

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

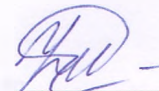
**Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та
реабілітації**

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

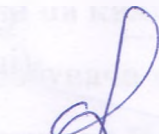
**на тему:
ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ
ЗАЛЕЖНОСТІ
СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ**

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня
групи ПСМЗ -23-2 ,
спеціальності 053
«Психологія» ОПП
«Психологія. Психологія
бізнесу»


підпис здобувача вищої
освіти

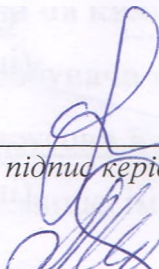
К.А. Чорноусова

Науковий керівник


підпис керівника

Л.М. Клевець
к.психол.н.,доцент

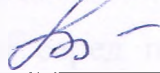
Гарант освітньо-
професійної програми


підпис керівника ОПП

Т.А. Ткачук
д.психол.н, проф

Допущено до захисту за рішенням
кафедри психології, педагогіки та
суспільних дисциплін
протокол № 10 від «3» лютого 2025

Завідувач кафедри



І.О. Петухова
к.пед.н.,доцент

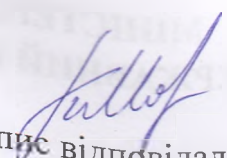
Підпис

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 25

30.01.25

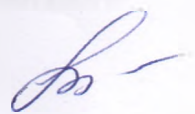
(дата)


(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту

03.02.2025

(до захисту, на доопрацювання) (дата)

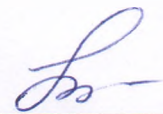

(підпис)

Результат захисту 93

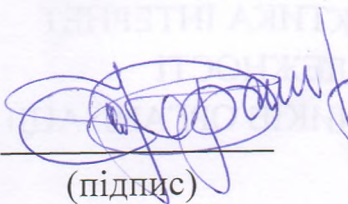
(оцінка)

12.02.25

(дата)


(підпис)

Голова комісії:

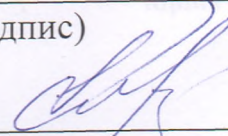

(підпис)

С.І. Корсун
(ініціали, ПІБ)

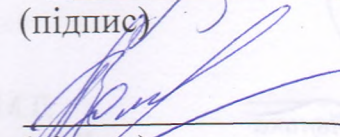
Члени комісії:


(підпис)

Т.А. Ткачук
(ініціали, ПІБ)


(підпис)

О.Г. Льовкіна
(ініціали, ПІБ)


(підпис)

Л.В. Романюк
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітних технологій та менеджменту

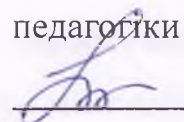
Кафедра психології, педагогіки та соціології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та соціології

 І.О. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Чорноусова Карина Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи – *Профілактика інтернет залежності співробітників організації*

2. Строк здачі закінченої роботи: 18.01.2025

3. Цільова установка: полягає в розгляді, аналізі та дослідженні профілактики інтернет залежності серед працівників, які працюють в соціальній сфері. Основною метою цієї установки може бути розуміння причин, наслідків та способів запобігання інтернет залежності серед цих працівників та вивченні

цього важливого питання з метою покращення робочих умов та психологічного здоров'я соціальних працівників, а також підвищення їхньої ефективності та відповідальності у виконанні службових обов'язків.

Мета роботи:

Об'єкт дослідження – обрано феномен життєвих перспектив співробітників організації

Предмет дослідження – профілактика інтернет залежності співробітників організації

Вихідні дані до роботи: Сучасний вид залежності, який розвивається паралельно з поширенням цифрових технологій. Термін інтернет-залежності запропонував А. Голдберг у 1995 році з метою опису патологічного потягу людини до використання мережі Інтернет. Вказані ним діагностичні критерії цього розладу загалом відповідають критеріям нехімічної залежності: причиною інтернет-залежності є стрес; застосування комп'ютера шкодить психологічному, фізичному, соціальному, міжособистісному, сімейному та економічному статусу людини. Дослідником, відповідно, охарактеризовано інтернет-адикцію як таку, котра негативно впливає на навчальну, побутову, професійну, соціальну, психологічну та інші сфери діяльності. А. Голдберг запропонував термін патологічного застосування комп'ютера

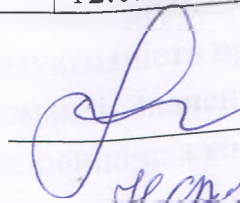
5. *Перелік графічного матеріалу* 4 таблиці, 5 рисунки, 8 графік, 2 додатки.

6. *Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)*

Календарний план виконання роботи

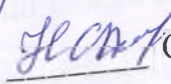
№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми , вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	02.12.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику		
2.1.	Перший розділ	20.12.2023- 20.02.2024	21.12.2023
2.2.	Доопрацювання першого розділу, початок роботи на д другим розділом	01.02.2024- 23.04.2024	22.12.20223
2.3.	Другий розділ	01.05.2024 - 01.10.2024	01.05.2024
2.4.	Третій розділ	15.10.2024- 30.11.2024	18.10.2024
6.	Попередній захист роботи	до 30.11.2024	19.11.2024
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 20.12.2024	20.12.2024
9.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	19.01.2025
10.	Отримання зовнішньої рецензії	до 25.01.2025	26.01.2025
11.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2025	30.01.2025
12.	Захист кваліфікаційної роботи	10-11- 12.02.2025	12.02.2025

8. Керівник кваліфікаційної роботи



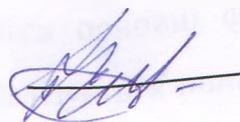
Л.М. Клевець

9. Керівник освітньо-професійної програми



О.О. Нежинська

10. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти



К.А. Чорноусова

АНОТАЦІЯ

Сьогоднішній світ важко уявити без інтернету, який став ключовим інструментом у роботі, навчанні та повсякденному житті. У багатьох організаціях цифрові технології забезпечують ефективну комунікацію, доступ до інформації та швидке виконання завдань. Інтернет-залежність, у свою чергу, викликає емоційну пригніченість, труднощі з концентрацією та відстороненість працівників від повсякденного життя [74]. Однак разом із численними перевагами інтернет має і негативний вплив, зокрема через ризик виникнення інтернет-залежності. Цей стан характеризується надмірним використанням мережевих ресурсів, що може призводити до зниження продуктивності, психологічного виснаження, проблем у соціальній взаємодії та навіть до серйозних порушень у роботі команд. Для багатьох організацій питання профілактики інтернет-залежності стає дедалі актуальнішим. У сучасному робочому середовищі співробітники постійно перебувають у цифровому просторі, використовуючи месенджери, соціальні мережі, електронну пошту та спеціалізовані платформи. На перший погляд, ці інструменти сприяють підвищенню продуктивності, але при їхньому неправильному використанні виникають ризики розсіювання уваги, багатозадачності, стресу та залежності від цифрових пристроїв. В умовах сучасного світу інформаційних технологій доступ до інтернету є невід'ємною частиною повсякденного життя. Використання цифрових інструментів підвищує продуктивність і дозволяє вирішувати робочі задачі швидше. Водночас надмірне залучення в інтернет може призводити до розвитку залежності, що негативно впливає на продуктивність праці, психоемоційний стан співробітників і їхню взаємодію в команді. Значення профілактики інтернет-залежності у професійному середовищі важко переоцінити.

У роботі проводиться аналіз психологічної літератури щодо інтернет залежності у працівників, визначаються основні фактори, що сприяють виникненню. Далі у дослідженні аналізується вплив інтернет залежності

на якість і результат роботи соціальних працівників та їхнє фізичне та психічне здоров'я. Запропоновано програми психологічної підтримки, навчання стресостійкості, вдосконалення умов роботи та інші заходи.

У висновках роботи підкреслюється важливість уваги до проблеми профілактики інтернет залежності працівників та необхідність системного підходу до її вирішення для забезпечення ефективної роботи та психологічного благополуччя цих важливих службовців державних та місцевих органів влади.

Ключові слова: інтернет залежність , здоров'я, профілактика інтернет - залежності, запобігання інтернет залежності

Кваліфікаційна робота містить 68 сторінку, 12таблиці, 2 графік, список використаних джерел з 41 найменуваннями, 2 додатки .

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2024-2025

Рік захисту роботи 2025

ANNOTATION

Today's world is hard to imagine without the Internet, which has become a key tool in work, education and everyday life. In many organizations, digital technologies enable effective communication, access to information, and rapid completion of tasks.

Internet addiction, in turn, causes emotional depression, difficulty with concentration and alienation of workers from everyday life . However, along with numerous advantages, the Internet also has a negative impact, in particular due to the risk of Internet addiction. This condition is characterized by excessive use of network resources, which can lead to reduced productivity, psychological exhaustion, problems in social interaction, and even serious disruptions in team

work. For many organizations, the issue of Internet addiction prevention is becoming more and more urgent. In today's work environment, employees are constantly in the digital space, using instant messengers, social networks, e-mail and specialized platforms. On the face of it, these tools promote productivity, but when used incorrectly, there are risks of distraction, multitasking, stress and digital addiction.

In the modern world of information technologies, access to the Internet is an integral part of everyday life. The use of digital tools increases productivity and allows you to solve work tasks faster.

At the same time, excessive involvement in the Internet can lead to the development of addiction, which negatively affects work productivity, the psycho-emotional state of employees and their interaction in a team. The importance of prevention of Internet addiction in the professional environment is difficult to overestimate. The work analyzes the psychological literature on internet addiction among employees, identifies the main factors contributing to its emergence.

Further, the study analyzes the impact of Internet addiction on the quality and result of the work of social workers and their physical and mental health. The conclusions of the work emphasize the importance of attention to the problem of prevention of Internet addiction of employees and the need for a systematic approach to its solution to ensure effective work and psychological well-being of these important employees of state and local authorities.

Keywords: Internet addiction, health, prevention of Internet addiction, prevention of Internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Інтернет залежність як психологічна проблема 22

1.2. Фактори ризику виникнення інтернет-залежності 27

Висновки до першого розділу 30

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

2.1. Опис процедури та методик дослідження 35

2.2. Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності співробітників організації 39

Висновки до другого розділу 42

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми превенції інтернет-залежності співробітників організації 47

Висновки до третього розділу.....50

ВИСНОВКИ 58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61

ДОДАТКИ 67

ВСТУП

Актуальність теми. Динамічний розвиток інформаційного суспільства зараз невід'ємна складова життя людини. Інтернет міцно увійшов у наше життя, ставши невід'ємною частиною роботи, навчання, спілкування та розваг. Проте, надмірне та неконтрольоване використання Інтернету може призвести до серйозної проблеми - інтернет-залежності. [15]. Інтернет-залежність – це психологічна залежність, що характеризується нав'язливим прагненням до постійного перебування в Інтернеті, втратою контролю над часом, проведеним онлайн, та негативними наслідками для різних сфер життя. [18]. Ця проблема є особливо актуальною. Населення України стабільно інтегрується в мережі Інтернет. За даними досліджень, у кінці 2023 початок 2024 р. кількість інтернет-користувачів в Україні значно зросла: уже половина населення України активно користуються інтернетом, а третина українців – щодня [58]. Сьогоднішній світ важко уявити без інтернету, який став ключовим інструментом у роботі, навчанні та повсякденному житті. У багатьох організаціях цифрові технології забезпечують ефективну комунікацію, доступ до інформації та швидке виконання завдань. Інтернет-залежність, у свою чергу, викликає емоційну пригніченість, труднощі з концентрацією та відстороненість працівників від повсякденного життя. Однак разом із численними перевагами інтернет має і негативний вплив, зокрема через ризик виникнення інтернет-залежності. Цей стан характеризується надмірним використанням мережевих ресурсів, що може призводити до зниження продуктивності, психологічного виснаження, проблем у соціальній взаємодії та навіть до серйозних порушень у роботі команд. Для багатьох організацій питання профілактики інтернет-залежності стає дедалі актуальнішим. У сучасному робочому середовищі співробітники постійно перебувають у цифровому просторі, використовуючи месенджери, соціальні мережі, електронну пошту та спеціалізовані платформи. На

перший погляд, ці інструменти сприяють підвищенню продуктивності, але при їхньому неправильному використанні виникають ризики розсіювання уваги, багатозадачності, стресу та залежності від цифрових пристроїв. В умовах сучасного світу інформаційних технологій доступ до інтернету є невід'ємною частиною повсякденного життя. Використання цифрових інструментів підвищує продуктивність і дозволяє вирішувати робочі задачі швидше. Водночас надмірне залучення в інтернет може призводити до розвитку залежності, що негативно впливає на продуктивність праці, психоемоційний стан співробітників і їхню взаємодію в команді. Значення профілактики інтернет-залежності у професійному середовищі важко переоцінити.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність співробітників організацій.

Предмет дослідження: профілактика інтернет-залежності співробітників організацій.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному та емпіричному вивченні особливостей профілактики інтернет-залежності співробітників організацій.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми інтернет-залежності.
2. Підібрати та апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості інтернет-залежності співробітників організації.
4. Визначити основні шляхи та напрямки профілактики інтернет-залежності співробітників організацій.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження **методів:**

- а) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення,

систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;

б) *емпіричні* – спостереження, психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Є. Щепіліна); тест на Інтернет-залежність К. Янг (модиф. Бурової), діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Расела та М.Фергюссона, модифікованої А.О.Реаном методики вивчення самооцінки, шкали диференційних емоцій (DES) К. Ізарда, Торонтської алекситимічної шкали (ТА), методики виявлення комунікативних та організаційних здібностей (КОС-2), опитувальника Міні-мульти – діагностики особистісних рис.

в) *статистичні* методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (кореляційний (коефіцієнт кореляції r-Пірсона) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що запропоновані рекомендації та розроблена програма корекції інтернет-залежності можуть бути використані практичними, клінічними психологами, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів з метою поглиблення психологічних знань щодо особливостей процесу профілактики інтернет-залежності співробітників організацій.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Громадської організації «Зелена хвиля», м.Ірпінь. Загальна вибірка склала 40 осіб. Віковий розподіл досліджуваних від 21 до 46 років.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та 2 додатків. Основний зміст роботи викладений на 68 сторінках комп'ютерного набору, містить 12 таблиць та 2 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 67 сторінок, основний – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Інтернет – залежність як психологічна проблема

Можна сказати про те, що інтернет -залежність – це складний психологічний феномен, який характеризується нав'язливим бажанням використовувати Інтернет, нездатністю контролювати час, проведений онлайн, та негативними наслідками для особистого, соціального та професійного життя [46, с. 25-26]. Це сучасний вид залежності, який розвивається паралельно з поширенням цифрових технологій.

Термін інтернет-залежності запропонував А. Голдберг у 1995 році з метою опису патологічного потягу людини до використання мережі Інтернет. Вказані ним діагностичні критерії цього розладу загалом відповідають критеріям нехімічної залежності: причиною інтернет-залежності є стрес; застосування комп'ютера шкодить психологічному, фізичному, соціальному, міжособистісному, сімейному та економічному статусу людини. Дослідником, відповідно, охарактеризовано інтернет-адикцію як таку, котра негативно впливає на навчальну, побутову, професійну, соціальну, психологічну та інші сфери діяльності.

А. Голдберг запропонував термін патологічного застосування комп'ютера [72]. Основні ознаки інтернет-залежності:

1) Надмірне використання Інтернету: поведіння в мережі значно більшої кількості часу, ніж планувалося. Нездатність контролювати використання: складності з відриванням від мережі, навіть якщо це необхідно.

2) Толерантність: постійна потреба збільшувати час, проведений онлайн, для досягнення того ж задоволення.

3) Абстинентний синдром: поява негативних емоцій (дратівливість, тривога, депресія) при обмеженні доступу до Інтернету.

4) Негативні наслідки: погіршення успішності в навчанні або роботі,

ізоляція від оточуючих, проблеми зі сном, здоров'ям, фінансами.

5) Заперечення проблеми: схильність заперечувати наявність залежності та мінімізувати її вплив на життя.

Ось деякі аспекти інтернет-залежності, які можуть стосуватися співробітників:

1) Зниження продуктивності: працівники, які страждають від інтернет-залежності, можуть витрачати значну кількість часу на перегляд соціальних мереж, відео або інші неробочі сайти, що призводить до зниження їхньої продуктивності та ефективності.

2) Проблеми з концентрацією: інтернет-залежність може призвести до труднощів з концентрацією та утриманням уваги на робочих завданнях. Працівники можуть відчувати постійне бажання перевірити електронну пошту, соціальні мережі або інші сайти, що заважає їм зосередитися на роботі.

3) Погіршення комунікації: залежність від Інтернету може призвести до того, що працівники віддають перевагу віртуальному спілкуванню перед реальним, що може негативно вплинути на їхні комунікативні навички та здатність ефективно взаємодіяти з колегами та клієнтами [20].

4) Вигорання: постійне перебування в Інтернеті може призвести до емоційного виснаження та вигорання. Працівники можуть відчувати себе втомленими, роздратованими та нездатними виконувати свої робочі обов'язки.

5) Проблеми зі сном: інтернет-залежність може призвести до порушень сну, оскільки працівники можуть проводити багато часу в Інтернеті перед сном, що заважає їм заснути та повноцінно відпочити.

6) Погіршення фізичного здоров'я: привале перебування в Інтернеті може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як проблеми із зором, болі в спині, головні болі та інші захворювання.

Феномен залежності від Всесвітньої павутини має іншу назву – синдром

інтернет-адикції (з англ. addic – наркоман). Вперше термін «інтернетзалежність» використав американський лікар Голдберг, розуміючи під ним нестримне бажання до Інтернету, яке характеризується згубною дією на побутову, соціальну, сімейну, робочу, фінансову, навчальну сфери діяльності. Така залежність виявляється в тому, що люди віддають значну частину свого життя Інтернету, практично відмовляючись від реальності й проводячи за комп'ютером понад 18 годин на день [3, с. 37]. А що можна зробити для боротьби з інтернет-залежністю серед співробітників?

Освітні програми: Проведення семінарів та тренінгів для співробітників про інтернет-залежність, її наслідки та способи боротьби з нею. Обмеження доступу: Встановлення обмежень на доступ до неробочих сайтів протягом робочого дня. Заохочення до активного відпочинку: Організація спортивних заходів, корпоративних заходів та інших видів активного відпочинку для співробітників. Створення сприятливої атмосфери: Створення в колективі атмосфери взаємопідтримки та спілкування, де працівники можуть обмінюватися досвідом та отримувати допомогу. Важливо зазначити, що інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Керівництво організації повинно звернути увагу на цю проблему та вжити необхідних заходів для її подолання серед своїх співробітників. Отже, часте звернення до Інтернету, легкість в користуванні ним, простота і необтяжливість спілкування в мережі є головними причинами Інтернет-залежності користувачів соціальних мереж, яка б'є по їх розвитку, навчанню, спілкуванню, самооцінці і інтелекту і створює серйозні проблеми в їх житті. Життєва перспектива – це неминучість змін у майбутньому, а інтернет залежність може заважати цьому в майбутньому. Дослідниця К. Абульханова-Славська відокремлює поняття «психологічна перспектива», «особистісна перспектива» та «життєва перспектива». Вона стверджує, що психологічна перспектива – це така когнітивна здатність, яка надає людині змогу передбачати майбутнє, створювати його образ і уявляти в

ньому самому себе. [33, с. 125]. Особистісну перспективу ця дослідниця визначила як здатність людини до передбачення майбутнього та її готовність до нього сьогодні, установку на майбутнє. Натомість, життєва перспектива, за її визначенням – це можливості й потенціал особистості, які об’єктивно складаються на даний момент і повинні проявитись у майбутньому [1, с. 349].

К. Левін тлумачить життєву перспективу як компонент загальної часової перспективи, котра заснована на уявленні особи про її власне психологічне минуле та майбутнє, наявне у певний момент часу [38]. Як вказував Ж. Нюттен, часова перспектива майбутнього виконує функцію визначення планів, завдань, намірів особистості, вона відображає сферу її потреб, мотивів і може бути окреслена як ієрархія особистісних цілей, організована в часі [47]. Чимало дослідників (Є. Головаха, І. Дубровіна, О. Кронік, М. Толстих та ін.) вбачають у часовій перспективі наслідок продуктивної соціалізації, розвитку особистості, незамінну складову людського світогляду, що відіграє роль в усвідомленні життєвого сенсу, в самореалізації, адже тісно зв’язана з цінностями та планами досягнення ймовірних цілей. В. Ковальова вважає, що життєві перспективи – це своєрідний «перегляд» буття з за фіксуванням у свідомості індивіда різноманітних подій, змін у результатах діяльності впродовж усього його життя. Завдяки осмисленню власного буття особистість формує образ власного майбутнього, що створює в неї стан готовності діяти певним чином, відповідним цьому мисленню [31]. Д. Леонтьєвим і Є. Шелобановою зазначено, що складовими життєвої перспективи є сукупність життєвих умов та обставин, які надають людині можливість оптимізувати подальше її життєве просування [41]. Оточення в якому ти перебуваєш, а особливо працюєш, також значною мірою впливає на твоє життя.

Інтернет-залежність є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка вимагає уваги як з боку самих користувачів Інтернету, так і з боку

суспільства в цілому. Розуміння причин, ознак та наслідків цього явища є першим кроком до його подолання.

1.2. Фактори ризику виникнення інтернет-залежності

Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів, для полегшення ідентифікації проблеми інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Інтернет - залежність – це широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються наступним чином: кіберсексуальна залежність – нездолане бажання до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих»; пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах; нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – гра в он-лайн ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в інтернет-аукціонах; інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах; комп'ютерна залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу StarCraft, чи квестові) [5].

На підставі існуючих у науковій літературі підходів можна визначити зміст поняття «інтернет-залежність» як особистісну характеристику, тобто сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці.

Показником інтернет-залежності є: відсутність контролю над застосуванням Інтернету, людина не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

Дослідниками виявлений ряд негативних особистісних перетворень, що властиві особам, які надмірно використовують інтернет: деформування особистісної структури, розвиток деструктивних форм поведінки, зниження інтелектуальних здібностей при вирішенні поточних задач, зниження гнучкості пізнавальних процесів, формування залежної поведінки, потенціювання судорожної активності. Ці дослідження доводять існування проблеми Інтернет-залежності, та підкреслюють актуальність її ретельного вивчення [3].

Термін «залежність» був запозичений з лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи інтернет-адикт.

Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження – магнітно-резонансну томографію, довели, що інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є майже ідентичним і дуже подібним до впливу, який на собі відчувають наркозалежні та алкоголіки.

Дехто виправдовує «зависання» у інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 р. Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на вебсайт спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, інтернет-залежними користувачами.

К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала

книгу «Піймані в мережу» та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від інтернет-залежності. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58%- протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «ною іграшкою» дитина перестає займатися усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за Всесвітньою павутиною.

На другій стадії симптоми нарастають і ускладнюються. Якщо дитину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи «на голку» сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач уже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів у навчанні і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти хобі.

У сучасному глобалізованому світовому суспільстві комп'ютерна грамотність стає складовою загальної грамотності, свідченням вихованості, цивілізованості людини. Захоплення комп'ютером зайняло місце інших,

раніше домінуючих захоплень і 70% опитаної молоді, відповідаючи на питання про свої інтереси, згадують комп'ютер на рівні з заняттями спортом, прогулянками й спілкуванням з друзями.

Перші дослідження залежності від комп'ютера за допомогою опитувань (інтерв'ювань) були проведені серед професійних програмістів і фахівців, що працюють з комп'ютерами. Виявилося, що більшість людей, залежних від комп'ютера, рідше одружуються, мають менше дітей. Також виявилося, що вони виявляли інтерес до електроніки взагалі ще до роботи саме з комп'ютером.

Формування інтернет-залежності є складним процесом, на який впливають різні фактори. Дослідження психологів та соціологів показують, що на розвиток інтернет-залежності впливають як особистісні, так і соціальні, технологічні та психологічні чинники.

Основні з них:

1. Особистісні фактори:

- *Низька самооцінка*: Люди з низькою самооцінкою можуть використовувати інтернет для втечі від реального світу, що підвищує ризик залежності.

- *Соціальна тривога*: Особистості, які відчують труднощі у спілкуванні офлайн, часто звертаються до віртуальних комунікацій, що може сприяти надмірному використанню інтернету.

- *Самотність*: Інтернет може стати засобом для подолання почуття самотності, надаючи можливість для онлайн-спілкування.

2. Психологічні фактори:

- *Депресія та стрес*: Люди, які страждають на депресію чи хронічний стрес, можуть використовувати інтернет як спосіб відволіктися від реальних проблем або зняти емоційну напругу.

- *Схильність до адиктивної поведінки*: Особи з залежністю до інших речовин чи видів поведінки можуть бути більш схильними до інтернет-

залежності.

3. Соціальні фактори:

Суспільний тиск: Інтернет-залежність може виникнути внаслідок соціального тиску на постійну присутність в мережі (наприклад, через соціальні мережі).

- *Невизначеність у реальному світі*: Соціальна ізоляція, складні економічні чи політичні умови можуть стимулювати пошук безпеки та комфорту в онлайн-середовищі.
- *Роль сім'ї*: Відсутність уваги чи емоційної підтримки від родини також може змушувати людей шукати визнання та підтримку в інтернеті.

4. Технологічні фактори:

- *Постійна доступність*: Смартфони, планшети та інші пристрої забезпечують цілодобовий доступ до інтернету, що збільшує час його використання.
- *Соціальні мережі*: Платформи на зразок Facebook, Instagram або TikTok використовують алгоритми, які створюють спокусу залишатися онлайн довше.
- *Онлайн-ігри*: Багатокористувацькі онлайн-ігри (ММО) часто вимагають тривалого перебування онлайн для досягнення результатів, що сприяє формуванню залежності.

5. Культурні фактори:

- *Ідеалізація цифрових технологій*: У деяких культурах віртуальне життя може вважатися настільки ж значущим або навіть більш привабливим, ніж реальне.
- *Моделі поведінки у суспільстві*: У певних культурних контекстах активне користування інтернетом може бути нормою, що стимулює надмірне його використання.

Висновкок до першого розділу

Формування інтернет-залежності є багатофакторним процесом, що об'єднує вплив як внутрішніх (особистісних та психологічних), так і зовнішніх (соціальних, технологічних та культурних) чинників. Розуміння цих факторів є важливим для профілактики та подолання цієї форми залежності. Інтернет-залежність у є актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вивчення та корекції. Психологічні особливості індивіда, такі як емоційна нестабільність і пошук ідентичності, у поєднанні з соціальними факторами, створюють сприятливий ґрунт для розвитку інтернет-залежності. Ефективна профілактика повинна включати освітні, терапевтичні та сімейні заходи, спрямовані на розвиток здорових способів саморегуляції та соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

2.1. Опис процедури та методик дослідження

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test") – методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Тест складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100.

Теоретичні основи. Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки

З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя)
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю).

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.

2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.

3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн.

Тим часом, досі немає узгодженої думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор (гемблінгу).

Тест охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100.

Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0 – 30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал – 49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50 – 79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80 – 100 балів — надмірне користування інтернетом.

- При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.
- При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності Інтернет-залежність і Вам необхідна допомога фахівця.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Дана методика призначена для дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Діагностований стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти, як саме стан вимушеної ізоляції як і прагнення самотності, потреба у ньому.

Опитувальник складається з 20 запитань, на які респондент повинен

відповісти одним з варіантів: “часто”, “іноді”, “рідко”, “ніколи”.

Обробка результатів дослідження та інтерпретація:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), і «ніколи» – на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності (Додаток Б).

Методика «Шкала диференціальних емоцій»

Ця методика розроблена відомим американським психологом К Ізардом у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Компактна і зручна в застосуванні «Шкала диференціальних емоцій» заповнює існуючий в прикладній психодіагностиці дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань. Для оцінки актуального ФС людини в конкретній професійній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючи особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–

21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Досліджуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання.

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації.

Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій:

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII(Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації.

Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X(Страх + Сором + Вина)}.$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

На додаток до загальної характеристики міри вираженості основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні списи і співвідносяться з рівнем

представленості інших емоцій.

Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)

Дана методика призначена для виявлення комунікативних та організаторських схильностей особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширити контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, їхнє бачення, проявляти ініціативу тощо). Методика складається із 40 запитань на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь «так» або «ні». При цьому окремо визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

Ключ до тесту

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обробка результатів тесту

Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру - 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностям за допомогою ключа для обробки даних «КОС-2».

За кожну відповідь «так» або «ні» для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностям, приписується один бал. Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Зразок розподілу балів за цими рівнями

показано нижче.

Рівні комунікативних і організаторських схильностей

Сума балів 1-4 – рівень дуже низький.

Сума балів 5-8 – рівень низький.

Сума балів 9-12 – рівень середній.

Сума балів 13-16 – рівень високий.

Сума балів 17-20 – рівень найвищий.

Сума балів 1 - 4 говорить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Сума балів 5 - 8 говорить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчують себе скучно. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Сума балів 9 - 12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Сума балів 13 - 16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17-20 – вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поведуть себе у новому колективі.

Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

2.2. Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності співробітників організацій

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг (**Young's Internet Addiction Test**) для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100.

Проаналізувавши результати тестування, ми дійшли висновку, що є певна категорія респондентів, які близькі до категорії Інтернет-залежних. Одне із запитань анкети передбачало аналіз часу перебування співробітників у кіберпросторі. Нами виявлено, що переважна більшість – 43% досліджуваних рідко перебувають понад нормований час у мережі, 25% респондентів регулярно проводять час в мережі більше, ніж передбачали, 23% опитаних часто засиджуються в Інтернеті і 9% – постійно "зависають" (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Час перебування досліджуваних в мережі інтернет

На запитання "Як часто через час, проведений в мережі, страждає Ваша освіта чи робота?" 13% досліджуваних відповіли, що ніколи. У той же час 44% респондентів відзначили, що рідко, але виявлена й досить значна категорія респондентів, які регулярно відчують негативний вплив на їх життєдіяльність – 38%. У зоні ризику опинилися 4% респондентів, які відмітили, що їх освіта чи робота часто страждає через понаднормовий час, проведений ними у всесвітній мережі (див. рис. 2.2)



Рис 2.2. Втрати у роботі (освіті) у залежності від часу проведеного в інтернеті

Оскільки К. Янг до основних симптомів Інтернет-залежності відносить нав'язливе бажання перевірити свій e-mail, то аналіз відповідей на запитання "Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або повідомлення чи новини у соціальних мережах, перш ніж зайнятися чимось іншим?" наводить на певні роздуми. Нами виявлено, що більшість респондентів, а саме 36% опитаних регулярно перевіряють повідомлення і новини в Інтернеті, 22% респондентів – часто і 16% опитаних – постійно.



Рис 2.3. Частота перевірки досліджуваними новин та повідомлень в інтернеті

Як ми бачимо, більшість опитаних – 74% – в тій чи іншій мірі "прив'язані" до Інтернету через бажання постійно заглядати у свою електронну скриньку або повідомлення чи новини в соціальних мережах (2.3.).

Але, в той же час, втілює надію на те, що поширення Інтернет-залежності є ще не всеохоплюючим, оскільки аналіз відповідей на запитання "Ви вважаєте, що без Інтернету твоє життя було б нудним та нецікавим?"

показав, що 82% респондентів відповіли "Ніколи" або "Рідко" – 39% та 43% відповідно.

Результати за опитувальником «Сприйняття Інтернету» (Є. Щепіліна) виявилися наступними:

1. Не можуть контролювати час перебування в мережі Інтернет 22 респонденти (25,3%), іноді відчують таку проблему 37 опитуваних (42,4%), не мають таких труднощів 30 (34,3 %) респондентів (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Контролювання часу в інтернеті (n = 40)

2. Намагаються приховати кількість часу проведеного в мережі Інтернет 5,7% респондентів, іноді приховують - 10,4% опитаних, не мають такої потреби - 83,9% респонденти (рис.2.2.)

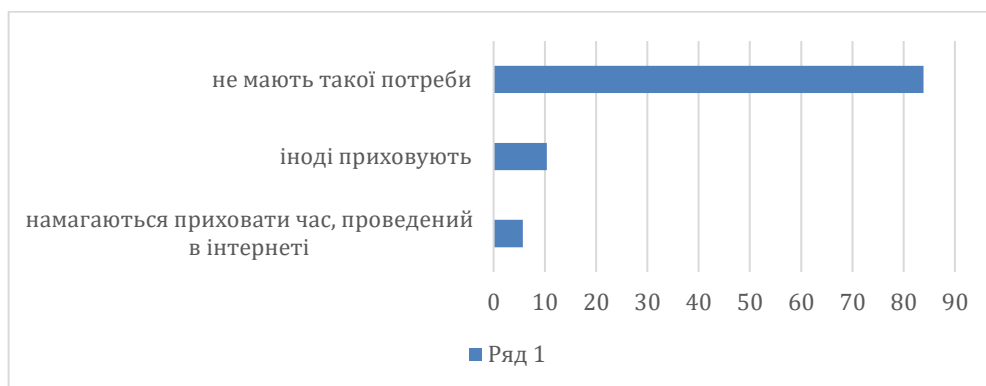


Рис. 2.2. Намагання приховати кількість часу проведеного в мережі інтернету (n = 40)

3. Вважають складним менше проводити часу в Інтернеті 27,5% респонденти, іноді відчують таку проблему 51,98% досліджуваних, не мають таких труднощів 20,7% респондентів (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Труднощі щодо обмеження проведення часу в інтернеті (n = 40)

4. Перебуваючи поза мережею думають про Інтернет 20,7% респондентів, іноді думками в мережі 52,9% опитаних, не відчують такої потреби 26,4% респондентів (рис. 2.4).

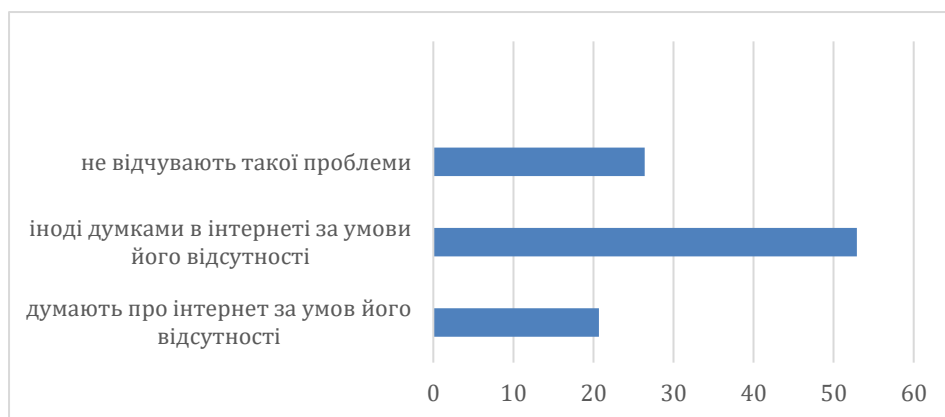


Рис 2.4. Думки досліджуваних про інтернет за умови його відсутності (n = 40)

5. Вночі користуються Інтернетом 8% респондентів, іноді просинаються, щоб перевірити чи підключений пристрій до Інтернету 32,1% респондентів, не мають такої потреби 59,8% опитаних (рис. 2.5).

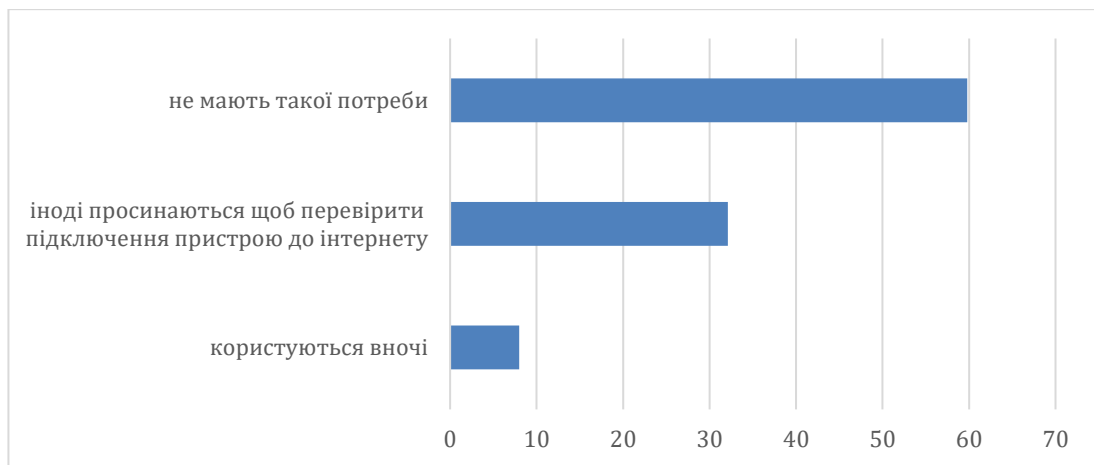


Рис. 2.5. Користування співробітниками інтернетом вночі (n = 40)

6. Відчують розчарування і засмучуються, коли їх відволікають від користування мережею Інтернет 3,4 % респондентів, іноді такі почуття притаманні 55,3% опитуваних, спокійно реагують 41,2 % респондентів (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Почуття респондентів, які змушені відволіктися від користування мережею інтернет (n = 40)

7. Помічають фізичні ознаки залежності 4 респондентів (4,6%), іноді спостерігають такі ознаки 25 опитаних (28,7 %), відсутні ознаки фізичної залежності у 58 (66,7%) респондентів (рис. 2.7).

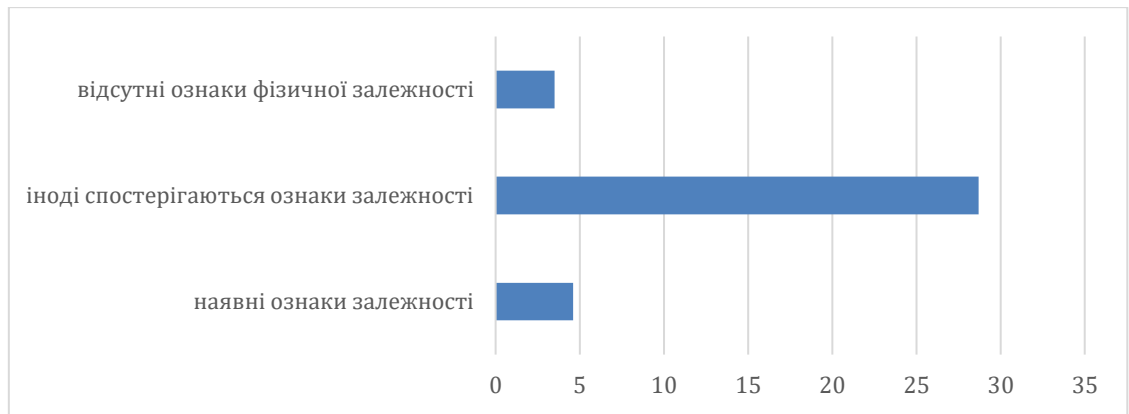


Рис. 2.7. Наявність ознак фізичної залежності (n = 40)

8. Близькі висловлювали занепокоєння кількістю часу проведеного в Інтернеті 18 респондентам (20,7%), іноді чують такі висловлювання 51 опитуваних (58,6%), не отримують такої інформації 18 респондентів (20,7%) (рис. 2.8).



Рис 2.8. Зауваження близьких з приводу кількості часу, який респондент проводить в інтернеті

9. Користуючись Інтернетом опиняються в недоречних ситуаціях 11,5% респондентів, іноді – 65,5% опитуваних, не потрапляють у такі ситуації 20 респондентів (22,9%).

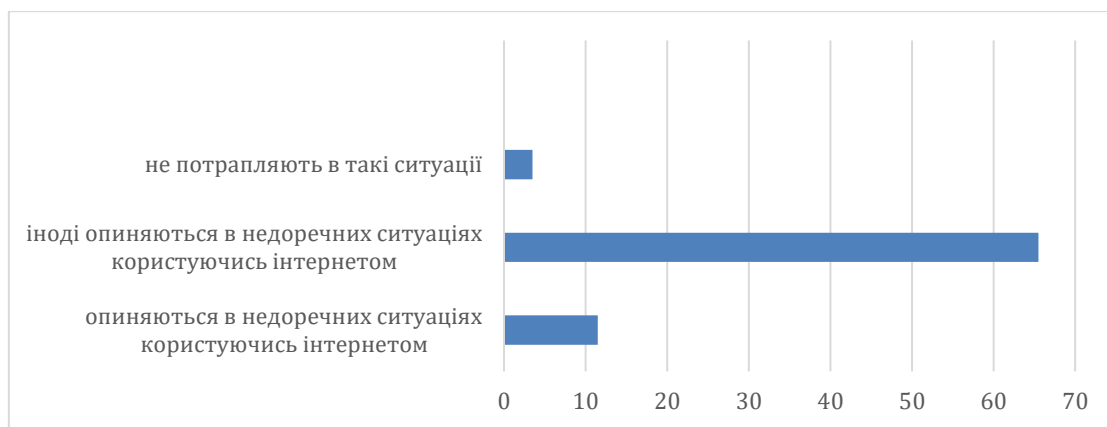


Рис 2.9. Потрапляння респондентів в недоречні ситуації, пов'язані з користуванням інтернетом

Зважаючи на отримані результати анонімного анкетування можна стверджувати щонайменше 20% респондентів мають труднощі у контролі над застосуванням Інтернету і не можуть припинити цей процес, продовжують значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі не тільки протягом дня, але і вночі, відчуваючи при цьому емоційне перевантаження, що негативно впливає як на прямі обов'язки учнів: процес навчання, так і на повноцінний розвиток особистості молодшої людини у різних сферах діяльності.

Отримані результати за методикою діагностики *рівня суб'єктивного відчуття самотності та опитувальником Д.Рассела і М.Фергюсона* є схожими, але помітна істотна похибка у співвідношенні рівнів вираженості самотності за цими двома методиками. Саме тому, ми вирішили порівняти отримані бали за двома методиками за критерієм Манна-Уїтні.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона та опитувальником Д.Рассела і М.Фергюсона

Показник	Група	Кількість респондентів	Загальне значення	Сума значень	Середнє значення за МаннаУїтні	Статистична значущість МаннаУїтні
Опитування		40	14,77	221,50	101,50	0,667
	чоловіки	20	16,23	243,50	243,50	
	загальна	40				

В результаті проведення статистичної обробки даних за критерієм Манна-Уїтні, ми спостерігаємо розбіжність між середніми балами рангів для кожної методики. В нормі статистична значимість за критерієм Манна-Уїтні повинна знаходитись в межах $(-0,5; 0,5)$. За результатами дослідження цей показник становить 0,667, що вказує на істотну похибку у дослідженні та вказує, що початкове припущення про те, що у дорослому віці переважає високий рівень вираженості самотності, потребує додаткового дослідження.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що стан самотності займає значне місце в структурі особистості досліджуваних. Для багатьох з них самотність є життєвою проблемою, яка має негативний вплив на розвиток особистості, на ставлення індивіда до світу і самого себе. Можна зазначити, що відчуття самотності пов'язане зі зниженням саморозуміння і самосприймання, контактності, низької гнучкості в спілкуванні.

Аналіз результатів за опитувальником для визначення виду самотності дозволяє вказати на такі дані: серед досліджуваних з переживанням дифузної самотності становить більшість – 56%, відчужена самотність – 32%, дисоційована самотність – 12%.

Проведене нами дослідження лише підтверджує існування переживання самотності у співробітників організацій, але чітка гендерна межа відсутня. Як серед досліджуваних хлопців, так і серед досліджуваних дівчат є представники, що належать до обох проявлених рівнів самотності.

Результати дослідження алекситимії. Кофієцієнт кореляції між алекситимією та щастям у нашому дослідженні становить: $r = -0.298$, $p = 0,01$. Це є достатньо значимою кореляцією, щоб говорити про наявність негативного зв'язку між алекситимією та щастям. Справді, люди з високими показниками алекситимії повинні бути менш щасливими за людей, для яких алекситимія не є характерною, як, в принципі, впливає із вище наведених досліджень. У той же час, встановлений кофієцієнт кореляції не вказує на провідну роль алекситимії як чинника щастя особистості. Цілком можливо, що інші фактори можуть у достатній мірі компенсувати негативний вплив алекситимічності особистості. З іншого боку, щастя може бути фактором, який зменшує рівень алекситимії особистості. Особливо, якщо алекситимія проявляється як тимчасова реакція або певний стан людини. Цю ідею варто враховувати при психотерапії цієї характеристики особистості. Треба відмітити, що при терапії алекситимії особливу ефективність показують різноманітні методи арт-терапії. Можливо, крім всього іншого, терапевтичний вплив цих методів визначає і висока вірогідність виникнення при їх використанні інтенсивного переживання щастя (по типу стану потоку тощо), що можуть пробити алекситимічний бар'єр особистості.

Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей у співробітників організацій. З цією метою для вищезазначених феноменів, які виявляються в різноманітних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування була застосована методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС».

Результати дослідження рівнів розвитку комунікативних схильностей продемонстрували, що серед співробітників 3% мають низький рівень їх розвитку, що свідчить про їх обмежену здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми; 16% (6 ст.) – мають рівень нижче середнього, що є показником того, що такі респонденти почувають себе досить незручно в колективі, уникають нових знайомств, їм важко виступати перед аудиторією,

вони не вміють відстоювати власну думку; 52% (20 ст.) виявили середній рівень, для таких респондентів характерне прагнення до взаємодії з іншими людьми, вони відкриті до знайомств, вміють висловлювати свою думку, але 3% 16% 52% 21% 8% рівні комунікативних схильностей низький нижче середнього середній високий дуже високий 40 прояви цих схильностей нестійкі; високий рівень розвитку комунікативних схильностей у 21% (8 ст.) свідчить про те, що такі співробітники легко адаптуються до нової обстановки, швидко знаходять спільну мову з іншими та розширюють своє соціальне коло, вони активно займаються громадською діяльністю та завжди готові допомогти своїм близьким та друзям; у 8 % респондентів дуже високий рівень розвитку комунікативних схильностей, який проявляється в активній зацікавленості досліджуваних у комунікативній діяльності, вони швидко адаптуються до складних ситуацій, впевнено ведуть себе в новому колективі і виявляють ініціативу, мають схильність до самостійних рішень у важливих справах або у складних ситуаціях, активно відстоюють свою думку і прагнуть до того, щоб їхні ідеї були прийняті співрозмовниками. Такі люди можуть створити позитивну атмосферу в незнайомій компанії та внести живавість у неї, самі шукають справи для задоволення їх потреб в комунікації.

Як свідчать результати дослідження рівнів розвитку організаційних схильностей, у співробітників організацій (5%) мають низький рівень їх розвитку, що проявляється в їх нездатності приймати рішення, виявляти ініціативу та брати на себе відповідальність; 26 % (10) респондентів виявили рівень розвитку організаторських схильностей нижче середнього, вони важко 5% 26% 48% 16% 5% рівні організаторських схильностей низький нижче середнього середній високий дуже високий 41 переживають образи; мають вкрай занижений прояв ініціативи в громадській діяльності, вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень у багатьох справах. Ці ознаки свідчать про низький рівень самовпевненості та рішучості. Такі досліджувані можуть відчувати тривогу та незручність, коли стикаються з критикою або

випадками, які ображають їх, їм складно проявляти активну ініціативу в громадській діяльності і вести проекти, оскільки вони недостатньо впевнені у своїх здібностях та можливостях, можуть відмовлятися від прийняття самостійних рішень, вважаючи за краще підкорятися думці інших або уникати відповідальності; 48 % (18 ст.) обстежуваних мають середній рівень розвитку організаторських схильностей, що свідчить про недостатню стійкість їх проявів. Респонденти, які мають рівень розвитку організаторських схильностей вище середнього (16 %) та дуже високий рівень (5%), виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації, вони проявляють активність та ініціативу у взаєминах з іншими людьми, інтерес до спілкування та спільної діяльності, також готові взяти на себе відповідальність і прийняти самостійне рішення у складних ситуаціях, проявляючи впевненість і рішучість. Всі ці риси вказують на внутрішню мотивацію і прагнення до активної участі та самореалізації. При порівнянні результатів дослідження комунікативних та організаторських схильностей у співробітників організацій стає очевидним, що у частини з них спостерігаються певні проблеми в їх розвитку.

Наявність низького рівня (у 3 та 5 % відповідно) та нижче середнього рівнів комунікативних та організаторських схильностей (у 16 та 26%) свідчить, що у таких респондентів спостерігається відсутність бажання спілкуватися, вони почуваються незручно в нових компаніях та колективах, вважають за краще проводити час у самотності, обмежують свої знайомства, мають труднощі у встановленні контактів з іншими людьми.

Другий етап дослідження був спрямований на емпіричне визначення рівнів Інтернет-залежності та домінуючих типів поведінки досліджуваних в мережі Інтернет.

Дослідження сформованості Інтернет-залежності показало, що для досліджуваної групи властиві всі рівні Інтернет-залежності, але переважає

низький рівень 42,3% (з них 66 % - жінок, 34 % - чоловіків.). Він займає першу позицію у ранговій шкалі рівнів. Друга позиція належить високому рівню адиктивної поведінки респондентів в Інтернет-просторі 34,2% (з них 35 % – жінок, 65 % – чоловіків), цей рівень характеризує майже третину досліджуваних. Група досліджуваних з середнім рівнем залежності складає 23,5% (у якій 65 % – жінок, 35 % – чоловіків). Привертає увагу до себе той факт, що в групі досліджуваних з високим рівнем Інтернет-залежності кількість осіб чоловічої статі перевищує на 30% кількості жіночої. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити, як незріле усвідомлення себе як чоловіка і неприйняття у зв'язку з цим для себе чоловічих якостей та обов'язків.

Результати кластерного аналізу дали змогу виявити типи поведінки досліджуваних в мережі Інтернет (див.табл. 1).

Таблиця 2.1

Результати кластерного аналізу типів поведінки співробітників організацій в мережі Інтернет у (%)

Рівні інтернет-залежної поведінки	Типи поведінки співробітників організації в мережі Інтернет				
	Обсесивно-пошуковий	Компенсаторний тип	Емоційно-Залежний Тип	Комуні-кативний	Кіберсексуальний
низький	39,2	28,3	12,0	15,7	4,8
середній	22,2	43,4	27,3	3,0	5,1
високий	2,9	2,9	76,4	0,7	5,0

Інтерпретація отриманих результатів показує:

Для досліджуваних *першої групи* (обсесивно-пошуковий тип) (39,2% - низький, 22,2% – середній, 2,9% – високий рівень ІЗП), основним є використання Інтернету для здійснення ділових справ, інформаційних

контактів ($p \leq 0,05$). При цьому діловими для досліджуваних можуть бути найрізноманітніші справи: від професійної діяльності чи пошуково-дослідницької роботи в Інтернеті до вивчення змісту та засвоєння правил певної гри. Головним є самостійний вибір такої справи, яка потім поглинає людину, “затягує” її в Інтернет-простір, забирає багато часу й зусиль. Нескінченність потоку інформації, яка супроводжує веб-серфінг, викликає у досліджуваних інтенсивний потік емоцій від відкриття все нових і нових знань, але слід зауважити, що ці знання ніяк не обробляються індивідом, а отримання інформації не несе ніякого конструктивного значення. Руйнівний характер такого типу поведінки виявляється у тому, що основною метою стає сам процес пошуку, а не отримання нової інформації. Це дозволяє співробітникам уникати повсякденних проблем, забувати про них і відтягувати їх вирішення, потрапляючи у пастку постійної втечі від реальності.

Для досліджуваних *другої групи (компенсаторний тип)* (відповідно 28,3%, 42,4% та 15,0%) характерне спілкування з віртуальними партнерами, з різних причин: пізнання нових людей, їх інтересів, захоплень, переконань, а також можливість творчого пред’явлення себе, свого образу ($p \leq 0,05$). При спілкуванні засобами Інтернет переважає епістолярний канал комунікації, при цьому недостатньо представлені невербальні форми комунікаційних проявів. В індивідуальних бесідах з цією категорією респондентів ми з’ясували, що вони відчують певну потребу в безпосередніх контактах (а саме: потребу в емоційних, емпатичних проявах; потребу бачити емоційні прояви іншого), попри те вони почувають себе досить безпечно та захищено саме в Інтернет-контактах через їх анонімність.

Для досліджуваних *третьої групи (емоційно-залежний тип)* (відповідно 12,0%, 27,3% та 76,4%) робота в Інтернеті є необхідною емоційною взаємодією, а спроби відірвати їх від цієї діяльності викликають неприємні почуття ($p \leq 0,01$). Інтернет використовується для заміщення форм або

способів задоволення потреб, що бракують співробітнику та корекції дисгармонійної структури характеру й особистості в цілому. Патологічне використання мережі Інтернет, що виникає за механізмом компенсації, швидко фіксується і включається в систему мотивації поведінки, стає стійкою психічною властивістю особистості, супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, ейфорією, відчуттям власної значущості. А у випадку хронічного дефіциту позитивних емоцій в реальному житті, порівняно з надлишком негативних, у співробітників виникає бажання багаторазового повторювання переживання цих емоцій у Мережі.

Четверту групу (*комунікативний тип*) (відповідно 15,7%, 3,0% та 0,7%) склали досліджувані, які прагнуть реалізувати мету: спілкування з реальними друзями та контакти, близькі за інтересами. В основі їх взаємодії полягає процес урізноманітнення спілкування як необхідна умова існування й розвитку, умова обміну інформацією з людьми та можливість прискорення реальної комунікації, але здійснюється це за допомогою мережі Інтернет. В межах даної групи співробітники використовують Інтернет для спілкування зпочатку як домінуючий, а потім ексклюзивний засіб комунікації, тобто в загальному спектрі способів контакту з оточенням Інтернет займає допоміжну позицію. Взаємодія з Інтернет-простором у респондентів даної групи переважно пов'язана з комунікацією, вона, як правило, є різнотривалою і підпорядковується системі взаємин із зовнішнім світом.

П'ята група (*кіберсексуальний тип*) (відповідно 4,8%, 5,1% та 5,0%) респондентів переважно орієнтована на пошук в Інтернеті сексуальної інформації. Діапазон зацікавленості сягає від будь-яких еротично забарвлених тем до відверто жорстокого порно. Для цих досліджуваних інформація, пов'язана з сексом, приносить приємні емоції, а також задовольняє потребу бути поінформованим з цих питань. Це зумовлюється, на нашу думку, кількома причинами: по-перше, раннім статевим дозріванням (в основному за рахунок прискорення психосексуального розвитку),

дисбалансом 12 формування платонічного, еротичного та сексуального лібідо; характером стосунків з протилежною статтю; по-друге, замкнутістю індивіда, його сором'язливістю, сприйняттям теми сексу як таємничої, недозвolenої, “закритої” для його віку тощо.

Згідно результатів спостережень за респондентами, можна припустити, що динаміка змін або взаємних послідовних метаморфоз типів поведінки в мережі Інтернет у респондентів проходить найчастіше наступним чином: спочатку діяльності у віртуальній інформаційній мережі на перший план виступає obsесивно-пошуковий, а потім компенсаторний та емоційно-залежний тип. Тобто, спочатку виникає нав'язливий інтерес, далі відбувається заміщення нереалізованого у реальному житті спілкуванні й вже потім на суто емоційному рівні формується залежність. На основі представлених результатів емпіричного дослідження можливо висунути припущення, що подібна динаміка є загальною моделлю механізмів утворення Інтернет-залежної поведінки в молодіжному середовищі. Але для того, щоб це стверджувати, необхідні додаткові, довготривалі дослідження.

На *третьому етапі* дослідження здійснювалось дослідження комплексу індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників респондентів у їх взаємозв'язку з різними рівнями Інтернет-залежності. Так, було з'ясовано, що високий рівень Інтернет-залежності у співробітників організацій корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як:

- *занижена самооцінка* (68,8% досліджуваних). В індивідуальних бесідах з цією категорією учнів ми з'ясували, що саме бажання спілкуватися в мережі, у них викликане незадоволення своїм соціальним статусом та характером стосунків з оточуючими ($p \leq 0,01$). На відміну від подібного роду контактів у реальному житті, замісне спілкування в Інтернеті має більшу відкритість, конфіденційність, розмаїтість проблем, відкритих для обговорення.

- *високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності* (75,1%).

Цей факт, на нашу думку можна пояснити тим, що у перехідний період відбувається активне відкриття власного внутрішнього світу. Разом з усвідомленням власної унікальності, неповторності приходить почуття самотності. “Я” в перехідному віці досить нестійке, нестабільне, а тому часто виникає відчуття внутрішньої пустоти, яку потрібно чимось заповнити. Зростає потреба у спілкуванні, яка будується на суперечливому переплетінні двох потреб: уособлення (приватизації) і афіліації, потреби у включеності в якусь групу, де статус “бути на рівних” ще потрібно заслужити, що не завжди вдається в реальному житті.

- наявність *симптомокомплексу алекситимії* (57,2%). Виявлена нами недостатність усвідомлення співробітниками з ІЗП свого внутрішнього досвіду дозволяє припустити, що для них характерні труднощі в ідентифікації й опису своїх почуттів, нездатність до диференціації ($p \leq 0,01$).

- низький рівень *сформованості організаторських* (66,5%), та *комунікативних* (75,4%) здібностей. Спостерігається пряма залежність: чим нижчий рівень розвитку комунікативних і організаційних здібностей, тим вищий рівень Інтернет-залежності формується у співробітників ($p \leq 0,01$).

- *соціальна дезадаптація* (58,1%), як наслідок порушення взаємин співробітників із суспільством і різними соціальними групами тощо.

Щодо *мікросоціальних чинників* було встановлено, що високий рівень прояву Інтернет-залежності у співробітників перш за все пов'язаний з порушеннями міжособистісної взаємодії з – батьками, вчителями, однолітками. З'ясовано, що стимулами, які провокують занурення співробітників організації у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення (батьків, однолітків); заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті тощо. Тому одна з пріоритетних потреб співробітників організацій – потреба в

спілкуванні – реалізується в основному у всесвітньому інформаційному просторі, що й призводить до формування високого рівня залежності від мережі Інтернет.

Таким чином, можна стверджувати, що виникнення Інтернет-залежної поведінки співробітників організації зумовлюється сукупністю мікросоціальних чинників, які визначають психологічні особливості її прояву, тобто зовнішнім соціальним середовищем (особливо мікросередовищем), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості індивіда, які зумовлюють його індивідуальне реагування на різні “життєві невдачі”.

Висновок до другого розділу

Для реалізації поставлених у дослідженні завдань було використано низку адекватних предмету та об’єкту методів дослідження. В обраний нами комплекс психодіагностичних методик для дослідження Інтернет-залежної поведінки співробітників організацій увійшли: опитувальник *К.С.Янг* у адаптації *Є.Раєвської*, для визначення рівнів сформованості Інтернет-залежності; методика «Сприйняття Інтернету» (авт. *Є. Щепіліна*), для з’ясування мотиваційних детермінант користувачів Інтернету.

Індивідуально-психологічні властивості, що співвідносяться з проявами Інтернет-залежної поведінки, досліджувались за допомогою методики діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності *Д.Расела* та *М.Фергюссона*, модифікованої *А.О.Реаном* методики вивчення самооцінки, шкали диференційних емоцій (DES) *К. Ізарда*, Торонтської алекситимічної шкали (ТА), методики виявлення комунікативних та організаційних здібностей (*KOC-2*), опитувальника Міні-мульти – діагностики особистісних рис. Соціальні особливості прояву Інтернет-залежної поведінки вивчалися за допомогою авторських анкет, що відповідали цілям дослідження.

Визначені основні типи поведінки співробітників в мережі Інтернет: обсесивнопошуковий тип (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат); компенсаторний тип (направлений на компенсацію потреби у спілкуванні); емоційно-залежний тип (орієнтований на перебування в мережі Інтернет для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний тип (направлений на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення реальної комунікації); кіберсексуальний тип (зумовлений пошуком в Інтернеті сексуальної інформації).

Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень Інтернет-залежності у дорослому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, зниження організаторських та комунікативних здібностей, а також поява соціальної дезадаптації. Мікросоціальні чинники високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. Стимулами, що провокують занурення співробітників у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодшої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті.

Результати емпіричного дослідження продемонстрували, що певна частина співробітників організацій має недостатній рівень розвитку **комунікативних здібностей**. Вони мають труднощі у встановленні контактів з іншими людьми. Крім того, виявлено проблеми з орієнтацією в незнайомих ситуаціях та у виступах перед аудиторією, слабкий захист своїх думок та вразливість до образ. Такі респонденти також проявляють низький рівень ініціативи у громадській діяльності та уникнення самостійних рішень. Недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей може обмежувати

можливості досліджуваних у професійній діяльності, де важливо ефективно спілкуватися з колегами та керівництвом, організовувати свою роботу та досягати поставлених цілей.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПРЕВЕНЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

3.1. Теоретико-методологічні засади превенції інтернет-залежності співробітників організацій

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки. Надмірна захопленість людини віртуальним середовищем може призвести до технологічної залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування [7]. Тому необхідною саме у є профілактика Інтернетадікції, оскільки саме в цей період у молоді формуються дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання залежності. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особистості і її потенціалів, здібність до самостереження. Важливими особливостями цього періоду є також розвиток рефлексії і становлення етичних переконань. Дорослі люди усвідомлюють себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, удосконалюють себе та самовиражаються.

Слід відзначити, що термін “профілактика” хоч і медичний, однак найбільш підходить до визначення процесу виховання молоді, яка піддається негативному впливові кібер-простору. Тлумачний словник термін “профілактика” трактує як “охороняти”, “оберігати”, “попередити” [3]. Ми соціально-педагогічну профілактику Інтернет-залежності розуміємо як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психологопедагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності. Організуючи

соціально-педагогічну профілактику Інтернет-адикції, ми дотримувалися принципів особистісно-орієнтованого підходу, за якого індивід визначається головним суб'єктом профілактичного впливу (див. табл.3.1.)

Таблиця 3.1.

Принципи профілактики Інтернет-адикції

<i>Принцип</i>	<i>Характеристика</i>
Компетентності	вимагає високого професіоналізму і спеціальної підготовки фахівців
Самоактуалізації	передбачає прагнення особистості до формування соціально схвалюваних видів діяльності
Випередження виховного впливу	в основі якого лежить завчасний початок профілактичних програм
Взаємодії	передбачає скоординованість дій усіх соціальних інститутів, які займаються профілактичною роботою
Індивідуальності	сприяє індивідуалізації підходів до суб'єктів профілактичного процесу і адресність виховного впливу
Творчості	завдяки якому профілактичний процес стає варіативним і гнучким
Довіри	передбачає довірливі відносини між суб'єктами виховного впливу і підтримку через співчуття
Орієнтації на культурні цінності	Враховує властиві саме вітчизняній культурі соціальні цінності і механізми особистісного розвитку, форми навчання, поведінки, спілкування, проведення дозвілля
Успіху	передбачає опору на позитивні якості особистості і сторони її життя, завдяки чому формується позитивна Я-концепція і адекватна самооцінка як основа попередження Інтернет адиктивної поведінки.

Використання даних принципів у профілактичній роботі допомагає особистості усвідомити себе індивідуальністю, розкрити власні здібності, сприяти становленню самосвідомості, успішно вирішувати особистісно значущі і соціально схвалювані завдання самореалізації, самовизначення, самовдосконалення і самоутвердження [4].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури констатуємо, що зміст соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності респондентів за свою поведінку, яка

сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет.

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції вважаємо: інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності; формування у респондентів стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності .

Профілактика Інтернет-адикції є важливим напрямом роботи у психолога. З огляду на це нами була розроблена система виховних заходів, спрямованих на профілактику негативного впливу Інтернету (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

План заходів з профілактики Інтернет – адикції

№ з/п	Зміст
1	Методика визначення ролі Інтернету в житті співробітника організацій і діагностику рівня Інтернет- залежності : опитувальник « Сприйняття інтернету »
2	Лекція : Кіберсоціалізація особистості : сутність, причини виникнення, вплив на особистість.
3	Тест на інтернет – залежність К.Янг в модифікації С.Бурової
4	Бесіда : Основні симптоми та етапи виникнення інтернет – адикації
5	Лекція- диспут « Вплив інтернет мережі на особистість »
6	Вікторина : Що я знаю про інтернет

Продовження таблиці 3.2.

7	Лекція-консультація : Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість
8	Просвітницька акція « Молодь за живе спілкування »
9	Круглий стіл «Інтернет за і проти»
10	Корекційний-тренінг «Профілактика інтернет-адикції»
11	Тест « Самооцінка сили волі » М.Обозова
12	Бесіда « Сприймання часу в інтернеті »
13	Методика «Діагностика міжособистісних стосунків » Т.Лірі
14	Лекція – прес-конференція «Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість »
15	Проведення соціальної реклами з профілактики Інтернет –адикції в школах міста
16	Бесіда «Вибір типу міжособистісних стосунків в реальному житті та інтернеті »
17	Просвітницька акція «Переваги та недоліки Інтернету »
18	Методика на визначення інтернет-залежності (А.Жичкіної)

У корекційній роботі з метою профілактики Інтернет-адикції нами використовувалися наступні методи: лекція-бесіда (надає можливість встановлення безпосереднього контакту лектора із слухачем: наприклад, “Кіберсоціалізація особистості: сутність, причини виникнення, вплив на особистість”, “Основні симптоми та етапи виникнення Інтернет-адикції” та ін.); лекція-диспут, протягом якої відбуваються не лише відповіді на окремі запитання теми, але й вільний обмін думками між лектором та аудиторією в інтервалах між логічними поділами лекційного матеріалу (наприклад, “Вплив Інтернет мережі на людину”); лекція-вікторина потребує постійного звернення до практичного чи життєвого досвіду співробітників (наприклад, “Що знаю я про Інтернет”); лекція – консультація побудована на роз’ясненні найбільш складних або важливих запитань, які безпосередньо ставили

слухачі лекторів; можливий вільний обмін думками (наприклад, “Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість”); лекція-прес-конференція, на яку запрошували фахівців, експертів, консультантів; які залучалися для розгляду складних та широкоформатних тем, де рівень компетенції конкретного викладача був недостатній; іноді цей вид занять носить назву „круглого столу” (наприклад, “Інтернет: за і проти”) та ін.

Серед форм роботи з профілактики Інтернет-адикції ми використовували тренінги, змагання, ігри, акції, організація змагань, диспутів, круглих столів, соціальна реклама та ін. Особлива роль відводилася тренінгам. Зауважимо, що тренінги – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з педагогом. Тренінги з профілактики Інтернет-залежності спрямовані на зниження рівня її прояву у співробітників; допомогу в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів.

Крім названих вище форм і методів профілактики Інтернет-адикції, ефективним стало проведення тестових методик, спрямованих на розвиток в досліджуваних рівня самооцінки, самовиховання, самосвідомості:

1. Методики на визначення ролі Інтернету і діагностику рівня Інтернет-адикції: 1) опитувальник “Сприйняття Інтернету” Є. Щепіліної; 2) Тест на Інтернет-залежність К. Янг в модифікації С. Бурової [7].

2. Методики, спрямовані на вивчення емоційно-вольової сфери особистості: 1) Шкала оцінки рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна; 2) Тест “Самооцінка сили волі» М. Обозова; 3) Тест “Самооцінка стресостійкості” С. Пенчева; 4). Методика діагности показників і форм агресії А. Басса-А. Дарки [7].

3. Методики, які спрямовані на вивчення комунікативної сфери особистості: 1) Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; 2) Тест “Самооцінка конфліктності” С. Ємельянова.

4. Методики, що спрямовані на вивчення мотиваційної сфери особистості: 1) Діагностика мотивації успіху і боязні невдачі А. Реана.

Складним і тонким інструментом впливу на свідомість молоді стала соціальна реклама. Соціальну рекламу профілактики Інтернет-адикції ми розглядаємо як цілеспрямовано розроблену й підготовлену інформацію, орієнтовану на дітей, дорослих, молодь, різні категорії сімей із метою роз'яснення шкідливості впливу паталогічного використання Інтернету. З метою профілактики Інтернет-адикції, нами була розроблена та апробована соціальна реклама на тему: “Вимкни комп'ютер! Життя набагато яскравіше...” Мета соціальної реклами полягала у залученні молоді, батьків, викладачів, громадськості до розв'язання проблеми віртуального спілкування й попередження Інтернет-адикції. Основна ідея реклами – не ігнорувати «живим спілкуванням». На нашу думку, використання соціальної реклами спонукатиме співробітників до усвідомленого використання комп'ютера як засобу одержання інформації, поглиблення знань, не ізолюючи себе від прекрасного багатогранного навколишнього світу.

Таким чином, програма профілактики Інтернет-адикції проводилася за допомогою цілеспрямованого й систематичного використання системи таких методів і форм як: лекції, дебати, тренінги, змагання, ігри, акції, організація змагань, диспутів, круглих столів; підготовка та розповсюдження соціальної реклами тощо.

Організовуючи тренінгову ми прийшли до висновку, що її ефективність залежить від суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників профілактичної роботи; використання ефективних інтерактивних форм і методів виховання, спрямованих на профілактику Інтернет-адикції; ефективне управління процесом профілактики Інтернет-адикції.

Висновки до третього розділу

Таким чином, програма профілактики Інтернет-адикції проводилася за допомогою цілеспрямованого й систематичного використання системи таких

методів і форм як: лекції, дебати, тренінги, змагання, ігри, акції, організація змагань, диспутів, круглих столів; підготовка та розповсюдження соціальної реклами тощо.

Організовуючи тренінгову ми прийшли до висновку, що її ефективність залежить від суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників профілактичної роботи; використання ефективних інтерактивних форм і методів виховання, спрямованих на профілактику Інтернет-адикції; ефективне управління процесом профілактики Інтернет-адикції.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

2. Показники, що констатують наявність Інтернет-залежної поведінки, виокремлюються у клінічному, психологічному та соціально-психологічному аспектах. На основі їх вивчення запропоновані наступні критерії Інтернетзалежності: домінантність, толерантність, компульсивність, синдром «відміни», соціальна дезадаптація.

3. Інтернет-залежність є одним із різновидів залежної поведінки, поряд із алкогольною, наркотичною залежністю, залежністю від азартної гри тощо. На відміну від алкогольної та наркотичної залежності, інтернет-залежність цілком міститься у психічній сфері (фізіологічної залежності не формується). Інтернет-залежність виявляє себе у просторі спілкування. Саме несвобода у спілкуванні є ключовою проблемою для цієї форми залежності. Відсутність комунікативної компетентності спонукає людей замість безпосереднього спілкування надавати перевагу сучасним технічним засобам, які нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного, роблять їх анонімними, позбавляють спілкування інтимності.

5. Визначені основні типи поведінки співробітників в мережі Інтернет: obsесивнопошуковий тип (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат); компенсаторний тип (направлений на компенсацію потреби у спілкуванні); емоційно-залежний

тип (орієнтований на перебування в мережі Інтернет для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний тип (направлений на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення реальної комунікації); кіберсексуальний тип (зумовлений пошуком в Інтернеті сексуальної інформації).

6. Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень Інтернет-залежності у співробітників організацій корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації.

Мікросоціальні чинники високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. Стимулами, що провокують занурення досліджуваних у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті.

Таким чином, провівши дане дослідження, ми можемо зробити висновок, що прояви Інтернет-залежності серед співробітників незначні, а лише деякий відсоток досліджуваних знаходиться у групі ризику. Отже, дана категорія користувачів все таки здебільшого раціонально використовує мережу Інтернет. Оскільки, Інтернет-залежність – це нехімічна залежність і не призводить до руйнування організму – її складно одразу помітити та діагностувати. Тому слід завжди бути уважним не тільки до себе та своїх звичок, які стосуються проведення часу у Всесвітній мережі, а й до оточуючих нас людей, щоб вчасно попередити виникнення Інтернет-адикції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, цілеспрямована та систематична робота з профілактики Інтернет-адикції є умовою припинення її прогресування, оскільки сприяє формуванню в співробітників в усвідомленого ставлення до використання Інтернету, зменшенню кількості часу, проведеного в мережі, зниження рівня їх залежності, набуття ефективних поведінкових стратегій, навичок міжособистісного спілкування та вирішення стресових ситуацій; підвищенню рівня комунікабельності, самооцінки, стресостійкості, впевненості в собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Марченко, В. В. (2020). Психологічні аспекти інтернет-залежності. Журнал психології та соціальної роботи, 2(7), 45–52.
2. Коваленко, О. І. (2019). Профілактика інтернет-залежності в корпоративному середовищі: шлях до ефективності та благополуччя. Соціологія праці та управління, 4, 102–110.
3. Карпова, Н. В. (2021). Психологія роботи в цифровому середовищі: Інтернет-залежність як соціальне явище. Психологія і суспільство, 1, 34–40.
4. Choi, S. (2022). Internet addiction and its prevention in the workplace: An organizational perspective. Journal of Behavioral Addictions, 9(3), 15–22.
5. Young, K. S. (2019). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–419.
6. Семенова, Т. В. (2021). Профілактика інтернет-залежності серед молоді: інноваційні методи та підходи. Психологія та освіта, 3(10), 58–64.
7. Дьякова, М. Л. (2020). Вплив інтернет-залежності на психічне здоров'я співробітників організацій: методи діагностики та корекції. Психологія праці та організації, 5(12), 47–53.
8. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Internet addiction and social networking sites: A review of the literature. International Journal of Social Psychiatry, 63(4), 259–275.
9. Прокопенко, Л. М. (2019). Психологічна профілактика залежностей у соціальних мережах серед працівників організацій. Психологія трудової діяльності, 7, 82–89.
10. Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., & Osborne, K. (2019). Social media use and workplace productivity: The role of the internet addiction. International Journal of Business Research, 20(3), 67–74.
11. Берко А. Специфіка впливу соціальної комунікації в мережі Internet на людину: матеріали 2-ої Міжнародної наукової конференції ІКС2013 (Львів, 16-19 травня 2013). Львів, 2013. С. 84-85.

12. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Житомир, 2011. Випуск 12. С. 315-324.
13. Гуцол Л. Використання інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності // Молодь і ринок, 2015. № 9. С. 158-163.
14. Зінченко О. В. Психологічний аналіз проблеми інтернетспілкування: науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 2. С. 26-31.
15. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернетзалежності: Проблеми сучасної психології, 2013. Вип. 22. С. 194-204.
16. Камінська О. Результати емпіричного дослідження інтернетзалежності за допомогою авторської проективної методики «Я в Інтернеті» : Вісник Інституту розвитку дитини, 2014. Вип. 31. С. 124-129.
17. Корчікова І. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи : дис. ... канд. пс. Наук. К., 2013. 246
18. Крутько С. В. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості. Вісник Одес. нац. ун-ту. Психологія, Одеса, 2011. Вип. 7. С. 126-132.
19. Лесто К. А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів. Дата оновлення: 16.05.2012. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Лесто_К.А._Психологічні_особливості_користувачів_соціальних_сайтів
20. Мироненко Г. В. Інтернетпсихологія: напрями досліджень і перспективи розвитку. Дата оновлення: 14.08.2008. 58 URL:www.nbu.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch_21_1fn/mironenklmch.pdf

21. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с.
22. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в інтернет просторі: дисертація на правах рукопису. Київ, 2017. 221 с.
23. Полторак К. А. Аналіз особливостей поведінки споживачів в мережі інтернет. Дата оновлення: 19.11.2015. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/11_2015/99.pdf.
24. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. К., 2013. 381 с
25. Рева М. М. Особливості розвитку життєвої перспективи майбутніх психологів у процесі професійного навчання // Психологія і особистість, 2018. № 1 (13). С. 106-117.
26. Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (iat). Дата оновлення: 13.02.2018. URL: <http://lib.exdat.com/docs/28/index-17703-1.html>.
27. Тест Лірі: опитувальник для діагностики міжособистісних відносин, методика ДМО. Дата оновлення: 19.01.2012. URL: <https://psycabi.net/testy/634-diagnostika-mezhlichnostnykh-otnoshenij-test-dmometodika-t-liri>
28. Тест на саморозвиток. Діагностика реалізації потреб у саморозвитку. Дата оновлення: 2016. URL: <https://psycabi.net/testy/572-test-nasamorazvitie-diagnostika-realizatsii-potrebnostej-v-samorazvitii>.
29. Тест на стійкість до стресів. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Прає. Дата оновлення: 15.04.2015. URL: 60 <https://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika->
30. Титаренко Т. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього. Наук. студії із соц. та політ. психології: зб. ст. Київ, 2007. Вип. 16(19). С. 304-311.
31. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність та віртуальна самопрезентація в Інтернет-середовищі: збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка. К., 2007. Т. 9. Ч. 3. С. 389-396.

32. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності// Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2012. №2 (2). С. 95-104.
33. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет – залежності. Дата оновлення: 2012. URL: <http://www.socialscience.com.ua/>.
34. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернетзалежності осіб : дис. ... канд. психол. Наук. Л., 2010. 225 с.
35. Goldberg I. Internet Addictive Disorder. Update date: 2014. URL: <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>
36. Suler J. The Psychology of Cyberspace. Дата оновлення: 2012. URL: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>.
37. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment Update date: 8 Dec. 2010 . URL: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
38. Алієва Е. Ю. Формування та розвиток здатності до самостійного життєвого вибору // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2015. С. 66-68
39. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки:збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів, 2008. С. 288-292.
40. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії : теоретичний аналіз питання // Науковий вісник Херсонського державного університету, 2015. № 2. С. 12-17.
41. Берко А. Специфіка впливу соціальної комунікації в мережі Internet на людину: матеріали 2-ої Міжнародної наукової конференції ІКС2013 (Львів, 16-19 травня 2013). Львів, 2013. С. 84-85.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test")

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте «в штики»), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн ?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: «ще кілька хвилин»?

17. Як часто вам хотілося, але не вдавалося скоротити час, проведений в Мережі?

18. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

19. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?

20. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

Варіанти відповідей: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

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

Додаток Б

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

	Твердження	Часто	іноді	рідк о	ніко ли
1	Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2	Мені ні з ким поспілкуватися				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6	Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7	Немає такої людини, до якою я міг би звернутися				
8	Я зараз не маю близької людини				
9	Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				