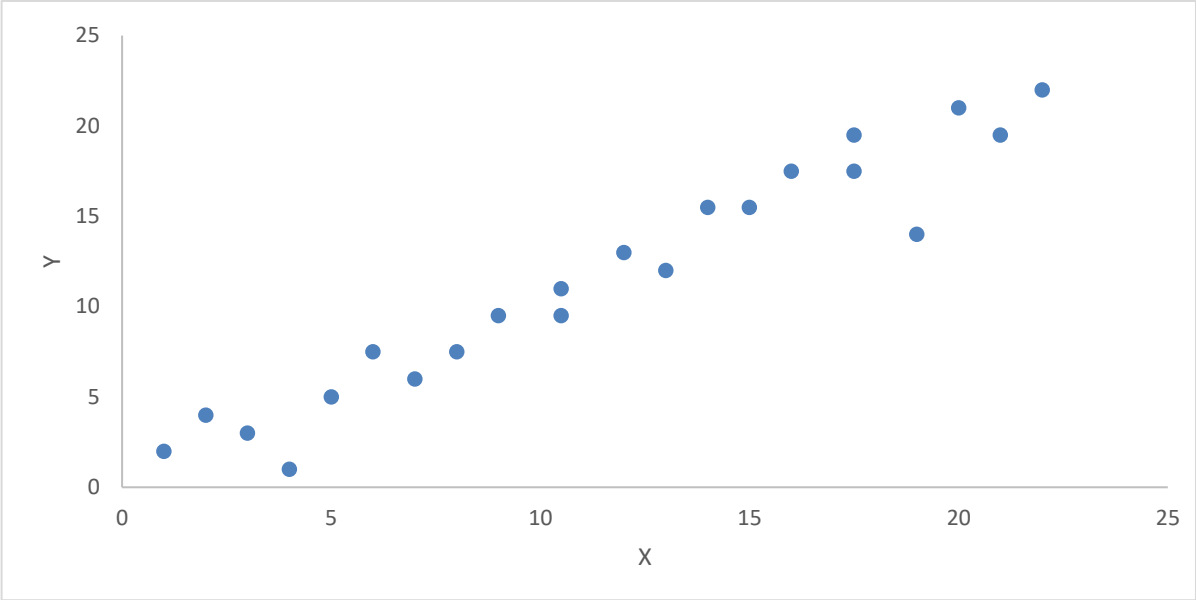

Рис. 2.2.12. Точкова діаграма розсіювання за Спірманом.

Так як у нас є аномальний зв'язок: за тестом на інтернет-залежність - чим більший бал, тим менший час за який респондент проходив Таблиці Шульте. Тому, щоб врахувати цю аномалію та довести теорію, впливу соціальних мереж на властивість уваги, було застосовано кореляцію за Спірманом, де ми змінили різницю зростання рангу. Провівши кореляцію ми отримали значення = 0,967185638, що є близьким до 1 і показує тісну залежність та доводить теорію.

Далі як і раніше ми супроводжуємо вибірку довірчим інтервалом. Для розрахунку кордонів довірчого інтервалу ми провели перетворення Фішера за отриманими результатами. Та підрахували стандартну помилку. Після цього розрахували квантіль для стандартного 95% довірливого інтервалу, ще ми розрахували нижній та верхній кордон z. Для того щоб розрахувати саме коефіцієнт кореляції ми зробили зворотне перетворення з z = r. Таблиця з усіма отриманими даними (Таблиця 2.2.4)

Таблиця 2.2.4.

Результати математичної обробки даних за Спірманом

Кофіцеент кореляції за Спірманом	0,967185638
Обєм виборки n	22
z- перетворення за Фішером	2,046746456
se- стандартна помилка	0,229415734
c-95%- Квантиль довірливого інтервалу	1,959963985
Нижня границя zL	1,59709988
Верхнія границя zU	2,496393032
Зворотне перетворення 95% нижнія границя rL	0,921230839
Зворотне перетворення 95% верхнія границя rU	0,986518039

Таким чином коефіцієнт кореляції та його нижня та верхня межа розраховані. Коефіцієнт істинної кореляції буде коливатися від 0,921230839 до 0,986518039. Значення наближенні до 1 і таким чином було доведено теорію, що соціальні мережі впливають на властивості уваги.

2.3. Практичні рекомендації щодо покращення та розвитку уваги підлітків

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для покращення уваги та її властивостей. Ми висвітлили чотири основних рекомендацій і ретельно описали їх.

1.Спостереження за об’єктом. Виберіть простий предмет із повсякденного життя і спробуйте зосередитися на ньому на кілька хвилин. Не відводь погляду. У голові можна описати особливості цієї речі або теми: колір, форму, написи, призначення, як це вийшло, його переваги тощо.

2.Прогулянка на природі. Ефективний спосіб освіжити увагу – прогулянка на природі. Тут ми позбавлені такої кількості стимулів, які перевантажують робочу пам'ять. У зв'язку з цим були проведені спостереження, які показали, що когнітивні здібності вищі у людей, які раніше були на природі.

3.Проста математика. При розв’язуванні прикладів за певний проміжок часу ваша увага зосереджується лише на цьому завданні, щоб зробити все правильно. Для більш складного варіанту вправи можна знайти цілі математичні ланцюжки, де потрібно запам’ятати кожен попередній результат і виконати з ним нову математичну дію. Тут розвивається і пам'ять.

4.Перелік думок. Спробуйте цілий день записувати на листочок усі ті речі, на яких ви концентрували увагу протягом дня. Ви здивуєтеся, наскільки великим виявиться цей список, і тоді зможете зрозуміти – що було варте вашої уваги, а що просто відняло час.

Висновки до другого розділу

У другому розділі, основою якого було практичне дослідження теми, ми дослідили чинники які впливають на увагу підлітка. Отже у нас було анкетування та три методики. Анкетування нам допомогло зрозуміти що підлітки справді мають тісний взаємозв'язок з соцмережами. Більшість з опитаних чесно зізнались, що витрачають багато часу на соціальні мережі, однак використовують їх не так для розваг як для навчання та пошуку корисної інформації. З методики "Таблиці Шульте", ми зрозуміли що у більшості підлітків ступінь впрацьованості проявляється на хорошому рівні, вони мають гарну психічну стійкість, якість та ефективність роботи у дітей проявляється на хорошому рівні. Тестом вибірковість уваги Г. Мюнстерберга ми визначили що більшість підлітків мають гарно розвинену довільну та мимовільну увагу.Для доведення взаємозв’язку між впливом соціальних мереж та розвитком певних властивостей уваги ми провели математичний аналіз даних за Спірманом і Пірсоном.За результатами яких було доведено що соціальні мережі як чиник впливу в підлітковому віці допомагають розвиватися таким властивостям уваги як вибірковіст,обсяг,концентрація та стійкості.

ВИСНОВКИ

Метою нашої роботи було здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток уваги підлітків.

1. Увагу досліджували безліч фахівців у сфері психології. Однак попри всі дослідження які коли-небудь були проведені, ще й до цього часу немає єдиної думки, щодо уваги, бо вважається що вона – психологічний феномен. У підлітковому віці питання уваги стає більш актуальном, бо у цьому віці безліч речей є нестабільними у тому числі й розвиток уваги. Таким чином ми здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей розвитку уваги в підлітковому віці.
2. Соцмережі є невід'ємною частиною життя підлітків. З їх допомогою діти розвиваються: спілкуються, знаходять корисну та цікаву інформацію, навчаються. Розвиваються також і певні властивості увги. Це ми дослідили та довели за допомогою анкет, методик, опитувань.
3. Був підібраний психодіагностичний інструментарій для вивчення впливу соціальних мереж на розвиток уваги підлітків. Спочатку ми, за допомогою анкетування, вияснили як діти 12-17 років активно використовують соцмережі. Далі ми провели тести на виявлення інтернет-залежності, що дав нам розуміння про те що респонденти не є залежними та використовують соцмережі з обережністю та без фанатизму. За допомогою "Вибірковість уваги" тест Г. Мюнстерберга та Таблиць Шультее визначили на скільки в респондентів розвинені певні властивості уваги.
4. Нами було досліджено за допомогою математичних методів а саме, за критеріями Спірмана і Пірсоном отримані дані з методик і знайден кореляційний зв'язок. Що підтверджувало вплив соціальних мереж на властивості уваги. А саме на вибірковість уваги її обсяг і концентрація.

5. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для покращення уваги та її властивостей. Ми висвітлили чотири основних рекомендацій і ретельно описали їх.

1.Спостереження за об’єктом. Виберіть простий предмет із повсякденного життя і спробуйте зосередитися на ньому на кілька хвилин. Не відводь погляду. У голові можна описати особливості цієї речі або теми: колір, форму, написи, призначення, як це вийшло, його переваги тощо.

2.Прогулянка на природі. Ефективний спосіб освіжити увагу – прогулянка на природі. Тут ми позбавлені такої кількості стимулів, які перевантажують робочу пам'ять. У зв'язку з цим були проведені спостереження, які показали, що когнітивні здібності вищі у людей, які раніше були на природі.

3.Проста математика. При розв’язуванні прикладів за певний проміжок часу ваша увага зосереджується лише на цьому завданні, щоб зробити все правильно. Для більш складного варіанту вправи можна знайти цілі математичні ланцюжки, де потрібно запам’ятати кожен попередній результат і виконати з ним нову математичну дію. Тут розвивається і пам'ять.

4.Перелік думок. Спробуйте цілий день записувати на листочок усі ті речі, на яких ви концентрували увагу протягом дня. Ви здивуєтеся, наскільки великим виявиться цей список, і тоді зможете зрозуміти – що було варте вашої уваги, а що просто відняло час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бєлінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати / О. Н. Бєлінська, А. М. Жичкина [Електронний ресурс] // Бєлінська О. Н., Жичкина А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати.
2. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.
3. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.
4. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т. Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. – Режим доступу: http: //elibrary.kubg.edu.ua. Заголовок з екрану.
5. Вікова та педагогічна психологія / [О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін.]. – К: Просвіта, 2001. - 416 с
6. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде / А. Е. Войскунский // 2-ая Российская конференция по экологической психологии: тезисы. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000 – С. 269-270.
7. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина І. – К.: Університет «Україна», 2008. – 547 с.
8. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? / Р. Гнатюк [Електронний ресурс] // Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? – Режим доступу: http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhispivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html.

9. Гончаренко С. Український педагогічний словник. — К., 1997.
10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
11. Дормашев Ю.Б. Психология внимания: Учебник / Ю.Б.Дормашев, В.Я. Романов. - М.: МПСИ: Фринта, 2002. - 376 с.
12. Іванов М. Психологічні аспекти негативного впливу ігрової комп'ютерної залежності на особистість людини / Document HTML. URL: http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2. shtml .
13. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціальнореабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської, студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2008. – С. 59–67.
14. Кожухова Т.В., Хижняк М.В. Восприятие и внимание в познавательной деятельности: Метод. рекомендации. — Х., 2002.
15. Копорулина В.Н., Смирнова М.Н., Гордеева Н.О., Балабанова Л.М. Психологический словарь / Под общ. ред. Ю.Л. Неймера. — Ростов-на-Дону., 2003.
16. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності / О. І. Лаврухіна [Електронний ресурс] // Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. – Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012. – Заголовок з екрану.
17. Лила М.М., Андріяшина Н.В. Стан дослідження проблеми розвитку уваги у підростаючої особистості//Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 1. – К., 1998,-С.110-114.
18. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.

19. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти / Ірина Млодик // [Електронний ресурс]: http://onlinebezpeka.com/uk/advices-for-parents/communication-in network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikhmerezhakh-jak-im-dopomogti.
20. Назар М. М. Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет / М. М. Назар // Проблеми загальної та педагогічної психології. – К. : 2008. – Т. 10, вип. 5. – С. 409–418.
21. Рубинштейн С.Л. Основные свойства внимания / С.Л. Рубинштейн // Психология внимания / Под. Редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: Омега-Л. – 2005. – 858 с. (Серия: Хрестоматия по психологии).
22. Сергєєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: [автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.05] / Н. В. Сепргєєва. - К., 2010. - 19 с.
23. Соціологія: підручник / за ред. В. Г. Городяненка. – 3-тє вид., переробл. і доп. – К.: ВЦ «Академія», 2008. – 544 с.
24. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. — М., 2003.
25. Чистяков А.В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций: социокультурный анализ / А.В. Чистяков. - Ростов-на-Дону: Рост. гос. пед. ун-т, 2006. – 278
26. Шардаков М.Н. Очерки психологи учения. М., «Учпедгиз». 1958 – С.13-28.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка

1. Ваша стать?
   Чоловіча Жіноча
2. Ваш вік?_____
3. У яких соц.мережах/мессенджерах у Вас є аккаунти?
   VK Instagram Viber Telegram Facebook Twitter
4. Часто ви ними користуєтесь,використовуючи шкалу від 0 до 5 (де 0 – не користуюсь, а 5 – використовую щоденно)
   VK Instagram Viber Telegram Facebook Twitter
5. Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?
   Менше 1 год. 2-4 год. 5-7 год. Більше 7 год.
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?
   Так Ні Частково
7. Якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі й тому подібні сайти у світі закриють,ви будете …?
   Дуже незадоволені Незадоволені Задоволені Мені байдуже Дуже задоволені Свій варіант
8. Чи зможете ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі абопросто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити туди?
   Так, без проблем Ні, там уся необхідна мені інформаціята контакти
   Я що дурень, у мене там більше 1000друзів/підписників!
   Не знаю, важко відповісти Свій варіант
9. Що вас підштовхнуло зареєструватися в соціальній мережі?
   Друг (подруга) Всі мої друзі там, чим я гірший Цікавість
   Бажання завести нових друзів Бажання пограти в он-лайн-ігри
   Навчальна чи робоча необхідність
10. Я використовую соціальні мережі, тому що

- вони допомагають підтримувати зв’язок зі знайомими
- вони допомагають підтримувати зв’язок із людьми, з якими інакше був би загублений контакт
- вони допомагають зв’язатися з людьми, яких я не бачив деякий час (наприклад, друзі, які знаходяться далеко
- вони допомагають знайомитися з новими людьми
- вони допомагають отримати інформацію про те, що роблять інші люди
- вони допомагають спостерігати за життям інших людей
- вони допомагають отримати необхідну інформацію
- вони допомагають ділитися інформацією, яку побачать (прочитають) інші люди
- вони допомагають продемонструвати іншим мої думки, почуття, інтереси і т.д.
- вони допомагають підтримувати зв’язок з однодумцями
- вони дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять
- вони допомагають мені навчатися
- вони допомагають організувати та зберігати важливу для мене інформацію

- вони допомагають створювати події та заходи, або приєднатися до вже створених
- вони допомагають зайняти вільний час
- там можна грати он-лайн-ігри

11. Що Ви робите у соц. мережах?

спілкуюся з друзями слухаю музику дивлюся фільми
граю в ігри знаходжу цікаву інформаціювсе вище перераховане

12. З якого пристрою ви заходите у соціальні мережі?

з домашнього комп'ютерана уроках з мобільного телефону
на вулиці з мобільного телефону в кафе з мобільного телефону свій варіант

13. Чи бувало так, що ви не встигали зробити домашнє завдання через тривалеперебування в соціальних мережах?

дуже рідко іноді дуже часто практично завжди ніколи

14. Чи згідні ви з твердженням, що соц.мережі заважають вам навчатися?

Так Ні Важко сказати

15. Для пошуку інформації в Інтернеті, Ви найчастіше використовуєте?

соціальні мережі пошукові сервери (Яндекс, Google,інші) приблизно однаково два перших пунктисвій варіант

16. Чи є у вас додаткові сторінки, про які ніхто не знає, або ця інформація відома небагатьом?

Так Ні

17. Скільки людей у Вас у друзях?

до 50 50-100 100-200 200-500 Більше 500

18. Зі скількома з них Ви знайомі особисто?
до 20 20-50 50-100 більше 100 додаю тільки знайомих

ДОДАТОК Б

Таблиці Шульте

1.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

2.

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

3.

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
23	12	24	16	4
8	15	2	10	22

4.

21	12	7	1	2
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

Обробка і інтерпретація результатів

Для обчислення ефективності роботи (за часом, витраченому на виконання і кількості допущених помилок) використовується наступна формула:

ЕР (у секундах) = (т1 + т2 + Т3 + Т4 + т5) / 5, де т1 - час роботи з таблицею №1, т2 - час опрацювання таблиці №2 і так далі-5 - кількість розглянутих матеріалів. Ефективність оцінюється з урахуванням віку тестованого (чим вище бал, тим краще результат):

вік	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
6 років	Від 60 до 56	61-70	71-80	81-90	більше 91
7 років	Від 55 до 51	56-65	66-75	76-85	більше 86
8 років	Від 50 до 46	51-60	61-70	71-80	більше 81
9 років	Від 46 до 41	46-55	56-65	66-75	більше 76
10 років	Від 40 до 36	41-50	51-60	61-70	більше 71
11 років	Від 35 до 31	36-45	46-55	56-65	більше 66
12 років і старше	Від 30 до 1	31-35	36-45	46-55	більше 56

Ступінь врабативаемості (наскільки швидко випробуваний включається в завдання) обчислюється за формулою:

Вр = т1 / ЕР.

Якщо отриманий показник менше одиниці, то якість проявляється на хорошому рівні. Чим вище значення Вр, тим складніше школяреві включатися в роботу.

Психічну стійкість (як довго дитина може концентруватися на конкретній пошукової задачі) можна визначити так:

ПУ = Т4 / ЕР.

Зверніть увагу: в розрахунок береться час, витрачений на роботу саме з таблицею №4. Якщо результат менше 1, то це означає, що випробуваний має гарну психічною стійкістю. Високий показник свідчить про погану здатність довго концентруватися на будь-якої діяльності.Діагностика уваги за допомогою методики Шульте допомагає оцінити ступінь концентрації уваги школярів, а також рівень їх психічної стійкості, що дозволяє скорегувати роботу з розвитку мислення і пам`яті дитини, а також навчити дітей різного віку прийомам швидкочитання.

ДОДАТОК В

Тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності

1. Наскільки часто ви довше залишаєтеся on-line, ніж мали намір?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
2. Як часто ви ігноруєте свої домашні обов'язки заради того, щоб довше побути в інтернеті?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
3. Як часто ви віддаєте перевагу порушення від інтернет-матеріалів близькості зі своїм реальним партнером?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
4. Ви зав'язуєте нові взаємини з користувачами інтернету?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
5. Як часто скаржаться навколишні вас люди на то, що за комп'ютером ви проводите занадто багато часу?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
6. Чи трапляється, що ваша робота, або навчання страждає через занадто частого або довгого часу, який ви проводите on-line?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
7. Перевіряєте ви пошту, перед тим, як зайнятися необхідними справами?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
8. Як часто страждає продуктивність вашої роботи через заглибленості в комп'ютер?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
9. Чи трапляється вам займати оборонну позицію або ставати замкнутим, коли вас питає хто-небудь, чим ви займаєтеся в мережі і навіщо вам це потрібно?
   5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
10. Як часто ви прагнете позбутися тривожних думок про власне життя, замінюючи їх заспокійливими думками про мережі?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
11. Передчувають ви свій черговий сеанс on-line?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
12. Чи трапляється вам відчувати, що без інтернету життя було б нудне, порожня і безрадісна?
    5 – так, завжди; 4 – буває і досить часто; 3 – іноді; 2 – часом трапляється; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це взагалі не стосується.
13. Чи часто вам доводиться дратуватися, кричати і виходити з себе, якщо хтось вам заважає, відволікає в процесі сеансу on-line?

5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.

14. Як часто ви відмовляєте самому собі уві сні і відпочинку через нічні «входжень»?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
15. Перебуваючи поза мережею, як часто ви думаєте про швидке підключенні, захоплюють вас думки про інтернет?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
16. Чи трапляється вам, перебуваючи on-line, говорити собі: «ну ще одну хвилиночку …»?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко.
17. Бували або чи бувають у вас безуспішні спроби скоротити час, який ви перебуваєте в мережі?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
18. Наскільки часто ви маєте намір приховати від оточуючих тривалість вашого перебування в інтернеті або за комп’ютером?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
19. Наскільки часто інтернет для вас краще реального спілкування з людьми?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.
20. Наскільки часто у вас відбувається погіршення настрою, пригніченість або дратівливість, коли ви перебуваєте поза мережею, яке зникає, варто вам тільки підключитися?
    5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – до мене це не відноситься.

Відповівши на всі питання тесту на інтернет-залежність, складіть отримані бали (вони ж номера варіантів відповідей) в загальну суму. Чим підсумкова цифра більше, тим ваша залежність від інтернету сильніше і серйозніше проблеми, які пов’язані з використанням комп’ютера і проведенням часу в мережі.

ДОДАТОК Г

"Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга)

Процедура дослідженн.Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

Інструкція досліджуваному: “Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому в рядках буквами та словами. Відшукайте та підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаємо! ”Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

Обробка та аналіз результатів

Показниками вибірковості уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тексті 25 слів: *сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам’ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.* Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Час (у сек)	Бали	Рівень вибірковості уваги
250 та більше	0	1 низький
240-249	1	1 низький
230-239	2	1 низький
220-229	3	1 низький
210-219	4	1 низький
200-209	5	1 низький
190-199	6	1 низький
180-189	7	2 середній
170-179	8	2 середній
160-169	9	2 середній
150-159	10	2 середній
140-149	11	2 середній
130-139	12	2 середній

120-129	13	3 високий
110-119	14	3 високий
100-109	15	3 високий
90-99	16	3 високий
80-89	17	3 високий
70-79	18	3 високий
60-69	19	3 високий
менше 60	20	дуже високий

Додаток Д

№ Респондента	Тест на інтернет-залежність: визначення рівня залежності	"Вибірковість уваги" (тест Г. Мюнстерберга)	Таблиці Шульте
1	70	20	26,6
2	67	18	27,6
3	60	15	28,6
4	73	19	26,4
5	69	18	27,2
6	72	19	28
7	54	14	29,6
8	49	8	29,2
9	36	9	33,2
10	60	17	29
11	75	20	24,8
12	57	15	29,2
13	63	17	28,2
14	26	4	34,2
15	34	7	33,8
16	35	7	34,4
17	28	6	33,4
18	74	18	26,6
19	68	14	27,6
20	59	17	29
21	70	19	27,2
22	65	15	28,4