МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Інтернет-залежність співробітників організації: особливості формування та можливості психологічної корекції

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ-24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **.О.Головачук**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **М.Ю.Заушнікова**
підпис наукового керівника канд. психол. наук. доцент

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д-р, психол. наук, професор.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025р. № 6

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова,**
підпис канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 12 06.02.2026

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 5 А 10.02.26

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Андрій МАСЛЮК

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Таїсія ТКАЧУК

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Олена ЛЬОВКІНА

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Ірина ПЄТУХОВА

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Голованчук Ганни Олексіїни

Тема кваліфікаційної роботи: **Інтернет-залежність співробітників організації: особливості формування та можливості психологічної корекції**

Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 19.01.2026

Цільова установка полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивченні особливостей формування та можливостей психологічної корекції інтернет-залежності співробітників організації.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування та можливості психологічної корекції інтернет-залежності співробітників організації.

Об'єкт дослідження є: інтернет-залежність співробітників організації.

Предмет дослідження: особливості формування та можливості психологічної корекції інтернет-залежності співробітників організації.

Дослідження здійснювалося на базі підприємства «Київтехносервіс», м.Київ. Загальна вибірка склала 40 осіб. Віковий розподіл досліджуваних від 21

до 46 років.

Вихідні дані до роботи: аналіз наукових підходів до вивчення проблеми інтернет-залежності співробітників організації; результати власного емпіричного дослідження (анкетування засобом стандартизованих самозвітів, статистична обробка даних).

Перелік графічного матеріалу: загальний обсяг роботи становить 56 сторінок, містить 3 таблиці та 9 рисунків.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 51 сторінці комп'ютерного набору, містить 3 таблиць та 9 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 56 сторінок.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	12.02.2026

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Н.І.Починок

АНОТАЦІЯ

Інтернет-залежність співробітників організації: особливості формування та можливості психологічної корекції

Актуальність магістерського дослідження полягає у дослідженні особливостей формування інтернет-залежності, адже прогрес комп'ютерної техніки несе низку неприємних потенційних загроз для людини та суспільства, однією з якої є інтернет-залежність (інтернет-аддикція), яка інтенсивно обговорюється у медичній, психологічній літературі та у сферах, пов'язаних із застосуванням нових технологій.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння поняття «інтернет-залежність» та чинників, які сприяють її формуванню та розвитку. Емпірично були вивчені ознаки інтернет-залежності та її критерії, серед яких домінування інтернет-активності у зростання толерантності, компульсивний характер користування мережею, наявність синдрому «відміни», а також ознаки соціальної дезадаптації.

З метою превенції та корекції інтернет-залежності була запропонована система корекційно-профілактичної роботи, основні завдання якої полягали у формуванні у досліджуваних стратегій високофункціональної поведінки, внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей, орієнтованих на здоровий спосіб життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів, розширення спектра видів діяльності, альтернативних залежній поведінці тощо.

Наукова новизна роботи полягає у поглибленні знань про механізми формування інтернет-залежності. Практична значущість роботи полягає у розробці програми корекційно-профілактичної роботи щодо протидії формування та розвитку інтернет-залежності. Матеріали дослідження можуть бути корисними для роботи практичних психологів, тренінгових та груп підтримки, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів.

Ключові слова: інтернет-залежність, кіберсоціалізація, стресостійкість, суб’єктивного відчуття самотності, самооцінка, комунікативні здібності, риси особистості.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025

Рік захисту роботи – 2026

ABSTRACT

Internet addiction of organization employees: features of formation and possibilities of psychological correction

The relevance of the master's research lies in the study of the features of the formation of Internet addiction, because the progress of computer technology carries a number of unpleasant potential threats to humans and society, one of which is Internet addiction, which is intensively discussed in medical, psychological literature and in areas related to the use of new technologies.

The paper provides a theoretical analysis of the main scientific approaches to understanding the concept of "Internet addiction" and the factors that contribute to its formation and development. Empirically, the signs of Internet addiction and its criteria were studied, including the dominance of Internet activity in the growth of tolerance, the compulsive nature of using the network, the presence of a "withdrawal" syndrome, as well as signs of social maladjustment.

In order to prevent and correct Internet addiction, a system of corrective and preventive work was proposed, the main tasks of which were to form in the studied subjects strategies of highly functional behavior, intrapersonal motives and a system of values oriented towards a healthy lifestyle; development of resistance to negative social influences, expansion of the spectrum of activities alternative to addictive behavior, etc.

The scientific novelty of the work lies in deepening knowledge about the mechanisms of Internet addiction formation. The practical significance of the work lies in developing a program of correctional and preventive work to counteract the formation and development of Internet addiction. The research materials can be useful for the work of practical psychologists, training and support groups, and teachers in the process of professional training of future psychologists.

Keywords: Internet addiction, cybersocialization, stress resistance, subjective feeling of loneliness, self-esteem, communication skills, personality traits.

Year of completion of the qualification work – 2025
Year of defense of the work – 2026

ЗМІСТ

Вступ ……8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ…….11

1.1. Інтернет – залежність як психологічна проблема……..11

1.2. Фактори ризику виникнення інтернет-залежності……..……..15

Висновки до першого розділу……19

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ…….22

2.1. Опис процедури та методик дослідження……...22

***2.2.* Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності співробітників організацій……..…..….28**

Висновок до другого розділу…….…… 44

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПРЕВЕНЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ…….46

3.1. Теоретико-методологічні засади превенції інтернет-залежності співробітників організацій……...46

Висновки до третього розділу…….….52

ВИСНОВКИ* ……..*53

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ……...56

ДОДАТКИ……....63

ВСТУП

Одна з найпомітніших особливостей сучасного суспільства – це широке та повсюдне розповсюдження Інтернету. З одного боку, Інтернет, як надзвичайно важливий інструмент комунікації у суспільстві та поширення інформації, має величезний вплив на спосіб життя сучасної людини. А з іншого боку, прогрес комп'ютерної техніки несе низку неприємних потенційних загроз для людини та суспільства. В даний час одна з таких загроз, яка зазвичай називається Інтернет-залежністю або Інтернет-аддикцією, інтенсивно обговорюється в медичній, психологічній, педагогічній літературі та у сферах, пов'язаних із застосуванням нових технологій, а також привертає масову увагу. Вона згадується у побутовій мові та в публіцистиці, фігурує в юридичній практиці [4].

Нині користувачами всесвітньої мережі є більше 93% жителів України. За час розповсюдження інтернету встигли увійти у широке вживання такі поняття, як інтернет-залежність, зловживання Інтернетом, комп'ютерний розлад, патологічне використання Інтернету, проблемне використання Інтернету, компульсивне використання інтернету, розлад використання Інтернету, патологічне використання електронних медіа. Етимологія висловлювань свідчить про початкове негативне оцінювання взаємодії людини з мережевим простором. Однак на сьогоднішній день накопичено достатню кількість свідчень неоднозначності взаємозв'язку інтернету та людини, яка її використовує.

Зловживання інтернетом пов'язують із депресією, суїцидальною поведінкою та підвищеною тривогою у підлітків [15; 30], а також із соціальною тривожністю [18; 41] та порушеннями процесів соціального пізнання [7]. Разом з тим в інтернеті стає можливим підтримка родинних зв'язків на відстані [22] та отримання мотивації та емоційної підтримки у тематичних спільнотах [38; 47]. Дослідники інтернету говорять про ефекти соціального розгальмовування (disinhibition) та звільнення (liberating),

безпечне середовище, терапевтичний ефект, інтернет-дружбу тощо [1].

Інтернет-залежність не включена ні в МКБ-10, ні в DSM-V, ні в МКБ-11, що готується до виходу [23]. У той же час, за наявності інтернет-залежної поведінки можуть бути призначені антидепресанти, антипсихотичні засоби, антагоністи опіоїдних та глутаматних рецепторів та психостимулятори, а також деякі протиепілептичні препарати [39].

Об'єкт дослідження: інтернет-залежність.

Предмет дослідження: особливості формування та можливості психологічної корекції інтернет-залежності підприємців.

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

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми інтернет-залежності особистості.
2. Підібрати та апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості формування інтернет-залежності співробітників організації.
4. Визначити основні шляхи та напрямки профілактики і корекції інтернет-залежності співробітниікв 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 суб'єктивного

відчуття самотності Д.Расела та М.Фергюссона, модифікованої А.О.Реаном методики вивчення самооцінки, шкали диференційних емоцій (DES) К.Ізарда, методики виявлення комунікативних та організаційних здібностей (КОС-2), опитувальника Міні-мулът – 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 підприємства «Київтехносервіс», м.Київ. 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 (60 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 51 сторінці комп'ютерного набору, містить 3 таблиць та 9 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 56 сторінок.

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

1.3. Інтернет – залежність як психологічна проблема

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]. 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 [цит. за 50].Основні ознаки інтернет-залежності:

1**)** Надмірне використання Інтернету: поведення 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 [27].

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

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.

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 [4, 16, 28, 36, 41, 53].

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 [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 комплекного 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 саму себе [цит. за 48]. 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, 5, 16, 38, 41].

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 [56]. 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 [48]. 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 [49]. 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 [цит. за 49]. 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 базам 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, 21, 28, 35, 39, 41, 58].

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 [1, 7, 19, 21, 29, 31, 39, 42, 48, 51, 59].

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, 6, 17, 26].

Термін «залежність» був запозичений з лексикону 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 [21].

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 [21].

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

На другій стадії симптоми наростають 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 [21].

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 [32].

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 [44].

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 відчувають 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 (MMO) 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.

Висновки до першого розділу

1. Інтернет-залежність – це психопатологічний стан, який характеризується неконтрольованим використанням інтернету, у результаті чого відбувається порушення нормальної життєдіяльності людини. Інтернет - залежність негативно впливає на когнітивний, соціальний та емоційний розвиток людини, а також на її професійну, академічну успішність та міжособистісні стосунки.

За умови нереалізації певної потреби у людини виникає напруга, стрес. З метою його уникнення вона занурюються у віртуальний світ. До потреб, які індивіди реалізують в інтернеті належать: свобода спілкування та взаємодії; можливість завжди бути на зв’язку, постійна присутність у житті близьких за духом людей коментарями, лайками, постами; пошук інформації. Тобто, інтернет дає можливість особистість задовільнити свої базові соціальні (у спілкуванні, любові, визнанні) потреби: та пов‘язані з розвитком особистості (пізнання, самореалізація тощо).

Термін «інтернет-залежність» запропонував лікар Айвен Голдберг у 1996 році, схарактеризувавши інтернет-залежність як патологічну, нездоланну тягу до використання Інтернету як «діяльність, що шкідливо впливає на навчальну, побутову, робочу, соціальну, фінансову сімейну та або психологічну сфери». Втім вчений вважав за доцільніше використання терміну «патологічне використання комп'ютера» (PCU – pathological computer use).

Діагностичні критерії розладу загалом відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей: а) використання гаджета (комп’ютера) викликає дистрес та завдає шкоди психологічному, фізичному, сімейному, міжособистісному, економічному та соціальному статусам людини; б) існує взаємозв'язок із такими нехімічними адикціями як гемблінг (патологічна гра) та працеголізм.

Всесвітньо відомою вченою-дослідницею інтернет-адикції Кімберлі Янг виокремлено небезпечні фактори-провісники появи інтернет-залежності. До них належать: очікування наступного сеансу он-лайн; нав'язливе прагнення постійно перевіряти повідомлення, мессенджери, електронну пошту тощо; збільшення кількості часу, що проводиться он-лайн; збільшення кількості грошей, що витрачаються он-лайн.

Формування інтернет-адикції є багатофакторним процесом, що об'єднує вплив як внутрішніх (психологічних та особистісних), так і зовнішніх (культурних, соціальних, технологічних) чинників. Певні психологічні

особливості людини (емоційна нестабільність і пошук ідентичності тощо) у поєднанні з низкою соціальних факторів, створюють сприятливий ґрунт для розвитку інтернет-залежності.

Інтернет є дуже привабливим засобом уникання реальності з огляду надання можливості анонімних соціальних інтеракцій. Особливого значення набуває усвідомлення своєї анонімності та почуття безпеки та під час їх здійснення. Крім цього, мережа уможливлює реалізацію певних фантазій та уявлень із зворотним зв'язком. По-третє – інтернет забезпечує необмежений доступ до інформації (інформаційний вампіризм).

На перший погляд, інтернет-залежність меншою мірою шкодить організму, не руйнує мозок на відміну від алкоголю та наркотиків. З цієї причини дана адикція здається безпечним заняттям. Втім такий погляд є оманливим. За умови виникнення кіберзалежності спостерігається явне зниження працездатності, ефективності функціонування індивіда у реальному соціумі. Спілкування у всесвітній мережі подібно до наркотику може створювати ілюзію благополуччя та можливість розв’язання реальних проблем.

Постійне перебування в всесвітній мережі негативно позначається на соціальній адаптації індивіда з огляду на скорочення кількості безпосередніх соціальних взаємодій, змінах у спілкуванні з близькими та друзями, появу та розвиток депресивних станів. Найчастіше причини Інтернет-залежністі детермінуються негармонійними взаємовідносинами: порушенням сімейних стосунків, відсутністю підтримки і порозуміння з боку близьких людей.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

2.1. Опис процедури та методик дослідження

У дослідженні використано **тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність** (Internet Addiction Test, IAT) — психодіагностичну методику, створену та апробовану у 1994 році американською дослідницею К. Янг. Даний інструмент спрямований на виявлення проявів патологічної залученості до інтернет-активності незалежно від її конкретної форми. Водночас слід зазначити, що інтернет-залежність як окрема нозологічна одиниця досі не має чітко усталених діагностичних критеріїв у сучасних класифікаціях психічних розладів [21].

Методика належить до засобів самозвітної діагностики та складається з 20 тверджень, які оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «дуже рідко» до 5 — «завжди»). Загальна сума балів може варіюватися від 20 до 100, що дозволяє визначити ступінь вираженості проблемного використання інтернету.

З теоретичної точки зору інтернет-залежність розглядається як різновид нехімічної (поведінкової) адикції, що характеризується емоційною залежністю від певної форми діяльності. Як і інші поведінкові залежності, вона має низку характерних ознак, серед яких виокремлюють три ключові симптоми. По-перше, спостерігається поступове збільшення часу, проведеного в мережі. По-друге, відбувається зміщення життєвих пріоритетів, за якого інтернет-активність починає замінювати реальні соціальні, професійні або особистісні взаємодії. По-третє, фіксуються прояви синдрому відміни, що виявляються у погіршенні емоційного стану за відсутності доступу до інтернету.

Згідно з концепцією К. Янг, формування інтернет-адикції зумовлюється дією кількох взаємопов’язаних чинників. До них належать висока

доступність інформаційних ресурсів та інтерактивних середовищ, можливість анонімної комунікації й суб'єктивне відчуття контролю над інформаційною взаємодією, а також внутрішні психологічні переживання, які сприяють формуванню підвищеного рівня довіри до онлайн-спілкування порівняно з офлайн-контактами.

Через відсутність загальноприйнятого визначення інтернет-залежності та стандартизованих діагностичних критеріїв авторка методики спиралася на концептуальні підходи й діагностичні інструменти, розроблені для оцінки алкогольної залежності та патологічного гемблінгу.

Інтерпретація результатів тесту здійснюється на основі сумарного показника, який розподіляється за такими діапазонами:

- 0–30 балів — нормативний рівень використання інтернету;
- 31–49 балів — легкі прояви інтернет-залежної поведінки;
- 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності;
- 80–100 балів — надмірне та проблемне використання інтернету.

Окремо наголошується, що показники в межах 40–69 балів свідчать про істотний вплив інтернету на різні сфери життя особистості, тоді як результат 75 балів і вище може вказувати на високу ймовірність сформованої інтернет-залежності та потребу у зверненні по професійну психологічну допомогу.

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

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом і М. Фергюсоном, спрямована на вивчення індивідуального рівня переживання людиною стану самотності. Даний психоемоційний стан може бути пов'язаний із такими психологічними феноменами, як підвищена тривожність, соціальна ізоляція, депресивні прояви, емоційна спустошеність та відчуття нудьги. Водночас у процесі інтерпретації результатів важливо диференціювати вимушену соціальну ізоляцію та усвідомлене прагнення до самоти як ресурсу відновлення або особистісної потреби.

Опитувальник складається з 20 запитань, на які респонденту пропонується обрати один із чотирьох варіантів відповіді: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Отримані відповіді дозволяють кількісно оцінити інтенсивність суб'єктивного переживання самотності.

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок кількості кожного з варіантів відповідей. При цьому відповіді «часто» оцінюються у 3 бали, «іноді» — у 2 бали, «рідко» — в 1 бал, а відповідь «ніколи» — у 0 балів. Загальний показник визначається шляхом підсумовування всіх отриманих балів. Максимально можливе значення індексу самотності становить 60 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за наступними рівнями: сума від 40 до 60 балів свідчить про високий рівень суб'єктивного відчуття самотності; показники в межах від 20 до 40 балів вказують на середній рівень вираженості даного стану; результати від 0 до 20 балів інтерпретуються як низький рівень переживання самотності (див. Додаток Б).

Методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард)

Методика «Шкала диференціальних емоцій» була розроблена американським психологом К. Ізардом як практичне доповнення до його теоретичної концепції, що ґрунтується на положенні про існування десяти базових емоцій, які формують основу емоційного життя людини. До них належать емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, відрази, презирства, страху, сорому та провини.

Зазначена методика є компактним та зручним у застосуванні психодіагностичним інструментом, який компенсує дефіцит засобів прикладної психодіагностики, що дозволяють здійснювати одночасний зріз широкого спектра актуальних емоційних переживань. Її використання є особливо доцільним для оцінки функціонального стану особистості в конкретних життєвих або професійних ситуаціях, оскільки дає змогу проаналізувати афективні компоненти регуляції діяльності та особливості

мотиваційних установок суб'єкта.

Методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, які відображають різні відтінки емоційних переживань. Для вимірювання кожної з десяти базових емоцій використовується по три шкали, згруповані у такій послідовності:

I	Інтерес	пункти 1– 3
II	Радість	пункти 4 – 6
III	Здивування	пункти 7 – 9
IV	Горе	пункти 10 – 12
V	Гнів	пункти 13 – 15
VI	Відраза	пункти 16 – 18
VII	Презирство	пункти 19 – 21
VIII	Страх	пункти 22 – 24
IX	Сором	пункти 25 – 27
X	Провина	пункти 28 – 30

Респонденту пропонується оцінити ступінь вираженості кожного з емоційних переживань за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відповідає повній відсутності емоції, а 5 балів — її максимально можливій інтенсивності. Усі шкали методики є прямими, тобто збільшення кількості балів безпосередньо відображає зростання сили відповідного емоційного стану.

Інструкція до методики передбачає ознайомлення досліджуваного зі списком прикметників, що описують різні емоційні переживання. Респонденту пропонується визначити, наскільки кожне з них є характерним для нього у поточний момент, шляхом вибору відповідного числового значення. Підкреслюється необхідність інтуїтивного вибору відповіді без тривалих роздумів, оскільки перша реакція вважається найбільш точною.

Обробка результатів за «Шкалою диференціальних емоцій» здійснюється у два етапи. На першому етапі обчислюються показники за кожною з десяти базових емоцій шляхом підсумовування балів трьох

відповідних шкал. Таким чином формується десять кількісних показників, кожен з яких може набувати значень у діапазоні від 3 до 15 балів. Результати часто подаються у вигляді графічного «профілю емоцій», де по осі абсцис зазначаються назви або номери емоцій, а по осі ординат — отримані бальні оцінки.

Другий етап обробки передбачає розрахунок узагальнених індексів для укрупнених груп емоцій. Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) визначається як сума показників інтересу, радості та здивування (ІПЕ = I + II + III) і може коливатися в межах від 9 до 45 балів. Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) обчислюється як сума показників горя, гніву, відрази та презирства (ІГНЕ = IV + V + VI + VII) з можливим діапазоном значень від 12 до 60 балів. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) включає суму балів за страх, сором і провину (ІТДЕ = VIII + IX + X) та варіює від 9 до 45 балів.

Для інтерпретації отриманих індексів використовуються градації, що дозволяють визначити міру вираженості емоційних переживань: слабку, помірну, виражену та сильну. Окрім кількісної оцінки, проводиться якісний аналіз окремих емоцій, що дає змогу визначити загальне емоційне забарвлення діяльності та співвідношення домінуючих і другорядних емоційних станів.

Діагностика комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)

Методика КОС-2 спрямована на виявлення рівня сформованості комунікативних та організаторських схильностей особистості**,** зокрема здатності швидко та ефективно встановлювати ділові й міжособистісні контакти, прагнення до розширення кола спілкування, участі у групових видах діяльності, уміння впливати на оточення, проявляти ініціативність і брати на себе відповідальність у процесі взаємодії з іншими людьми.

Опитувальник складається з 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати однозначну відповідь «так» або «ні». За результатами обробки відповідей окремо визначається рівень розвитку комунікативних і

організаторських здібностей**,** що дозволяє здійснити їх диференційований аналіз.

Ключ до методики

Для визначення *комунікативних схильностей* зараховуються наступні відповіді:

- позитивні («так») — пункти: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;
- негативні («ні») — пункти: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Оцінка *організаторських схильностей* здійснюється за такими ключовими відповідями:

- позитивні («так») — пункти: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;
- негативні («ні») — пункти: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обробка та інтерпретація результатів

Максимальна кількість балів за кожним із двох параметрів (комунікативні та організаторські схильності) становить 20 балів. Підрахунок результатів здійснюється окремо за кожною шкалою відповідно до ключа методики КОС-2. За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується один бал**.**

Експериментально виокремлено п’ять рівнів розвитку комунікативних і організаторських схильностей, які інтерпретуються наступним чином:

- 1–4 бали — дуже низький рівень;
- 5–8 балів — низький рівень;
- 9–12 балів — середній рівень;
- 13–16 балів — високий рівень;
- 17–20 балів — найвищий рівень.

Результати в межах 1–4 балів свідчать про слабку вираженість комунікативних і організаторських схильностей. Показники 5–8 балів характеризують рівень нижче середнього: таким особам притаманна замкнутість, небажання активно взаємодіяти з оточенням, труднощі у встановленні контактів, низька ініціативність та уникнення самостійного прийняття рішень.

Сума 9–12 балів відповідає середньому рівню розвитку даних схильностей. Особи з такими показниками схильні до спілкування та здатні відстоювати власну позицію, однак ці якості не відзначаються достатньою стабільністю та потребують подальшого розвитку.

Результати в діапазоні 13–16 балів свідчать про високий рівень сформованості комунікативних і організаторських здібностей. Такі люди легко адаптуються до нових умов, швидко встановлюють соціальні зв'язки, проявляють ініціативу та здатні приймати рішення у складних і нестандартних ситуаціях.

Найвищий рівень **(**17–20 балів**)** вказує на сформовану потребу в комунікативній та організаторській діяльності. Для таких осіб характерні впевненість у взаємодії з іншими, самостійність у прийнятті рішень, наполегливість у досягненні мети, а також схильність до організації спільної діяльності та лідерства.

2.2. Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності співробітників організацій

Для оцінки рівня та вираженості інтернет-залежності у співробітників організацій було використано *тест Кімберлі Янг (Young's Internet Addiction Test),* спрямований на виявлення ознак неконтрольованого використання інтернету та симптомів адиктивної поведінки. Методика складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «дуже рідко» до «завжди»). Максимально можливий сумарний показник становить 100 балів.

Аналіз результатів тестування дозволив виявити наявність групи респондентів, показники яких наближаються до межі інтернет-залежної поведінки. Одне з питань анкети було спрямоване на оцінку тривалості

перебування співробітників у кіберпросторі понад запланований або нормативний час.

Отримані дані засвідчили, що 43% опитаних рідко перевищують запланований час користування інтернетом. Водночас 25% респондентів регулярно проводять у мережі більше часу, ніж планували, 23% досліджуваних часто затримуються в інтернет-просторі, а 9% опитаних постійно перебувають онлайн, що може свідчити про ризик формування залежної поведінки (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. Втім, виявлена й досить значна категорія респондентів, які регулярно відчувають негативний вплив мережі 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 (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 почту 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.

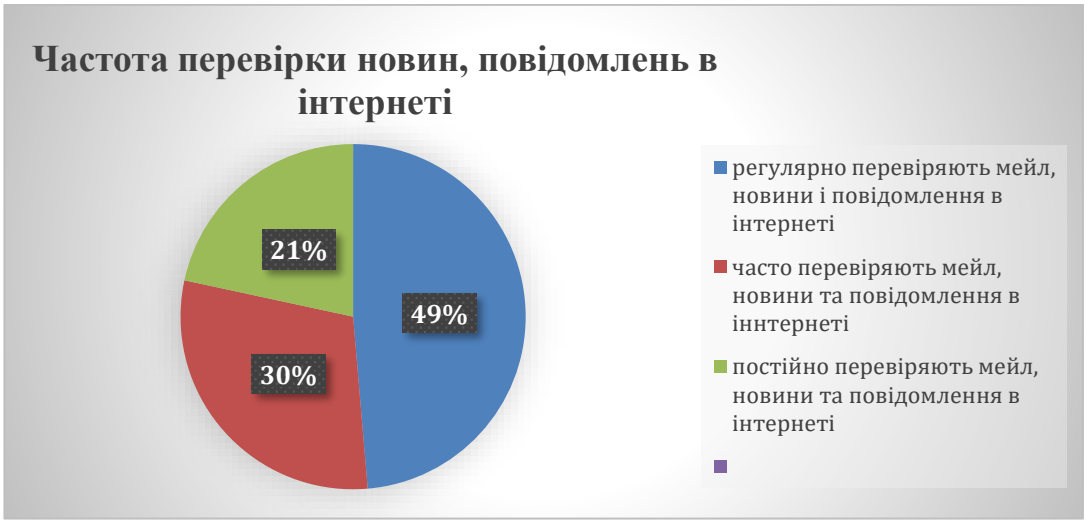


Рис 2.3. Частота перевірки досліджуваними новин та повідомлень в інтернеті

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 відчувають таку проблему 37 опитуваних (42,4%), не мають таких труднощів 30 (34,3 %) респондентів (рис. 2.1).

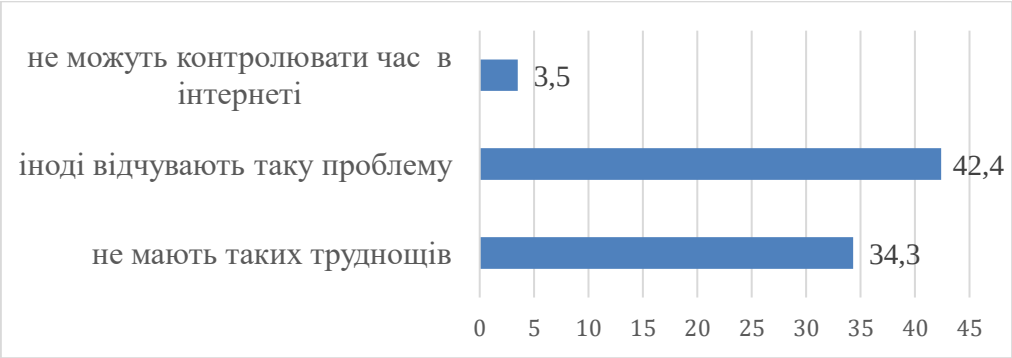


Рис. 2.1. Контролювання часу в інтернеті (n = 40)

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.)

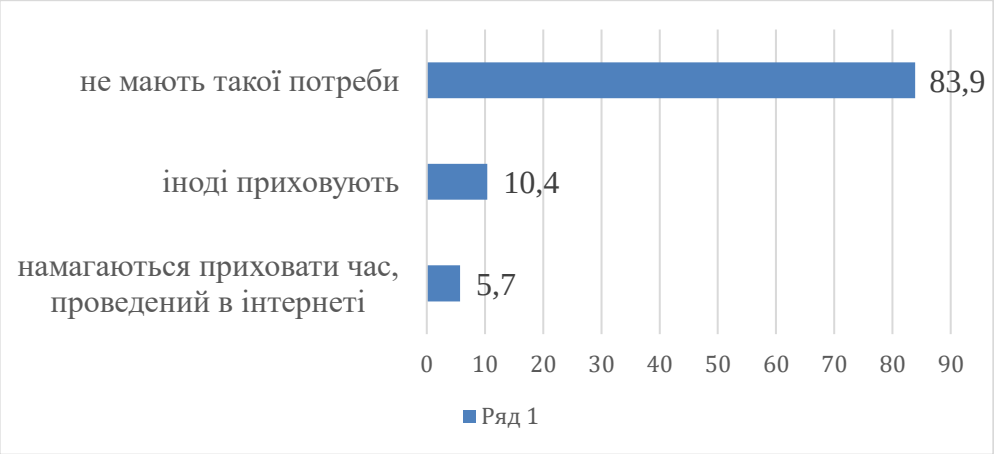


Рис. 2.2. Намагання приховати кількість часу проведеного в мережі інтернету (n = 40)

3. Вважають складним менше проводити часу в Інтернеті 27,5% респонденти, іноді відчувають 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 відчувають такої потреби 26,4% респондентів (рис. 2.4).

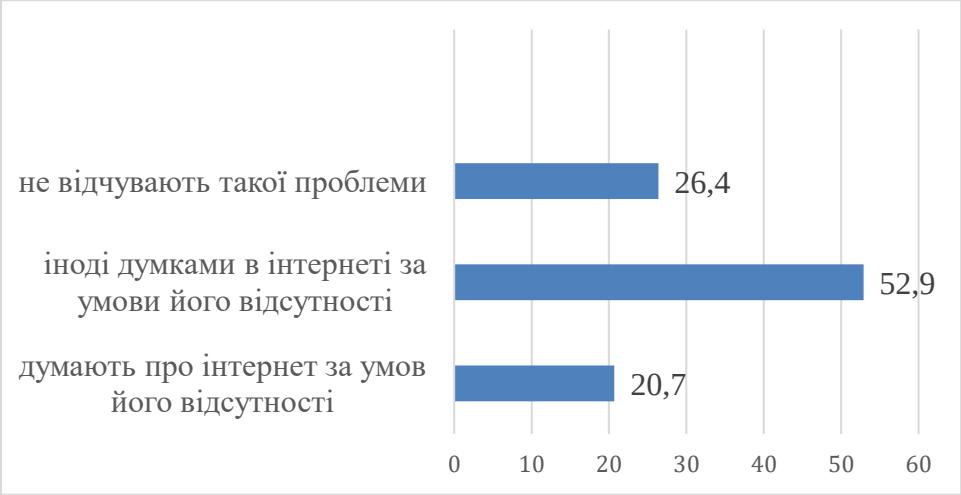


Рис 2.4. Думки досліджуваних про інтернет за умови його відсутності (n = 40)

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. Відчувають 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).

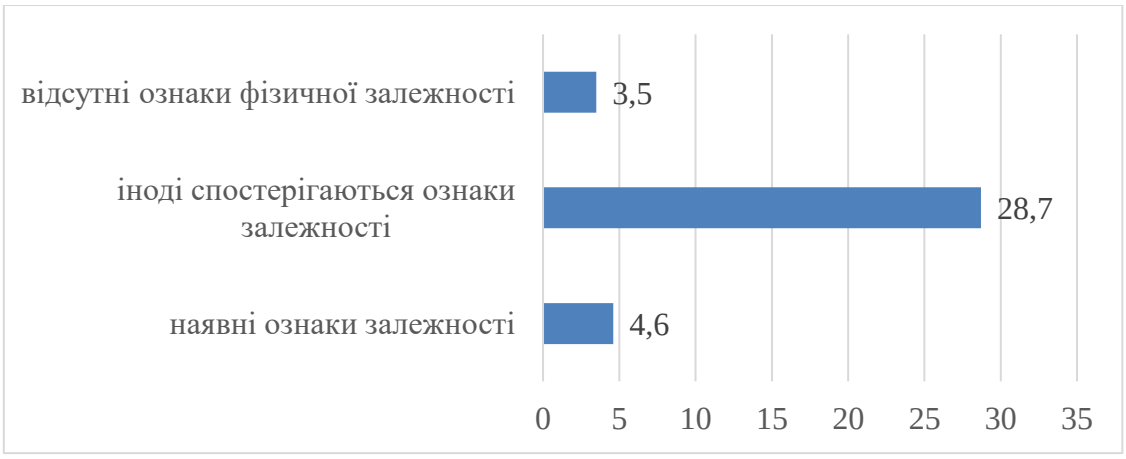


Рис. 2.7. Наявність ознак фізичної залежності (n = 40)

8. Близькі висловлювали занепокоєння кількістю часу проведеного в Інтернеті 18 респондентам (20,7%), іноді чують такі висловлювання 51 опитуваний (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 молодої 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-Уітні.

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 МаннаУітні	Статистична значущість МаннаУітні
Опитування		40	14,77	221,50	101,50	0,667
	чоловіки	20	16,23	243,50	243,50	
	загальна	40				

У результаті статистичної обробки даних із використанням критерію Манна—Уітні було зафіксовано відмінності між середніми ранговими показниками за кожною з застосованих методик. Порівняльний аналіз рангових значень засвідчив, що показник асиметрії/зсуву результатів (в рамках обраного критеріального підходу) виходить за межі очікуваного діапазону, який у прикладних розрахунках нерідко приймається як умовно

допустимий. У проведеному дослідженні відповідне значення становило 0,667**,** що може свідчити про наявність статистичної похибки, неоднорідність вибірки або вплив неконтрольованих факторів. У зв'язку з цим початкове припущення про те, що у дорослому віці переважатиме високий рівень суб'єктивної самотності, потребує додаткової емпіричної перевірки на ширшій та/або більш збалансованій вибірці.

Загалом отримані результати дають підстави констатувати, що переживання самотності займає помітне місце у психологічній структурі досліджуваних. Для значної частини респондентів самотність постає як актуальна життєва проблема, яка може негативно впливати на особистісний розвиток, ставлення до соціального світу та образ власного «Я». Також можна зазначити, що суб'єктивне відчуття самотності пов'язується зі зниженням саморозуміння та самосприймання, зменшенням контактності, а також недостатньою гнучкістю у комунікації та міжособистісній взаємодії.

Додатковий аналіз за опитувальником, спрямованим на визначення типу самотності, дозволив виокремити наступний розподіл: найбільш поширеним серед досліджуваних виявився дифузний тип самотності — 56%**.** Відчужений тип становив 32%**,** тоді як дисоційований тип було зафіксовано у 12% респондентів. Отримані результати можуть свідчити про домінування переживання самотності, що має нечітку структуру та схильне до «розтікання» у різних сферах життєдіяльності, а також про наявність значущої частки опитаних із вираженим досвідом відсторонення від соціального середовища.

Проведене емпіричне дослідження підтверджує наявність переживання самотності у співробітників організацій, водночас чітко вираженої гендерної межі виявлено не було. Як у групі чоловіків, так і у групі жінок представлені респонденти, що належать до різних рівнів вираженості самотності, тобто розподіл показників не дозволяє однозначно пов'язати даний феномен із статевою належністю.

Окремо було проаналізовано результати дослідження алекситимії. Коефіцієнт кореляції між показниками алекситимії та суб'єктивного відчуття щастя у межах даного дослідження становив r = -0,298 при p = 0,01. Вказаний показник є статистично значущим і дозволяє говорити про наявність негативного зв'язку: зі зростанням рівня алекситимії, як правило, знижується суб'єктивне переживання щастя. Це узгоджується з припущенням, що труднощі в усвідомленні, розрізненні та вербалізації власних емоцій можуть обмежувати здатність людини переживати та усвідомлювати позитивні емоційні стани.

Водночас отримане значення кореляції не дає підстав розглядати алекситимію як провідний або єдиний чинник суб'єктивного щастя. Можна припустити, що інші психологічні та соціальні фактори здатні частково компенсувати її потенційно негативний вплив. Не виключається й альтернативна інтерпретація: суб'єктивне щастя може виступати ресурсом, який зменшує прояви алекситимії, особливо якщо вона має ситуативний характер або проявляється як тимчасовий стан. Даний аспект доцільно враховувати в психотерапевтичній роботі. Також варто зазначити, що у терапевтичному впливі на алекситимічні прояви ефективними можуть бути методи арт-терапії. Імовірно, одним із механізмів їхньої дії є залучення клієнта до інтенсивних позитивних переживань (зокрема станів, подібних до «потоку»), які підвищують емоційну чутливість і можуть знижувати вираженість алекситимічного бар'єра.

Наступним напрямом аналізу стало вивчення психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей у співробітників організацій. Для оцінки комунікативних і організаторських проявів було застосовано методику «Оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (КОС). Отримані результати за шкалою комунікативних схильностей показали наступний розподіл: 3% опитаних мають низький рівень розвитку комунікативних умінь, що може проявлятися у обмеженій здатності до ефективної взаємодії. 16% (6 осіб) продемонстрували рівень

нижче середнього, що може супроводжуватися дискомфортом у колективі, уникненням нових контактів, труднощами публічних виступів та недостатньою здатністю відстоювати власну позицію**.** 52% (20 осіб) мають середній рівень: для них характерне прагнення до взаємодії та відкритість до знайомств, здатність висловлювати думку, проте прояви цих умінь можуть бути нестійкими та ситуаційно залежними. Високий рівень комунікативних схильностей виявлено у 21% (8 осіб)**,** що свідчить про швидку адаптацію, здатність легко знаходити спільну мову та розширювати соціальне коло, а також готовність до соціальної активності й підтримки оточення. Дуже високий рівень комунікативних схильностей встановлено у 8% респондентів: такі досліджувані проявляють виражену зацікавленість у спілкуванні, упевнено поводяться в новому середовищі, демонструють ініціативність і схильність до самостійних рішень у складних ситуаціях, активно відстоюють свої погляди та прагнуть до прийняття власних ідей співрозмовниками. Такі особи здатні формувати позитивний емоційний фон у групі та підвищувати динаміку взаємодії.

За шкалою організаторських схильностей було встановлено, що 5% співробітників мають низький рівень їх розвитку, що може проявлятися у труднощах прийняття рішень, низькій ініціативності та небажанні брати відповідальність. 26% (10 осіб) продемонстрували рівень нижче середнього, що може поєднуватися з підвищеною чутливістю до критики, переживанням образ та заниженим проявом ініціативи у спільній діяльності. Такі респонденти нерідко уникають самостійних рішень, віддаючи перевагу підпорядкуванню думці інших, що може бути пов’язано з невпевненістю та недостатньою рішучістю. 48% (18 осіб) мають середній рівень організаторських схильностей, що свідчить про потенційну наявність відповідних умінь, однак з недостатньою стійкістю їх прояву. Респонденти з рівнем вище середнього **(**16%**)** та дуже високим рівнем **(**5%**)** частіше демонструють ініціативу у взаємодії, із задоволенням долучаються до організації заходів, здатні приймати рішення у складних ситуаціях,

проявляють впевненість, рішучість та готовність брати на себе відповідальність. У сукупності ці характеристики можуть відображати наявність внутрішньої мотивації до активної участі у спільній діяльності та самореалізації.

Порівняльний аналіз показників комунікативних і організаторських схильностей свідчить, що у певної частини співробітників наявні труднощі в їх формуванні. Наявність низьких та нижче середніх рівнів (відповідно 3% і 5%**,** а також 16% і 26%) може означати недостатню потребу у спілкуванні, дискомфорт у нових колективах, тенденцію до соціального уникання та обмеження соціальних контактів, що ускладнює ефективну міжособистісну взаємодію.

Другий етап дослідження був спрямований на емпіричне визначення рівнів інтернет-залежності та домінуючих типів поведінки респондентів у мережі Інтернет. Результати показали, що в досліджуваній групі представлені всі рівні інтернет-залежної поведінки, однак найбільш поширеним є низький рівень — 42,3% (у межах цього рівня: 66% жінок і 34% чоловіків). Другу позицію займає високий рівень адиктивної поведінки — 34,2% (з них 35% жінок і 65% чоловіків), що охоплює майже третину вибірки. Середній рівень інтернет-залежності встановлено у 23,5% респондентів (у цій групі 65% жінок і 35% чоловіків). Звертає на себе увагу той факт, що серед осіб із високим рівнем інтернет-залежності частка чоловіків перевищує частку жінок приблизно на 30%. Така різниця може бути пов’язана з індивідуально-психологічними та соціально-рольовими чинниками, які потребують додаткового аналізу й обережної інтерпретації.

Результати кластерного аналізу дозволили ідентифікувати типи поведінки співробітників організацій у мережі Інтернет (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

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

*Низький рівень**:*** обсесивно-пошуковий — 39,2; компенсаторний — 28,3; емоційно-залежний — 12,0; комунікативний — 15,7; кіберсексуальний — 4,8.

Середній рівень: обсесивно-пошуковий — 22,2; компенсаторний — 43,4; емоційно-залежний — 27,3; комунікативний — 3,0; кіберсексуальний — 5,1.

*Високий рівень**:*** обсесивно-пошуковий — 2,9; компенсаторний — 2,9; емоційно-залежний — 76,4; комунікативний — 0,7; кіберсексуальний — 5,0.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити такі узагальнення. Для респондентів першої групи (обсесивно-пошуковий тип) (39,2% — низький, 22,2% — середній, 2,9% — високий рівень) характерним є використання інтернету для виконання різноманітних справ інформаційного чи діяльнісного характеру ($p \leq 0,05$). При цьому «діловими» можуть виступати як професійні завдання або пошуково-дослідницька активність у мережі, так і вивчення правил певної гри або іншої діяльності. Важливим є самостійний вибір об’єкта інтересу, який поступово поглинає увагу людини та «затягує» її в інтернет-простір, забираючи значні часові й енергетичні ресурси. Нескінченний потік інформації, що супроводжує веб-серфінг, може викликати інтенсивні емоційні переживання, пов’язані з відчуттям відкриття нового. Однак варто підкреслити, що отримані відомості нерідко не інтегруються в систему знань і можуть не мати конструктивного значення. Деструктивність цього типу проявляється в тому, що метою стає сам процес пошуку, а не результат. Це створює умови для уникання повсякденних труднощів та відкладання реальних проблем, формуючи механізм психологічної втечі від реальності.

Для другої групи (компенсаторний тип) (28,3%, 43,4% та 2,9%) більш типовою є орієнтація на взаємодію з віртуальними партнерами з різних мотивів: пізнання інших людей, їх інтересів і переконань, а також можливість

творчої самопрезентації та побудови бажаного образу ($p \leq 0,05$). У межах такого спілкування переважає письмовий (епістолярний) канал комунікації, тоді як невербальні компоненти представлені обмежено. Під час індивідуальних бесід із цією групою респондентів було з'ясовано, що вони зберігають потребу в безпосередніх контактах, зокрема потребу у емоційній взаємності, емпатії та «зчитуванні» емоційних проявів іншого. Водночас інтернет-взаємодія сприймається ними як більш безпечна через анонімність та контрольованість контакту.

Третя група (емоційно-залежний тип) (12,0%, 27,3% та 76,4%) характеризується тим, що інтернет-активність набуває для респондентів значення необхідної емоційної взаємодії, а спроби обмеження доступу до мережі супроводжуються неприємними переживаннями ($p \leq 0,01$). Інтернет у цьому випадку використовується як засіб заміщення дефіцитних у реальному житті способів задоволення потреб і як механізм компенсації. Патерн патологічного використання мережі швидко фіксується, включається до мотиваційної сфери, стає відносно стійкою психологічною характеристикою й супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, зокрема переживаннями ейфорії та підвищеної значущості. За умов хронічного дефіциту позитивних емоцій у реальному житті (у поєднанні з надлишком негативних) формується прагнення багаторазово повторювати позитивні переживання у віртуальному просторі.

Четверта група (комунікативний тип) (15,7%, 3,0% та 0,7%) включає респондентів, які використовують інтернет переважно як інструмент підтримки контактів із реальними друзями та людьми зі спільними інтересами. Основою їхньої взаємодії є урізноманітнення спілкування, обмін інформацією, а також пришвидшення реальної комунікації за допомогою онлайн-засобів. На відміну від інших типів, інтернет для цієї групи не є ексклюзивним способом взаємодії з оточенням, а займає допоміжне місце в загальній системі соціальних контактів. Взаємодія з мережею має різну тривалість і підпорядковується ширшій системі міжособистісних стосунків.

П’ята група (кіберсексуальний тип) (4,8%, 5,1% та 5,0%) орієнтується на пошук сексуально забарвленої інформації у мережі. Діапазон зацікавленості може коливатися від загальних еротичних тем до відвертого порнографічного контенту. Для цієї категорії респондентів подібна інформація є джерелом приємних емоцій та способом задоволення потреби в поінформованості. Це може пояснюватися різними факторами, зокрема особливостями психосексуального розвитку, дисбалансом формування платонічного, еротичного та сексуального лібідо, специфікою взаємин із протилежною статтю, а також сором’язливістю, замкнутістю і сприйняттям теми сексу як «закритої» або забороненої.

На основі спостережень за респондентами можна висунути припущення щодо динаміки змін типів поведінки в інтернет-просторі: найчастіше послідовність може розгортатися від обсесивно-пошукового типу до компенсаторного, а згодом — до емоційно-залежного. Іншими словами, спочатку формується нав’язливий інтерес, потім відбувається заміщення дефіцитного у реальному житті спілкування, і вже на емоційному рівні поступово закріплюються залежні прояви. Водночас для підтвердження такої моделі необхідні додаткові довготривалі дослідження.

На третьому етапі дослідження вивчалися індивідуально-психологічні та мікросоціальні чинники респондентів у взаємозв’язку з різними рівнями інтернет-залежності. Було встановлено, що високий рівень інтернет-залежності корелює з рядом індивідуально-психологічних характеристик, зокрема: заниженою самооцінкою (68,8%)**,** високою вираженістю суб’єктивного відчуття самотності (75,1%)**,** наявністю симптомокомплексу алекситимії (57,2%**)**, а також низьким рівнем сформованості організаторських (66,5%) та комунікативних (75,4%) здібностей. Отримано закономірність: чим нижчі показники розвитку комунікативних і організаторських умінь, тим вищими можуть бути прояви інтернет-залежної поведінки ($p \leq 0,01$). Також зафіксовано зв’язок із соціальною дезадаптацією (58,1%)**,** що може

розглядатися як наслідок порушення взаємин із соціальним середовищем та різними групами.

Щодо мікросоціальних чинників, встановлено, що високий рівень інтернет-залежності пов'язується з труднощами міжособистісної взаємодії з найближчим оточенням (батьками, вчителями, однолітками). До стимулів, що провокують занурення у віртуальний простір, належать: фрустрація потреби у визнанні, повазі та любові з боку значущих людей; заборона бажаного або перешкоди на шляху до мети; переживання образи, обману; невміння або небажання відповідати за власні дії в реальному житті тощо. За таких умов потреба у спілкуванні реалізується переважно в онлайн-середовищі, що підвищує ризик формування залежності від інтернету.

Отже, виникнення інтернет-залежної поведінки у співробітників організацій можна пояснювати сукупністю мікросоціальних впливів та індивідуально-психологічних особливостей, які визначають специфіку реагування на труднощі та «життєві невдачі». Взаємодія зовнішнього соціального середовища (особливо мікросередовища) та особистісних характеристик створює умови для формування і закріплення залежних патернів поведінки у віртуальному просторі.

Висновок до другого розділу

Для реалізації завдань, поставлених у межах дослідження, було застосовано комплекс методів, адекватних його предмету та об'єкту. До сформованого психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення Інтернет-залежної поведінки співробітників організацій, увійшли: опитувальник К. С. Янг в адаптації Є. Раєвської для визначення рівня сформованості Інтернет-залежності, а також методика «Сприйняття Інтернету» (авт. Є. Щепіліна), яка дала змогу уточнити мотиваційні детермінанти користування мережею.

Індивідуально-психологічні характеристики, що можуть бути пов'язані з проявами Інтернет-залежної поведінки, досліджувалися з використанням

методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюссона, модифікованої А. О. Реаном методики вивчення самооцінки, «Шкали диференціальних емоцій» (DES) К. Ізарда, Торонтської алекситимічної шкали (ТА), методики виявлення комунікативних та організаторських здібностей (КОС-2), а також опитувальника Міні-мульт для оцінки особистісних рис. Соціально-психологічні аспекти прояву Інтернет-залежної поведінки уточнювалися за допомогою авторських анкет, зміст яких був узгоджений із цілями та логікою дослідницької програми.

У ході емпіричного етапу були виокремлені провідні типи поведінки співробітників у мережі Інтернет, а саме: обсесивно-пошуковий тип (орієнтація на безцільний та безрезультатний пошук інформації), компенсаторний тип (використання інтернет-комунікації як способу компенсувати дефіцит спілкування), емоційно-залежний тип (перебування онлайн як засіб підтримки психічної активності та регуляції емоційного стану), комунікативний тип (використання Інтернету для розширення та урізноманітнення спілкування і прискорення реальної взаємодії), а також кіберсексуальний тип (спрямованість на пошук сексуальної інформації у мережі).

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

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

Вплив мережі Інтернет на особистість має низку специфічних психологічних наслідків. Надмірне залучення до віртуального середовища здатне спричиняти формування технологічної залежності, у межах якої відбувається поступове знецінення реального життя, трансформація системи цінностей, життєвих цілей, мрій і прагнень особистості, що, у свою чергу, негативно відображається на процесах життєвого та професійного планування. Вказані зміни можуть суттєво впливати на особистісний розвиток, соціальну адаптацію та ефективність діяльності співробітників організацій.

У зв’язку з цим особливої актуальності набуває проблема профілактики інтернет-залежності. Саме профілактичні заходи розглядаються як один із найбільш ефективних шляхів запобігання формуванню адиктивної поведінки, оскільки на цьому етапі створюються умови для розвитку та закріплення важливих особистісних якостей, здатних виконувати захисну функцію щодо залежних форм поведінки. До таких якостей належать прагнення до особистісного зростання та саморозвитку, сформованість самосвідомості, інтерес до власної особистості та її потенційних можливостей, здатність до самоспостереження і самоаналізу. Важливу роль у цей період відіграє також розвиток рефлексії, становлення морально-етичних переконань і усвідомлення власної відповідальності за прийняті рішення [23].

У дорослому віці особистість дедалі чіткіше усвідомлює себе як частину соціуму, опановує нові соціально значущі ролі та позиції, прагне до самореалізації, професійного вдосконалення і самовираження. Саме ці

процеси можуть виступати як ресурсом профілактики інтернет-залежності, так і, за несприятливих умов, чинником ризику її формування [48].

Слід зазначити, що поняття «профілактика», хоча й має медичне походження, є цілком доречним для опису процесів виховання та розвитку особистості, яка зазнає негативного впливу кіберпростору. У тлумачних словниках термін «профілактика» трактується як система дій, спрямованих на запобігання, охорону та попередження небажаних явищ. У межах даного дослідження соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності розуміється як цілісний комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, формування її стійкості до залежної поведінки, набуття навичок здорового способу життя, а також на попередження виникнення та прогресування інтернет-адикції [34].

Організація соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності ґрунтується на принципах особистісно орієнтованого підходу, відповідно до якого індивід розглядається як активний суб'єкт профілактичного впливу. У межах такого підходу враховуються індивідуальні особливості, потреби, мотиваційна сфера та рівень особистісного розвитку співробітників, що забезпечує ефективність профілактичних заходів (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Принципи профілактики Інтернет-адикції

Принцип	***Характеристика***
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

Продовження таблиці 3.1.

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.

Застосування зазначених принципів у профілактичній роботі створює умови для усвідомлення особистістю власної унікальності, сприяє розкриттю її індивідуальних здібностей і потенціалу, формуванню самосвідомості та здатності до саморефлексії. Це, у свою чергу, забезпечує більш успішне розв'язання особистісно значущих і соціально схвалюваних завдань, пов'язаних із самореалізацією, самовизначенням, самовдосконаленням і самоутвердженням особистості [4].

На основі аналізу психолого-педагогічних джерел можна констатувати, що зміст соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності полягає насамперед у формуванні відповідального ставлення респондентів до власної поведінки. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню негативних наслідків надмірного та неконтрольованого перебування в мережі Інтернет, а також підвищує готовність особистості до саморегуляції та зміни деструктивних поведінкових моделей.

До основних напрямів соціально-педагогічної профілактики інтернет-адикції належать: інформування молоді про психологічні механізми впливу Інтернету на особистість, причини виникнення, клінічні прояви, способи діагностики та можливі наслідки Інтернет-залежності; формування у респондентів стратегій високофункціональної поведінки, внутрішньо

особистісних мотивів і системи цінностей, орієнтованих на здоровий спосіб життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів, актуалізація особистісних ресурсів і формування навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті; розширення спектра видів діяльності, альтернативних залежній поведінці.

Профілактика інтернет-адикції є одним із пріоритетних напрямів професійної діяльності психолога. З огляду на це в межах дослідження було розроблено систему виховних і профілактичних заходів, спрямованих на запобігання негативному впливу Інтернету на особистість співробітників організацій, що представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

План заходів з профілактики Інтернет – адикції

№	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
7	Лекція-консультація : Макро і мікрочинники впливу Інтерету 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

Продовження таблиці 3.2.

12	Бесіда « Сприймання часу в інтернеті »
13	Методика «Діагностика міжособистісних стосунків » Т.Лірі
14	Лекція – прес-конференція «Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість »

У корекційно-профілактичній роботі, спрямованій на запобігання формуванню Інтернет-адикції, було використано комплекс різноманітних методів. Зокрема, застосовувалися лекції-бесіди, які створювали умови для безпосереднього контакту між лектором і слухачами та сприяли активному залученню аудиторії до обговорення проблематики (наприклад: «Кіберсоціалізація особистості: сутність, причини виникнення, вплив на особистість», «Основні симптоми та етапи формування Інтернет-адикції» тощо).

Також використовувалися лекції-диспути, під час яких поряд із відповідями на запитання за темою відбувався вільний обмін думками між лектором та учасниками в межах логічно структурованого викладу матеріалу (наприклад, «Вплив Інтернет-мережі на людину»). Лекції-вікторини передбачали постійне звернення до практичного та життєвого досвіду співробітників і стимулювали їх пізнавальну активність (наприклад, «Що я знаю про Інтернет»).

Окреме місце посідали лекції-консультації, зміст яких був зосереджений на роз’ясненні найбільш складних або значущих питань, безпосередньо поставлених слухачами, з можливістю відкритого обговорення (наприклад, «Макро- і мікрочинники впливу Інтернету на особистість»). У роботі також використовувалися лекції у форматі прес-конференцій, до яких залучалися фахівці, експерти та консультанти для розгляду комплексних і міждисциплінарних тем, що виходили за межі компетенцій одного викладача; інколи такі заняття проводилися у формі «круглого столу» (наприклад, «Інтернет: за і проти»).

Серед форм профілактичної роботи активно застосовувалися тренінги, ігрові та змагальні заходи, акції, диспути, круглі столи, елементи соціальної реклами тощо. Особлива увага приділялася саме тренінговим формам роботи, оскільки вони забезпечують активну групову взаємодію, включеність учасників у спільну діяльність і сприяють розвитку рефлексії. Тренінги з профілактики Інтернет-залежності були спрямовані на зниження рівня її проявів у співробітників, а також на формування навичок усвідомлення, розпізнавання та адекватного оцінювання власних емоцій і почуттів.

Окрім зазначених форм і методів, у профілактичній роботі ефективним виявилося використання психодіагностичних методик, орієнтованих на розвиток самооцінки, самосвідомості та самовиховання досліджуваних. До них належали:

1. *Методики визначення ролі Інтернету та рівня Інтернет-адикції***:** опитувальник «Сприйняття Інтернету» Є. Щепіліної; тест на Інтернет-залежність К. Янг у модифікації С. Бурової.

2. *Методики дослідження емоційно-вольової сфери:* шкала особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; тест «Самооцінка сили волі» М. Обозова; тест «Самооцінка стресостійкості» С. Пенчева; методика діагностики форм і показників агресії А. Басса – А. Дарки.

3. *Методики дослідження комунікативної сфери*: діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; тест «Самооцінка конфліктності» С. Ємельянова.

4. *Методики вивчення мотиваційної сфери*: діагностика мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана.

Важливим і водночас тонким засобом впливу на свідомість співробітників стала соціальна реклама. Соціальну рекламу у сфері профілактики Інтернет-адикції було розглянуто як спеціально розроблену інформацію, орієнтовану на різні вікові та соціальні групи, з метою інформування про негативні наслідки патологічного використання Інтернету. У межах профілактичної програми була створена й апробована соціальна

реклама на тему: *«Вимкни комп'ютер! Життя набагато яскравіше…»*. Її метою стало залучення співробітників, їхніх родин, педагогів і громадськості до усвідомлення проблеми віртуального спілкування та попередження Інтернет-адикції. Основна ідея рекламного повідомлення полягала у підкресленні цінності живого міжособистісного спілкування. На нашу думку, використання соціальної реклами сприяє формуванню більш відповідального та усвідомленого ставлення до комп'ютера як інструмента здобуття знань і інформації без ізоляції від реального, багатогранного світу.

Таким чином, програма профілактики Інтернет-адикції реалізовувалася шляхом систематичного та цілеспрямованого поєднання різноманітних форм і методів роботи, зокрема лекційних занять, дебатів, тренінгів, ігор, змагань, акцій, круглих столів, а також розробки й поширення соціальної реклами.

Висновки до третього розділу

Отже, профілактика Інтернет-адикції здійснювалася на основі комплексного підходу, що передбачав послідовне використання лекцій, дискусій, тренінгів, ігрових та змагальних форм, соціальних акцій і соціальної реклами. Така система заходів дозволила поєднати інформаційний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти профілактичної роботи.

Аналіз результатів упровадження тренінгових форм дав змогу зробити висновок, що їх ефективність значною мірою залежить від характеру суб'єкт–суб'єктної взаємодії між учасниками профілактичного процесу, застосування інтерактивних методів, орієнтованих на активну участь і саморефлексію, а також від цілеспрямованого й грамотного управління процесом профілактики Інтернет-адикції.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження було сформульовано такі висновки.

1. Інтернет-залежність розглядається як комплексна особистісна характеристика, що проявляється у сукупності когнітивних, емоційних та психофізіологічних порушень і відображається у поведінці індивіда. Для неї характерна втрата контролю над використанням Інтернету, нездатність припинити або обмежити перебування у віртуально-інформаційному середовищі, а також продовження інтернет-активності попри усвідомлення негативних наслідків для особистісного, соціального та професійного функціонування.

2. Ознаки Інтернет-залежної поведінки проявляються у клінічному, психологічному та соціально-психологічному вимірах. Узагальнення результатів їх аналізу дозволило виокремити основні критерії Інтернет-залежності, до яких належать: домінування інтернет-активності у структурі життєдіяльності особистості, зростання толерантності, компульсивний характер користування мережею, наявність синдрому «відміни», а також ознаки соціальної дезадаптації.

3. Інтернет-залежність є однією з форм адиктивної поведінки поряд з алкогольною, наркотичною залежністю та залежністю від азартних ігор. Водночас, на відміну від хімічних залежностей, вона локалізується переважно у психічній сфері та не супроводжується формуванням фізіологічної залежності. Провідною площиною її прояву виступає сфера міжособистісного спілкування. Саме обмеженість або несвобода у комунікації розглядається як ключова проблема даного виду залежності. Недостатній рівень комунікативної компетентності спонукає індивідів замінювати безпосередню взаємодію технічними засобами спілкування, які зменшують емоційну насиченість контакту, підсилюють анонімність та знижують рівень інтимності комунікації.

4. У ході дослідження було визначено основні типи поведінки співробітників у мережі Інтернет, а саме:

– *обсесивно-пошуковий тип*, що характеризується нав'язливим і безрезультатним пошуком інформації;

– *компенсаторний тип*, спрямований на відшкодування дефіциту міжособистісного спілкування;

– *емоційно-залежний тип*, орієнтований на використання Інтернету як засобу регуляції емоційного стану та підтримки психічної активності;

– *комунікативний тип*, який передбачає розширення та урізноманітнення контактів з метою полегшення реальної комунікації;

– *кіберсексуальний тип*, зумовлений пошуком у мережі інформації сексуального характеру.

5. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що високий рівень Інтернет-залежності у співробітників організацій пов'язаний із низкою індивідуально-психологічних характеристик, серед яких: занижена самооцінка, виражене суб'єктивне переживання самотності, наявність симптомів алекситимії та депресивних станів, схильність до зловживання психоактивними речовинами, зниження рівня організаторських і комунікативних здібностей, а також виражені акцентуації характеру (переважно гіпертимного, шизоїдного та нестійкого типів). Виявлено також зв'язок Інтернет-залежності з проявами соціальної дезадаптації.

До мікросоціальних чинників високого рівня Інтернет-залежності належать порушення міжособистісної взаємодії зі значущим оточенням, зокрема з батьками, педагогами та однолітками. Серед основних стимулів, що сприяють зануренню у віртуальний простір, визначено фрустрацію потреб у визнанні, повазі та любові, заборону бажаного або перешкоди на шляху досягнення цілей, переживання образи чи обману, а також небажання або нездатність брати відповідальність за власні вчинки у реальному житті.

Загалом результати дослідження дають підстави стверджувати, що прояви Інтернет-залежності серед співробітників організацій мають

переважно помірний характер, а лише незначна частина досліджуваних перебуває у групі ризику. У більшості випадків респонденти використовують Інтернет раціонально та функціонально. Водночас, з огляду на те, що Інтернет-залежність є нехімічною формою адикції і не супроводжується явними соматичними порушеннями, її складно своєчасно виявити та діагностувати. Саме тому важливим є уважне ставлення як до власних поведінкових звичок, пов'язаних з використанням Інтернету, так і до поведінки оточуючих, з метою раннього попередження розвитку Інтернет-адикції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, цілеспрямована та систематична профілактична робота з попередження Інтернет-адикції є важливою умовою запобігання її прогресуванню. Така діяльність сприяє формуванню у співробітників усвідомленого ставлення до використання Інтернету, зменшенню часу перебування у віртуальному просторі, зниженню рівня залежної поведінки, а також набуттю ефективних поведінкових стратегій, навичок міжособистісного спілкування та конструктивного подолання стресових ситуацій. Крім того, профілактичні заходи позитивно впливають на підвищення рівня комунікабельності, самооцінки, стресостійкості та впевненості у собі.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому аналізі механізмів формування Інтернет-залежної поведінки, розробці та апробації комплексних програм профілактики й корекції Інтернет-адикції, а також у вивченні ефективності різних психотерапевтичних та психоосвітніх підходів у роботі з різними категоріями користувачів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асмолов А., Психологічна модель Інтернет-залежності особистості. Світ психології. № 1. С. 179-193.
2. Бєлоліпцева О.В., (2014) Соціально-педагогічна робота з підлітками, залежними від соціальних мереж, засобами трудотерапії. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. За науковою редакцією Т.І. Сущенко. Збірник Наукових праць, Запоріжжя, КПУ. Вип. 36 (89). С. 96-103.
3. Бугайова Н. М., Цап В. Й. (2010) Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, С.24-28.
4. Войскунський О. Актуальні проблеми залежності від Інтернету. Психологічний журнал. 2014. Т. 25. №1. С. 90-100 .
5. Герасимова А., Холмогорова А. Загальна шкала проблемного використання Інтернету: апробація та валідизація третьої версії опитувальника. Консультативна психологія и психотерапія. 2018. Т. 26. № 3. С. 56-79.
6. 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.
7. Єгоров А. Соціально прийнятні форми нехімічних адикцій. Інтернет-залежність. Керівництво по адиктології під ред. проф. В.Д. Менделевича. Віват. 2007.
8. Жукова М. Комп'ютерна залежність як один з видів адиктивної реалізації. Вісник психології. 2023. №11. С. 120-129
9. Зінченко О. В. Психологічний аналіз проблеми інтернет-спілкування: науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 2. С. 26-31.
10. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності: Проблеми сучасної психології, 2013. Вип. 22. С. 194- 204.
11. Камінська О. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності за допомогою авторської проективної методики «Я в Інтернеті» : Вісник Інституту розвитку дитини, 2014. Вип. 31. С. 124-129.

12. Кочарян А. Б., Гущина. Н. І. (2011) Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навч.-метод. посіб. С. 100.

13. Карпова, Н. В. (2021). Психологія роботи в цифровому середовищі: Інтернет-залежність як соціальне явище. Психологія і суспільство, 1, 34 – 40.

14. Коваленко, О. І. (2019). Профілактика інтернет-залежності в корпоративному середовищі: шлях до ефективності та благополуччя. Соціологія праці та управління, 4, 102–110.

15. Марченко, В. В. (2020). Психологічні аспекти інтернет-залежності. Журнал психології та соціальної роботи, 2 (7), 45–52.

16. Мироненко Г. В. Інтернет-психологія: напрями досліджень і перспективи розвитку. Режим доступу: URL:www.nbuv.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch_21_1fn/mironenklimch.pdf

17. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с.

18. Прокопенко, Л. М. (2019). Психологічна профілактика залежностей у соціальних мережах серед працівників організацій. Психологія трудової діяльності, 7, 82–89.

19. Полторак К. А. Аналіз особливостей поведінки споживачів в мережі інтернет. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/11_2015/99.pdf

20. Семенова Т. В. (2021). Профілактика інтернет-залежності серед молоді: інноваційні методи та підходи. Психологія та освіта, 3(10), 58 – 64.

21. Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (iat). Дата оновлення: URL: http://lib.exdat.com/docs/28/index-17703-1.html.

22. 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.

23. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет – залежності. http://www.socialscience.com.ua/.

24. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернетзалежності осіб : дис. ... канд. психол. Наук. Л., 2010. 225 с.

25. Чума XXI століття – інтернет-залежність. Журн. практ. психолога. 2021. - №6. - С. 143-149.

26. Чудова І. Особливості образу Я «мешканця Інтернету». Психологічний журнал. 2012. Т. 23. №1. С. 113–117.

27. Ускова Л. Підхід до терапії при Інтернет-залежності. Матеріали ІІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Феномен залежності», 17-18 травня 2018, м.Дніпро.

28. Урсу А., Худяков А. Компьютерна ігрова залежність: клініка, динаміка та епідеміологія. Психічне здоров'я. 2009; 8 (39): 28–32.

29. Янг К. Діагноз — інтернет-залежність. Світ Інтернету. №2. 2002. С. 24–29.

30. Asieieva Y., Druz O., H. Kozhyna, I Chernenko (2021). Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. Amazonia Investiga. 10 (40), 17-28.

31. Anwar N., Seemamuna F. (2015) Internet addiction as a predictor of loneliness, sel esteem and satisfaction with life. Journal of Pakistan Psychiatric Society, 12(1), 72–73.

32. Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. International Journal of Preventive Medicine, 3(4), 290–294.

33. Bergmann W., Hüther G. Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medi- en. Düsseldorf: Walter, 2006. 164 S.

34. Beard K. W., Wolf E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 4(3), 377–383.

35. Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B. (2013). Discussion on adolescent Internet addiction counseling strategies through DEMATEL. International Journal of Modern Education and Computer Science, 5(6), 9–16.

36. Chou C., Hsiao M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience – The Taiwan college students' case. Computers & Education, 35(1), 65–80.

37. Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. Psychiatry Research, 228(1), 156–161.

38. Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior, 17(2), 187–195.

39. Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. Cyberpsychology, Behavior & Social Networking, 18(2), 129–132.

40. Griffits M.D. Internet addiction — time to be taken seriously? Addiction Research. 2000; 8 (5): 413–18.

41. Griffits M.D. Internet addiction: does is really exist? In: Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication.J. Gackenbach (Ed). SanDiego: CA, Academic Press, 1998: 61–75.

42. Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder. CyberPsychol. Behavior. V. 3. №4. P. 403–412

43. Huang R., Lu Z., Liu J. J., You Y. M., Pan Z. Q., Wei Z., He Q., Wang Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic Internet use in Chinese college students. Behaviour & Information Technology, 28.

44. Jang M. H., Ji E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 17.

45. Jie G., Xinguang C., Jing, Z., Fang L. I., Dunjin Z., Zengzhen W. (2009). Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. Addiction Research & Theory.

46. Kim K., Ryn G., Chon M.Y., Yeun G.I., Choi S.Y., Seo Y.S., Nam B.W. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: Agnestionnaire survey. International Jornal of Narsing Stadies, 43 (2): 185–92.

47. Ko, Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. S., Yeh Y. C., Yen C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 163(10).

48. Korkmaz M., Kiran-Esen B. (2012). The effects of peer-training about secure Internet use on adolescents. Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4(38), 180.

49. Kuss D. J., Shorter G. W., van Rooij A. J., van de Mheen D., Griffiths M. D. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. Computers in Human Behavior, 39, 312–321.

50. Li X., Li D., Newman J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating

role of self-control. Cyberpsychology, Behavior & Social Networking, 16(6), 442–447.

51. Orzack M.N. Computer addiction: What is it? Psychiatric Times.1998; 15 (8): 34–8.

52. Orzack M.H. How to recognize and treat computer.com addiction. Clin. Counseling Psychol. 1999; 9 (2): 124–30.

53. Orzack M.H., Orzack D.S. Treatment of Computer Addicts with Complex CoMorbid Psychiatric Disorders. CyberPsychol. Behavior. 1999; 2 (5): 53–7.

54. Peng W., Liu M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. Cyberpsychology, Behavior & Social Networking, 13(3), 329–333.

55. Smahel D., Vondráčková P., Blinka L., Godoy-Etcheverry S. (2009). *C*omparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso G., Cheong A., Cole J. (Eds.), World wide Internet: Changing societies, economies and cultures. Macau, China: University of Macau. P. 544–582.

56. Voiskounsky A.E. Internet addiction in the context of positive psychology // Psychology in Russia: State of the Art. 2010. T. 3. P. 541-549.

57. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorders. CyberPsychology and Behavior. 1998; 1 (3): 237–44

58. Young K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. Computers in Human Behavior, 26(6), 1467–1471.

59. Wu X. H., Chen X. G., Han J., Meng H., Luo J. H., Nydegger L., Wu H. R. (2013). Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. PloS One, 8(4), P. 1782.

60. Zhou N., Fang X.-Y. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. Computers in Human Behavior, 50, 231–238.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг

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 почуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн ?

12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?

13. Як часто Ви дратуєтеся, 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