

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ДІАГНОСТУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Методичний посібник



Київ – 2024

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ДІАГНОСТУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ
АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Методичний посібник

Київ – 2024

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

K55

Рекомендовано до видання науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 05 від 27 травня 2024 р.)

Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.
K55 Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ “7БЦ”, 2024. 36 с.

ISBN 978-617-549-400-4

У посібнику представлені методики діагностики проявів поведінкових адикцій військовослужбовців (трудоголізму, ургентної залежності, залежності від соціальних мереж, залежності від комп’ютерних/онлайн ігор та залежності від гри на гроші (гемблінгу)).

Методичний посібник може бути використаний в практичній роботі психологів, офіцерів структур психологічної підтримки персоналу, командирів підрозділів та сержантів.

Р е ц е н з е н т:

Стасюк В.В. – доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, професор кафедри внутрішніх комунікацій Інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України.

В оформленні обкладинки використане фото інформаційного агентства АрміяInform (<https://armyinform.com.ua/>).

ISBN 978-617-549-400-4

© Коkun О.М., Мороз В.М.,
Лозінська Н.С., Пішко І.О. 2024

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз).....	9
Опитувальник діагностики ургентної залежності (О. Шибко)..	14
Голандська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS).....	20
Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева).....	24
Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова).....	27
Список рекомендованої літератури.....	34

Вступ

Українські та зарубіжні дослідження доводять, що поведінкові (нехімічні) адикції є не менш небезпечними, ніж адикції хімічні (субстанціональні, фізичні). Незважаючи на те, що більшість поведінкових адикцій не включені до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) чи до Діагностичного і статистичного керівництва з психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders – DSM-5), однак вони мають суттєвий негативний вплив на всі сфери життєдіяльності людини подібно до тих, які офіційно визнані медичною проблемою (наприклад, розлади, спричинені вживанням психоактивних речовин, ігровий розлад тощо).

За даними проведених ще до початку широкомасштабного вторгнення соціологічних досліджень 5,3 % молоді України щодня проводили свій вільний час з ігровими автоматами. За результатами епідеміологічних досліджень відомо, що залежність від азартних ігор охоплює щонайменше 0,5–1,5 % населення розвинутих країн, зокрема в тих, де ігорний бізнес узаконено на державному рівні. Так, дослідження національної асоціації США щодо проблем азартних ігор свідчать: якщо середньостатистичний мешканець будь-якої країни з імовірністю 6 % може стати карним злочинцем, то цей показник у наркозалежних осіб зростає до 32 %, у залежних від алкоголю – до 34 %, а у залежних від азартних ігор – аж до 48 %.

Результати соціологічного дослідження «Сучасна молодь України», проведеного Київським інститутом проблем управління імені Горшеніна, показали, що близько половини молодих українців не уявляють життя без інтернету. Він став для них життєвою необхідністю, а живе спілкування між собою зайняло останні позиції в рейтингу необхідних цінностей. Виявилось, що в соціальних мережах проводять час 80 % опитуваних, а 62,6 % респондентів грають у комп'ютерні ігри.

Американські дослідники зазначили, що 56 % людей, коли в них немає доступу до соціальних мереж, бояться пропустити події, новини та важливі оновлення статусу. Багато хто готовий проміняти інші залежності заради того, щоб завжди мати доступ до інтернету – близько 26 % заявили, що вони проміняли б таку звичку, як куріння сигарет, на доступ до соціальних мереж.

Актуальність зазначеної проблеми вимагає від науковців більшої уваги не лише в питаннях причин, особливостей прояву чи механізмів розвитку поведінкових адикцій, а й своєчасного виявлення адиктивних ознак.

Науковці працюють над вирішенням питання діагностування не лише проблемних чи патологічних форм залежності, але й продовжують роботу з удосконалення виявлення осіб, які схильні до розвитку поведінкових адикцій, задля профілактики поширення залежності в суспільстві, попередження її негативного впливу на професійну діяльність й інші важливі сфери життя людини.

Перелік поведінкових адикцій є досить широким, до нього може бути зараховано все різноманіття людських надмірностей. Сучасний реєстр поведінкових залежностей нараховує близько тисячі різних адиктивних «агентів» (адиктогенів), що спонукають до формування залежної поведінки. Як показало дослідження фахівців Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, основними поведінковими адикціями у військовому середовищі є: інтернет-залежність (залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, залежність від комп'ютерних/онлайн ігор), гемблінг (залежність від ігри на гроші), а також професійні адикції (трудова залежність (трудоголізм) і ургентна залежність).

Проблема вивчення професійних адикцій традиційно не користується широкою популярністю серед дослідників, особливо у військовій сфері, адже вони часто вважаються соціально прийнятними, а в переважній більшості на початковому етапі їх негативний вплив на професійну діяльність залишається малопомітним.

Проте це не зменшує їх деструктивний вплив на людину з ознаками поведінкових адикцій. Залежність із часом призводить до зниження продуктивності професійної діяльності, до проявів тих чи інших соматичних симптомів і розвитку певних захворювань.

Поширенню поведінкових адикцій, їх формуванню й розвитку серед військовослужбовців ЗС України можуть сприяти стресові чинники бойової обстановки, низький рівень військово-професійної життєстійкості, негативна мотивація до військово-професійної діяльності тощо. При цьому варто пам'ятати, що на сьогодні українське військо складається переважно з сотень тисяч осіб, яких під час мобілізації було призвано до лав Збройних Сил із цивільного життя, і вже через один–два місяці підготовки в навчальних центрах більшість із них залучають до виконання бойових завдань у складі бойових підрозділів.

Для своєчасного діагностування проявів основних поведінкових адикцій військовослужбовців фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України було розроблено Методику визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз). Методика дозволяє отримати інформацію щодо ризику розвитку таких видів залежності, як трудова залежність, ургентна залежність, залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, залежність від комп'ютерних/онлайн ігор, залежність від гри на гроші (гемблінг). Методика пройшла перевірку психометричних властивостей (надійність, валідність, дискримінативність). Конструктну валідність перевірено за допомогою аналізу кореляційних зв'язків шкал розробленої методики та відповідних шкал Опитувальника діагностики ургентної залежності (О. Шибко), Голандської шкали трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris), Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева), Методики діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова).

Представлені в посібнику методики можуть бути корисними в практичній роботі психологів, офіцерів структур психологічної

підтримки персоналу, командирів підрозділів і сержантів. Адже для своєчасного професійного втручання з метою попередження розвитку поведінкових адикцій необхідно мати точну інформацію не лише про поширеність серед особового складу ЗС України різних видів залежної поведінки, але й про характер їхньої взаємодії між собою. Одержання такої інформації неможливе без адекватного діагностичного інструментарію. Подані в посібнику методики дозволяють визначити, як адиктивний ризик, так й актуальний адиктивний статус індивіда.

Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз)

Основні ідеї та задачі, покладені в основу розробки методики

Головною задачею стало розроблення скринінгового інструменту, за допомогою якого було б можливо проводити масові дослідження з метою визначення груп військовослужбовців, які мають підвищений ризик наявності нехімічних залежностей.

Відповідно до цієї задачі до методики було висунуто дві основні вимоги:

- 1) експрес-характер методики – наявність до 20 пунктів з можливістю здійснення дослідження впродовж 5-7 хвилин;
- 2) можливість методики охоплювати найбільш важливі для діагностування у військовослужбовців види нехімічних залежностей та визначати інтегральний показник адиктивної поведінки.

Процедура розроблення методики

Розроблення методики відбувалося у декілька послідовних етапів:

- 1) аналіз існуючого психодіагностичного інструментарію, спрямованого на діагностику схильності до різних видів нехімічних залежностей;
- 2) відбір найбільш валідних та надійних методик діагностики адиктивної поведінки;
- 3) відбір із стимульного матеріалу цих методик початкового переліку найбільш валідних пунктів/запитань, спрямованих на діагностування різних видів нехімічних залежностей, відповідно до визначеного переліку таких залежностей, які є найбільш важливими для діагностування у військовослужбовців;
- 4) визначення остаточної кількості пунктів для методики; визначення остаточних формулювань кожного пункту;
- 5) розробка діагностичного інструменту (інструкції для досліджуваного та діагностичного бланку, опис правил обробки отриманих результатів);

б) визначення попереднього підходу до інтерпретації отриманих за методикою результатів та апробації методики.

В результаті *першого та другого етапів* розроблення методики для подальшої роботи було відібрано чотири психодіагностичних методики:

- Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова),
- Голандська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS),
- Опитувальник діагностики ургентної залежності О. Шибко,
- Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева).

На *третьому етапі* було відібрано 47 найбільш валідних пунктів/запитань, спрямованих на діагностування 5 видів нехімічних залежностей, які є найбільш важливими для діагностування у військовослужбовців:

- трудова залежність,
- ургентна залежність,
- залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу,
- залежність від комп'ютерних/онлайн ігор,
- залежність від гри на гроші (гемблінг).

На *четвертому етапі* було сформульовано 20 пунктів/запитань стосовно 5 видів вищенаведеного переліку нехімічних залежностей. При формулюванні запитань використовувалися ідеї, закладені в початковий набір пунктів/запитань щодо діагностики залежностей. При цьому при формулюванні одного нашого пункту могли поєднуватися ідеї, закладені в декількох початкових пунктах. Також кожному сформульованому пункту було надане сучасне звучання. При остаточному формулюванні пунктів було враховано думки п'яти досвідчених фахівців в галузі психодіагностики, яким початковий варіант 20 пунктів/запитань було надано для експертного оцінювання.

На *п'ятому етапі* розроблено інструкція для досліджуваного та діагностичний бланк, а також описано правила обробки отриманих результатів.

Діагностичний бланк

П.І.Б. _____

Інструкція: «Будь ласка, оцініть в балах від 0 до 4 те, наскільки точно 20 нижченаведених тверджень Вас характеризують, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0** – невірно;
- 1** – скоріш невірно;
- 2** – важко сказати;
- 3** – скоріш вірно;
- 4** – вірно».

1. Я витрачаю на роботу набагато більше часу, ніж на спілкування з друзями, хобі та відпочинок	0	1	2	3	4
2. Я сильно дратуюся, коли мене відволікають від термінової справи	0	1	2	3	4
3. Я часто перевіряю, що відбувається у моїх соціальних мережах	0	1	2	3	4
4. Я часто граю у комп'ютерні чи онлайн ігри	0	1	2	3	4
5. Я часто роблю ставки у тоталізаторі на спортивні чи інші події	0	1	2	3	4
6. Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці почуваю себе гірше, ніж на роботі	0	1	2	3	4
7. Я постійно поспішаю, оскільки завжди відчуваю дефіцит часу	0	1	2	3	4
8. Коли починаю переглядати Інтернет-сайти чи відеоролики в YouTube, то мені важко зупинитися	0	1	2	3	4
9. Буває, що в онлайн грі я «докупаю» додаткові можливості чи інструмент, щоб грати краще	0	1	2	3	4

10. Я вважаю, що цікаво грати в якусь гру лише на гроші	0	1	2	3	4
11. Про робочі справи я думаю майже весь час – і на роботі і поза нею	0	1	2	3	4
12. Я не можу уявити, що в мене може бути вільний час	0	1	2	3	4
13. Витрачаю на спілкування в соціальних мережах набагато більше часу, ніж на інші види спілкування (особисте, через телефон тощо)	0	1	2	3	4
14. Коли я починаю грати у комп'ютерну чи онлайн гру, то мені важко зупинитися і я відкладаю інші справи	0	1	2	3	4
15. Мені подобається грати на гроші	0	1	2	3	4
16. Мої близькі часто скаржаться, що я постійно працюю	0	1	2	3	4
17. Я дратуюся, коли хтось чи щось мене затримує (черга, натовп, світлофор тощо)	0	1	2	3	4
18. Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи	0	1	2	3	4
19. Я слідкую за оновленням та появою нових онлайн ігор	0	1	2	3	4
20. Гра на гроші дає мені найгостріші відчуття в житті	0	1	2	3	4

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

«Ключ»

№	Види нехімічних залежностей	Сума балів за запитаннями
1	Трудова залежність	1, 6, 11, 16 (від 0 до 16)
2	Ургентна залежність	2, 7, 12, 17 (від 0 до 16)
3	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	3, 8, 13, 18 (від 0 до 16)
4	Залежність від комп'ютерних/онлайн ігор	4, 9, 14, 19 (від 0 до 16)
5	Залежність від гри на гроші (гемблінг)	5, 10, 15, 20 (від 0 до 16)

№	Види нехімічних залежностей	Сума балів за запитаннями
6	Сумарний показник	$\sum 1 - 20$ (від 0 до 80)

На шостому етапі визначено орієнтовний підхід до інтерпретації отриманих за методикою результатів для кожного із 5 видів нехімічних залежностей:

- 0 - 3 бали – відсутність залежності,
- 4 - 7 балів – низька залежність,
- 8 - 12 балів – середня залежність,
- 13 - 16 балів – висока залежність.

Опитувальник діагностики ургентної залежності (О. Шибко)

Під ургентною адикцією розуміють суб'єктивне відчуття постійної нестачі часу та страху «не встигнути».

«Опитувальник діагностики ургентної залежності» (О. Л. Шибко) використовується для вивчення ургентної залежності, тобто адикції до поспіху і екстрених ситуацій за факторами «Трудоголізм», «Особистий час», «Міжособистісні відносини», «Темп життя».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідній клітинці навпроти номеру твердження».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
		1	2	3	4	5
1	Буває, що я відмовляюся від чергової відпустки					
2	Я забираю роботу додому, працюю у вихідні					
3	Я порівнюю власні успіхи в кар'єрі з успіхами людей свого або молодшого віку					
4	Я прагну «бути першим» у ситуації конкуренції					
5	Якщо у робочому графіку несподівано з'явилося «вікно», я використовую цей час для виконання іншої роботи					
6	Графік моєї роботи настільки щільний, що я змушений постійно в ньому щось змінювати					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
		1	2	3	4	5
7	Я займаюся справами під час обідньої перерви					
8	Я відчуваю, що робота забирає найкращі роки мого життя					
9	Я постійно думаю про роботу					
10	Я почуваюся незамінним на роботі					
11	Я відчуваю вкрай неприємні почуття, коли беру лікарняний					
12	Я приділяю роботі понад 10 годин на день					
13	Я приділяю собі достатню кількість часу					
14	Я уповільнюю той темп, у якому живу, коли захочу					
15	Я кажу собі, що коли закінчу поточні справи, я почну робити те, що мені дійсно хочеться робити					
16	У мене є час, щоб відвідувати театри, кіно, виставки, концерти					
17	Я намагаюся виконувати одночасно кілька справ					
18	Я відчуваю, що життя проходить повз мене					
19	Мені легко розслабитись після роботи					
20	Я відчуваю дискомфорт, коли у мене з'являється вільний час					
21	Я можу скоротити тривалість					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
		1	2	3	4	5
	свого робочого дня					
22	Я відчуваю труднощі зі сном (важко заснути, уривчастий сон, після сну не почувуюся відпочилим)					
23	Я спеціально планую час, який зможу провести із сім'єю чи друзями					
24	Мені важко уявити, що в мене може бути вільний час					
25	Я забуваю дати сімейних урочистостей та свят					
26	Я обіцяю собі, що обов'язково кілька тижнів витрачу на відпочинок					
27	Якби я не був увесь час чимось зайнятий, я б збожеволів					
28	У мене є час зустрічатися з друзями					
29	Більшість моїх контактів із людьми стосується роботи					
30	Я планую свій вільний час					
31	Найбільшу користь для себе я знаходжу в ділових відносинах					
32	На зустрічах у неформальній обстановці я думаю про те, що потрібно зробити в найближчому майбутньому					
33	Я обходжу людей на ескалаторі, коли це можливо					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
		1	2	3	4	5
34	Якщо транспортний засіб, що стоїть попереду, не рухається на зелене світло світлофору, мене це дратує					
35	Мене дратує, якщо хтось виконує свою роботу повільно					
36	Мені властиво поспішати					
37	Я перевищую швидкість (або прошу про це водія), коли поспішаю					
38	Я оцінюю себе за тим, скільки встиг зробити впродовж дня					
39	Я серджуся, коли мене відволікають від термінової справи					
40	Під час пересування містом я обираю найкоротші маршрути					
41	Стоячи в черзі, я спостерігаю за просуванням інших черг, щоб переконатися, що моя рухається швидше					
42	Мене дратує повільний рух ліфта					
43	Я відчуваю роздратування, якщо хтось попереду мене затримує чергу					
44	Я ухвалюю рішення спонтанно					

«Ключ»

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Трудоголізм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	
Особистий час	15, 17, 18, 20, 22	13, 14, 16, 19, 21
Міжособистісні відносини	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	
Темп життя	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	

Обробка та інтерпретація результатів

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів

Загальний прояв ургентної адикції визначається як сума балів за всіма шкалами.

Шкала «Трудоголізм» – патологічний потяг до роботи, що порушує нормальне функціонування особистості. Людина жертвує особистим часом заради виконання професійних обов'язків, працює більше часу, ніж це передбачено розкладом. Робота стає самим життям. Де б людина не знаходилася і що б вона не робила, її думки прямо чи опосередковано пов'язані лише з робочими проблемами. Вона перебуває у стані постійного осмислення завдань, що пов'язані з роботою, у якому немає місця іншим думкам і міркувань.

Шкала «Особистий час» відображає ступінь впливу часу на особистість та особливості емоційної сфери, переживання людини, яка відчуває нестачу часу. Постійна зайнятість призводить до того, що вільного часу, призначеного для відпочинку, не залишається чи не вистачає. Якщо і з'являється вільний час, то людина відчуває наростання внутрішнього занепокоєння, дратівливість, невдоволення собою та оточуючими. Тому при ургентній адикції

людина часто відмовляється від вільного часу, не бере відпустку багато років, скорочує час відпустки, що може призводити до синдрому «вигоряння». У ситуаціях, коли у дедалі коротші терміни збільшується виконання все більш ускладнених завдань, емоції витрачаються на переживання нестачі часу, який буде необхідний для того, щоб упоратися з цими завданнями. Людина схильна вважати, що може «контролювати» час, самостійно «організувати» його, проте, все ж таки, перебуває під тиском часу. Для ургентних адиктів характерні соматичні порушення, зумовлені великими навантаженнями та перевтомою.

Шкала «Міжособистісні відносини». Приділяючи велику кількість часу роботі, людина не здатна задовольнити потреби в інших сферах життя – сім'я, друзі і т.і. Вона схильна будувати міжособистісні стосунки у професійній сфері, спілкуватися у ситуаціях вирішення робочих питань. У поведінці спостерігається протиріччя: «відсутність» часу для спілкування з близькими людьми і внаслідок цього планування його з цією метою поєднується з уникненням часу «для себе», навіть вільний час у думках «відданий» роботі чи міркуванню про діяльність.

Шкала «Темп життя» – специфічна для ургентної залежності, оскільки діагностує ключовий момент у розвитку ургентної залежності – постійний стан поспіху та страх запізнитися. Подібний стан часто пов'язаний із відчуттям уповільнення того, що відбувається (звідси нетерпимість у повільності інших) та бажанням прискорити темп подій. Те, що відбувається в спокійному, помірному темпі викликає в адикта негативну емоційну реакцію.

**Голандська шкала трудової залежності (коротка форма)
(Schaufeli & Taris).**

The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS)

Автори методики стверджують, що до основних особливостей трудоголіків можна віднести витрату великої кількості часу на трудову діяльність, а також одержимість власною професійною діяльністю. Ґрунтуючись на цих уявленнях, вони розробили DUWAS, що складається з 10 пунктів-тверджень, поєднаних в дві шкали: «Надмірність в роботі» (Working Excessively, WE), коли працівник не знає міри, робить декілька справ одночасно та відчувається винним, коли не працює і «Зацикленість на роботі» (Working Compulsively, WC), коли щось всередині людини змушує її постійно старанно працювати, коли людина цілком себе присвячує роботі.

Кожна шкала складається з п'яти пунктів-тверджень. Кожне твердження необхідно оцінити, використовуючи 4-бальну шкалу.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідний клітинці навпроти номеру твердження».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		(Майже) ніколи	Інколи	Часто	(Майже) завжди
		1	2	3	4
1	Я постійно поспішаю, але здається, що мені ні на що не вистачає часу				
2	Я продовжую працювати навіть після того, як мої колеги вже давно завершили роботу				

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		(Майже) ніколи	Інколи	Часто	(Майже) завжди
		1	2	3	4
3	Я відчуваю, що повинен працювати, навіть, якщо це не приносить мені жодного задоволення				
4	Я дуже зайнятий і роблю кілька справ одночасно				
5	Я відчуваю, що щось всередині мене змушує мене повністю віддаватися роботі/старанно працювати				
6	Я витрачаю більше часу на роботу, ніж на спілкування з друзями, хобі, відпочинок				
7	Я відчуваю себе зобов'язаним працювати наполегливо, навіть тоді, коли робота не приносить мені жодного задоволення				
8	Я виконую кілька справ одночасно, наприклад: обідаючи, роблю помітки та розмовляю по телефону				
9	Я переживаю почуття провини, якщо я не працюю				
10	Мені важко розслабитися у вільний від роботи час				

«Ключ»

Типологія трудоголізму	Номер твердження
Надмірність в роботі (гіпертрофований трудоголізм)	1, 2, 4, 6, 8
Зацикленість на роботі (неконтрольований трудоголізм)	3, 5, 7, 9, 10

Обробка та інтерпретація результатів

(Майже) ніколи	Інколи	Часто	(Майже) завжди
1 бал	2 бали	3 бали	4 бали

Рівень вираженості	Інтерпретація
< 7 балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацікненість на роботі»	Не можна сказати, що Ви схильні викладатися на роботі або зацікнені на роботі. Це означає, що ваша робота не має для Вас великого значення. Ви присвячуєте себе іншому – вільний час, хобі, стосунки з друзями і близькими для вас кращі Ймовірно, що робота також приносить вам задоволення, як і інші заняття
< 7 балів «надмірність в роботі» 8-11 балів «зацікненість на роботі»	Ви не викладаєтесь на роботі і не схильні робити більше того, що від вас вимагають. Ви не залежите від роботи, однак серйозно підходите до виконання робочих завдань
< 7 балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацікненість на роботі»	Схоже, ви потрапили в залежність від вашої роботи і вам важко не думати про неї у вільний час. Проте ви здатні контролювати вашу потребу в роботі і не присвячуєте їй весь вільний час
8-14 балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацікненість на роботі»	Ви працюєте з ентузіазмом і викладаєтесь на роботі повністю. Проте ви не зацікнені на роботі і не залежите від неї
8-14 балів «надмірність в роботі» 8-11 балів «зацікненість на роботі»	Як і більшість людей, ви віддаєте роботі ваш час і вашу енергію. Хоча ви і не одержимі роботою, ви відчуваєте внутрішню потребу в ній

Рівень вираженості	Інтерпретація
8-14 балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацикленість на роботі»	Навіть якщо ви і не витрачаєте на роботу величезної кількості часу, ви відчуваєте сильну внутрішню потребу в ній. Будьте обережні: якщо вам важко розслабитися і перестати думати про роботу у вільний час, ви можете постраждати від своєї одержимості
15 і > балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацикленість на роботі»	Ви працюєте з ентузіазмом і витрачаєте на роботу багато часу і сил. Однак ви не зациклені на роботі і не залежите від неї, оскільки робите це з задоволенням. Швидше за все, ви захоплені вашою роботою
15 і > балів «надмірність в роботі» 8-11 балів «зацикленість на роботі»	Ваша робота відбирає у вас занадто багато часу і сил. Ви перебуваєте в групі ризику, ще трохи і ви станете трудоголіком. Задумайтесь, що змушує вас постійно думати про роботу?
15 і > балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацикленість на роботі»	Ви – трудоголік, ваша робота відбирає у Вас практично весь час і сили. Ви працюєте, оскільки відчуваєте, що повинні працювати

Надмірність в роботі (excessive workaholism або working excessively – гіпертрофований трудоголізм) – коли людина не знає міри, робить декілька справ одночасно та почувається винною, коли не працює.

Зацикленість на роботі (compulsive workaholism або working compulsively – неконтрольований трудоголізм) – коли щось всередині людини змушує її постійно старанно працювати, коли людина цілком себе присвячує роботі.

Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева)

Під кіберкомунікативною залежністю, на думку авторки опитувальника, слід розуміти залежність особистості від спілкування в найбільш популярному комунікаційному середовищі Інтернету – в соціальній мережі.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідний клітинці навпроти номеру твердження».

№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей				
		Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
		1	2	3	4	5
1	Як часто Ви знаходитеся в безперервному режимі «онлайн» більше, ніж 2 години на добу?					
2	Як часто Ви відчуваєте непереборне бажання використовувати соціальну мережу?					
3	Як часто Ви проводите час, думаючи про соціальну мережу та складаючи план дій у ній?					
4	Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб забути про особисті проблеми?					
5	Як часто Ви оновлюєте сторінку?					
6	Як часто Ви відчуваєте дратівливість та занепокоєння в разі відсутності можливості відвідати «сторінку» у соціальній мережі?					

№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей				
		Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
		1	2	3	4	5
7	Як часто Ви відчуваєте потребу стежити за оновленням подій на «сторінці» незалежно від місця знаходження?					
8	Як часто Ви додаєте незнайомих людей до списку «друзів?»					
9	Як часто Ви кричите, лаєтесь, або іншим чином висловлюєте досаду, коли хтось намагається відволікати Вас від перебування в соціальній мережі?					
10	Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, Ви використовуєте такі прийняті у соцмережах скорочені вирази, наприклад, як «плз»?					
11	Як часто Ви маєте потребу додавати фотографії до альбому соціальних мереж?					
12	Як часто Ви перевіряєте свій телефон щодо оновлення в соціальній мережі?					
13	Як часто Ви всі новини дізнаєтесь із соціальних мереж?					
14	Як часто Ви можете проспати на роботу після ночі, проведеної у соціальній мережі?					
15	Як часто відвідування соціальних мереж покращує Ваш настрій?					

№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей				
		Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
		1	2	3	4	5
16	Як часто в компанії з друзями Ви обговорюєте новини соціальних мереж?					
17	Як часто Ви намагаєтеся безуспішно скоротити час проведення у соціальній мережі?					
18	Як часто Ви змінюєте соціальний статус у мережі?					
19	Як часто Ви страждаєте через те, що Ваша улюблена мережа не працює?					
20	Як часто Ви кажете «Так! Точно!» (або щось подібне), хитаючи головою на знак згоди або незгоди з черговим повідомленням в соціальній мережі?					

Обробка та інтерпретація результатів

Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів

Підраховується сума балів за всіма запитаннями.

Максимальна сума балів – 100.

0 - 49 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності;

50 - 79 балів – середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на Ваше життя та є причиною деяких проблем;

80 - 100 балів – високий рівень кіберкомунікативної залежності, використання соціальних мереж викликає значні проблеми у Вашому житті.

Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

Методика визначає схильність людини до 13 видів залежностей, а також дозволяє діагностувати загальну схильність до залежностей.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідний клітинці навпроти номеру твердження».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скорішні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
1	Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися					
2	У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор					
3	Я вважаю, що самотність – це найстрашніше у житті					
4	Я – людина азартна і люблю азартні ігри					
5	Міжстатеві відносини – це найбільше задоволення в житті					
6	Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення					
7	Я дотримуюся релігійних ритуалів					
8	Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще					
9	Я досить часто приймаю ліки					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скоріш ні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
10	Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером					
11	Не уявляю своє життя без сигарет					
12	Я активно цікавлюся проблемами здоров'я					
13	Я пробував наркотичні речовини					
14	Мені важко боротися зі своїми звичками					
15	Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння					
16	Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору					
17	Головне, щоб кохана людина завжди була поруч					
18	Час від часу я відвідую ігрові автомати					
19	Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю					
20	Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту					
21	Я досить активний член релігійної громади					
22	Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці відчуваю себе гірше, ніж на роботі					
23	Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скорішні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
24	Комп'ютер (або інший гаджет з такими ж можливостями) – це реальна можливість жити повним життям					
25	Сигарети завжди зі мною					
26	На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу					
27	Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок					
28	Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить					
29	Буває що я трішки «перебираю», коли випиваю					
30	Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома					
31	Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї					
32	Гра дає найгостріші відчуття в житті					
33	Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене вкрай важка					
34	Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки					
35	Вважаю що релігія – єдине, що може врятувати світ					
36	Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скоріш ні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
37	У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів					
38	Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи					
39	Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися					
40	Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я					
41	Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих					
42	Звичка – друга натура, і позбутися її нерозумно					
43	Алкоголь в нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою					
44	Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері					
45	Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися					
46	Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два					
47	Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скорішні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
	партнера в ліжку					
48	При поході в магазин не можу втриматися, що б не купити щось смачненьке					
49	Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям					
50	Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі					
51	Я досить часто приймаю ліки					
52	«Віртуальна реальність» більш цікава, ніж звичайне життя					
53	Я щодня курю					
54	Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя					
55	Іноді я вживаю засоби, що вважаються наркотичними					
56	Людина – істота слабка, потрібно бути терпимим до її шкідливих звичок					
57	Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії					
58	У наш час майже все можна дізнатися з телевізора					
59	Любити і бути коханим це головне в житті					
60	Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей					

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скорішні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
61	Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу					
62	Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу					
63	Я часто відвідую релігійні заклади					
64	Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне					
65	Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого					
66	Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером					
67	Я – курець зі стажем					
68	Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя					
69	За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим					
70	Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя					

«Ключ»

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.

5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9,23,37,51,65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж):
10, 24, 38, 52, 66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація результатів

Розшифровка-умовні норми:

5 - 11 балів – низька схильність,

12 - 18 балів – середня схильність,

19 - 25 балів – високий ступінь схильності до залежностей.

Список рекомендованої літератури

Карамушка, Л., Бондарчук, О., & Грубі, Т. (2018). *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості*. Медобори-2006.

Кліманська, М., & Галецька, І. (2021). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний часопис*, (3)7, 57–74.

Коқун, О., Мороз, В., Пішко, І., & Лозінська, Н. (2022). *Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності*. ТОВ «7БЦ».

Коқун, О., Мороз, В., Пішко, І., & Лозінська, Н. (2021). *Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження*. ТОВ «7БЦ».

Коқун, О. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (1), 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>

Коқун, О., Пішко, І., Лозінська, Н., & Олійник, В. (2023) *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців*. ТОВ «7БЦ».

Кулешова, О., & Міхеєва, Л. (2022) Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (4), 95–100. <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/268/235>

Пінчук, І., Табачніков, С., Древіцька, О., Аймедов, К., Осуховська, О., Шевцов, А. та ін. (2018). *Ігроманія: сучасні реалії та шляхи подолання* (І. Пінчук, С. Табачніков, Ред.). ТОВ «Медичний журнал «Нейроньюс».

Школїна, Н., Шаповал, І, Орлова, І., Кедик, І., & Станїславчук М. (2020). Адаптація та валїдизація україномовної версії Шкали стресостїйкостї Коннора - Девїдсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондилїт. *Український ревматологічний журнал*, (2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

Murphy, S. (2013). Report: 56% of Social Media Users Suffer From FOMO. Jul. 09. <http://mashable.com/2013/07/09/fear-of-missing-out/#KPdXIuDajiqk>

Schaufeli, W., Shimazu, A. & Taris, T. (2009). Being Driven to Work Excessively Hard the Evaluation of a Two-Factor Measure of Workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, (43), 320-348. <https://doi.org/10.1177/1069397109337239>

Методичне видання

**ДІАГНОСТУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Методичний посібник

Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.

Підписано до друку 22.07.2024 р.

Формат 60*84/16

Папір офіс. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 2,2. Наклад 300 прим. Зам. № 1805-23/6

Видавець і виготовлювач ТОВ «7БЦ»
03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
e-mail: 7bc@ukr.net, тел.: (044) 592-00-80

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №5329 від 11.04.2017 р.

