**Шифр «Сакура»**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ХІКІКОМОРІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ВСТУП**………………………………………………………………………. | | | 3 |
| **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ХІКІКОМОРІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**……………………………………………………………….. | | | 6 |
| 1.1. | Теоретичні засади проблеми хікікоморі як нового соціального явища ……………………………………………………………… | | 6 |
| 1.2. | Карантинні обмеження як чинник впливу на особистість………. | | 10 |
| **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МАРКЕРІВ ХІКІКОМОРІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**…………………………………………. | | | 14 |
| 2.1. | Емпіричне дослідження особливостей маркерів хікікоморі…….. | | 14 |
| 2.2. | Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження… | | 15 |
| **РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНА ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА** ……………………………………………………………….. | | | 21 |
| 3.1. | | Опис практико-орієнтованої програми………………………….. | 21 |
| 3.2. | | Перевірка ефективності практико-орієнтованої програми……. | 22 |
| **ВИСНОВКИ**………………………………………………………………… | | | 28 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………... | | | 31 |
| **ДОДАТОК А**……………………………………………………………… | | | 35 |
| **ДОДАТОК Б**……………………………………………………………… | | | 42 |
| **ДОДАТОК В**……………………………………………………………… | | | 54 |
| **ДОДАТОК Г**……………………………………………………………… | | | 57 |
| **ДОДАТОК Д**……………………………………………………………… | | | 59 |
| **ДОДАТОК Е**……………………………………………………………… | | | 60 |

**ВСТУП**

**Актуальність** **теми.** Сучасні глобальні виклики, зокрема пандемія COVID-19 зумовили багато трансформацій в сучасному суспільстві майже у всіх країнах світу. Пандемія COVID-19 викликала необхідність уведення карантинних обмежень, які зумовили не тільки суттєві зміни у життєдіяльності практично усіх верств населення, а й значно підвищили роль і значення мережі Інтернет як фактора життєвої необхідності. Віртуальна реальність раптом стала зовнішньою реальністю для багатьох людей, провідним засобом здійснення активності (навчальної, професійної), спілкування, актуалізації особистості. Змушені ізолюватися від реального соціального оточення, люди постали перед необхідністю адаптуватися до цих умов і знайти особисті шляхи компенсації негативних впливів карантинних обмежень. Однак не завжди компенсаторні стратегії бувають конструктивними. На жаль, особистість у несприятливих умовах та під впливом ситуації невизначеності може вдаватися до протестної поведінки, яка змушує порушувати вимушені обмеження, або зануритися у ситуацію обмеження з порушенням звичної динаміки активності, спілкування і діяльності.

Таке достатньо нове для українського суспільства явище «хікікоморі» вже доволі розповсюджене в країнах Дальнього Сходу (Японія, Південна Корея), також активно спостерігається в США та інших країнах з високим рівнем інформаційно-комунікаційних та інших цифрових технологій. Однак під час карантинних обмежень, навесні 2019 року, в багатьох країнах з’явилися вимушені хікікоморі з комплексом психологічних маркерів, які притаманні дійсним (добровільним) представникам цієї нової соціальної групи. Явище набирає обертів і водночас не достатньо досліджено як у світі, так і майже не досліджено в Україні. Навіть термін «хікікоморі» в даний час тільки здійснює експансію у науковий простір і поки активно використовується в соціології як назва нової соціальної групи, в психіатрії – як прояв певних психічних розладів, у філософії – як специфічна субкультура. В психології це – новий термін, який ще набуває певного змістовного навантаження і смислів.

Актуальність даної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практична розробка зумовили вибір теми дослідження та визначили спрямованість наукового пошуку.

**Об’єкт дослідження:** психологічні маркери хікікоморі

**Предмет дослідження:** психологічні маркери хікікоморі в осіб юнацького віку в умовах карантинних обмежень.

**Мета дослідження:** визначити особливості психологічних маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку в умовах карантинних обмежень.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання роботи**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену хікікоморі у сучасній науковій психологічній літературі і на його основі визначити особливості прояву психологічних маркерів хікікоморі серед осіб юнацького віку під час карантинних обмежень.
2. Емпіричним шляхом дослідити особливості психологічних маркерів хікікоморі серед осіб юнацького віку під час карантинних обмежень.
3. Розробити та апробувати практико-орієнтовану програму, спрямовану на профілактику та мінімізацію негативних впливів карантинних обмежень на осіб юнацького віку, у яких проявляються психологічні маркери хікікоморі.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація; *емпіричні* – спостереження, бесіда, авторська анкета «Діагностика схильності до виникнення маркерів хікікоморі», тест САМОАЛ «Визначення рівня самоактуалізації особистості», методика «Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)» Плутчика, Келлермана, Конте, тест Томаса-Кілманна «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації», тест Т. Елерса «Діагностика мотивації до уникання невдач»; *методи статистичної обробки результатів* дослідження – непараметричний критерій Пірсона, кутове перетворення Фішера, метод рангової кореляції Спірмена.

**Експериментальні база дослідження:** 92 особи, з них 61 дівчина, 31 хлопець, віком від 17 до 20 років.

**Наукова новизна дослідження** полягає у поглибленні та уточненні наукових підходів до вивчення явища «хікікоморі» та психологічних маркерів, які притаманні представникам даної соціальної групи; визначено психологічні маркери хікікоморі, які проявляються в осіб юнацького віку під час карантинних обмежень. До основних **теоретичних здобутків дослідження можна віднести** класифікацію причин виникнення хікікоморі серед юнацької молоді та визначення психологічних маркерів хікікоморі та рівнів схильності до їх прояву у осіб юнацького віку в умовах карантинних обмежень.

**Практична значущість**: у роботі запропоновано профілактичну практико-орієнтовану програму з використанням метаплан карт для мінімізації психологічних маркерів хікікоморі та негативних наслідків карантинних обмежень в осіб юнацького віку.

**Апробація.** Основні ідеї та результати теоретичного дослідження були представлені на конференціях: 1) Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Проблеми соціально-гуманітарних наук» (11 грудня 2020р.); 2) Міжнародній науковій інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (27 листопада 2020р.); 3) Всеукраїнській науковій інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (15 грудня 2020р.).

**Структура наукової роботи** складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 34 найменування, з них – 12 англійською мовою), додатків (міститься 14 таблиць). Обсяг роботи складає 30 сторінок тексту, в якому міститься 10 таблиць та 11рисунків.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ХІКІКОМОРІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

* 1. **Теоретичні засади проблеми хікікоморі як нового соціального явища**

У сучасному науковому просторі терміном «хікікоморі» (від яп. 引きこもり «той, хто замкнувся») позначається особистість, яка протягом тривалого періоду часу прагне повного усамітнення, відчуження, відмовляється залишати батьківський дім [14; 20; 24; 31; 32]. Вивченням сутності та особливостей феномену хікікоморі наразі активно займаються сучасні вчені, а саме: A. Borovoy [23], A .Furlong [25], A. Krieg [29], M. Nishida, S. Kikuchi, K. Fukuda, S. Kato [30], J. Robertson [31] та інші. Активно дану проблему вивчають українські науковці, зокрема: Б. Садова, Г.М. Заклик [14], А.В. Павлов [10], О.І. Франкова [20], І.С. Тихоцька [17].

Теоретичне підґрунтя у дослідженні явища «хікікоморі» належить японському вченому-психіатру Saitō Tomoki, який розкриває його через поведінку осіб, що характеризується довготривалим (від шести місяців) добровільним знаходженням в усамітненні [26; 31; 33]. О.І. Франкова поняття «хікікоморі» висвітлює через соціальний та психопатологічний феномен, що характеризує повне усамітнення та відчуження від суспільства протягом тривалого часу, розглядаючи його як поведінку, що містить як елементи соціальної ізоляції (без участі в житті суспільства) так і соціального відчуження (без участі в житті суспільства, навіть в колі родини). Вчена додає, що тяжка форма добровільної соціальної самоізоляції є проявом низки психічних розладів, перерахованих у МКХ10-го перегляду [20].

Г.М. Заклик та Б. Садова розглядають добровільну самоізоляцію у декількох площинах: через усамітнення як потребу у відпочинку, саморозвитку та ізоляцію як форму психологічного захисту, під час реалізації якої відбувається блокування негативних емоцій. На думку авторів, прикладом останньої є група осіб-хікікоморі [14]. О.І. Франкова соціальну самоізоляцію розкриває через сукупність проявів синдромів нової епохи, зокрема, синдрому покоління «Ні», що полягає в прихованому масовому нігілізмі, який проявляється у тотальній недовірі, критиці, песимізмі, що особливо, як зауважує вчена, є характерним для осіб саме юнацького віку [20].

Відчуження та усамітнення Т.Ю. Довбій та С.Г. Корчагіна пояснюють через психічні стани, що проявляються в егоцентризмі, егоїзмі, негативізмі. Також вони характеризуються втратою почуття власної суб’єктності, пов’язуючи її з аномією (психічним станом індивідуальної депривації, який характеризується відсутністю мети, самоідентичності, етичних цінностей та супроводжується, апатією, розчаруванням тощо) та депресією (психічний стан та психоемоційний розлад, що характеризується почуттям пригніченості, безпорадності, безнадійності, провини, самокритики) [2; 7].

Ряд сучасних українських науковців усамітнення та відчуження розкривають через психологічне відхилення емпатії, при якому продукти діяльності суб’єкта, він сам і соціальні групи усвідомлюються ним як протилежні, що створює між ним і об’єктами сприймання психологічну дистанцію, яка робить ці об’єкти емоційно-незначущими [6; 8; 16; 18].

Австралійський соціальний антрополог Дж. Робертсон вказує, що хікікоморі є результатом психологічного механізму захисту, а саме – опором соціальному тиску: невдачі різного типу призводять до соціальної ізоляції, якої можливо уникнути, добровільно відсторонившись від світу. Крім того, акцентуючи увагу на гендерний аспект цього дослідження, вчений додає, що частота її прояву переважає у чоловіків, пояснюючи це тиском з боку суспільства, стандарти якого вимагають від чоловіків соціального, особистого і професійного успіху на високому рівні [31]. Враховуючи соціальну ситуацію розвитку юнака, варто наголосити, що захисні механізми, які проявляються у повній самоізоляції, мають різні варіації та ознаки прояву.

О.І. Франкова виокремила класифікацію ознак, притаманних соціально-відчуженій особистості: 1) надзалежність (надмірна залежність від гіперопікаючих батьків, що позбавляє юнаків автономії), 2) дезадаптивна взаємозалежність (розуміння важливості взаємозалежності і негативних наслідків незалежності), 3)  контрзалежність (відмова від формування близьких стосунків на користь ідеї, що соціальна відчуженість звільняє від пунктуальності чи соціальних обов’язків). Вчена додає, що соціальне відчуження здійснюється через неможливість адаптації до соціальних змін, що теж вказує на психологічні механізми захисту [20].

Результати досліджень О.С. Чабана щодо соціального відчуження особистості дозволили виокремити критерії (чинники), під впливом яких формуються наступні маркери хікікоморі: специфіка кола віртуальних «друзів» та предмету взаємодії з віртуальністю, низький рівень інтелекту, схильність до регресії, уникання комунікації, агресивність, прагнення долучитися до ідеї масового нігілізму та безідейного проживання [22].

Результати наукових досліджень [4; 9; 10; 23; 25; 30] дали можливість виокремити типові причини досліджуваної поведінки, які наочно зображені на рис.1.1.

**Причини виникнення маркерів хікікоморі**

**Соціокультурні**

**Родинно-побутові**

1.Гіперопікаючий стиль виховання

2.Відсутність сепарації

3.Фінансовий стан сім’ї

4.Відсутність співпраці з закладам освіти

1.Карантинні обмеження, пандемії

2.Низький соціально-економічний статус

3.Падіння мобільності

4.Аномія

5.Соціальна дезорієнтація, низький рівень соціальної участі

6.Стрімкий розвиток сучасних технологій

**Особистісні**

1.Егоїзм, аскетичність, ескапізм, агресивність

2. Високий рівень напруженості психологічних механізмів захисту, мотивація до уникнення невдач

3.Бездіяльність, байдужість, відсутність самостійності

4.Неадекватна самооцінка, невпевненість,

5.Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності,

6.Конформність, бажання відповідати очікуванням соціуму.

Рис.1.1. **Причини виникнення маркерів хікікоморі**

О.І. Франкова на основі спостереження за проявами соціального відчуження виокремила наступні його параметри: асоціальне усамітнення вдома (постійне перебування в будинку з метою більшого дистанціювання від соціуму), асоціальність з виходом із дому (у випадку гострої необхідності) та вибіркова соціальність (можливість підтримувати комунікацію, взаємодіючи при цьому лише з рідними). Вчена додає, що таким параметрам взаємодії може сприяти ситуація, яка посилює ізоляцію: карантинні обмеження, виключення з інституту, звільнення з роботи тощо [20]. Т.Ю. Довбій ще додає рівні ізольованості особистості: фізична, емоційна, соціальна [2].

Результати наукових досліджень сучасних українських [14; 17; 20] та зарубіжних [24; 27; 29; 33; 34] вчених дозволив визначити типові маркери хікікоморі: реверсія режиму «день-ніч» (через захоплення віртуальним середовищем змінюється режим сну), нехтування базовими потребами (задовольняються паралельно з Інтернет-активністю), прояв агресії (без реальної причини), наявність психологічного напруження в колі оточуючих людей, низька самооцінка, ненависть до себе і оточуючих, невпевненість у собі, постійне перебування у віртуальному просторі, нереалізована потреба в комунікації, бажання реалізувати власний неіснуючий образ, пошук віддаленої роботи (яка дозволяє працювати вдома), надання переваги текстовій взаємодії без відеозв’язку у віртуальному середовищі.

Результати досліджень сучасних науковців [19; 20; 26; 28] дозволили виокремити наслідки досліджуваної поведінки, поміж яких адиктивна та аутодеструктивна поведінка, суїцидальні наміри, життєва криза тощо. З одного боку, вони є наслідками, а з іншого – можуть виступати й чинниками, що призводять до хікікоморі. Результати дослідження феномену соціальної відчуженості та усамітнення дозволили виокремити провідні наукові підходи до вивчення явища «хікікоморі». По-перше, хікікоморі можна розглядати як спосіб реалізації потреб (Г.М. Заклик, Б. Садова, О.О. Березіна); по-друге, як сукупність проявів синдромів нової епохи (О.І. Франкова, І.С. Тихоцька); по-третє, як психологічний механізм захисту (Дж. Робертсон, Б.П. Лазоренко, О.О. Кисельова, Т.В. Комар, Є.О. Помиткін); по-четверте, як психологічний стан особистості, що характеризується переживанням людиною втрати внутрішньої цілісності (Т.Ю. Довбій, С.Г. Корчагіна, Є.Є. Рогова); по-п’яте, якпроцес, що полягає у поступовій втраті здатності особистості сприймати й реалізовувати наявні в суспільстві норми (В.О. Тимченко, Є.П. Крупник).

Отже, термін «хікікоморі» до соціально-психологічного простору був введений для позначення осіб, переважно юнацького віку, що прагнуть повного усамітнення та соціального відчуження протягом довготривалого періоду. До головних маркерів хікікоморі належать наступні особливості особистості і поведінки: 1) тотальне занурення у віртуальний простір, 2) реверсія режиму «день-ніч» і порушення балансу активності й відпочинку, 3) нехтування базовими потребами з метою економії часу для Інтернет-активності, 4) неадекватна самооцінка, нереалізована потреба в комунікації, 5) наявність кола віртуальних «друзів», 6) схильність до регресії, 7) уникання комунікації.

Досліджуване явище розглядається в системі підходів: як спосіб задоволення потреб, як сукупність проявів синдромів нової епохи, як психологічний механізм захисту, як психологічний стан та процес. В залежності від інтенсивності проявів маркерів, хікікоморі поділяються на: контрзалежні, дезадаптивно-взаємозалежні, надзалежні. До параметрів, за якими визначають рівень проявів хікікоморі, належать: асоціальне усамітнення вдома, асоціальність з виходом із дому, вибіркова соціальність. До рівнів прояву хікікоморі відносять: фізичний, емоційний, соціальний. Адиктивна поведінка, депресивні стани, ОКР, суїцидальні наміри можуть бути водночас і наслідками, і чинниками, що призводять до прояву маркерів хікікоморі.

**1.2. Карантинні обмеження як чинник впливу на особистість**

Пандемія COVID-19 та пов’язана з нею ситуація невизначеності у перспективах, необхідність адаптуватися до незвичних умов карантинних обмежень, нових форматів діяльності, зменшення мобільності і реальної соціальної взаємодії викликала значне збільшення значущості мережі Інтернет, та загальне збільшення обсягу віртуального контенту в повсякденному житті людини. Особливої значущості вона набула саме для осіб юнацького віку. Соціальна ізоляція, навіть коли вона є частковою і вимушеною, спричиняє зміни в усіх сферах життєдіяльності людей. Сучасні дослідниці Т.Ю. Довбій [2] та Є.Є. Рогова [13] соціальну ізоляцію розкривають через емоційний стан людини, який пов’язаний з відсутністю близької взаємодії з оточуючими і / або зі страхом її втрати, що виражається у відсутності доступного кола спілкування та супроводжується почуттям відчуженості.

Досліджуючи дану проблему, Д.С. Мещеряков виокремив критерії, за якими визначається особливість впливу карантинних обмежень на особистість: тривалість карантину, страх інфекції, інформаційне перенавантаження, стигматизація та фрустрація, що викликає почуття відчуженості [3], а О.Л. Вернік – виділяє типові ознаки карантинних обмежень, в рамках яких можуть виникати ознаки, які нагадують хікікоморі: порушення сталого режиму дня, недостатність зовнішніх подразників (нових вражень, подій), порушення усталеної структури (дифузія значущих сфер життя особистості), фізичні обмеження, зміни у сприйманні часу. Науковець додає, що вказані ознаки переважно негативно впливають на психологічний стан і здоров’я особистості [18]. Також, до негативних наслідків карантинних обмежень вчені додають збільшення кількості зафіксованих проявів домашнього насилля, що теж вкрай негативно впливає на розвиток особистості [1; 5; 11; 21].

Л.О. Данильчук у своїх дослідженнях зазначала, що ситуація карантинних обмежень призводить до почуття самотності, що є багатовимірним конструктом, який, з одного боку, надає можливість реалізувати власну сингулярність, а з іншого, – призводить до почуття відчуженості, непотрібності та фрустрації [18]. Про амбівалентність наслідків карантинних обмежень вказувала і О.О. Березіна: карантин як вимушена соціальна ізоляція і породжує стрес, що провокує загострення психосоматичних захворювань, і надає можливість для реалізації необхідних вищих потреб та усамітнення, в якому приділяється увага внутрішньому світу та власним потребам особистості [18].

Продовжуючи тему впливу карантину на особистість юнацького віку, варто звернутись до думки української дослідниці Т.О. Гудзь [18] та зарубіжних науковців Rooksby Maki, Furuhashi Tadaaki, Mc Leod Hamish [32], які вказували, що карантинні обмеження «очних» контактів для осіб юнацького віку з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту призводять до почуття самотності, з високим – зберігають здатність сприймати, виражати, розуміти та керувати емоціями таким чином, щоб сприяти власному особистісному зростанню і в умовах карантинних обмежень. О.С. Чабан додає, що існує феномен ефекту зворотної дії надцінної установки: культ успіху і досягнення призводить до депресивної пасивності, культ сили – до відчуття безпорадності, культ раціональності – до нагромадження емоцій і формування психосоматичних розладів [22]. Тобто, ситуація карантинних обмежень може виступати чинником фрустрації глибинної впевненості у завтрашньому дні і, як наслідок, може призводити до повного прояву маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку.

Про наслідок карантину як активізацію захисних механізмів зазначали: Т.В. Комар [18], О.О. Кисельова [5], Є.О. Помиткін [11]. Вони вказували, що умови карантинних обмежень на тлі революційного процесу розвитку техніки трансформують юнацький спосіб життя шляхом тимчасової втечі від ситуації карантину, що супроводжується тривожністю, демонстративністю характеру та егоїстичністю. Так діють захисні механізми юнацької психіки, призводячи до соціального відчуження. С.Ю. Рудницька на основі практичного досвіду виокремила типові проблемиюнаків під час карантину: невпевненість, самотність, невизначеність, апатія, конфліктність, проблеми в організації життєвого простору в межах сім’ї та соціального кола [3].

Українська вчена Н.М. Бугайова, досліджуючи дане питання, висловлює думку про те, що варто розрізняти вимушену самоізоляцію та добровільну самоізоляцію (усамітнення). Не зважаючи на обмежуючі карантинні заходи, спрямовані на захист населення від пандемії, вимушена самоізоляція сприймається вкрай негативно, як фізичне та психологічне насилля, що призводить до негативних наслідків: іпохондрії, розвитку панічних і депресивних станів, адиктивної поведінки. Добровільна самоізоляція (усамітнення), характеризується ознаками на кшталт хікікоморі: мінімальними соціальними контактами, відчуженням від суспільства, уникненням комунікації. Вчена додає, що під час добровільної самоізоляції існування в умовах обмежень сприймається людиною по-іншому, бо воно є наслідком власного рішення [18].

Отже, однією з умов карантинних обмежень є самоізоляція, яку на сьогодні науковці розглядають у різних аспектах, зокрема: через психологічні стани особистості, умови для задоволення потреб, психологічні механізми захисту; крізь призму добровільної дії або вимушеної. Самоізоляція, що здійснюється в межах карантинних обмежень, має типові для юнацтва ознаки, які, впливаючи на осіб з різною типологією особистості, призводять до наслідків, емоційна забарвленість яких визначається суб’єктивно самою людиною. Дехто карантинні обмеження сприймає як насилля різного типу; для інших – це можливість саморозвитку і самовдосконалення; для решти – це каталізатор відчуження від соціального середовища, що є до вподоби і поступово стає добровільним тривалим усамітненням, тобто провідним маркером хікікоморі.

Провідними чинниками, що сприяють виникненню маркерів хікікоморі, виступають зміна соціальної ситуації розвитку, труднощі адаптаційного періоду, емоційна нестабільність, низький рівень мотивації до діяльності. Такий вектор розвитку призводить до нівелювання соціальних цінностей, в результаті чого інтенсифікуються переживання відчуженості, ізольованості, усамітнення, що негативно впливає на самореалізацію особистості. Тому задля ефективного вирішення проблеми виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку в умовах карантинних обмежень постає необхідність у дослідженні даного феномену.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МАРКЕРІВ ХІКІКОМОРІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

**2.1. Емпіричне дослідження особливостей прояву маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку**

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи: 1) організаційний (формування групи респондентів і визначення психодіагностичного інструментарію), 2) діагностичний (проведення діагностики і тестування учасників емпіричного дослідження), 3) операційний (обробка результатів з використанням методів математичної статистики), аналітичний (аналіз та інтерпретація отриманих даних).

Учасниками емпіричного дослідження були 92 студенти віком від 17 до 20 років, серед них 61 дівчина і 31 хлопець.

До складу психодіагностичного інструментарію було включено наступні методики:

1. авторська анкета «Дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі» (додаток А);
2. методика «Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)» Плутчика, Келлермана, Конте для виявлення домінуючих психологічних механізмів захисту;
3. тест САМОАЛ «Визначення рівня самоактуалізації особистості» для виявлення особливостей комунікативності, автономії, гнучності та самопізнання;
4. тест Томаса-Кілманна «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»;
5. тест Т. Елерса «Діагностика мотивації до уникнення невдач».

Математична обробка отриманих результатів була здійснена за допомогою непараметричного критерію Пірсона (для встановлення статистичної значущості результатів) та рангової кореляції Спірмена.

**2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Результати дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі подано у Додатку Б, математичну обробку даних наведено у таблиці 2.1., результати представлено на рис. 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Результати дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівень схильності до виникнення маркерів хікікоморі | % | F (e) | F (t) | Fe-Ft | (Fe-Ft)2 | (Fe-Ft)2/Ft |
| 1 | Дуже високий | 10,86 | 10 | 23 | -13 | 169 | 7,34 |
| 2 | Високий | 36,95 | 34 | 23 | 11 | 121 | 5,26 |
| 3 | Середній | 39,13 | 36 | 23 | 13 | 169 | 7,34 |
| 4 | Низький | 13,04 | 12 | 23 | 11 | 121 | 5,26 |
| N – ознаки вимірювання, N= 4 ; v= 3  χ2кр = 7,81 (p ≤ 0,05) χ2кр = 11,34 (p ≤ 0,01) **χ2емп = 25,2** | | | | | | | ∑= 25,2 |
| ***Значення отриманого критерію Пірсона входить в зону значущості, що підтверджує достовірність і статистичну значущість отриманих даних.*** | | | | | | | |

Рис.2.1.**Дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі**

Відповідно до результатів анкетування було встановлено, що близько 40% юнаків мають високий рівень схильності до виникнення маркерів хікікоморі. Як показало опитування, досліджуваним притаманна реверсія режиму «день-ніч», майже постійне перебування у власній кімнаті, вихід з дому у вкрай необхідних справах, нехтування базовими потребами (повноцінний сон) на тлі безперервної активності в Інтернет-середовищі (харчуються, не відриваючись від гаджету). Більше того, майже 11% досліджуваних має дуже високий рівень схильності до виникнення маркерів хікікоморі, що свідчить про порушення соціальної комунікації та самоорганізації життєвого простору.

Результати емпіричного дослідження щодо рівня самоактуалізації особистостіподано у Додатку Б, математичну обробку даних наведено у таблиці 2.2., результати представлено на рис. 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | % | Fe | F (t) | Fe-Ft | (Fe-Ft)2 | (Fe-Ft)2/Ft |
| 1 | Орієнтація в часі | 19,56 | 18 | 8,36 | 9,64 | 92,92 | 11,11 |
| 2 | Ціннісні орієнтації | 18,47 | 17 | 8,36 | 8,64 | 74,64 | 8,92 |
| 3 | Погляд на природу людини | 16,30 | 15 | 8,36 | 6,64 | 44,08 | 5,27 |
| 4 | Пізнавальні потреби | 15,21 | 14 | 8,36 | 5,64 | 31,80 | 3,80 |
| 5 | Креативність | 15,21 | 14 | 8,36 | 5,64 | 31,80 | 3,80 |
| 6 | Автономія | 7,6 | 7 | 8,36 | -1,36 | 1,84 | 0,22 |
| 7 | Спонтанність | 21,7 | 20 | 8,36 | 11,36 | 129,04 | 15,43 |
| 8 | Самопізнання | 16,30 | 15 | 8,36 | 6,64 | 44,08 | 5,27 |
| 9 | Аутосимпатія | 8,69 | 8 | 8,36 | -0,36 | 0,12 | 0,01 |
| 10 | Контактність | 8,69 | 8 | 8,36 | -0,36 | 0,12 | 0,01 |
| 11 | Гнучкість | 19,56 | 18 | 8,36 | 9,64 | 92,92 | 11,11 |
| N - ознака вимірювання, N= 11; v= 10  χ2кр = 18,30 (p ≤ 0,05) χ2кр = 23,20 (p ≤ 0,01**) χ2емп = 64,95** | | | | | | | ∑= 64,95 |
| ***Значення отриманого критерію Пірсона входить в зону значущості, що підтверджує достовірність і статистичну значущість отриманих даних.*** | | | | | | | |

Рис.2.2. **Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості**

Як бачимо, лише 7,6% досліджуваних мають високі показники за шкалою «автономія», яка є ознакою свободи, незалежності, зрілості особистості, однак не означає самотності і відчуження. За шкалою «аутосимпатія», яка описує природний критерій психічного здоров’я і цілісності особистості, лише 8,69% респондентів мають високі показники. Також «контактність», яка вказує на здатність особистості до встановлення доброзичливих відносин з оточуючими, навички ефективного спілкування і виступає необхідною основою синергетичної установки особистості має високі показники лише у 8,69% опитуваних. Шкала «спонтанність», яка описує здатність бути природним, невимушеним, що часто обмежується соціальними нормами, показує, що 21,7% (найвищий показник) досліджуваних самоактуалізуються переважно саме через спонтанність. Слід зазначити, що спонтанність – це характеристика, здебільшого притаманна дітям і молодим людям, а також вона найлегше реалізується у віртуальному просторі, який не так обмежує людину як реальний і спрощує дії (в один клік), що дозволяє швидко досягти певного результату і викликає відчуття задоволення.

Емпіричні результати дослідження захисних механізмів психіки подано у Додатку Б, математичну обробку даних наведено у таблиці 2.3., результати представлено на рис. 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Результати дослідження захисних механізмів психіки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Назва захисного механізму | % | Fe | F (t) | Fe-Ft | (Fe-Ft)2 | (Fe-Ft)2/Ft |
| 1 | Витіснення | 16,30 | 15 | 11,5 | 3,5 | 12,25 | 1,06 |
| 2 | Регресія | 18,47 | 17 | 11,5 | 5,5 | 30,25 | 2,63 |
| 3 | Заміщення | 3,26 | 3 | 11,5 | -8,5 | 72,25 | 6,28 |
| 4 | Заперечення | 8,69 | 8 | 11,5 | -3,5 | 12,25 | 1,06 |
| 5 | Проекція | 32,60 | 30 | 11,5 | 18,5 | 342,25 | 29,76 |
| 6 | Компенсація | 4,34 | 4 | 11,5 | -7,5 | 56,25 | 4,89 |
| 7 | Гіперкомпенсація | 5,43 | 5 | 11,5 | -6,5 | 42,25 | 3,67 |
| 8 | Раціоналізація | 13,04 | 12 | 11,5 | 0,5 | 0,25 | 0,02 |
| N - ознака вимірювання, N=8; v= 7  χ2кр = 14,06 (p ≤ 0,05) χ2кр = 18,47 (p ≤ 0,01**) χ2емп = 49,37** | | | | | | | ∑= 49,37 |
| ***Значення отриманого критерію Пірсона входить в зону значущості, що підтверджує достовірність і статистичну значущість отриманих даних.*** | | | | | | | |

Рис.2.3. **Результати дослідження захисних механізмів психіки**

Аналізуючи вищезазначені дані, варто відзначити наступні факти: у вагомої кількості юнацтва (32,60 %) домінуючим психологічним механізмом захисту є проекція – як результат, внутрішні думки, почуття, мотиви, якості тощо помилково сприймаються як такі, що проявляються ззовні і належать оточуючим; у наступної більшої когорти респондентів (18,47%) домінуючим захисним механізмом психіки є регресія: юнакам властиво повертатись до менш зрілої психологічної стадії розвитку; зокрема, у 15-ти (16,30%) студентів переважає захисний механізм – витіснення, що полягає у відстороненні від свідомості і утриманні поза нею психічних змістів.

Емпіричні данідослідження переважаючого стилю поведінки у конфліктній ситуації подано у Додатку Б, математичну обробку даних наведено в у таблиці 2.4., результати графічно представлено на рисунку 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Результати дослідження стилю поведінки у конфлікті**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип поведінки | % | F (e) | F (t) | Fe-Ft | (Fe-Ft)2 | (Fe-Ft)2/Ft |
| 1 | Суперництво | 16,30 | 15 | 18,4 | -3,4 | 11,56 | 0,62 |
| 2 | Співпраця | 13,04 | 12 | 18,4 | -6,4 | 40,96 | 2,22 |
| 3 | Компроміс | 18,47 | 17 | 18,4 | -1,4 | 1,96 | 0,10 |
| 4 | Уникання | 40,21 | 37 | 18,4 | 18,6 | 345,96 | 18,80 |
| 5 | Пристосування | 35,86 | 33 | 18,4 | 14,6 | 213,16 | 11,58 |
| N-ознака вимірювання,N = 5; v= 4  χ2кр = 9,5 (p ≤ 0,05) χ2кр = 13,3 (p ≤ 0,01) **χ2емп = 33,32** | | | | | | | ∑= 33,32 |
| ***Значення отриманого критерію Пірсона входить в зону значущості, що підтверджує достовірність і статистичну значущість отриманих даних.*** | | | | | | | |

Рис.2.4. **Результати дослідження стилю поведінки у конфлікті**

За результатами дослідження було встановлено, що у переважної більшості (40,21%) юнаків стиль «уникнення конфліктної ситуації» є провідним, що може сприяти виникненню схильності до соціального відсторонення і втечі від складної реальності у віртуальність, оскільки однією з провідних причин, які виступають поштовхом до прояву маркерів хікікоморі є саме уникання від існуючих проблем. Також розповсюдженою серед юнаків виявилася стратегія «пристосування» (35,86%), що може вказувати на занижену самооцінку, «розмитість» особистісних меж. Ці характеристики теж входять до числа чинників, які можуть сприяти схильності до відсторонення та компенсації неможливості подолати складні ситуації за рахунок занурення у віртуальний світ.

Результати дослідження рівня мотивації до уникнення невдачподано у Додатку Б, математичну обробку даних наведено у таблиці 2.5., результати представлено на рис. 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Результати дослідження рівня мотивації до уникання невдачі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівень мотивації | % | F (e) | F (t) | Fe-Ft | (Fe-Ft)2 | (Fe-Ft)2/Ft |
| 1 | Низький рівень | 16,30 | 15 | 23 | -8 | 64 | 2,78 |
| 2 | Середній рівень | 38,04 | 35 | 23 | 12 | 144 | 6,26 |
| 3 | Високий рівень | 27,17 | 25 | 23 | 2 | 4 | 0,17 |
| 4 | Дуже високий рівень | 21,73 | 20 | 23 | -3 | 9 | 0,39 |
| N – ознаки вимірювання, N= 4; v= 3  χ2кр = 7,81 (p ≤ 0,05) χ2кр = 11,34 (p ≤ 0,01) **χ2емп = 9,6** | | | | | | | ∑= 9,6 |
| ***Значення емпіричного критерію Пірсона входить в зону невизначеності, тобто, зафіксований розподіл даних можна прийняти як достовірні при р=0.03.*** | | | | | | | |

Рис.2.5. **Результати дослідження рівня мотивації до уникнення невдач**

Обробка та аналіз результатів даного опитування надали можливість встановити, що переважна кількість (38,04%) респондентів має середній рівень мотивації до уникнення невдач, а 27,17% – високий, що вказує на можливість прагнення до втечі від складних ситуацій шляхом активності в Інтернет-просторі і зменшення соціальних контактів. Це може підштовхувати до виникнення маркерів хікікоморі, оскільки уникання невдач входить до числа чинників, які провокують таку поведінку. Також варто додати, що в групі досліджуваних лише 16,30% мають низький рівень мотивації до уникнення невдач.

Також слід зазначити, що за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена було встановлено прямий кореляційний зв’язок між схильністю до виникнення маркерів хікікоморі та рівнем мотивації до уникання невдач (див. Додаток В, табл. 4.8), що співпало з результатами, отриманими іншими дослідниками (наведено у теоретичному розділі роботи) про вплив мотивації до уникання невдачі на прояв маркерів хікікоморі: чим вищий рівень уникання невдачі тим вища вірогідність прояву поведінки хікікоморі.

**РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНА ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА «Життя ОФ-лайн!»**

**3.1 Опис практико-орієнтованої програми «Життя ОФ-лайн!»**

Отримані результати емпіричного вивчення проблеми зумовили необхідність розробки практико-орієнтованої програми з метою профілактики виникнення маркерів хікікоморі. Концептуальним базисом програми було визначено підвищення рівня мотивації до соціальної активності, ефективності спілкування та розв’язання життєвих проблемних ситуацій. Для участі у програмі були обрані бажаючі студенти (34 юнаки-волонтери наукового-дослідного проєкту області та міста), у яких було виявлено схильність до виникнення маркерів хікікоморі.

***Мета програми:*** профілактика виникнення маркерів хікікоморі в умовах карантинних обмежень та їх наслідків у осіб юнацького віку.

***Завдання програми:*** 1) знизити рівень схильності до виникнення маркерів хікікоморі; 2) підвищити рівень самоактуалізації особистості досліджуваних; 3) сформувати навички конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; 4) підвищити рівень мотивації до подолання особистісних, навчальних чи професійних складнощів. Відповідно до завдань, програма складається з 5 занять (кожне тривалістю 5 годин).

***Структура програми:***  Повний зміст і структура занять представлена у Додатку Г. Ключовою технікою у структурі програми визначено роботу з метаплан карткою. Вона дозволяє визначити індивідуальні та групові проблемні задачі різноманітного характеру, необхідні для профілактики становлення хікікоморі. Техніка метаплану допомагає структурувати групові обговорення, аналізувати ситуації, здійснювати обмін думками, збирати інформацію з певного питання для прийняття ефективних індивідуальних та групових рішень (див. Додаток Д).

**3.2. Перевірка ефективності профілактичної практико-орієнтованої програми «Життя ОФ-лайн!»**

З метою перевірки ефективності запропонованої програми щодо профілактики схильності до виникнення маркерів хікікоморі було проведено вимірювання змін за допомогою методик, що здійснювались на початковому етапі дослідження. Це дозволило визначити зрушення, які відбулись під впливом проведеної програми.

Узагальнені результати представлені у Додатку Е. Так, повторне дослідження ***схильності до виникнення маркерів хікікоморі*** дозволило зафіксувати покращення показників, які відображені у таблиці 3.1. та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівні схильності | На початку експерименту Кількість | На початку експерименту  % | Наприкінці експерименту Кількість | Наприкінці експерименту  % | Критерій  Фішера  φ  1,64≤φ кр. ≤2,31 |
| 1 | Дуже висок | 10 | 10,86 | 2 | 5,88 | 0,916 |
| 2 | Високий | 34 | 36,95 | 11 | 32,35 | 0,483 |
| 3 | Середній | 36 | 39,13 | 18 | 52,94 | 1,385 (р=0,084) |
| 4 | Низький | 12 | 13,04 | 3 | 8,82 | 0,677 |

Рис.3.1. **Порівняння результатів дослідження** **схильності до виникнення маркерів хікікоморі**

Аналізуючи отримані дані повторного опитування, важливо зауважити, що позитивні зміни, а саме, чисельність осіб з дуже високим та високим рівнем схильності до виникнення маркерів хікікоморі зменшилась; збільшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем схильності до вияву маркерів хікікоморі, однак слід зауважити, що зрушення відбулися статистично не суттєві. Що стосується середнього рівня показників, то вони зазнали більш значущих зрушень, тому можна вважати програму перспективною до застосування, але вона потребує доопрацювання з метою підвищення її ефективності.

Повторне тестування щодо ***визначення рівня самоактуалізації особистості*** також відзначило зміни, які відбулись завдяки впровадженій програмі та представлені у таблиці 3.2. та рисунку 3.2.

Таблиця 3.2.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | На початку експерименту  Кількість | На початку експерименту  % | Наприкінці експерименту Кількість | Наприкінці експерименту  % | Критерій  Фішера  φ  1,64≤φ кр. ≤2,31 |
| 1 | Часова орієнтація | 18 | 19,56 | 9 | 26,5 | 0,832 |
| 2 | Ціннісні орієнтації | 17 | 18,47 | 8 | 23,52 | 0,622 |
| 3 | Природа людини | 15 | 16,30 | 19 | 55,9 | 4,275 (р≤0,01) |
| 4 | Пізнав. потреби | 14 | 15,21 | 17 | 50 | 3,836 (р≤0,01) |
| 5 | Креативність | 14 | 15,21 | 6 | 17,64 | 0,323 |
| 6 | Автономія | 7 | 7,6 | 8 | 23,52 | 2,257 (р=0,012) |
| 7 | Спонтанність | 20 | 21,7 | 6 | 17,64 | 0,513 |
| 8 | Самопізнання | 15 | 16,30 | 20 | 58,82 | 4,569 (р≤0,01) |
| 9 | Аутосимпатія | 8 | 8,7 | 14 | 41,17 | 3,951 (р≤0,01) |
| 10 | Контактність | 8 | 8,7 | 18 | 52,94 | 5,132 (р≤0,01) |
| 11 | Гнучкість | 18 | 19,56 | 12 | 35,3 | 1,778 (р=0,038) |

На основі аналізу отриманих даних можна зазначити, що статистично значущі зміни відбулись за наступними показниками: автономія, пізнавальні потреби, аутосимпатія, самопізнання, контактність та погляд на природу людини, що вказує на певну ефективність запропонованої програми. Також можна припустити, що використаних вправ та техніки метаплан карт під час проведення профілактичної програми були влучними і доцільними.

Рис.3.2. **Порівняння результатів дослідження самоактуалізації**

Порівняння показників результатів дослідження ***захисних механізмів*** представлені у таблиці 3.3. та рисунку 3.3.

Таблиця 3.3.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Назва захисного механізму | На початку експерименту  Кількість | На початку експерименту  % | Наприкінці експерименту Кількість | Наприкінці експерименту  % | Критерій  Фішера  φ  1,64≤φ кр. ≤2,31 |
| 1 | Витіснення | 15 | 16,30 | 6 | 17,64 | 0,174 |
| 2 | Регресія | 17 | 18,47 | 3 | 8,82 | 1,420 |
| 3 | Заміщення | 3 | 3,26 | 3 | 8,82 | 1,205 |
| 4 | Заперечення | 8 | 8,69 | 5 | 14,70 | 0,956 |
| 5 | Проекція | 30 | 32,60 | 5 | 14,70 | 2,132(р=0,016) |
| 6 | Компенсація | 4 | 4,34 | 5 | 14,70 | 1,838(р=0,033) |
| 7 | Гіперкомпенсація | 5 | 5,43 | 3 | 8,82 | 0,662 |
| 8 | Раціоналізація | 12 | 13,04 | 6 | 17,64 | 0,637 |

Рис.3.3. **Порівняння результатів дослідження захисних механізмів психіки**

Як бачимо, статистично значущі зрушення змін відбулись за показниками психологічних захисних механізмів «проекція» і «компенсація», за іншими показниками кількісні зміни відбулися, але виявилися не суттєвими. Це вказує, по-перше, що короткочасна програма не в змозі здійснити значні зміни у глибинних чинниках поведінки, по-друге, щоб зробити більш ефективні впливи потрібна більш довготривала робота, більш різноманітний інструментарій.

Повторна діагностика ***стилю поведінки у конфліктній ситуації*** також відзначила певні позитивні зміни, що відбулись завдяки впровадженій програмі. Її результати представлено у таблиці 3.4. та рисунку 3.4.

Таблиця 3.4.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип поведінки | На початку експерименту  Кількість | На початку експерименту  % | Наприкінці експерименту Кількість | Наприкінці експерименту  % | Критерій  Фішера  φ  1,64≤φ кр. ≤2,31 |
| 1 | Суперництво | 15 | 16,30 | 4 | 11,76 | 0,662 |
| 2 | Співпраця | 12 | 13,04 | 9 | 26,47 | 1,699 (р=0,045) |
| 3 | Компроміс | 17 | 18,47 | 11 | 32,35 | 1,644 (р=0,055) |
| 4 | Уникнення | 37 | 40,21 | 5 | 14,70 | 2,925 (р ≤0,01) |
| 5 | Пристосування | 33 | 35,86 | 4 | 11,76 | 2,915 (р ≤0,01) |

Рис. 3.4. **Порівняння результатів дослідження переважаючого стилю поведінки у конфліктній ситуації**

Аналізуючи дані, важливо зазначити наступне: кількість досліджуваних з переважаючим стилем поведінки пристосування та уникнення значно зменшилась, а відсоток студентів зі стилем поведінки співпраця та компроміс – збільшився. Це говорить, що вправи на розвиток навичок безконфліктного спілкування та ефективної взаємодії дали певний позитивний результат. Практично усі показники позитивних зрушень виявилися статистично значущими.

Емпіричні дані повторної ***діагностики мотивації до уникнення невдач*** засвідчують певні позитивні зміни які наочно зображені у таблиці 3.5. та рисунку 3.5.

Таблиця 3.5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівень мотивації | На початку експерименту (кількість) | На початку експерименту  (%) | Наприкінці експерименту (кількість) | Наприкінці експерименту  (%) | Критерій  Фішера  φ  1,64≤φ кр. ≤2,31 |
| 1 | Низький | 15 | 16,30 | 1 | 2,94 | 2,436 (р ≤0,01) |
| 2 | Середній | 35 | 38,04 | 18 | 52,94 | 1,499 |
| 3 | Високий | 25 | 27,17 | 14 | 41,17 | 1,479 |
| 4 | Дуже високий | 20 | 21,73 | 1 | 2,94 | 3,124 (р ≤0,01) |

Рис.3.5. **Порівняння результатів дослідження мотивації до уникнення невдач**

Отже, суттєві зміни показників мотивації уникання невдач до і після проведення програми виявилися у показниках дуже високого і низького рівнів мотивації уникання невдач, зміни на середньому і високому рівнях виявилися не значущими. Таким чином, можна сказати, що запропонована профілактична програма дала певні позитивні результати, хоча й не всі вони виявилися статистично значущими.

Оскільки дана програма – це наша перша спроба роботи з особами, схильними до проявів у поведінці маркерів хікікоморі і ще не пройшла достатньої апробації, вона потребує доопрацювання з урахуваннями отриманих результатів. Однак запит на таку програму є, і вважаємо, що він згодом буде підвищуватися. Також на ефективність програми вплинуло й те, що вона була спрямована на інтенсифікацію оф-лайн активності, саморегуляції життєдіяльності та розвиток навичок ефективного спілкування в реальному просторі, однак провести її в повному «живому» форматі не вдалося у зв’язку з карантинними обмеженнями.

Таким чином, продовження роботи над профілактичною програмою для зменшення схильності до виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку вважаємо перспективним напрямом подальшого наукового пошуку.

**ВИСНОВКИ**

На основі теоретичного та емпіричного аналізу проблеми виникнення психологічних маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку в умовах карантинних обмежень можна зробити наступні висновки:

1. Феномен хікікоморі в сучасному світі – це нове і не досить вивчене явище, специфічна соціальна група осіб переважно юнацького і молодого віку, яка має певні ознаки, перш за все – занурення у віртуальний простір, добровільне усамітнення, відчуження від соціального оточення, тощо. Також у поведінці хікікоморі спостерігаються певні психологічні маркери: тенденція до уникання невдач, неефективна комунікація, особливо в ситуаціях конфлікту, ускладнена самоактуалізація, схильність до уникання як механізму психологічного захисту, а також поведінкові: порушення здорового балансу «сон-активність», зміщення активності на нічний час, порушення харчової поведінки, значне зрушення активності у віртуальний простір, скорочення безпосереднього спілкування.

2. Карантинні обмеження як нові й незвичні умови життєдіяльності, що вимагають вимушеного усамітнення, самоізоляції можуть виступати чинником, який підштовхує до виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку. У таких осіб спостерігається зсув активності у віртуальний простір та в нічний час, невідривне перебування з гаджетом (під час їжі, у ванній кімнаті, в туалеті тощо), нехтування організацією побуту (не прибирають постіль після сну, не прибирають у кімнаті тривалий час, не перевдягаються у денний час, натомість цілодобово носять нічний одяг, нехтують здоровим повноцінним харчуванням, вживають їжу поза режимом, переважно фаст-фуд та ін.). У спілкуванні з оточуючими у них проявляється дратівливість з прагненням уникати контактів та усамітнитися у своїй кімнаті. Також, у таких осіб спостерігається дезорганізація навчальної діяльності в дистанційному режими. Їм складно організувати навчальний процес, у них проявляється прокрастинація (відкладання виконання завдань). Якщо навчальні заняття проходять у формі відео-конференцій, вони не включають відео-зв’язок і мікрофон та відсторонюються від контакту з групою і викладачем, навіть, якщо контакт потрібен для зворотного зв’язку, вони його ігнорують.

3. Емпіричне дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку дозволило встановити, що близько 40% досліджуваних мають високий рівень схильності до прояву маркерів хікікоморі, а майже 11% юнаків – дуже високий. Що стосується самоактуалізації особистості, то лише 7,6% досліджуваних мають високі показники за шкалою «автономія», яка є ознакою свободи, незалежності, зрілості особистості, однак не означає самотності і відчуження. За шкалою «аутосимпатія», яка описує природний критерій психічного здоров’я і цілісності особистості, лише 8,69% респондентів мають високі показники. Також «контактність», яка вказує на здатність особистості до встановлення доброзичливих відносин з оточуючими, навички ефективного спілкування і виступає необхідною основою синергетичної установки особистості має високі показники лише у 8,69% опитуваних. Шкала «спонтанність», яка описує здатність бути природним, невимушеним, що часто обмежується соціальними нормами, показує, що 21,7% (найвищий показник) досліджуваних самоактуалізуються переважно через спонтанність.

4. Домінуючими психологічними механізмами захисту серед досліджуваних є проекція (32,60%), регресія (18,47%) та витіснення (16,30%). Провідними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях є уникання ситуації (40,21%) та пристосування (35,86%). Більшість респондентів (27,17%) мають високий рівень мотивації до уникання невдач.

Спираючись на результати дослідження ефективності запропонованої профілактичної практико-орієнтовної програми «Життя ОФ-лайн!», спрямованої на зменшення схильності до виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку, було доведено наступне.

Запропонована програма дозволила позитивно вплинути на рівень схильності юнаків до набуття маркерів хікікоморі, рівень самоактуалізації, рівень мотивації до уникнення невдач, репертуар конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Але слід зазначити, що не всі позитивні зрушення зазнали статистично значущих показників і виявилися суттєвими.

Цілком зрозуміло, що для значущого впливу на особистісні характеристики, для суттєвих особистісних змін потрібен час і, можливо, певний психологічний супровід на кшталт коучінгу або груп самопідтримки. Такий досвід роботи з особами-хікікоморі існує В Японії.

Оскільки дана програма була першою нашою спробою роботи з особами, схильними до проявів маркерів хікікоморі, вона потребує доопрацювання з урахуваннями отриманих результатів. Однак запит на таку програму є і вважаємо, що у подальшому він буде збільшуватися. Також на ефективність програми вплинуло й те, що вона була спрямована на інтенсифікацію оф-лайн активності, саморегуляцію життєдіяльності та розвиток навичок ефективного спілкування в реальному просторі, проте реалізувати її в повному «живому» форматі не вдалося у зв’язку з карантинними обмеженнями.

Однак, незважаючи на вищевказане, слід також зазначити, що від учасників програми був отриманий позитивний зворотній зв’язок, переважна більшість з них висловила готовність продовжувати зустрічі-заняття і прагнуть до сумісних пошуків мінімізації негативних впливів прояву маркерів хікікоморі.

Таким чином, продовження роботи над вивченням феномену хікікоморі та профілактичною програмою для зменшення схильності до виникнення маркерів хікікоморі в осіб юнацького віку вважаємо перспективним напрямом подальшого наукового пошуку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гріневич Л., Ільїч Л., Морзе Н., Прошкін В., Шемелинець І., Линьов К., Рій Г. Організація освітнього процесу в школах України в умовах карантину: аналітична записка. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 76 с.
2. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* Київ: НУОУ, 2011. Вип.23. С.115‑122.
3. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії СOVID-19 і карантину». Київ, 2020. 121 с.
4. Іванова Л.С. Філософсько-психологічний аспект феномену «відчуження» людини в соціально-економічних структурах. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 65‑69 .
5. Кисельова О.О. Гендерний вимір пандемії COVID-19. Київ, 2020.С.48
6. Кізімба В.В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* Київ, 2014. Вип. 43. С. 359‑364.
7. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва, 2005.196с.
8. Крупник Є. П. Проблема психологической устойчивости. *Психологические аспекты социальной нестабильности*. Москва, 1995. С. 87‑91.
9. Кучманич І. М. Психологія сім’ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
10. Павлов А. В. Образы современности в XXI веке: автомодернизм. *Философские науки.* 2018. № 10. С. 97‑113.
11. Помиткін Є.О.Стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник.Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
12. Разуменко О.О. Відчуження в освітньому просторі: проблеми та перспективи. *Науковий вісник ХНПУ. Серія «Філософія».* Харків. 2015. Вип.45 (частина II). С. 167–175.
13. Рогова Е.Е. Проблемная область одиночества в современном обществе. *Общество: политика, экономика, право.* 2010. №1. С.18‑24.
14. Садова Б., Заклик Г.М. Вплив усамітнення, самотності та ізоляції на особистість. *76-та Студентська науково-технічна конференція. Секція права та психології: збірник тез доповідей, 15–29 жовтня 2018 року, Львів.* Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. С. 246–247.
15. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологи. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 350 с.
16. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології.* Краматорськ, 2018. Вип.2. С.70‑73.
17. Тихоцкая И. С. Изменения в жизненном цикле японцев и место молодёжи в современном обществе. *Выпуск XXXII. История и культура традиционной Японии 3*, 2010. С. 455‑468.
18. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
19. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. *Психологічні перспективи.* Луцьк: ІSSN, 2015. Вип. 26. С. 297‑307.
20. Франкова О.І. Психологічна корекція соціальної самоізоляції. *Медична психологія.* Харків, 2018. С. 17‑23.
21. Циганенко В.Г., Великодна М.С. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19. Практичний посібник для психологів і фахівців соціальної роботи. Київ; Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2020. 100 с.
22. Чабан О. С., Хаустова О.О. Дезадаптація людини в умовах суспільної кризи: нові синдроми та напрямки їх подолання. *Журн. Психиатрии и мед. психологии*. 2009. Т. 3, № 23. C. 13–22.
23. Borovoy A. Japan’s hidden youths: Mainstreaming the emotionally distressed in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry.* 2008. № 32. P. 552–576.
24. Carla Ricci. Hikikomori: adolescenti in volontari are clusione. 2016. 96 с.
25. Furlong A. The Japanese hikikomori phenomenan: Acute social with drawal among young people.*TheSociologicalReview*. 2008. № 56. P. 309–325.
26. Kato T., Tateno M., Shinfuku N. Does the «hikikomori» syndrome of social with drawalexist outside Japan? A preliminary in ternational investigation. *Social Psychiatryand Psychiatric Epidemiology*. 2012. № 47. P. 1061-1075.
27. Kosugi Reiko. [Youth Employment in Japan’s Economic Recovery: «Freeters» and «NEETs». *The Asia – Pacific journal «Japan Focus». Analysis of the shaping the Asia-Pacific and the world.* 2006. Vol.4. Is.5 P. 1–5.](http://www.japanfocus.org/-kosugi-reiko/2022/article.html)
28. Koyama A., Miyake Y., Kawakami N. Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of «hikikomori» in a community population in Japan. Psychiatry Res. 2010. № 176 (1). P. 69–74.
29. Krieg A. Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model. *International . J. of Social Psychiatry*. 2013. № 59. Р. 61–72.
30. Nishida M., Kikuchi S., Fukuda K., Kato S. Jogging The rapyfor Hikikomori Social Withdrawal and Increased Cerebral Hemodynamics: A Case Report. *Clinical Practice & Epidemiologyin Mental Health.* 2016.№ 12. P. 38-42.
31. Robertson J. Men and masculinityin modernJapan. Australian&New Zealand, 2015. 236 р.
32. Rooksby Maki, Furuhashi Tadaaki, McLeod Hamish J. Hikikomori: a hidden mental health need following the COVID-19 pandemic. *World psychiatry.*Vol. 19. Is. 3. р. 399-400.
33. Suwa M., Suzuki K. The phenomenon of «hikikomori» (social with drawal) and the socio-cultural situationin Japan today. *Journal of psychopathology.* 2013. Vol. 19. Р. 191-198.
34. Thompson R. R., Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C. Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 5. P.513–521.

**ДОДАТОК А**

**Авторська анкета**

*«Діагностика схильності до набуття маркерів хікікоморі»*

Прізвище\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чи псевдонім\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Інструкція:** до Вашої уваги запропоновані питання та твердження з переліком відповідей до них. Серед запропонованих відповідей оберіть, будь ласка, ту, що найкраще характеризує Вас.

Таблиця 4.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. ***Скільки у загальній кількості сторінок Ви маєте у соціальних мережах?*** | | | |
| ***А*** | 1-2 | ***В*** | 5-7 |
| ***Б*** | 3-4, не більше | ***Г*** | більше 7 |
| 1. ***Ваш співбесідник має несправедливе ставлення до вас. Ваші дії:*** | | | |
| ***А*** | Проігнорую: почую його думку і не зверну уваги | | |
| ***Б*** | Терпітиму, але намагатимусь покинути його і місце, уникнути контактів з таким співрозмовником | | |
| ***В*** | Спокійно розберусь в ситуації: зважу усі «за» і «проти» | | |
| ***Г*** | Піду додому, до власної улюбленої кімнати, де почуватиму себе комфортно, або ж порину в інтернет-простір, наприклад, відволікатимусь у соціальних мережах | | |
| 1. ***Вам запропоновано нескладну непогано оплачувану роботу, сенс якої полягає у безпосередньому контакті з людьми різного віку. Ви погоджуєтесь?*** | | | |
| ***А*** | Погоджусь, якщо вважатиму за потрібне і цінне | | |
| ***Б*** | Ні, тому що мене приваблює інший профіль роботи, наприклад, з технікою, природою тощо | | |
| ***В*** | Звичайно, так - без вагань | | |
| ***Г*** | Залежить від певних обставин. Але, швидше, що – ні | | |
| 1. ***Вам пропонується завантажити власну світлину в мережу Інтернет. Яка Ваша реакція?*** | | | |
| ***А*** | Не полюбляю подібні дії, тому, відмовлюсь, запропонувавши замінити власну світлину улюбленою картиною | | |
| ***Б*** | Залюбки | | |
| ***В*** | Категорично відмовлюсь, не буду викладати фото на загальний огляд | | |
| ***Г*** | Байдуже | | |
| 1. ***Мережу Інтернет Ви найчастіше використовуєте:*** | | | |
| ***А*** | Як найбільш поширений спосіб комунікації: простеження новин та безпосереднього листування за допомогою повідомлень чи коментарів | | |

Продовження табл. 4.1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Б*** | І як роботу (якщо вона реалізується через Інтернет), і як навчання, і як відпочинок | | | |
| ***В*** | Рідко користуюсь Інтернетом | | | |
| ***Г*** | У випадку необхідності як пошукову систему, допомогу в навчанні, роботі, побуті тощо | | | |
| 1. ***Друзі покликали на вечірку, підете?*** | | | | |
| ***А*** | Не піду, доки не прохатимуть | | | |
| ***Б*** | Звичайно, в незалежності від тематики вечірки | | | |
| ***В*** | Точно не піду – залишусь вдома, в комфортному середовищі, за ПК чи гаджетом значно краще проведу час | | | |
| ***Г*** | Подумаю, чи піду: зважу, хто на ній буде, місце, час тощо | | | |
| 1. ***Чи легко Вам пристосуватись до нових умов?*** | | | | |
| ***А*** | В залежності від умов | | ***В*** | Складно адаптуюсь |
| ***Б*** | Так, звичайно | | ***Г*** | У більшості випадків, складно |
| 1. ***Як, зазвичай, проводите свій час?*** | | | | |
| ***А*** | У вільний від навчання та роботи час надаю перевагу відпочинку в мережі Інтернет: за комп’ютерними іграми, соціальних мережах чи листуванні з однодумцями | | | |
| ***Б*** | У вільний від роботи час - з друзями чи знайомими; надаю перевагу проведеному на свіжому повітрі часі | | | |
| ***В*** | Через відсутність «очного» навчання та роботи знаходжу себе в листуваннях соціальній мережі, комп’ютерній чи інтернет-грі тощо | | | |
| ***Г*** | Залежить від настрою: можу переглянути фільм, «засісти» в комп’ютерних іграх, можу відпочити у колі родини | | | |
| 1. ***Як часто Ви прибираєте у власній кімнаті?*** | | | | |
| ***А*** | Рідко | ***В*** | | Дуже рідко |
| ***Б*** | За необхідності | ***Г*** | | Часто |
| 1. ***Яке у Вас відношення до шумних компаній?*** | | | | |
| ***А*** | Не полюбляю, краще провести час серед тихої компанії | | | |
| ***Б*** | Обожнюю | | | |
| ***В*** | Не полюбляю, весь час проводжу наодинці | | | |
| ***Г*** | Приєднуюсь до них під час відповідного настрою | | | |
| 1. ***Коли під час навчання / роботи багато справ, які необхідно встигнути виконати, для Вас є характерним :*** | | | | |
| ***А*** | Залишаю усі справи, нехай «вирішуються самі», а я, тим часом, відпочину, відсторонившись на деякий час від «проблем» | | | |
| ***Б*** | Не люблю поспішати, але, за необхідності, можу | | | |

Продовження табл. 4.1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***В*** | Люблю жити, поспішаючи та маючи купу справ | | |
| ***Г*** | Впадаю в паніку, «усе валиться з рук», не можу зібратись з думками | | |
| 1. ***Коли Вас дратує що-небудь або хто-небудь, Ви:*** | | | |
| ***А*** | Скажу все, що думаю, або вчиню так, як вважаю за потрібне, щоб виправити ситуацію, якщо це можливо | | |
| ***Б*** | Швидше покину не комфортне для себе місце | | |
| ***В*** | Поділюсь з товаришем своїми переживаннями, щоб зняти психологічне напруження | | |
| ***Г*** | Терпітиму неприємну для себе ситуацію, буду, по можливості, намагатись покинути її | | |
| 1. ***Ваше коло друзів нараховує:*** | | | |
| ***А*** | до 5 | ***В*** | 10 і більше |
| ***Б*** | не маю друзів | ***Г*** | 5-10 |
| 1. ***Ваші стосунки з рідними можна охарактеризувати як:*** | | | |
| ***А*** | Можна віднести до бажаних, але складно назвати такими, в яких варто розраховувати на підтримку та допомогу | | |
| ***Б*** | Емоційно «теплі», в яких є місце для довіри та прийняттю почуттів, емоцій та вчинків | | |
| ***В*** | Емоційно-холодні, позбавлені довіри та взаєморозуміння | | |
| ***Г*** | Нейтральні, як у більшості. Складно визначити | | |
| 1. ***Скільки годин на добу Ви перебуваєте в соціальних мережах або пов’язані з ними через інтернет-ігри?*** | | | |
| ***А*** | 17 - 20 | ***В*** | 10-16 |
| ***Б*** | 5-9 | ***Г*** | 0-5 |
| 1. ***Наскільки Ви дотримуєтесь розпорядку «день-ніч»?*** | | | |
| ***А*** | Завжди вчасно прокидаюсь зранку і , відповідно, засинаю ввечері | | |
| ***Б*** | Здебільшого, не прагну дотримуватись вказаного режиму: часто засинаю вже того дня, коли треба прокидатись, наприклад, можу заснути о третій / четвертій годині ночі і прокинусь вже в обід тощо | | |
| ***В*** | Намагаюсь дотримуватись даного розпорядку, але дещо залежить від ситуації або обставин на роботі, навчанні, самопочуття чи настрою тощо | | |
| ***Г*** | Регулярно сплю вдень і не сплю вночі, працюючи, або граючи в мережі Інтернет, переглядаючи соціальні мережі тощо | | |
| 1. ***Що з переліку лякає Вас найбільше?*** | | | |
| ***А*** | Відсутність значущих справ, відсутність соціальних контактів | | |
| ***Б*** | Шумні компанії та веселощі | | |
| ***В*** | Самотність і нудьга | | |
| ***Г*** | Велика кількість справ, які вимагають швидкого виконання | | |

Продовження табл. 4.1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. ***Наскільки легко відволікти Вас від справи?*** | | | |
| ***А*** | У випадку необхідності можу перейти від виконання одного завдання, виконавши його до певного результату, до іншого | | |
| ***Б*** | Я завжди працюю (або граю) в Інтернеті, зайнятий комп’ютером, тому мене складно звідти «витягнути». Не знаю, що означає «переключатись» | | |
| ***В*** | Дуже легко переключають від однієї справи до іншої настільки, що іноді це заважає | | |
| ***Г*** | Складно переключатись від однієї будь-якої справи до іншої | | |
| 1. ***Скільки часу Ви проводите у власній кімнаті?*** | | | |
| ***А*** | 12 - 18 годин | ***В*** | 8 - 12 годин |
| ***Б*** | Майже 24 години | ***Г*** | 12-20 годин |
| 1. ***Що з даного переліку у Вас викликає відчуження?*** | | | |
| ***А*** | Відсутність справ, роботи, соціального включення | | |
| ***Б*** | Пунктуальність, активність, здоровий спосіб життя, педантичність | | |
| ***В*** | Замкнений простір, одноманітність, монотонність | | |
| ***Г*** | Балакучі особи, особи з високим рівнем розвитку інтелекту | | |
| 1. ***Наскільки Ви простежуєте власну фінансову автономію від батьків або близьких?*** | | | |
| ***А*** | Поки що я не працюю, тому відповідальність щодо задоволення моїх потреб у фінансовому контексті належить моїм батькам, рідним тощо | | |
| ***Б*** | У випадку необхідності, можу попросити допомоги у когось із близьких | | |
| ***В*** | Відповідальність за усі мої витрати у житті лежить особисто на мені | | |
| ***Г*** | Майже завжди звертаюсь за допомогою до своїх рідних, близьких, колег тощо | | |
| 1. ***Який вид спілкування є для Вас найбільш прийнятним і зручним?*** | | | |
| ***А*** | Переговорити деталі у телефонному режимі | | |
| ***Б*** | Надаю перевагу спілкуванню за допомогою повідомлень у соціальних мережах або інших джерелах | | |
| ***В*** | «Жива» розмова | | |
| ***Г*** | В залежності від ситуації і співрозмовника: деколи варто зустрітись, деколи – зателефонувати, в інших випадках - краще написати повідомлення | | |
| 1. ***Яка компанія для Вас є комфортною?*** | | | |
| ***А*** | Можу комфортно себе почувати і в маленькій, і в великій компанії – це залежить від ситуації, обставин, настрою та самопочуття | | |
| ***Б*** | Комфортно без компанії | | |
| ***В*** | Маленька, що включає в себе виключно близьких друзів | | |
| ***Г*** | Велика | | |

Продовження табл. 4.1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. ***Наскільки Вам вдається дотримуватись правильного режиму харчування?*** | | | | |
| ***А*** | Не вдається дотримуватись правильного режиму харчування або через власне бажання / небажання, або, у зв’язку з робочим чи навчальним графіком | | | |
| ***Б*** | Намагаюсь завжди з власних міркувань | | | |
| ***В*** | Обставини або стан здоров’я «змушує» повністю завжди або частково іноді дотримуватись правильного режиму харчування | | | |
| ***Г*** | Дотримуюсь правильного харчування дуже рідко | | | |
| 1. ***Коли під час дистанційної роботи чи навчання Ви користуєтесь інтернет-конференціями, то:*** | | | | |
| ***А*** | Не користуюсь відео-зв’зком, навіть якщо це десь вимагають | | | |
| ***Б*** | Камеру вимикаю лише іноді (з технічних причин, або через самопочуття) | | | |
| ***В*** | У мене завжди увімкнений відео-зв’язок | | | |
| ***Г*** | Дуже рідко користуюсь відео- та аудіо-зв’язком | | | |
| 1. ***Як часто Ви підписуєте сторінки у соціальних мережах ( Viber, Facebook, Instagramm, Tviter тощо ) виключно власним іменем, без змін?*** | | | | |
| ***А*** | У більшості випадків | ***В*** | | Іноді |
| ***Б*** | Ніколи | ***Г*** | | Завжди |
| 1. ***Що з наступного переліку Вас характеризує найбільше?*** | | | | |
| ***А*** | Мене приваблює робота, що полягає в допомозі людям, спілкуванні та взаємодії з ними. Відпочивати полюбляю в самоті: у власній кімнаті, або на природі | | | |
| ***Б*** | Зазвичай, полюбляю тишу, роботу з КП (комп’ютерним програмуванням); надаю перевагу відпочинку за допомогою перегляду соціальних мереж, підготовці «постів», створенні та веденні блогів, або інтернет-ігор тощо | | | |
| ***В*** | Можу працювати в різних сферах діяльності, від кожної з них однаково отримую задоволення і однаково втомлююсь. Відпочивати можу і, насолоджуючись «дарами природи», і , активно знаходячись в соціальних мережах | | | |
| ***Г*** | Моє хобі - спортивні ігри; маю дуже багато товаришів, знайомих та друзів. Дуже рідко перебуваю вдома. Маю «швидкий темп життя» | | | |
| 1. ***На Ваших сторінках у соціальних мережах «головне фото»:*** | | | | |
| ***А*** | Ваша світлина | | | |
| ***Б*** | Фотокартки улюблених героїв, квітів, дерев, тварин, персонажів, відомих постатей, архітектури тощо | | | |
| ***В*** | Відсутні картини чи світлини | | | |
| ***Г*** | Залежить від того, яка саме соціальна мережа (або інших впливових факторів) | | | |
| 1. ***Ваш режим життя схожий на:*** | | | | |
| ***А*** | Режим сови | | ***В*** | Режим жайворонка |

Продовження табл. 4.1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Б*** | Приближений до режиму сови | ***Г*** | | | Приближений до режиму жайворонка | | |
| 1. ***Скільки друзів в соціальних мережах маєте?*** | | | | | | | |
| ***А*** | Дуже багато, більшість з них я не знаю | ***В*** | | | Мало | | |
| ***Б*** | Багато, з більшістю гарні стосунки | ***Г*** | | | Дуже мало | | |
| 1. ***Якому типу знайомства Ви надаєте перевагу?*** | | | | | | | |
| ***А*** | Під час безпосереднього спілкування | | ***В*** | | | Під час відео-зв’язку | |
| ***Б*** | У повідомленнях в соціальних мережах | | ***Г*** | | | На спеціалізованих сайтах знайомств | |
| 1. ***Яке Ваше ставлення до маленьких компаній?*** | | | | | | | |
| ***А*** | До вподоби | | | ***В*** | | | Не полюбляю |
| ***Б*** | Не люблю взагалі, компанії | | | ***Г*** | | | Дуже полюбляю |

**Обробка результатів**

Обробка отриманих під час опитування даних передбачає наступне співвідношення відповідей (підрахунок «сирих» балів) за ключем, що представлений у таблиці 4.2. За кожну одну відповідь, що збігається з ключем, додаємо відповідні бали, за тим – рахуємо сумарну кількість балів. Після цього визначаємо кількість балів за формулою: N / 4, де N – загальна кількість балів тесту, а 4 – варіанти відповідей. Потім визначаємо рівень схильності до набуття маркерів хікікоморі. Наприклад, 128 (макс.бал по тесту) / 4 = ***32***

Таблиця 4.2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Рівні маркерів хікікоморі | Бали: | Відповіді: |
| 1 | Низький | 1 | 1А,2В, 3В, 4Б, 5В, 6Б, 7Б, 8Б, 9Г, 10Б, 11В, 12А, 13В, 14Б, 15Г, 16А, 17В, 18В, 19В, 20В, 21В, 22В,23Г, 24Б, 25В, 26Г, 27Г, 28А, 29В, 30Г, 31А, 32В. |
| 2 | Середній | 2 | 1Б, 2А, 3А, 4Б, 5Г, 6А, 7А, 8Г, 9Б, 10Г, 11Б, 12В, 13Г, 14А, 15Б, 16В, 17А, 18А, 19А, 20А, 21Б, 22Г, 23А, 24В, 25Б, 26А, 27А, 28Г, 29Г, 30В, 31В. 32А. |
| 3 | Високий | 3 | 1В, 2Б, 3Г, 4А, 5А, 6Г, 7Г, 8В, 9А, 10А, 11Г, 12Г, 13А, 14Г, 15В, 16Б, 17Г, 18Г, 19Г, 20Б, 21Г, 22А, 23В, 24Г, 25Г, 26В, 27В, 28В, 29Б, 30Б, 31Б, 32Б. |
| 4 | Дуже високий | 4 | 1Г, 2Г, 3Б, 4В, 5Б, 6В,7А, 8А, 9В, 10В, 11А, 12Б, 13Б, 14В, 15А, 16Г, 17Б, 18Б, 19Б, 20Г,21А, 22Б, 23Б, 24А, 25А, 26Б, 27Б, 28В, 29А, 30А, 31Г, 32Б. |

**Інтерпретація результатів**

Здійснюється за допомогою підрахунку балів та їх відповідності рівням схильності до набуття маркерів хікікоморі:

***Низький рівень – 1 – 8 балів.*** Досліджуваним, здебільшого, не характерні маркери хікікоморі, вони мало часу проводять у віртуальному середовищі, надають перевагу відпочинку на свіжому повітрі, або, читаючи книги. Мають друзів, з якими спілкуються в режимі оф-лайн, дотримуються здорового способу життя та режиму харчування. Надають перевагу «живому спілкуванню», полюбляють великі компанії, екстравертовані особистості. Легко переключаються від виконання одного завдання до іншого.

***Середній рівень – 9 – 16 балів.*** Досліджувані схильні до набуття маркерів хікікоморі в деяких випадках: можуть «застрягати» у соціальних мережах, не завжди дотримуються здорового способу життя та харчування, можуть надавати перевагу відпочинку Інтернет-іграм. Не завжди під час он-лайн навчання чи роботи користуються відео- та аудіо-зв’язком. Спостерігається незначна реверсія «День-ніч»;

***Високий рівень – 17 – 24 балів.*** Досліджуваним притаманна схильність до набуття маркерів хікікоморі: вони мають сильну вираження реверсії «День-ніч», не дотримуються здорового способу життя, харчування, весь вільний час проводять у віртуальному світі, мають мало друзів в режимі оф-лайн і багато – в режимі он-лайн, «головні світлини» при цьому – не власні, а різноманітні тематичні картини. Їм складно переключатись від виконання одного завдання до другого. Спостерігається фінансова залежність від оточуючих;

***Дуже високий рівень – 25 – 32.***Досліджувані схильні до набуття маркерів хікікоморі: вони мають дуже сильну реверсію «День-ніч». Не дотримуються правильного режиму харчування та здорового способу життя і більше того – нехтують задоволенням навіть базових потреб задля приділення часу віртуальному світові. Майже кожну добу проводять у віртуальному світі, у власній кімнаті, в якій не прибирають, бо живуть «віртуальною реальністю»; не мають друзів в режимі оф-лайн і мають безліч – в режимі он-лайн за «подібною» типологію та стилем життя. Не завантажують власні світлини до Інтернет-середовища, підписуючись при цьому у соціальних мережах не власним іменем та прізвищем. Постійно уникають соціальних контактів. Мають складнощі щодо переключення від виконання одного завдання до іншого, мають емоційно «холодні» стосунки з рідними, але повністю у фінансовому контексті залежать від них.

**ДОДАТОК Б**

**Результати емпіричного дослідження**

***Діагностика схильності до виникнення маркерів хікікоморі***

Таблиця 4.3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Досл. | Дуже високий рівень | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| 1 |  |  | 14 |  |
| 2 |  |  | 11 |  |
| 3 |  |  | 14 |  |
| 4 |  |  | 13 |  |
| 5 |  | 20 |  |  |
| 6 |  |  | 9 |  |
| 7 |  |  | 9 |  |
| 8 |  |  | 11 |  |
| 9 |  | 19 |  |  |
| 10 | 26 |  |  |  |
| 11 |  | 19 |  |  |
| 12 |  |  | 10 |  |
| 13 |  | 18 |  |  |
| 14 |  |  | 14 |  |
| 15 |  | 18 |  |  |
| 16 |  |  | 14 |  |
| 17 | 25 |  |  |  |
| 18 |  |  | 10 |  |
| 19 | 25 |  |  |  |
| 20 |  | 21 |  |  |
| 21 |  | 19 |  |  |
| 22 |  |  | 10 |  |
| 23 |  | 17 |  |  |
| 24 |  | 21 |  |  |
| 25 |  |  | 13 |  |
| 26 | 28 |  |  |  |
| 27 |  | 22 |  |  |
| 28 |  | 19 |  |  |
| 29 |  | 19 |  |  |
| 30 |  | 21 |  |  |
| 31 |  | 18 |  |  |
| 32 |  | 19 |  |  |
| 33 |  |  |  | 7 |
| 34 | 28 |  |  |  |
| 35 |  |  | 10 |  |
| 36 | 26 |  |  |  |
| 37 |  |  | 14 |  |

Продовження табл. 4.3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 |  |  |  | 7 |
| 39 |  |  | 10 |  |
| 40 |  |  | 11 |  |
| 41 |  | 19 |  |  |
| 42 |  | 20 |  |  |
| 43 |  |  |  | 6 |
| 44 |  | 19 |  |  |
| 45 |  |  | 11 |  |
| 46 |  | 19 |  |  |
| 47 |  |  |  | 8 |
| 48 |  |  | 12 |  |
| 49 |  |  | 11 |  |
| 50 |  |  | 13 |  |
| 51 |  | 20 |  |  |
| 52 |  |  | 15 |  |
| 53 |  |  | 14 |  |
| 54 |  |  |  | 9 |
| 55 |  | 21 |  |  |
| 56 | 25 |  |  |  |
| 57 |  |  | 15 |  |
| 58 |  |  | 15 |  |
| 59 |  |  | 14 |  |
| 60 |  |  | 13 |  |
| 61 |  | 20 |  |  |
| 62 |  | 18 |  |  |
| 63 |  | 22 |  |  |
| 64 |  | 17 |  |  |
| 65 |  | 23 |  |  |
| 66 |  | 19 |  |  |
| 67 |  | 18 |  |  |
| 68 |  |  | 13 |  |
| 69 |  |  |  | 7 |
| 70 |  |  |  | 6 |
| 71 |  |  |  | 5 |
| 72 |  |  | 10 |  |
| 73 | 25 |  |  |  |
| 74 |  |  | 11 |  |
| 75 |  | 22 |  |  |
| 76 |  | 20 |  |  |
| 77 |  |  |  | 8 |
| 78 |  |  | 14 |  |
| 79 |  |  | 13 |  |
| 80 |  |  |  | 8 |

Продовження табл. 4.3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 |  |  | 16 |  |
| 82 |  |  | 10 |  |
| 83 | 25 |  |  |  |
| 84 |  | 19 |  |  |
| 85 |  | 18 |  |  |
| 86 |  |  | 10 |  |
| 87 |  |  |  | 8 |
| 88 |  |  |  | 8 |
| 89 |  | 17 |  |  |
| 90 | 25 |  |  |  |
| 91 |  |  | 9 |  |
| 92 |  | 22 |  |  |

***Діагностика рівня самоактуалізація особистості***

Таблиця 4.4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондентів | Часова орієнтація | Ціннісні орієнтації | Погляд на природу людини | Пізнавальні потреби | Креативність | Автономія | Спонтанність | Самопізнання | Аутосимпатія | Контактність | Гнучкість |
| 1 | 7,5 | 9 | 9 | 10,5 | 11 | 12 | 10 | 9 | 8 | 9 | 7,5 |
| 2 | 10,5 | 11 | 3 | 10,5 | 9 | 6 | 8 | 10,5 | 9 | 7,5 | 9 |
| 3 | 7,5 | 5 | 4,5 | 7,5 | 12 | 8 | 7 | 6 | 7 | 4,5 | 7,5 |
| 4 | 10,5 | 10 | 4,5 | 10,5 | 9 | 9 | 6 | 10,5 | 5 | 13,5 | 7,5 |
| 5 | 7,5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 5 | 9 | 6 | 3 | 6 | 7,5 |
| 6 | 12 | 5 | 6 | 7,5 | 7 | 6 | 9 | 13,5 | 12 | 6 | 9 |
| 7 | 10,5 | 9 | 7,5 | 9 | 10 | 8 | 11 | 10,5 | 8 | 9 | 10,5 |
| 8 | 9 | 8 | 7,5 | 6 | 8 | 10 | 7 | 7,5 | 8 | 4,5 | 10 |
| 9 | 4,5 | 4 | 4,5 | 4 | 5 | 0 | 3 | 1,5 | 5 | 3 | 4,5 |
| 10 | 7,5 | 7 | 7,5 | 4,5 | 5 | 2 | 6 | 7,5 | 8 | 4,5 | 7,5 |
| 11 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 | 9 | 5 | 8 | 7,5 | 3 | 6 | 7,5 |
| 12 | 10,5 | 9 | 7,5 | 7,5 | 9 | 7 | 12 | 9 | 6 | 6 | 7,5 |
| 13 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 2 | 6 | 6 | 7 | 1,5 | 6 |
| 14 | 9 | 9 | 10,5 | 7,5 | 7 | 7 | 9 | 6 | 7 | 6 | 10,5 |
| 15 | 9 | 10 | 6 | 4,5 | 8 | 8 | 11 | 7,5 | 6 | 4,5 | 9 |
| 16 | 12 | 11 | 6 | 7,5 | 8 | 6 | 10 | 3 | 2 | 4,5 | 9 |
| 17 | 6 | 6 | 4,5 | 3 | 5 | 0 | 5 | 4,5 | 0 | 1,5 | 6 |
| 18 | 9 | 7 | 9 | 10,5 | 9 | 4 | 8 | 9 | 7 | 6 | 9 |
| 19 | 7,5 | 8 | 4,5 | 3 | 7 | 2 | 7 | 4,5 | 5 | 0 | 7,5 |

Продовження табл. 4.4.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 4,5 | 5 | 6 | 4,5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 7 | 4,5 | 6 |
| 21 | 6 | 7 | 9 | 6 | 8 | 2 | 6 | 6 | 8 | 9 | 7,5 |
| 22 | 7,5 | 5 | 6 | 4,5 | 6 | 5 | 5 | 4,5 | 7 | 4,5 | 7,5 |
| 23 | 7,5 | 7 | 4,5 | 4,5 | 5 | 8 | 7 | 4,5 | 6 | 0 | 6 |
| 24 | 3 | 8 | 7,5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4,5 | 3 | 4,5 | 6 |
| 25 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1,5 | 6 |
| 26 | 1,5 | 5 | 9 | 7,5 | 7 | 5 | 7 | 7,5 | 8 | 4,5 | 4,5 |
| 27 | 9 | 11 | 13,5 | 9 | 11 | 7 | 9 | 7,5 | 7 | 3 | 7,5 |
| 28 | 1,5 | 3 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1,5 |
| 29 | 7,5 | 8 | 4,5 | 4,5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4,5 |
| 30 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 4 | 7 | 6 | 6 | 4,5 | 7,5 |
| 31 | 9 | 10 | 4,5 | 4,5 | 9 | 9 | 6 | 10,5 | 9 | 7,5 | 7,5 |
| 32 | 7,5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 5 | 8 | 6 | 3 | 3 | 4,5 |
| 33 | 6 | 4 | 6 | 7,5 | 7 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4,5 | 4,5 |
| 34 | 7,5 | 6 | 7,5 | 7,5 | 6 | 4 | 5 | 9 | 6 | 4,5 | 7,5 |
| 35 | 6 | 5 | 4,5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 36 | 7,5 | 5 | 0 | 7,5 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 1,5 | 4,5 |
| 37 | 13,5 | 10 | 4,5 | 4 | 9 | 7 | 6 | 7,5 | 9 | 7,5 | 7,5 |
| 38 | 7,5 | 6 | 4,5 | 9 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 7,5 | 7,5 |
| 39 | 12 | 6 | 1,5 | 7,5 | 7 | 6 | 9 | 1,5 | 3 | 6 | 9 |
| 40 | 10,5 | 9 | 7,5 | 12 | 10 | 8 | 11 | 4,5 | 12 | 3 | 10,5 |
| 41 | 10,5 | 8 | 7,5 | 6 | 8 | 11 | 7 | 7,5 | 8 | 4,5 | 10,5 |
| 42 | 6 | 6 | 4,5 | 4,5 | 5 | 0 | 3 | 1,5 | 5 | 3 | 4,5 |
| 43 | 7,5 | 7 | 7,5 | 4,5 | 7 | 2 | 6 | 7,5 | 5 | 4,5 | 6 |
| 44 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 | 8 | 5 | 8 | 7,5 | 4 | 1,5 | 4,5 |
| 45 | 10,5 | 9 | 7,5 | 7,5 | 9 | 6 | 12 | 9 | 6 | 6 | 9 |
| 46 | 7,5 | 8 | 0 | 6 | 8 | 2 | 7 | 7,5 | 5 | 4,5 | 9 |
| 47 | 9 | 9 | 10,5 | 7,5 | 7 | 7 | 9 | 6 | 8 | 6 | 10,5 |
| 48 | 9 | 10 | 6 | 4,5 | 8 | 5 | 11 | 7,5 | 6 | 4,5 | 9 |
| 49 | 9 | 11 | 6 | 7,5 | 8 | 6 | 10 | 3 | 2 | 4,5 | 9 |
| 50 | 6 | 7 | 4,5 | 3 | 5 | 0 | 5 | 4,5 | 5 | 3 | 7,5 |
| 51 | 10,5 | 7 | 9 | 10,5 | 8 | 4 | 8 | 9 | 6 | 4,5 | 9 |
| 52 | 7,5 | 8 | 4,5 | 3 | 7 | 2 | 7 | 4,5 | 5 | 9 | 7,5 |
| 53 | 4,5 | 5 | 6 | 4,5 | 7 | 3 | 7 | 6 | 7 | 4,5 | 6 |
| 54 | 6 | 7 | 9 | 6 | 8 | 2 | 6 | 6 | 8 | 9 | 7,5 |
| 55 | 7,5 | 5 | 6 | 4,5 | 6 | 4 | 5 | 4,5 | 5 | 1,5 | 7,5 |
| 56 | 6 | 5 | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | 7 | 4,5 | 6 | 0 | 6 |
| 57 | 3 | 8 | 7,5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4,5 | 3 | 4,5 | 4,5 |
| 58 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 59 | 1,5 | 5 | 6 | 7,5 | 7 | 3 | 7 | 7,5 | 6 | 0 | 4,5 |
| 60 | 7,5 | 8 | 7,5 | 7,5 | 11 | 5 | 9 | 7,5 | 7 | 3 | 7,5 |
| 61 | 1,5 | 3 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1,5 |
| 62 | 3 | 6 | 4,5 | 4,5 | 3 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4,5 |

Продовження табл. 4.4.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | 6 | 5 | 6 | 10,5 | 9 | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 7,5 |
| 64 | 9 | 10 | 4,5 | 4,5 | 9 | 9 | 6 | 10,5 | 9 | 7,5 | 7,5 |
| 65 | 7,5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 4 | 8 | 6 | 3 | 3 | 4,5 |
| 66 | 6 | 4 | 6 | 7,5 | 7 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4,5 | 4,5 |
| 67 | 10,5 | 9 | 7,5 | 7,5 | 9 | 0 | 13 | 9 | 4 | 4,5 | 7,5 |
| 68 | 7,5 | 8 | 7,5 | 6 | 8 | 2 | 7 | 7,5 | 5 | 4,5 | 9 |
| 69 | 9 | 9 | 10,5 | 7,5 | 7 | 7 | 9 | 6 | 8 | 6 | 10,5 |
| 70 | 9 | 10 | 6 | 4,5 | 8 | 7 | 11 | 7,5 | 6 | 4,5 | 9 |
| 71 | 12 | 11 | 6 | 7,5 | 8 | 6 | 10 | 3 | 2 | 4,5 | 9 |
| 72 | 6 | 7 | 4,5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4,5 | 5 | 3 | 7,5 |
| 73 | 10,5 | 3 | 3 | 3 | 8 | 0 | 8 | 9 | 5 | 0 | 9 |
| 74 | 7,5 | 5 | 4,5 | 3 | 7 | 8 | 7 | 4,5 | 5 | 3 | 7,5 |
| 75 | 4,5 | 2 | 4,5 | 4,5 | 6 | 1 | 6 | 3 | 3 | 4,5 | 6 |
| 76 | 4,5 | 5 | 6 | 1,5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 0 | 3 | 6 |
| 77 | 6 | 5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 5 | 4,5 | 6 | 6 | 7,5 |
| 78 | 7,5 | 8 | 4,5 | 4,5 | 5 | 4 | 7 | 4,5 | 6 | 0 | 6 |
| 79 | 3 | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4,5 | 3 | 4,5 | 6 |
| 80 | 6 | 6 | 6 | 4,5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 1,5 | 6 |
| 81 | 1,5 | 5 | 6 | 7,5 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 0 | 4,5 |
| 82 | 9 | 6 | 7,5 | 7,5 | 7 | 5 | 7 | 7,5 | 7 | 3 | 7,5 |
| 83 | 1,5 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1,5 | 1,5 |
| 84 | 9 | 6 | 4,5 | 4,5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4,5 |
| 85 | 4,5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 6 | 4 | 0 | 6 |
| 86 | 3 | 8 | 4,5 | 4,5 | 7 | 7 | 6 | 4,5 | 6 | 6 | 7,5 |
| 87 | 7,5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 5 | 8 | 6 | 3 | 9 | 4,5 |
| 88 | 6 | 4 | 1,5 | 7,5 | 7 | 3 | 7 | 6 | 3 | 1,5 | 4,5 |
| 89 | 7,5 | 9 | 9 | 4,5 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 7,5 |
| 90 | 3 | 5 | 4,5 | 4,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1,5 | 3 |
| 91 | 13,5 | 14 | 10,5 | 10,5 | 15 | 11 | 14 | 10,5 | 10 | 9 | 10,5 |
| 92 | 6 | 4 | 7,5 | 6 | 3 | 3 | 2 | 4,5 | 3 | 1 | 6 |

***Діагностика психологічних механізмів захисту за допомогою методики «Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)» Плутчика, Келлермана, Конте***

Таблиця 4.5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респонд | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| 1 | 7 | 11 | 7 | 5 | 4 | 3 | 3 | 10 |
| 2 | 3 | 5 | 3 | 6 | 7 | 3 | 7 | 5 |

Продовження табл. 4.5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 4 | 10 | 4 | 1 | 10 | 2 | 8 | 8 |
| 4 | 0 | 10 | 1 | 6 | 5 | 5 | 3 | 8 |
| 5 | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 |
| 6 | 5 | 5 | 0 | 7 | 7 | 2 | 2 | 9 |
| 7 | 3 | 2 | 1 | 4 | 8 | 3 | 4 | 7 |
| 8 | 4 | 9 | 4 | 4 | 8 | 7 | 4 | 6 |
| 9 | 1 | 8 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 7 |
| 10 | 8 | 6 | 0 | 6 | 7 | 4 | 4 | 6 |
| 11 | 3 | 9 | 6 | 9 | 11 | 6 | 6 | 6 |
| 12 | 3 | 4 | 8 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 13 | 4 | 12 | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 14 | 3 | 7 | 3 | 7 | 5 | 6 | 2 | 8 |
| 15 | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 |
| 16 | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 |
| 17 | 2 | 13 | 4 | 6 | 8 | 6 | 4 | 8 |
| 18 | 4 | 11 | 4 | 5 | 10 | 6 | 3 | 7 |
| 19 | 9 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 9 |
| 20 | 5 | 9 | 6 | 5 | 10 | 5 | 4 | 7 |
| 21 | 5 | 5 | 0 | 4 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| 22 | 4 | 7 | 7 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 23 | 4 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 3 | 8 |
| 24 | 5 | 11 | 2 | 8 | 9 | 6 | 6 | 8 |
| 25 | 4 | 10 | 4 | 7 | 8 | 8 | 4 | 5 |
| 26 | 3 | 10 | 3 | 0 | 10 | 2 | 3 | 8 |
| 27 | 3 | 3 | 1 | 6 | 8 | 3 | 5 | 4 |
| 28 | 2 | 11 | 7 | 4 | 12 | 8 | 7 | 8 |
| 29 | 3 | 11 | 2 | 6 | 2 | 6 | 3 | 6 |
| 30 | 9 | 7 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 5 |
| 31 | 2 | 11 | 4 | 2 | 9 | 4 | 1 | 4 |
| 32 | 4 | 14 | 2 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 |
| 33 | 3 | 6 | 2 | 6 | 6 | 2 | 4 | 7 |
| 34 | 3 | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 3 | 7 |
| 35 | 2 | 2 | 1 | 6 | 6 | 1 | 1 | 5 |
| 36 | 4 | 10 | 2 | 6 | 7 | 4 | 3 | 5 |
| 37 | 4 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| 38 | 3 | 6 | 1 | 4 | 7 | 3 | 6 | 6 |
| 39 | 5 | 12 | 7 | 7 | 10 | 5 | 10 | 10 |
| 40 | 4 | 8 | 5 | 3 | 9 | 5 | 4 | 8 |
| 41 | 4 | 8 | 5 | 3 | 9 | 5 | 4 | 8 |
| 42 | 5 | 10 | 3 | 8 | 9 | 4 | 3 | 6 |
| 43 | 4 | 9 | 2 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| 44 | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 |
| 45 | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 1 | 3 | 4 |

Продовження табл. 4.5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | 4 | 9 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 47 | 7 | 11 | 7 | 5 | 4 | 3 | 3 | 10 |
| 48 | 3 | 5 | 3 | 6 | 7 | 3 | 7 | 5 |
| 49 | 4 | 10 | 4 | 1 | 10 | 2 | 8 | 8 |
| 50 | 0 | 10 | 1 | 6 | 5 | 5 | 3 | 8 |
| 51 | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 |
| 52 | 5 | 13 | 0 | 7 | 7 | 2 | 2 | 6 |
| 53 | 3 | 2 | 1 | 4 | 8 | 3 | 4 | 7 |
| 54 | 4 | 9 | 4 | 4 | 8 | 7 | 4 | 6 |
| 55 | 1 | 8 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 7 |
| 56 | 8 | 6 | 0 | 6 | 7 | 4 | 4 | 6 |
| 57 | 3 | 15 | 6 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 58 | 3 | 9 | 4 | 5 | 7 | 2 | 4 | 7 |
| 59 | 4 | 12 | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 60 | 3 | 7 | 3 | 7 | 5 | 6 | 2 | 8 |
| 61 | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 |
| 62 | 8 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 63 | 2 | 13 | 4 | 6 | 8 | 6 | 4 | 8 |
| 64 | 4 | 11 | 4 | 5 | 10 | 6 | 3 | 7 |
| 65 | 9 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 9 |
| 66 | 5 | 9 | 6 | 5 | 10 | 5 | 4 | 7 |
| 67 | 8 | 5 | 2 | 6 | 7 | 4 | 3 | 7 |
| 68 | 5 | 7 | 2 | 2 | 5 | 5 | 1 | 8 |
| 69 | 4 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 |
| 70 | 5 | 11 | 2 | 8 | 9 | 6 | 6 | 8 |
| 71 | 4 | 10 | 4 | 7 | 8 | 8 | 4 | 5 |
| 72 | 3 | 10 | 3 | 0 | 10 | 2 | 3 | 8 |
| 73 | 8 | 3 | 1 | 6 | 7 | 3 | 5 | 4 |
| 74 | 2 | 11 | 7 | 4 | 12 | 8 | 7 | 8 |
| 75 | 3 | 11 | 2 | 6 | 2 | 6 | 3 | 6 |
| 76 | 9 | 7 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 5 |
| 77 | 2 | 11 | 4 | 2 | 9 | 4 | 1 | 4 |
| 78 | 7 | 7 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 79 | 3 | 6 | 2 | 6 | 6 | 2 | 4 | 7 |
| 80 | 3 | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 3 | 7 |
| 81 | 2 | 2 | 1 | 6 | 6 | 1 | 1 | 5 |
| 82 | 4 | 10 | 2 | 6 | 7 | 4 | 3 | 5 |
| 83 | 8 | 6 | 0 | 6 | 7 | 4 | 4 | 6 |
| 84 | 3 | 6 | 1 | 4 | 7 | 3 | 6 | 6 |
| 85 | 3 | 5 | 7 | 3 | 0 | 3 | 1 | 1 |
| 86 | 4 | 13 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 8 |
| 87 | 4 | 8 | 5 | 3 | 9 | 5 | 4 | 8 |
| 88 | 2 | 8 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 7 |

Продовження табл. 4.5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | 4 | 9 | 2 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| 90 | 6 | 7 | 1 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 |
| 91 | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 1 | 3 | 4 |
| 92 | 4 | 9 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 |

***Діагностика домінуючого стилю поведінки у конфліктній ситуації за допомогою тесту Томаса-Кілманна «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»***

Таблиця 4.6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникнення | Пристосування |
| 1 | 2 | 11 | 2 | 4 | 11 |
| 2 | 10 | 7 | 3 | 8 | 2 |
| 3 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| 4 | 9 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| 5 | 2 | 3 | 7 | 9 | 9 |
| 6 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 |
| 7 | 1 | 4 | 6 | 9 | 10 |
| 8 | 3 | 4 | 8 | 7 | 8 |
| 9 | 2 | 6 | 4 | 8 | 10 |
| 10 | 3 | 3 | 8 | 7 | 9 |
| 11 | 0 | 11 | 11 | 0 | 8 |
| 12 | 8 | 6 | 7 | 5 | 3 |
| 13 | 4 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 14 | 5 | 4 | 7 | 6 | 8 |
| 15 | 3 | 3 | 7 | 10 | 7 |
| 16 | 10 | 8 | 2 | 2 | 8 |
| 17 | 0 | 5 | 5 | 12 | 8 |
| 18 | 4 | 4 | 9 | 5 | 6 |
| 19 | 3 | 2 | 7 | 10 | 8 |
| 20 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 21 | 1 | 5 | 5 | 9 | 10 |
| 22 | 10 | 5 | 5 | 10 | 0 |
| 23 | 2 | 7 | 4 | 8 | 9 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 12 | 9 |
| 25 | 6 | 4 | 8 | 5 | 7 |
| 26 | 7 | 3 | 7 | 10 | 3 |
| 27 | 10 | 6 | 8 | 8 | 6 |

Продовження табл. 4.6.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 4 | 7 | 5 | 11 | 3 |
| 29 | 2 | 6 | 7 | 8 | 7 |
| 30 | 0 | 2 | 7 | 11 | 10 |
| 31 | 0 | 4 | 0 | 9 | 7 |
| 32 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 33 | 2 | 7 | 3 | 9 | 9 |
| 34 | 0 | 12 | 12 | 3 | 3 |
| 35 | 3 | 3 | 7 | 9 | 8 |
| 36 | 4 | 4 | 6 | 9 | 9 |
| 37 | 10 | 8 | 8 | 10 | 7 |
| 38 | 3 | 2 | 5 | 8 | 7 |
| 39 | 2 | 5 | 7 | 8 | 3 |
| 40 | 5 | 5 | 6 | 5 | 9 |
| 41 | 2 | 5 | 3 | 9 | 6 |
| 42 | 3 | 8 | 4 | 7 | 8 |
| 43 | 2 | 3 | 6 | 9 | 5 |
| 44 | 1 | 3 | 4 | 12 | 10 |
| 45 | 2 | 5 | 7 | 7 | 9 |
| 46 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 |
| 47 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| 48 | 5 | 5 | 6 | 8 | 7 |
| 49 | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 |
| 50 | 2 | 9 | 9 | 3 | 7 |
| 51 | 9 | 1 | 2 | 10 | 8 |
| 52 | 2 | 8 | 6 | 6 | 8 |
| 53 | 4 | 4 | 7 | 9 | 6 |
| 54 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 55 | 3 | 9 | 9 | 3 | 6 |
| 56 | 5 | 4 | 5 | 10 | 6 |
| 57 | 3 | 5 | 7 | 7 | 8 |
| 58 | 4 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 59 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 60 | 5 | 2 | 5 | 10 | 8 |
| 61 | 4 | 3 | 5 | 8 | 10 |
| 62 | 5 | 7 | 8 | 10 | 5 |
| 63 | 5 | 5 | 5 | 8 | 7 |
| 64 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |
| 65 | 4 | 2 | 6 | 10 | 8 |
| 66 | 1 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| 67 | 2 | 5 | 5 | 7 | 11 |
| 68 | 9 | 9 | 8 | 2 | 2 |
| 69 | 3 | 7 | 1 | 10 | 9 |
| 70 | 3 | 3 | 9 | 6 | 9 |

Продовження табл. 4.6.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | 8 | 2 | 2 | 12 | 6 |
| 72 | 2 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| 73 | 4 | 6 | 1 | 11 | 8 |
| 74 | 3 | 3 | 7 | 9 | 8 |
| 75 | 2 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 76 | 5 | 6 | 5 | 8 | 6 |
| 77 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 |
| 78 | 3 | 3 | 7 | 8 | 9 |
| 79 | 8 | 9 | 9 | 2 | 2 |
| 80 | 3 | 4 | 6 | 9 | 8 |
| 81 | 10 | 9 | 4 | 3 | 2 |
| 82 | 9 | 6 | 7 | 8 | 6 |
| 83 | 0 | 5 | 8 | 12 | 5 |
| 84 | 1 | 9 | 2 | 10 | 8 |
| 85 | 1 | 4 | 10 | 5 | 10 |
| 86 | 2 | 6 | 4 | 7 | 11 |
| 87 | 11 | 9 | 8 | 7 | 9 |
| 88 | 0 | 8 | 3 | 7 | 12 |
| 89 | 5 | 5 | 8 | 5 | 7 |
| 90 | 8 | 6 | 4 | 12 | 0 |
| 91 | 0 | 7 | 7 | 4 | 12 |
| 92 | 4 | 10 | 11 | 0 | 5 |

***Діагностика мотивації до уникання невдач за допомогою тесту Т.Елерса***

Таблиця 4.7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  р-тів | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень | Дуже високий рівень |
| 1 |  | 12 |  |  |
| 2 |  | 13 |  |  |
| 3 |  | 15 |  |  |
| 4 |  | 16 |  |  |
| 5 |  |  | 18 |  |
| 6 | 6 |  |  |  |
| 7 | 7 |  |  |  |
| 8 | 9 |  |  |  |
| 9 |  |  | 19 |  |
| 10 |  |  |  | 22 |
| 11 |  |  | 17 |  |
| 12 |  | 14 |  |  |
| 13 |  |  | 19 |  |

Продовження табл. 4.7.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 |  | 13 |  |  |
| 15 |  |  | 17 |  |
| 16 |  | 12 |  |  |
| 17 |  |  |  | 21 |
| 18 | 7 |  |  |  |
| 19 |  |  |  | 24 |
| 20 |  |  | 19 |  |
| 21 |  |  |  | 21 |
| 22 |  | 12 |  |  |
| 23 |  |  | 19 |  |
| 24 |  |  | 17 |  |
| 25 |  | 10 |  |  |
| 26 |  |  |  | 23 |
| 27 |  |  | 18 |  |
| 28 |  |  |  | 21 |
| 29 |  |  | 17 |  |
| 30 |  |  | 19 |  |
| 31 |  |  |  | 21 |
| 32 |  |  | 17 |  |
| 33 |  | 10 |  |  |
| 34 |  |  |  | 24 |
| 35 |  | 14 |  |  |
| 36 |  |  |  | 28 |
| 37 |  |  | 19 |  |
| 38 |  | 10 |  |  |
| 39 |  | 12 |  |  |
| 40 |  | 15 |  |  |
| 41 |  |  | 18 |  |
| 42 |  |  |  | 21 |
| 43 | 10 |  |  |  |
| 44 |  |  | 17 |  |
| 45 |  | 14 |  |  |
| 46 |  |  |  | 21 |
| 47 | 7 |  |  |  |
| 48 | 9 |  |  |  |
| 49 | 10 |  |  |  |
| 50 |  | 11 |  |  |
| 51 |  |  |  | 22 |
| 52 |  | 12 |  |  |
| 53 |  | 14 |  |  |
| 54 | 9 |  |  |  |
| 55 |  |  | 19 |  |
| 56 |  |  |  | 21 |

Продовження табл. 4.7.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 |  | 13 |  |  |
| 58 |  | 14 |  |  |
| 59 |  |  | 17 |  |
| 60 |  | 11 |  |  |
| 61 |  |  | 19 |  |
| 62 |  |  |  | 22 |
| 63 |  |  | 19 |  |
| 64 |  | 15 |  |  |
| 65 |  |  |  | 20 |
| 66 |  |  | 17 |  |
| 67 |  |  | 19 |  |
| 68 |  | 14 |  |  |
| 69 | 8 |  |  |  |
| 70 | 5 |  |  |  |
| 71 | 7 |  |  |  |
| 72 |  | 11 |  |  |
| 73 |  |  |  | 22 |
| 74 |  | 12 |  |  |
| 75 |  |  | 18 |  |
| 76 |  |  |  | 23 |
| 77 |  | 11 |  |  |
| 78 |  |  | 17 |  |
| 79 |  | 12 |  |  |
| 80 | 8 |  |  |  |
| 81 |  | 13 |  |  |
| 82 |  | 14 |  |  |
| 83 |  |  |  | 21 |
| 84 |  | 16 |  |  |
| 85 |  |  | 19 |  |
| 86 | 9 |  |  |  |
| 87 |  | 11 |  |  |
| 88 |  |  | 18 |  |
| 89 |  | 12 |  |  |
| 90 |  |  |  | 21 |
| 91 | 4 |  |  |  |
| 92 |  |  |  | 21 |

**ДОДАТОК В**

***Результати рангової кореляції Спірмена***

Таблиця 4.8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Респондента | Дуже високий р. | Ранг | Високий рівень | Ранг | Середній рівень | Ранг | Низький рівень | Ранг |  | Дуже високий р. | Ранг | Високий рівень | Ранг | Середній рівень | Ранг | Низький рівень | Ранг | D (рангА-рангБ) | ² |
| **Діагностика схильності до виникнення маркерів хікікоморі** | | | | | | | | |  | **Діагностика мотивації до уникнення невдач** | | | | | | | |  |  |
| 1 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | 1 | 1 |
| 2 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  | 13 | 10 |  |  | -3 | 9 |
| 3 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  | 15 | 12 |  |  | -2 | 4 |
| 4 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 16 | 13 |  |  | -4 | 16 |
| 5 |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  | 18 | 15 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 6 |  |  |  |  | 9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 3 | 2 | 4 |
| 7 |  |  |  |  | 9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 4 | 1 | 1 |
| 8 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 6 | 1 | 1 |
| 9 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -1 | 1 |
| 10 | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 11 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 12 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -5 | 25 |
| 13 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 14 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  | 13 | 10 |  |  | 0 | 0 |
| 15 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 0 | 0 |
| 16 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | 1 | 1 |
| 17 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 18 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 4 | 2 | 4 |
| 19 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  | 24 | 21 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 20 |  |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 21 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 22 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | -3 | 9 |
| 23 |  |  | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 24 |  |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 25 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  | 2 | 4 |
| 26 | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 27 |  |  | 22 | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 | 15 |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 28 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 29 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 30 |  |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 31 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -4 | 16 |
| 32 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 1 | 1 |

Продовження табл. 4.8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 |  |  |  |  |  |  | 7 | 3 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  | -4 | 16 |
| 34 | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  | 24 | 21 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 35 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -5 | 25 |
| 36 | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  | -1 | 1 |
| 37 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -6 | 36 |
| 38 |  |  |  |  |  |  | 7 | 3 |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  | -4 | 16 |
| 39 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | -3 | 9 |
| 40 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  | 15 | 12 |  |  | -5 | 25 |
| 41 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 18 | 15 |  |  |  |  | 0 | 0 |
| 42 |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 43 |  |  |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  | 10 | 7 | -5 | 25 |
| 44 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 45 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -4 | 16 |
| 46 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 47 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  | 7 | 4 | 0 | 0 |
| 48 |  |  |  |  | 12 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 6 | 2 | 4 |
| 49 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 0 | 0 |
| 50 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 11 | 8 |  |  | 1 | 1 |
| 51 |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  | -3 | 9 |
| 52 |  |  |  |  | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | -2 | 4 |
| 53 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -1 | 1 |
| 54 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  | 9 | 6 | -2 | 4 |
| 55 |  |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 56 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 57 |  |  |  |  | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  | 13 | 10 |  |  | 1 | 1 |
| 58 |  |  |  |  | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | 0 | 0 |
| 59 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | -4 | 16 |
| 60 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 11 | 8 |  |  | 1 | 1 |
| 61 |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | 0 | 0 |
| 62 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  | -5 | 25 |
| 63 |  |  | 22 | 18 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 64 |  |  | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 12 |  |  | 1 | 1 |
| 65 |  |  | 23 | 19 |  |  |  |  | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 66 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 67 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | -2 | 4 |
| 68 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -2 | 4 |
| 69 |  |  |  |  |  |  | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  | 8 | 5 | -2 | 4 |
| 70 |  |  |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  | 5 | 2 | 0 | 0 |
| 71 |  |  |  |  |  |  | 5 | 1 |  |  |  |  |  |  | 7 | 4 | -3 | 9 |
| 72 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  | 11 | 8 |  |  | -2 | 4 |
| 73 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  | 22 | 19 |  |  |  |  |  |  | -1 | 1 |
| 74 |  |  |  |  | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | -2 | 4 |
| 75 |  |  | 22 | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 | 15 |  |  |  |  | 3 | 9 |

Продовження табл. 4.8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  | 23 | 20 |  |  |  |  |  |  | -4 | 16 |
| 77 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  |  |  | 11 | 8 |  |  | 4 | 16 |
| 78 |  |  |  |  | 14 | 10 |  |  |  |  | 17 | 14 |  |  |  |  | -4 | 16 |
| 79 |  |  |  |  | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | 0 | 0 |
| 80 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 1 | 1 |
| 81 |  |  |  |  | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  | 13 | 10 |  |  | 2 | 4 |
| 82 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  | 14 | 11 |  |  | -5 | 25 |
| 83 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 84 |  |  | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 13 |  |  | 2 | 4 |
| 85 |  |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |  | 19 | 16 |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 86 |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 6 | 0 | 0 |
| 87 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  |  |  | 11 | 8 |  |  | 4 | 16 |
| 88 |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |  |  | 18 | 15 |  |  |  |  | -11 | 121 |
| 89 |  |  | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 |  |  | -4 | 16 |
| 90 | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 91 |  |  |  |  | 9 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 1 | 4 | 16 |
| 92 |  |  | 22 | 18 |  |  |  |  | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  | 0 | 0 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **∑=732** |

**ДОДАТОК Г**

**Загальна структура програми «Життя ОФ-лайн»**

Таблиця 4.9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, мета заняття | Структура заняття |
| 1 | Тема**: «Безмежний світ інтеренету: «+» та «-»**  Мета: сприяти розвитку культури комунікацій між світом соціального середовища та Інтернет-простору, розвиток конструктивних способів поведінки у конфліктах. | 1.Привітання учасників  2.Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття  3.Вправа «Квітка закону» (спрямована на встановлення правил заняття)  4.Вправа «Міс і Місіс» (спрямована на знайомство)  5.Обговорення очікувань  6.Вправа «Ланцюжок асоціацій: Інтернет – це… »  7.Вправа «Правда – неправда» (обговорення позитивних та негативних сторін Інтернету)  8.Вправа «Я-історії» (обговорення власних «вражаючих» історій, пов’язаних з Інтернетом)  9. Вправа з метаплан карткою №1 «МІЙ життєвий простір»  10.Обговорення «5 кроків успішного вибору» (спрямована на зменшення інтенсивності прояву маркерів хікікоморі)  11.Підведення підсумків. Рефлексія |
| 2 | Тема: **«5 причин Чому »**  Мета: розвиток мотиваційної сфери особистості. | 1.Привітання учасників  2.Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття  3.Обговорення очікувань  4. Вправа «Фантом» (формування сприятливого емоційного фону)  5.Вправа «Провідні мотиви відповідальної поведінки»  6.Вправа «Мотиваційна зірка» (діагностика сформованості мотиваційної сфери)  7.Перегляд та обговорення ютуб-роликів про прояви хікікоморі та реакції соціального середовища на поведінку таких юнаків  8.Вправа «5 причин, які спонукають до активних дій проти поведінки хікі» (визначення актуальних мотивів, їх самооцінка значущості)  9. Вправа з метаплан картками №2 «Хочу, це важливо»  10. Ресурсна вправа «Світанок» (з використанням арт-технік).  11.Підведення підсумків. Рефлексія |

Продовження табл. 4.9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Тема: **« Можу?Можу! »**  Мета: формування структури дій щодо профілактики та набуття маркерів хікікоморі | 1.Привітання учасників  2.Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття  3.Обговорення очікувань  4.Вправа «Чому? Як формується поведінка хікі?»  5.Вправа «Хто Велетень і Гном?»  6.Вправа «Острів практики»  7. Вправа «∞ рішень»  8. Майстерня добрих справ  9. Вправа з метаплан картками №3 «Алгоритм успішних дій»  10.Підбиття підсумків. Рефлексія |
| 4 | Тема: **«Секрети соціальної чутливості»**  Мета: розвиток соціального інтелекту. | 1. Привітання учасників  2.Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття  3.Обговорення очікувань  4.Вправа «Сором-гордість, відчай-радість?»  5.Вправа «Чуттєва картина дитячої Планети»  6.Вправа «Скептики і оптимісти»  7. «Якщо погода, то яка?»  8. «Внутрішнє Сяйво»  9. Вправа з метаплан картками №4 «Як бачити з закритими очима»  10.Підведення підсумків. Рефлексія |
| 5 | Тема: **« Я у Всесвіті ».**  Мета: розвиток самоактуалізації особистості. | 1.Привітання учасників  2.Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття  3.Обговорення очікувань  4.Вправа «Портрет Користувача»  5. Вправа «Траєкторія розуміння почуттів»  6.Вправа «За щучим велінням, за моїм хотінням…»  7. Танок розуміння емоцій  8. Вправа «Німе кіно. Історії про хікікоморі»  9. Вправа з метаплан картками №5 «Вектор особистих перспектив»  10. Підбиття підсумків. Рефлексія |

**Обладнання**: zoom-простір, аркуші формату А4, фломастери, маркери, фліпчарт.

**ДОДАТОК Д**

**Метаплан картка до тренінгових занять**

(зразок)

Метаплан картка «МІЙ життєвий простір»

Яку наразі маєте мету щодо покращення розуміння даної проблеми?

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Що Вам відомо про проблему ХІКІКОМОРІ?

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для чого потрібно виконати ці кроки?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Які кроки можете надати щодо досягнення цієї мети?

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Як зрозумієте, що вони вже здійсненні?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Яким чином Ви зможете реалізувати свої пропозиції?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Як зрозумієте, що вони вже здійсненні?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Яким чином Ви зможете реалізувати свої пропозиції?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОДАТОК Е**

**Результати повторної психодіагностики**

***Дослідження схильності до виникнення маркерів хікікоморі***

Таблиця 4.10.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р-нта  у 1-му  дослідженні | № р-нта  у 2-му  дослідженні | Дуже високий рівень | Високий рівень | Середній  рівень | Низький  рівень |
| 5 | 1 |  | 18 |  |  |
| 9 | 2 |  |  |  | 8 |
| 10 | 3 |  | 17 |  |  |
| 11 | 4 |  |  | 15 |  |
| 17 | 5 |  | 21 |  |  |
| 19 | 6 |  | 19 |  |  |
| 20 | 7 |  |  | 16 |  |
| 21 | 8 |  |  | 16 |  |
| 24 | 9 |  |  | 16 |  |
| 26 | 10 | 25 |  |  |  |
| 27 | 11 |  |  | 16 |  |
| 30 | 12 |  |  | 16 |  |
| 32 | 13 |  |  |  | 8 |
| 34 | 14 |  | 22 |  |  |
| 36 | 15 |  | 21 |  |  |
| 41 | 16 |  |  | 15 |  |
| 42 | 17 |  |  | 14 |  |
| 44 | 18 |  |  | 12 |  |
| 46 | 19 |  |  | 13 |  |
| 51 | 20 |  |  | 14 |  |
| 55 | 21 |  |  | 16 |  |
| 56 | 22 |  | 18 |  |  |
| 61 | 23 |  |  | 16 |  |
| 62 | 24 |  |  |  | 7 |
| 63 | 25 |  |  | 15 |  |
| 65 | 26 |  | 17 |  |  |
| 66 | 27 |  |  | 12 |  |
| 73 | 28 |  | 19 |  |  |
| 75 | 29 |  |  | 16 |  |
| 76 | 30 |  |  | 13 |  |
| 83 | 31 |  | 18 |  |  |
| 84 | 32 |  | 19 |  |  |
| 90 | 33 | 25 |  |  |  |
| 92 | 34 |  |  | 11 |  |

***Дослідження рівня самоактуалізації особистості***

Таблиця 4.11.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № р-та 1е д-ння | № р-та 2е д-ння | Часова орієнтація | Ціннісні орієнтації | Погляд на природу людини | Пізнавальні потреби | Креативність | Автономія | Спонтанність | Самопізнання | Аутосимпатія | Контактність | Гнучкість |
| 5 | 1 | 7,5 | 8 | 4,5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| 9 | 2 | 4,5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4,5 | 7 | 5 | 4,5 |
| 10 | 3 | 7,5 | 7 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 7,5 |
| 11 | 4 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 6 | 9 | 7,5 |
| 17 | 5 | 6 | 8 | 7,5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 7,5 | 4 | 4,5 | 6 |
| 19 | 6 | 7,5 | 8 | 7,5 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7,5 | 8 | 6 | 7,5 |
| 20 | 7 | 7,5 | 6 | 6 | 7,5 | 6 | 3 | 6 | 7,5 | 7 | 7,5 | 6 |
| 21 | 8 | 6 | 7 | 9 | 6 | 8 | 9 | 6 | 9 | 8 | 9 | 7,5 |
| 24 | 9 | 6 | 7 | 7,5 | 7,5 | 5 | 7 | 5 | 7,5 | 6 | 7,5 | 7,5 |
| 26 | 10 | 4,5 | 6 | 9 | 9 | 7 | 6 | 7 | 7,5 | 9 | 7,5 | 6 |
| 27 | 11 | 9 | 11 | 13,5 | 10,5 | 11 | 7 | 9 | 13,5 | 7 | 9 | 7,5 |
| 30 | 12 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 6 | 9 | 7,5 | 7,5 |
| 32 | 13 | 7,5 | 6 | 9 | 6 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 4,5 |
| 34 | 14 | 7,5 | 6 | 7,5 | 9 | 6 | 4 | 5 | 9 | 9 | 9 | 7,5 |
| 36 | 15 | 4,5 | 5 | 7,5 | 4,5 | 6 | 3 | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | 7,5 |
| 41 | 16 | 9 | 8 | 7,5 | 9 | 8 | 10 | 10 | 7,5 | 10 | 7,5 | 9 |
| 42 | 17 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 44 | 18 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 | 8 | 5 | 8 | 7,5 | 4 | 7,5 | 7,5 |
| 46 | 19 | 7,5 | 8 | 5 | 6 | 8 | 9 | 8 | 7,5 | 9 | 4,5 | 9 |
| 51 | 20 | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | 4 | 8 | 10,5 | 6 | 10,5 | 10,5 |
| 55 | 21 | 6 | 5 | 7,5 | 7,5 | 6 | 4 | 5 | 7,5 | 6 | 7,5 | 7,5 |
| 56 | 22 | 6 | 5 | 7,5 | 7,5 | 6 | 5 | 7 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 |
| 61 | 23 | 4,5 | 3 | 4,5 | 4,5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4,5 | 4,5 |
| 62 | 24 | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4,5 |
| 63 | 25 | 6 | 5 | 9 | 10,5 | 9 | 6 | 7 | 9 | 5 | 10,5 | 7,5 |
| 65 | 26 | 7,5 | 8 | 4,5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 3 | 4,5 |
| 66 | 27 | 6 | 6 | 6 | 7,5 | 7 | 4 | 7 | 6 | 5 | 7,5 | 7,5 |
| 73 | 28 | 10,5 | 3 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10,5 | 9 | 10,5 | 10,5 |
| 75 | 29 | 7,5 | 5 | 7,5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | 7,5 |
| 76 | 30 | 6 | 6 | 6 | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 4,5 | 6 | 6 | 6 |
| 83 | 31 | 4,5 | 6 | 7,5 | 7,5 | 4 | 6 | 3 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 |
| 84 | 32 | 9 | 6 | 4,5 | 9 | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 | 9 | 7,5 |
| 90 | 33 | 6 | 6 | 4,5 | 4,5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| 92 | 34 | 7,5 | 4 | 7,5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7,5 | 5 | 4,5 | 7,5 |

***Дослідження психологічних механізмів захисту***

Таблиця 4.12.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №р-та 1е дослідження | № р-та 2е дослідження | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| 5 | 1 | 5 | 7 | 1 | 5 | 6 | 3 | 3 | 8 |
| 9 | 2 | 1 | 6 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 9 |
| 10 | 3 | 6 | 6 | 7 | 6 | **7** | 4 | 4 | 6 |
| 11 | 4 | 3 | 9 | 6 | 5 | 11 | 6 | 6 | 6 |
| 17 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 7 | 7 | 4 | 8 |
| 19 | 6 | 7 | 7 | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 | 8 |
| 20 | 7 | 5 | 9 | 6 | 5 | 8 | 5 | 8 | 7 |
| 21 | 8 | 5 | 5 | 0 | 4 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| 24 | 9 | 5 | 6 | 2 | 11 | 8 | 10 | 6 | 8 |
| 26 | 10 | 8 | 7 | 3 | 2 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| 27 | 11 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 30 | 12 | 5 | 7 | 3 | 9 | 8 | 2 | 4 | 5 |
| 32 | 13 | 4 | 12 | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 |
| 34 | 14 | 3 | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 3 | 7 |
| 36 | 15 | 4 | 7 | 2 | 6 | 7 | 8 | 3 | 5 |
| 41 | 16 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 8 | 4 |
| 42 | 17 | 5 | 8 | 3 | 7 | 7 | 4 | 3 | 7 |
| 44 | 18 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| 46 | 19 | 4 | 9 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 51 | 20 | 5 | 7 | 1 | 5 | 6 | 7 | 3 | 5 |
| 55 | 21 | 1 | 8 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 | 8 |
| 56 | 22 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 4 | 7 | 6 |
| 61 | 23 | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 |
| 62 | 24 | 6 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 63 | 25 | 2 | 7 | 7 | 6 | 8 | 6 | 4 | 6 |
| 65 | 26 | 9 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 9 |
| 66 | 27 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 9 |
| 73 | 28 | 7 | 3 | 1 | 6 | 9 | 3 | 5 | 4 |
| 75 | 29 | 3 | 5 | 2 | 11 | 2 | 10 | 3 | 6 |
| 76 | 30 | 8 | 6 | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 |
| 83 | 31 | 8 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 |
| 84 | 32 | 3 | 8 | 1 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 90 | 33 | 6 | 6 | 3 | 5 | 7 | 3 | 3 | 5 |
| 92 | 34 | 4 | 6 | 5 | 5 | 8 | 2 | 4 | 5 |

***Дослідження домінуючого стилю поведінки у конфліктній ситуації***

Таблиця 4.13.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №респондента  1е дослідження | №респондента  2е дослідження | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникнення | Пристосування |
| 5 | 1 | 5 | 3 | 7 | 8 | 7 |
| 9 | 2 | 4 | 6 | 4 | 7 | 9 |
| 10 | 3 | 3 | 7 | 8 | 6 | 6 |
| 11 | 4 | 0 | 11 | 11 | 2 | 6 |
| 17 | 5 | 5 | 5 | 10 | 2 | 8 |
| 19 | 6 | 7 | 10 | 3 | 2 | 8 |
| 20 | 7 | 9 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 21 | 8 | 1 | 5 | 10 | 9 | 5 |
| 24 | 9 | 3 | 5 | 3 | 10 | 9 |
| 26 | 10 | 7 | 3 | 10 | 7 | 3 |
| 27 | 11 | 6 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| 30 | 12 | 2 | 4 | 7 | 7 | 10 |
| 32 | 13 | 5 | 8 | 6 | 6 | 5 |
| 34 | 14 | 2 | 10 | 10 | 4 | 4 |
| 36 | 15 | 4 | 7 | 6 | 7 | 9 |
| 41 | 16 | 9 | 5 | 3 | 7 | 6 |
| 42 | 17 | 4 | 8 | 4 | 7 | 7 |
| 44 | 18 | 3 | 3 | 4 | 10 | 10 |
| 46 | 19 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 |
| 51 | 20 | 9 | 1 | 2 | 10 | 8 |
| 55 | 21 | 3 | 9 | 9 | 3 | 6 |
| 56 | 22 | 5 | 4 | 10 | 5 | 6 |
| 61 | 23 | 4 | 9 | 5 | 8 | 4 |
| 62 | 24 | 5 | 7 | 8 | 9 | 6 |
| 63 | 25 | 5 | 8 | 5 | 5 | 7 |
| 65 | 26 | 4 | 10 | 6 | 2 | 8 |
| 66 | 27 | 1 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| 73 | 28 | 4 | 6 | 10 | 2 | 8 |
| 75 | 29 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 76 | 30 | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 |
| 83 | 31 | 2 | 5 | 8 | 10 | 5 |
| 84 | 32 | 1 | 10 | 2 | 9 | 8 |
| 90 | 33 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| 92 | 34 | 4 | 10 | 11 | 0 | 5 |

***Результати діагностики мотивації до уникання невдач***

Таблиця 4.14.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №р-тів, 1е дослідження | № р-тів, 2е дослідження | Низький  рівень | Середній  рівень | Високий рівень | Дуже  високий рівень |
| 5 | 1 |  | 13 |  |  |
| 9 | 2 |  | 16 |  |  |
| 10 | 3 |  |  | 19 |  |
| 11 | 4 | 9 |  |  |  |
| 17 | 5 |  | 16 |  |  |
| 19 | 6 |  |  | 18 |  |
| 20 | 7 |  | 15 |  |  |
| 21 | 8 |  | 16 |  |  |
| 24 | 9 |  | 11 |  |  |
| 26 | 10 |  |  | 19 |  |
| 27 | 11 |  | 13 |  |  |
| 30 | 12 |  | 16 |  |  |
| 32 | 13 |  | 11 |  |  |
| 34 | 14 |  |  | 17 |  |
| 36 | 15 |  |  | 19 |  |
| 41 | 16 |  | 15 |  |  |
| 42 | 17 |  |  | 18 |  |
| 44 | 18 |  | 11 |  |  |
| 46 | 19 |  | 16 |  |  |
| 51 | 20 |  |  | 19 |  |
| 55 | 21 |  | 14 |  |  |
| 56 | 22 |  |  | 17 |  |
| 61 | 23 |  | 16 |  |  |
| 62 | 24 |  |  | 18 |  |
| 63 | 25 |  | 16 |  |  |
| 65 | 26 |  |  |  | 21 |
| 66 | 27 |  | 12 |  |  |
| 73 | 28 |  |  | 19 |  |
| 75 | 29 |  | 15 |  |  |
| 76 | 30 |  |  | 19 |  |
| 83 | 31 |  |  | 17 |  |
| 84 | 32 |  | 11 |  |  |
| 90 | 33 |  |  | 18 |  |
| 92 | 34 |  |  | 17 |  |