

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ  
ДОВКІЛЛІ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Катерини БАСИСТЮК**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Лідія ОРИЩИН-БУЖДИГАН**

**Рецензент**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МОЛОДІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА</b> .....	7
1.1. Віртуальний світ та його вплив на життя особистості: критерії, форми прояву, чинники.....	7
1.2. Особливості комунікації молоді, схильної до мережевої залежності.....	12
Висновки до 1 розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МОЛОДІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА</b> .....	23
2.1. Структура і стадії формування психологічної залежності від віртуального світу.....	23
2.2. Механізм формування психологічної залежності від віртуального світу.....	31
Висновки до 2 розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ</b> .....	37
3.1. Опис методик та процедура дослідження.....	37
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження...	43
3.3. Практичні рекомендації щодо формування профілактики залежності користувачів від соціальних мереж та віртуального світу.....	55
Висновки до 3 розділу.....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	65
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	67

## ВСТУП

Психоісторичний процес розставляє свої акценти у вивченні людини в кожному історичному епоху. На сучасному етапі розвитку науки, з її акцентом на цілісне вивчення людини у її взаємозв'язку зі світом, цей процес розуміється як процес реалізації суб'єктності, що відбувається у взаємодії людини зі світом, де людина реалізує себе.

Натомість нинішній час інноваційного розвитку спонукала дослідників на такі зміни, що відбуваються з особою під час перетворення вже існуючих умов життя, світу, який його обнижують. Сама категорія «світ», про яку говорив С.Л. Рубінштейн у своїх фундаментальних наукових дослідженнях. Для сучасної людини «світ» складається ніби з двох «світів», у яких відбувається його життя – це світ реальний і світ віртуальний [5]. Причому Інтернет-світ існує не лише для людини особливим світом, де можна отримати будь-яку інформацію, а й оточенням спілкування та сферам життя, світом, де відбувається безліч тих самих моментів, що і в реальному соціумі.

Розуміння віртуальної реальності як реального середовища прояви активності суб'єкта – Інтернет-активності – є ключовою метою нашого дослідження [9]. Про активність в інтернеті ми можемо говорити як про природний процес, особливо якщо мова йде на рахунок дітей і підлітків. Світ інтернету давно вже не являється чимось новим і дивним, інтернет-світ давно сприймається людством як звичайна буденність, світ в якому можна задовільними будь які потреби, реалізувати свої цілі.

Світ інтернету став для підлітків скоріше реальним життям і стає у ряд з іншими традиційними базовими інститутами соціалізації – сім'єю, школою, це новим інститутом соціалізації сучасного підростаючого покоління [16].

Спрямованість впливу Інтернету у загальному вигляді визначається психологічними факторами (мотивація, цілі та умови діяльності суб'єкта), а сама по собі діяльність, опосередкована Інтернетом, не відрізняється від інших

видів діяльності, під час яких можливі як позитивні, і негативні трансформації особистості [5].

Дослідження показують, що «поява Інтернету не тільки поставила крапку в індустріальному етапі розвитку суспільства, а й змінило психологічні властивості сучасної культури.

В цілому однозначного вирішення проблем, пов'язаних із взаємодією людини з Інтернет-середовищем, на сьогоднішній день не існує, а тому воно не може бути однозначно позначено як позитивне, ні як негативне [17]. Поряд з «негативними трансформаціями особистості» та можливістю «переносів» відпрацьованих асоціальних дій у реальне життя, відкриває можливості для розвитку окремих здібностей людини, її Я-концепції, пізнавальної та мотиваційної сфери.

Таким чином, величезний стрибок у розвитку нових інформаційних технологій, що відбувся в останні десятиліття, і його прогрес відкрив Інтернет як нове, практично невивчене середовище, що породило безліч питань, пов'язаних з діяльністю людини у цій сфері, тим самим відкриваючи вченим широке проблемне поле для досліджень.

**Характеристика ступеня вивченості теми.** На рахунок віртуального світу, його особливості та властивості, як чогось нового, що виникає і функціонує у кіберпросторі говорять О.П.Белінська, Т.О.Галіч, Г.В.Градосельська, Є.І. Нестерова, В. Ю. Нестеров, В.Л.Сілаєва.

Психологічні феномени міжособистісної взаємодії, опосередкованої новітніми інформаційними технологіями вивчали О.П.Белінська, О.Є.Войскунський, А.Голдберг, А.Є.Жичкіна, А.Л.Радкевич, серед вітчизняних вчених – І. В. Кузнєцова, Б. П. Лазоренко, Т. О. Ларіна, Г.В.Мироненко, Л. А. Найдьонова, О. В. Петрунько, В. В. Посохова, Х.І.Турецька, М.В.Яворський та ін.

Про проблема залежності від інтернету, як явища може досліджуватись в середовищі гендерних особливостей (Г.Вілдер, Р.Вільямс, С.Макі,

С.Фаренга), схильності до кіберзалежності (Х. І. Турецька), своєрідне планування Інтернет-залежної у молоді (В. В. Посохова), характеристика певної залежності від ігор (В. В. Зайцев, О. В. Литвиненко, Т. О. Мотрук, С. І. Степанова), залежності як вид Інтернет адикції (М. Гріффітс, О. Є. Поліванова, М. Шоттон, К. Янг, С.Г.Яновська) [18]. Попри те, що вчені приділяють значну увагу проблемам інтернет залежності, досі бракує досконального вивчення особливостей переживання особистісної прив'язаності у внтернет-довкіллі.

**Мета дослідження:** розкрити зміст і специфіку переживання особистої прив'язаності у віртуальному довкіллі.

**Об'єкт дослідження:** особиста прив'язаність у віртуальному довкіллі.

**Предмет дослідження:** особливості переживання прив'язаності особистості у віртуальному довкіллі.

**Завдання дослідження:**

1. Виконати теоретичний аналіз віртуального світу та його вплив на життя особистості.

2. Обґрунтувати особливості комунікації молоді, схильної до мережевої залежності.

3. Розкрити структуру і стадії формування психологічної залежності від віртуального світу.

4. Описати процедуру проведення дослідження та обґрунтувати вибір методик.

5. Здійснити інтерпретацію результатів емпіричного дослідження визначивши особливості переживання особистої прив'язаності у віртуальному довкіллі.

6. Розробити соціально-психологічні та практичні рекомендації щодо формування профілактики залежності користувачів від соціальних мереж та віртуального світу.

**Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів.** Дана робота має велику сферу свого практичного застосування.

Зокрема, це може бути використане у науково-дослідній діяльності – при майбутній дослідженнях проблематики; у навчальному процесі – при викладанні дисциплін. Зібраний матеріал, узагальнення та висновки можуть використовуватися студентами та психологами з даної тематики та в процесі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців, орієнтованих на роботу у практичній та віковій психології.

**Методи дослідження:** аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, синтез, узагальнення, класифікації, спостереження, опитування, анкетування.

**Структура роботи складається** з вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел 00 позиції. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МОЛОДІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

### **1.1. Віртуальний світ та його дія на життя особистості: критерії, форми прояву, чинники**

Основною особливістю схильності розвитку сьогоденного суспільства визначаються прогресивний розвиток інформації. Технології спілкування, які призводять до утворення нових соціальних явищ. Нова реальність в сучасному світі це інтернет існування [23]. Стає явно помітне те, що найпопулярнішим пристроєм взаємодії стає інтернет-технології.

Зараз наше людство називаються інформаційним, комп'ютерним, мережевим і комунікаційним, все більше вивчаються разом з технічними засобами, такими як мережевим зв'язком, інтернетом та онлайн спілкуванням. Завдяки глобальному Інтернету стало можливим використовувати соціальні практики, незалежно від будь якого фактора [1].

Ці практики мають допомогти виявити та охарактеризувати діяльність і повсякденне життя сучасності. Різноманітні наукові дослідження роздивляють цей соціально-психологічний феномен як спосіб взаємодіяти з собою та іншими, специфічний розпорядок дня, набір дій та навичок, з якими потрібно мати справу.

Термін «інтернет-залежність» запропонував І. Голдберг у 1994 р. для означення непереборного бажання користуватися Інтернетом. І. Голдберг стверджує, що інтернет-залежність негативно впливає на побут, освіту, соціальні справи та психіку особистості [15].

Так, К. Янг у своєму дослідженні виявила, що інтернет-незалежні люди кіберпростору задовольняються тільки тими аспектами мережі, які дозволяють їм збирати та підтримувати історичну інформацію налагоджені знайомства (показ новин, тематичні групи та клуби, пошук друзів тощо),

спільні знайомства, обмін повідомленнями та коментарями тощо), а залежні користувачі вибирають аспекти, які дозволяють їм зустрічатися та обмінюватися ідеями з новими людьми у кіберпросторі.

Більшість кіберзалежних віддають перевагу послугам зв'язку, що дозволяють їм постійно залишатися онлайн, отримувати підтримку від інших користувачів [23].

К. Янг, Д. Грінфілд та К. Сурратт опублікували перші монографії про інтернет-залежних, а вже до кінця 1998р. за словами Сурратта, інтернет-залежність насправді була легалізована, а не як нехімічна хвороба.

В перше емпіричний підхід до вивчення феномену «інтернет-залежності» продемонстрував К. Янг у 1996 році, яка опублікувала на одному з інтернет-сайтів оригінальний тест на з'ясування інтернет-залежних осіб. Згідно з дослідженнями К. Янга, небезпечними сигналами є: компульсивне бажання постійно перевіряти електронну пошту; з нетерпінням чекаємо наступної онлайн-сесії; збільшити час перебування в Інтернеті; збільшення кількості грошей, що витрачаються в Інтернеті [11].

Можливо тому психологи активно створюють проблему інтернет-залежності, бо це чи не єдина сфера дослідження в віртуальному докільді. В інших дослідженнях більш помітні соціологи і комп'ютерологи, ніж психологи.

Залежність від віртуального середовища є багатовимірним явищем. Він включає прояви ескапізму (тобто втечу у «віртуальну реальність» людей із заниженою самооцінкою, тривожністю, схильністю до депресії, які відчують себе невпевненими, самотніми чи незрозумілими для своїх близьких, яких приваблює їхня робота, навчання чи соціальне середовище) і разом з цим пошук нового, прагнення до постійного стимулювання почуттів, емоційна прихильність (тобто здатність говорити, проявляти емпатію зрозуміло і прийнято звільнити це від гострого переживання реального життєвого гніву) [12].

Інтернет-залежність часто розуміється широким поняттям – це включає:

- нав'язливу тягу до роботи з комп'ютером;

- компульсивна навігація WWW, віддалений пошук у базі даних;
- патологічна прихильність до азартних ігор через Інтернет, онлайн-аукціони або електронні покупки;
- залежність від соціальних додатків Інтернету;
- залежність від «кіберсексу», порнографічні сайти в Інтернеті, обговорення сексуальних тем у чатах та закритих групах [7, с.4].

Одними з найпопулярніших сучасних ЗМІ є Інтернет та соціальні мережі, які стали звичною і невідривною частиною буденного життя, що має характеристику ,як важливу частину сучасної соціальної реальності. З їх допомогою мільйони людей щодня ладнають без додаткових витрат. Зусилля мають можливість тримати існуючі соціальні зв'язки а також займатися розробкою нових. Так виникає «рутина» практичних дій (за П. Бергером і Т. Лукманом «Прив'язаність» (тобто «звикання»), що забезпечує стабільність щоденної діяльності особистості.

Крім того, наявність заздалегідь визначеного набору дій позбавляє від необхідності постійно з ними мати справу, що забезпечує стійку основу для відтворення людської діяльності з мінімальними зусиллями.

На даному етапі розвитку суспільства за допомогою віртуального світу та соціальних мереж, які стали невід'ємною часткою нашого звичайного життя.

Певним чином кіберпростір – це продовження реального життя, доповнене новими можливостями, додаткові послуги, доступні, швидкі, прості та зручні у використанні [11].

Можливості віртуального спілкування за таких умов практично безмежні. Інтернет заохочує розвиток спілкування Інтернет-практик завдяки відкритості, гнучкості, здатність змінюватися відповідно до комунікаційних потреб. Мережевий зв'язок розвивається як форма взаємодії людей на основі їхніх власних бажань і вибору.

Особистість і має такі важливі переваги, як гнучкість і адаптивність, необхідні для такої зміни сучасного середовища [24]. Функціональність,

різноманітність областей і напрямків всесвітньої мережі, як зазначає А.Л.Радкевич, робить внесок у «генерацію нових соціальних практик як віртуальних аналогів традиційних практик, пов'язаних з роботою, освітою та розвагами, комунікативною поведінкою.

Комунікативні Інтернет-практики – це способи і форми взаємодії людей щоденна діяльність, що здійснюється з використанням новітніх інформаційно-технологічних засобів[9]. Нині така взаємодія забезпечується фізичною доступністю новітніх електронних засобів спілкування.

Щоб взаємодіяти з віртуальним середовищем, його варто адаптувати до свого життя та потреб відзначають вітчизняні дослідники Б. П. Лазоренко, Т. О. Ларіна, В. В. Посочова, Т. М. Титаренко. Змінювати соціальну ситуацію, появу нових можливостей для навчання, роботи, самореалізації та самовираження змінили поведінку сучасної людини. Вона постійно перебуває в ситуації вибору між новим і звичним, між незнайомим і відомим, відомим і невідомим, постійно ставить під загрозу власну безпеку.

Поява нових технологій викликає сумніви і недовіру, адже ніхто не може передбачити майбутнє наслідки їхньої прихильності для розвитку суспільства. Важливо побудувати власний життєвий простір і майбутнє в умовах безпечного спілкування, впевненості у своєму справжньому і віртуальному середовищі, впевненість у своїй безпеці, мінімізація їх шкідливого впливу на їхнє життя[3]. Практика постає як набір реальних, повторюваних і свідомо рефлексивних дій і здібностей типу суспільства в даному культурному середовищі, якими також є соціальні мережі. Вони характеризуються відкритістю, постійним подальшим розвитком, великою різноманітністю, тісними зв'язками з людським життям.

Т. М. Титаренко виділяє три структурні складові практики проектування життя [13].

1. «Відкритість особистості». Ця структура відкрита, має вільний обмін енергією та інформацією з іншим середовищем для власного розвитку та культурного збагачення.

2. «Комунікативний простір особистості». Це простір «значущих стосунків», людей, з якими взаємодіє середовище, суспільство характеризується як динамізмом, так і відносно стабільною природою тому, що вона буденна, передбачувана і стабільна.

3. «Конфігурація реалій». звільнення від соціальних кліше про зовнішність, спілкування, особистісні прояви особистості щодо свого віку, досягнення певної вікової свободи, більш конструктивне ставлення до способу життя, власної історії, досвіду.

Практики спілкування становлять основу функціонування онлайн-спільнот. Участь в них сприймається користувачами (акторами), так і реальними технічними об'єктами (комп'ютерними агентами, контентом тощо). Основною метою спілкування в онлайн-спільнотах є забезпечення соціальної згуртованості комунікаторів, при цьому поважаючи власну індивідуальність, що дозволяє їм досягати власних цілей. Вирішення побутових та професійних завдань, навчання, збір інформації, реалізація інтересу до гри або спілкування з іншими членами спільноти.

## **1.2. Особливості комунікації молоді, схильної до мережевої залежності**

На сьогоднішній день широко розповсюджується обговорення переваг і недоліків віртуального світу. Є дві сторони позитивна і негативна. Інтернет це

можливість до розширення контактів, чудова можливість обміну цінностями , вивчення іноземних мов та розповсюдження своєї, розвиток уяви. А також негативною стороною виявляється «синдром залежності» від віртуального світу [8].

Певні характеристики, властиві Інтернету, роблять його адиктивним агентом. До них належать:

- природа міжособистісних взаємовідносин;
- перспектива анонімних соціального обміну символами;
- можливість реалізації уявлень і фантазій із зворотним зв'язком, включаючи різні варіанти ідентичності, соціальних ролей;
- унікальні можливості пошуку нового співрозмовника, відсутність необхідності утримувати його;
- розширення перспектив для комунікації у різних віртуальних групах, що дають змогу набуття певного соціального статусу;
- відсутній доступ до інформації [9].

Такий вчений , як Голдберг в 1995 р. запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор. Вже у 1997-1999 роках були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні веб-служби з даної проблематики.

Запропоновано було розгорнуту певну систему критеріїв діагностики Інтернет-залежності, яка була вдосконалена О. Є. Войскунським.

Було створено та визначино основну класифікацію кіберзалежності у соціально-психологічному аспекті [2]:

1. Неспроможність та небажання відволіктися від роботи в Інтернеті навіть на короткий час.
2. Роздратування, при необхідності відволіктися від віртуального простору.
3. Бажання проводити більше часу в віртуальному просторі.
4. Збільшення матеріальних затрат на забезпечення роботи в Інтернеті.

5. Готові всім брехати про час перебування в інтернеті, при цьому вводячи всіх в оману про час перебування в інтернеті.

6. Схильність нехтувати про домашніми справами, навчанням, робочими обов'язками, зустрічами, тощо.

7. Прагнення звільнитися під час роботи в Інтернеті від відчуття провини та стану тривоги, депресії, поява відчуття емоційного підйому та ейфорії.

8. Небажання отримати критику такого образу життя зі сторонами близькими.

9. Готовність миритися з втратою друзів та сім'ї через захопленість мережею.

10. Зanedbanня власного здоров'я, зокрема, зменшення тривалості сну через перебування у мережі в нічний час.

11. Уникнення фізичної активності та її скорочення.

12. Систематичне забування про їжу, готовність їсти, не відходячи від комп'ютера.

13. Зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами.

14. Підбір, перегляд та вивчення спеціальної літератури про новинки Інтернету.

Залежність від віртуально світу може пояснюватись явищами як психологічного так і соціального характеру. Одним із найважливіших наслідків відсутності спілкування у сучасному світі є те, що після соціального розєднання за умов інтернет-світу, відбувається зростання почуттів самотності, відчуження та ізоляції. Соціальні мережі допомагають заповнювати порожнину в середині себе, що утворилася, відчуття потрібності. Причетність до спільноти віртуального світу де є незахищеній особистості таке необхідне почуття «Ми» [30]. Також у людини яка, користується соціальними мережами є перспектива створити власного героя, тобто персонажа якою б хотіла бути у реальному житті.

Зазвичай люди адаптуються до віртуального світу та надалі не можуть повернутися до реального життя. Це призводить до того, що особи починають

буквально жити у світі інтернету. Залишаючи багато свого часу у мережі і це стає їх повсякденним життям.

Повсякденна комунікація багатьох людей, з їх рутинними справами, вітаннями і взагалі звичним життям має таку назву «нетикет» (netiquete) [2]. Також присутня така специфіка мережевої мови (е-мова, netlingo, e-talk, geekspeak, netspeak, weblish), що виконується за допомогою технічних гаджетів, зокрема, можливістю підключення до різних видів повідомлення, додавати відео та аудіоінформації, смайликами, картинками, демотиваторами.

Така особливість може впливати на характер віртуального спілкування, а також формує новітній стиль сприйняття і мислення, передача інформації та норми і правила Інтернет-етикету.

Основними проявами соціальних і мережевих залежностей є потроху зміна ставлення до сенсу спілкування та взаємодії між людьми в повсякденному житті, нехтування зовнішнім виглядом, байдужість вчитися чи працювати тощо [7]. Інтернет залежність швидше за все має стати серйозною причиною проблем в навчанні, в особистому житті, в сім'ї, тому що від проблем як завжди простіше сховатися, зазвичай це відбувається у мережі з чужою фотографією та іменем.

З певної точки зору має бути визначення мережевої залежності К.Берда: «Одну людину можна вважати залежною, якщо їх психологічний стан, у тому числі психічний та емоційний, а також їх взаємодія в полі навчання, робота чи особисте життя змінюється в гіршу сторону через надмірне використання Інтернету»[4].

Ми знаємо про спостереження що, чим більше людина перебуває в мережі, тим безпечніше і вільніше він почувається. Згодом він може почати проявляти приховані емоції, страхи, бажання, навіть агресію, домагання, шантаж, хамство, нетерпимість, поширення особистої чи інтимної інформації. Цей стан Дж. Сулер називає «ефектом гальмування» [2] такий стан може характеризуватись тільки з негативної сторони, що пов'язано з вивченням негативної сторони особистості.

Інтернет, який не має нічого спільного з реальним життям: сцени насильства чи порнографії – це результати які демонструють такі емоції, як агресія, ненависть, грубість тощо. Але інший бік, «гальмування» може стати позитивним, коли користувач демонструє приховані емоції - почуття, страхи чи бажання, а також, як правило, спрямовані на особисте зростання або самовдосконалення, самопізнання.

Великою проблемою такої залежності є чим по швидше тікати від реального світу це стає головною ідеєю і метою залежного [10]. Суть адиктивної поведінки полягає в покращенні свого настрою, отримати задоволення, що створює ілюзію безпеки та досягнення балансу у повсякденному житті. Зміни їхнього душевного стану часто супроводжуються інтенсивними змінами емоцій, нових ідей, бажання, цілей, тому що інтернет спілкування характеризується в порівнянні з підвищеною емоційною насиченістю нормальними соціальними контактами. Варто відзначити, що між співрозмовниками можуть бути тісні стосунки і це може стати взаємною дружбою або навіть «віртуальним романом» [6].

ДжГрінфілд наголошує, що кіберзалежність майже завжди акомпонується сексуальною залежністю (у 20% випадків) [8]. Багато користувачів Інтернету, які інтенсивно користуються мережею, інтенсивно користуються нею для реалізації інших залежностей. Так, сексуальна залежність перетворюється на «кіберсекс», комунікативну залежність, як псевдологія (хвора схильність брехати, схильність до фантастичних оповідань), круїзи (форма екзистенційного неврозу, яка полягає в авантюризмі та жаді пригод, невмотивованому ризику, різного роду зловживаннях психотропних речовини, безперервної і хаотичної діяльності, яка служить захисним механізмом від відчуття марності), нігілізму виявляються у «кібервідносинах» і пристрасті до азартних ігор [3].

Одни із важливих критеріїв діагностики кіберзалежності сьогодні є критерій впливу на життя та активність залежного, співвіднесена з критерієм витраченого часу. Віртуальний світ зазначає Г.В.Мироненко [8] – це час,

проведений на знайомствах, спілкуванні, фото та відео про життя, роботу та дозвілля знайомих, колишніх однокласників тощо.

Як показали дослідження В. В. Посохова, такі риси, як несаможиттєвість, відсутність сміливості брати на себе відповідальність за своє сьогоднішнє та приймати важливі рішення, невміння відмовляти іншим.

Дослідник В.Д. Менделевич виділяє такі типи інтернет-залежних людей:

Інтернет-гемблери – користуються різними іграми онлайн, тоталізаторами, лотереями тощо;

Інтернет-трудоголіки - реалізують свою роботу за допомогою мережі;

Інтернет-сексоголіки – відвідують різні порносайти, займаються віртуальним сексом;

Інтернет-еротоголіки - любовні аддикти, заводять романи за допомогою мережі;

Інтернет-покупці - реалізують свою адикцію до витрачання грошей онлайн;

Інтернет-аддикти відносин - годинами спілкуються у чатах, нескінченно перевіряють електронну пошту тощо, тобто, замінюють реальну адикцію відносин на віртуальну [2].

Віртуальна-залежність формується значно швидко: 25% опитаних К. Янг виявили залежність протягом півроку після початку користуванням Інтернету, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром після року.

Вчений С.Е. Давтян визначив такі стадії формування Інтернет-залежності. Перша стадія зазвичай носить характер захоплення "новою іграшкою" і завжди супроводжується анозогнозією, Серед симптомів - поява душевного піднесення, радісного збудження у передчутті початку онлайн спілкування, спотворення почуття часу, причому, як правило, людина намагається приховати від близьких, що довго "сиділи" в Інтернеті, або загравався так, що просто не міг зупинитися [21].

Друга, абстинентна стадія включає: порушення уваги, зниження розумової працездатності, нав'язливі думки, уявлення і спогади, що виникають

при тривалому утриманні від спілкування в Мережі; емоційну нестійкість, перепади настрою з епізодами невмотивованої ейфорії та дратівливості; безсоння, зниження апетиту аж до повної втрати відчуття голоду, прийом їжі "не відходячи від комп'ютера"; різке підвищення таких "природних" стимуляторів спілкування, як куріння, кава, алкоголь;

Стадія соціальної дезадаптації: виникає потреба в постійному знаходженні у мережі за відсутності відчутного задоволення від нього; виражений депресивний стан при нетривалому утриманні від спілкування в Мережі; наростаюча апатія, млявість, звуження кола інтересів, різке зниження активності; професійний крах, глибокі сімейні проблеми, соціальна ізоляція [18]. Висновок можна зробити один : віртуальна-адикція, володіючи рядом характерних симптомів, є видом адиктивної реалізації, яка надає деструктивний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини.

Кімберлі Янг говорить про Інтернет - залежність, використовуючи стару тезу психотерапевтів, які працюють з наркоманами. Залежний не той, хто регулярно використовує якусь хімічну речовину. Наркоман - той, хто так чи інакше страждає від цього вживання, але не може припинити його. Доктор Янг переводить цей постулат у сферу кібернетичної залежності: на її думку, показник наявності такої залежності – не кількість щодобових Інтернет – годин, а сума втрат у реальному житті [17].

У віртуальному світі ми бачимо такі властивості Інтернет-комунікації:

Автокомунікація: тексти, що надсилаються іншому, одночасно стають доступні і адресату та адресанту. Відповідно до Ю.М. Лотману, "якщо комунікативна система Я-Він забезпечує лише передачу деякого константного обсягу інформації, то канали «Я-Я» відбувається її якісна трансформація, що призводить до перебудови самого Я".

Пристрасть до дискусій, суперечок та обговорень, що насамперед позначається на розвитку самосвідомості. Л.С. Виготський слідом за Ж.Піаже зазначав, що "саме виникнення суперечки призводить дитину до систематизації власних думок" [2].

Використання "ніка" є втіленням опосередковує функції слова. "Нік" виступає засобом узагальнення текстів, які ним маркуються, і за ним згодом і для співрозмовників, і для самого автора починає надходити його предметна віднесеність;

Анонімність накладає обмеження саме розуміння особистості цій сфері. В Інтернеті тілу відмовлено у семіотичному статусі, точніше цей статус визнано нульовим. У цьому випадку межа особистості не включає ні тілесне "Я" людини, ні її властивості як суб'єкта соціальних відносин: і фізичне, і соціальне "обличчя" людини якраз і приховані в Інтернеті під маскою анонімності.

Відповідно до багатьох психологічних концепцій (Р. Бенедикт, До.Левін, З. Фрейд, Еге.Еріксон) психічний розвиток носить кризовий характер, що виражається у розвитку кризи ідентичності з виникненням конфлікту між самоідентичністю особистості та пропонованими соціальними ролями.

Одним із проявів неповного вирішення кризи зустрічі з дорослістю є порушення процесу адаптації молоді людини [18]. Своєрідною формою адаптації особистості до складної життєвої реальності є залежність, що виявляється у зосередженості на вузькоспрямованій сфері діяльності при ігноруванні інших та у формі втечі від реальних проблем у якийсь ілюзорний світ.

Після набуття здатності до маніпуляцій з Інтернетом у житті студентства автоматично виникла додаткова реальність, яка називається "віртуальною".

Віртуальна реальність створює ілюзію задоволення більшості молодих людей, пропонуючи легко доступні, очевидні переваги перед реальністю за рахунок можливості створення нового образу "Я", програвання різних соціальних ролей, можливості анонімних соціальних контактів та вільного доступу до великої кількості інформації.

В даний час ще не сформульовані суворі критерії відокремлення Інтернет-залежності від ігроманії та трудоголізму. На думку К. Янг (1998),

глибина залежності виявляється не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат у реальному житті [16]. Збитки від Інтернет-залежності зазнають таких істотних сторін буття, як участь у житті власної сім'ї, виконання повсякденних обов'язків, повноцінний сон, читання книг і періодики, перегляд телепередач, спілкування з друзями, заняття спортом, хобі, соціальні контакти (відвідування концертів, ходіння в гості тощо), статеве життя. Саме ці 10 видів діяльності найчастіше називають найзалежнішими.

Процес присутності та спілкування з людьми в соціальних мережах настільки захоплюючий, що починає контролювати життя. Така поведінка може стати серйозною загрозою для здоров'я, освіти, домогосподарства, кар'єри, може бути загрозою психічному здоров'ю.

## Висновки до 1 розділу

Це робить Інтернет привабливим як спосіб втекти від реальності за допомогою можливостей анонімної соціальної взаємодії. Почуття безпеки та впевненості в собі особливо важливі для особистості, так як і реалізувати деякі ідеї, фантазії зі зворотним зв'язком. І останній пункт - це повний доступ до інформації - інформаційний вампіризм.

Отже, соціальні мережі показують собою автоматизоване соціальне середовище, основою якого є комунікація та розширення соціальних контактів. Віртуальні практики є відкритими, динамічними, оскільки розгортаються в умовах постійного потоку інформації. Така доступністю являється можливістю вільно виражати свої думки та погляди відчувачи при цьому повну безпеку

Зазвичай ті ,які стають залежними від віртуального світу змінюються. Це вже не та гармонійна особистість, а адиктивна. І головна небезпека полягає в тому, що дуже часто, рано чи пізно, адиктивні особи стають соціально дезадаптованими.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МОЛОДІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

#### **2.1. Структура і стадії формування психологічної залежності від віртуального світу**

За останні 20 років віртуальний світ став невід'ємною часткою повсякденного життя суспільства. На даний період кожна людина, мусить раз у день скористатись віртуальним простором, для різних[10]. Звичайно, Інтернет відіграє значну роль в час сучасності і приносить велику користь людству. Інтернет полегшує життя усьому світові.

Інтернет-залежність – це психічний розлад, пов'язаний із різноманітною поведінкою, проблемами і взагалі є нездатність людини вчасно вийти з мережі, а також постійна присутність нав'язливого бажання туди увійти.

Психологи зачасту можуть порівнювати феномен інтернет-залежності з пристрастю до алкоголю і наркотиків. Це є приводом для занепокоєння [11]. Дослідження показують, що тривале і неконтрольоване перебування в мережі призводить до зміни статусу свідомості та у функціонуванні мозку. З часом це може призвести до втрати здатності до навчання і глибоко думати. Ніколас Карр, експерт з процесів управління та передачі інформації разом зі створеною ним групою психологів зробили наступні висновки, що коли людина швидко і регулярно переглядає сторінку призводить до того, що мозок може втрачає свою здатність ґрунтовно та аналітично мислити, звичайні користувачі мережі перетворюються в імпульсивних і людей, які не здатні до розумової праці.

Проте прущення таких процесів як, розумовик і проблеми з пам'яттю – не єдині негативні наслідки віртуальної залежності. Поринаючи у світову мережову паутину, особистість втрачає ритм реального життя і відлік часу. Таким чином людина замінює все своє реальне життя: прогулянки на скап, живе спілкування на смс, похід в магазин на інтернет покупки[12].

Все це було раніше перевагою віртуального світу , але на жаль це стає проблемою суспільства. Тому й є труднощі в комунікації з новими людьми і для залежних людей це стає стресом , все нове в реальному світі для таких людей стрес.

Дуже часто залежна людина замикається в собі, з'являються проблеми зі сном, до проблем з харчуванням, самогубства, тощо. Крім психічних та інтелектуальних розладів, небезпечна інтернет-залежність виникненням фізичних хвороб. Ми проводимо багато часу перед екранами і псуємо зір. Більш детально про це можна дізнатися зі статті – «Погіршення зору при роботі за комп'ютером») [18].

Залежність від віртуального світу може призвести до проблем у сімейних відносинах [10]. Це погіршує стосунки між родичами та друзями і навіть руйнує сім'ї. Інтернет-наркоманія – проблема сьогодення , яка виникає з певного ряду причин і може приймати різні форми.

На сьогоднішній момент вчені виділяють 5 основних типів бажань відвідувати віртуальне середовище. Найпоширенішою формою залежності є потреба в постійному спілкуванні. До цієї групи ризику входять люди з проблемами спілкування. Відсутність соціальних і комунікаційних привичок змушує їх зануритись у віртуальний світ, який мусить замінити їх коло друзів. Вчені , що вивчають феномен залежності, виявили, що люди, які не проводять час в інтернеті, хоча основна їхня мета в «Мережі» — пошук інформації, але спілкування є домінуючим та обмежується підтриманням існуючих контактів. Інтернет-залежні шукають контакти через нові знайомства [13].

Здебільшого це стосується підлітків, і не тільки тому, що вони виростили в епоху інтернету [10]. Причиною залежності у підлітків є перехідний період, перебудови організму, коли молоді стає важко спілкуватися, заводити нові знайомства, встановлювати контакти з протилежною статтю.

Віртуальна комунікація дає велику можливість підліткам прожити в тих образах , про які вони мріють. Це основа причина чому підлітки інтернет

залежні. В реальному світі вони не можуть бути тим ким хочуть через певні фактори, а в інтернеті немає обмежень і вони проявляють всі своє можливості. Також віртуальний світ це можливість виразити свої думки , бажання і позицію знаючи що ти в повній безпеці. Все це призводить до залежності від віртуального світу.

Інформаційна залежність в Інтернеті (серфінг в Інтернеті) або неподплпна потреба в постійному плинні інформації, яка змушує людину довго перебувати в мережі [12]. Нав'язливий перегляд веб-сторінок передбачає безладний пошук інформації без будь-якої мети і значення. Людина може блукати по сайтах, базах даних, читає статті, замітки, коментує їх одну за одною, нескінченний перехід за посиланнями... Результат – бездумне блукання та постійний пошук інформації призводить до втрати продуктивності та інформаційного навантаження [10, с.37].

Наступний вид залежності – залежність від азартних ігор. Причиною ігроманії являється намагання отримати переваги, не витрачаючи великих зусиль. Стати першим у легкоатлетичних змаганнях буде важко, але в грі «Танки» можливо. Багато людей які грають можуть витратити реальні гроші, щоб якось покращити свого персонажа і отримайте уявну перевагу. Від отримуючого задоволення та побачивши, що вони досягли рівня 25, а їхні найближчі конкуренти ще не досягли рівня 22, вони можуть грати без перерви цілими днями, стаючи при цьому інтернет-залежними.

До речі, цей мотивуючий фактор інтернет-залежності (бажання бути найкращим, бути першим) не тільки знаходять вираження в онлайн-іграх. Наприклад, в тих же соцмережах, сайтах і форумах, де користувачів порівнюють за рейтингом (які оцінки та рівні активності, віртуальні гроші, кількість друзів тощо) [17].

Розробник онлайн-ігор Девід Вонг, хлопець, який працює в Microsoft , захищаючи дисертацію про особливості людського мозку, вміє робити ігри для людей різного віку, підкреслює, що кожна залежність складається з трьох компонентів – активності, часу та заохочення, і існує незліченна кількість

прийомів, щоб об'єднати ці три фактори в один, щоб змусити гравця показати модель поведінки, яку планував розробник.

Віртуальна залежність, пов'язана з іграми онлайн на гроші, багато в чому схожа на звичайну залежність до гри на гроші. Інтернет-казино, яких сьогодні багато в Інтернеті, щодня залучають десятки тисяч нових користувачів відтворити привабливий і реалістичний світ традиційних казино. Доступність і, отже, прихильність у багато разів вищі звичайних ігрових закладів [11]. У нещодавній доповіді Американської психологічної асоціації про цю проблему Інтернет-залежності, пов'язана з азартними іграми, кажуть, що ця пристрасть значно приваблює людей сильніших, ніж казино або звичайні ігрові автомати. Також кажуть, що воно знаходиться під загрозою зникнення. В першу чергу це підлітки, серед них є залежність від азартних ігор в Інтернеті набагато частіше.

Інший тип інтернет-залежності - це так званий кіберсексуальний потяг - це нав'язлива тяга до нього. Дивитися порнофільми онлайн і практикується кіберсекс.

Список основних видів інтернет-залежності можна розширити, додавши: хакерство; мимовільне бажання купувати речі на інтернет-аукціонах та інтернет-магазинах; нескінченність завантаження відео та аудіо з торрент-трекерів, щоб створити власну базу даних тощо.

Стадії формування інтернет-залежності:

На першому етапі людина ознайомлюється з світом інтернету, дізнається про його можливості та вибирає відповідний варіант віртуальної реальності [13]. З часом у людини формується власний стиль користувача, яка наповнює його відсутністю комунікації чи інформації, якої йому дійсно не вистачає в житті.

Далі ми бачимо віддалення від реального життя, особистість все більше проводить часу у віртуальному середовищі, час проведений в онлайні середовищі збільшується у декілька разів. Наступною стадією формування залежності, це коли людина перестає використовувати віртуальне середовище

для досягнення життєвих цілей, відбувається перенесення цих цілей у віртуальну реальність[10].

Третя стадія, що стабілізує. Вже помітно очевидну проблему , ознаки і симптоми все прогрисують і стають більш помітними , це все плавно переходить в хронічну форму. Через певний час бажання бути в мережі згасає і активність падає, людина повертається до реальності, але робить це без будь-якого бажання. Залежність від світу інтернету зберігається, але вже в неактивній формі [10].

#### Симптоми інтернет-залежності

Основними ознаками, що визначають залежність є:

- Відчуття радості перед попаданням у віртуальне середовище. І смуток коли інтернет відсутній.
- Не можливо відірватись від екрану монітора.
- Не маєте бажання зустрічати людей офлайн.
- Постійно оновлюєте сторінку в соцмережах.
- Обговорюєте комп'ютерну тематику навіть із людьми, які ледь знають у цій галузі.

Для людей із залежність стає відсутнє поняття «відчуття часу» , такі люди часто заходячи в мережу на 5 хвилин, сидять там годинам, не відчуваючи цього.

Під час того як людина знаходиться в середовищі інтернету, вона забуває про службові обов'язки, навчання, домашні справи, зустрічі та домовленості.

Завжди будуть чималі витрати на інтернет, а також на забезпечення постійного оновлення як різних комп'ютерних пристроїв, так і програмного забезпечення[15]. Це все щеї призводить до того , близькі перестають довірять бо не дивлячись на те що в залежної людини є бажання приховати витрати не завжди це виходить..

## **2.2. Механізм формування психологічної залежності від віртуального світу**

Механізм формування залежності від віртуального довкілля заснований на прагненнях, що неусвідомлюються, відхід від реальності і прийняття ролі. Такий механізм працює незалежно від свідомості людини і характеру мотивації ігрової діяльності, включається він після прийняття рішення грати і коли людина знайомиться із персонажами віртуального світу. Виходячи з цього незалежно чим людина керується, після першого моменту гри включається механізм формування залежності і постійна потреба в грі. [4]

Вихід з реальності. Основною особливістю такого механізму є потреба особистості у відстороненні від повсякденного життя, своєрідна пере загрузка своїх потреб і бажань.

Психологічні аспекти які є засновані на природному досягненні людиною позбуття різного роду проблем і прикросців, пов'язаних з повсякденним життям[12]. Гра у якій людина має свою роль – це простір уяви, моделювання нового довкілля, життя яке б гравець хотів у реальності. Для таких людей це є найпростішим способом жити по новому, де немає повсякденної рутини, роботи і обов'язків, але все це відбувається і у грі. Це все може здатися як способом зняття стресу, зниження рівня депресії. Але на практиці ми бачимо, що люди зловживають таким методом розслаблення і втрачають зв'язок з реальністю. Через це виникає небезпека повного занурення у віртуальний світ і утворення сильної залежності. [18]

Віртуальне середовище може впливати позитивно і представляється чином: людина на певний час занурюється у віртуальний світ, щоб зняти стрес, а в випадках залежності все відбувається навпаки людина залежна на певний час виходить із віртуального світу у реальність щоб задовільнити свої фізіологічні потреби. Всі інші потреби перенеслися у віртуальне середовище і задовольняються там [10, с.10].

Ігри в ролях є частиною пізнавальної діяльності, особливо у дитячому світі. Усі діти грають в ігри приміряючи на себе образи дорослих, таким чином задовольняють свою несвідому потребу у пізнанні навколишнього світу. З віком такі ігри змінюються на інтелектуальні, і вже у такому випадку людина немає можливості приміряти на себе ролі інших, хоча підсвідомо таке бажання залишається.

Потреба у пізнанні це модифікований дослідницький інстинкт, внаслідок якого від тварин. Приблизно, ця потреба знаходиться в області несвідомого, тобто в більшості випадків частково або повністю не усвідомлюється людиною [12]. Все ж таки неусвідомленість цієї потреби не говорить про її відсутність.

Гра у якій є ролі – це доволі результативний метод пізнавальної діяльності. Під час процесу гри з ролями задовольняється пізнавальна потреба, що неусвідомлюється, внаслідок чого людина отримує задоволення.

Такий механізм створений на витікаючій з цього потребі прийняття ролі. Після того як людина здобуває декілька перемог у віртуальній грі, вона розуміє що цей світ дозволяє їй задовільнити потреби, що не закриваються у реальному житті. Віртуального персонажу поважають, з його думкою рахуються і багато чого іншого, того чого не вистачає в реальному житті людині яка грає. Чим більше людина поринає у віртуальний світ гри, тим більше вона відчуває контраст між реальністю і грою, і це відчуття не на користь реальності. Такі люди стають чужаками реального світу.

Отже, є два основних механізми утворення залежності від віртуального світу: це потреба у відході від реальності і сприйняття ролі іншого. Вони завжди мають працювати одночасно, але один з них завжди є домінуючим. Два ці механізми закладені на процесі компенсації негативних переживань, а отже вони не зможуть працювати, якщо людина повністю задоволена своїм реальним життям, немає психологічних проблем і вважає себе щасливою людиною.



## Висновки до 2 розділу

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, культура масового споживача, соціально-політична та економічна трансформація і пов'язані з цим зміни у ставленнях і цінностях призвели до появи девіантності, під час якої феномен Інтернету набув значного значення. Тобто за таких умов Інтернет виконує свою соціальну функцію, що призводить до дисфункціонального наслідку — інтернет-залежності. Широкі можливості Інтернету щодо створення віртуальної комунікації призвели до заміни функцій соціальної взаємодії в реальному світі, замінивши пряме спілкування та існуючі взаємодії між індивідами та соціальними групами. Поведінку повторюваних користувачів, особливо гравців в онлайн-ігри, можна пояснити, з одного боку, як походження нерішучої та соціально прийнятної поведінки, і тоді така поведінка може свідчити про симптоми залежності від віртуального світу.

Тому люди занурені в комп'ютери та комп'ютерні мережі, і ми можемо лише передбачити, що це принесе подальшому розвитку людства. Нам потрібно подумати про це сьогодні. Різні наукові дисципліни мають об'єднати зусилля для вивчення цієї галузі, і психологія має бути частиною цих робіт — роботи, що вивчає психологічні аспекти взаємодії людини з віртуальною реальністю.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ

### 3.1. Опис методик та процедура дослідження

Емпіричне особистої прив'язаності у віртуальному просторі направлено на формулювання рівня захопленості людей, що користуються соціальними мережами, ключовими мотивами користування інтернет мережою, впливу рівня комунікативності в повсякденному житті.

Емпіричне дослідження буде складалося з певних трьох етапів. На першому етапі планувався підбір методичного інструментарію, цілеспрямований на визначення рівня залежності від інтернет світу та кіберкомунікативної адикції [16].

Другий етап було заплановано проведення емпіричного дослідження, спрямованого для встановлення рівня залежності молоді від мереж.

На останньому етапі головним завданням було подання соціально-психологічних рекомендацій [8].

Добирання сестиматичних засобів відбувався згідно із завданнями даної роботи, що поклало розробку програми емпіричного дослідження. Навчальний інструментарій представлено в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

<b>Головні складові вивчення Особистої прив'язаності в віртуальному світі</b>	<b>Методики</b>
Рівень інтересу до інтернет-мережами	- Опитувальник на визначення рівня захопленості мережею Інтернет В. В. Посохової;

	- Опитувальник на кіберкомунікативну залежність А. В. Тончевої
Рівень багатослівності досліджуваних	Методика В. Ф. Ряховського «Оцінка рівня комунікативності»
Мотивація користування віртуальними мережами	Анкета мотивації використання Інтернету В. М. Фатурової

Розберемо далі детально методи, які представлені в таблиці яка вище зазначена. Щоб вивчити рівень зацікавленості до віртуального світу ми використовуємо анкету В.В.Посочової для визначення рівня Інтернет-залежності [25], що ми пристосували для визначення ступеня залежності від інтернет мереж. Нам це видає можливість не тільки розпізнати суттєву залежність, а й визначити наявність прохідних стадій.

Цей тест містить такі три шкали, за допомогою яких ми маємо можливість визначити три типи користувачів мереж:

1) перший тип це – не залежні користувачі, це люди які можуть контролювати час проведений в соціальних мережах і не мають проблем у соціальній сфері а також в особистому житті;

2) другий тип це – наркомани, це людина яка має характерні проблеми, які пов'язані із великою кількістю проведеного часу у віртуальному світі;

3) третій тип це – залежні, які характеризуються повним зануренням у світ інтернету. Це втрата контролю над часом, втрата відчуття реальності, ізолюваність від реального світу.

Ця методика складається з 14 тверджень, кожне з яких має запропоновані 4 можливі відповіді, з яких досліджуваний має вибрати ту, з якою повністю згоден або, навпаки, не згоден. Дізнавшись відповіді на

питання цієї анкети, можуть допомогти дізнатися рівень ентузіазму користувачів інтернет мережі.

Найпоширеніший експеримент форми онлайн-залежності – це комунікативна залежність, яка виникає надмірне спілкуванням у соціальних мережах, для цього використано методику «Визначення ступеня кібер комунікативної залежності» за А.В. Тончевою [18].

Анкета містить 20 тверджень, які досліджуваному пропонується оцінити від 1 до 5 балів. Далі потрібно відповісти на запитання, що дозволяють визначити вплив спілкування у віртуальному світі на життя окремих людей, а також як онлайн-спілкування може впливати на професійне та особисте життя.

Для визначення рівня комунікативних навичок користувачів мереж було розроблено такий тест В.Ф.Ряговського «Оцінка рівня комунікативності» [22]. Цей тест складається з 16 проблемних суджень, для цього досліджуваному потрібно вибрати один варіант відповідей. Завдяки цьому, отримані результати дозволяють визначити ступінь комунікабельності користувачів мережі в повсякденному житті.

Методологія направлена для визначення певних мотивів:

1. Діловий мотив, пов'язаний з людьми які працюють у інтернеті, є частиною професії, зв'язані з пошуком нових клієнтів, рекламою. Це являється належністю до групи, не тільки задля спілкування з іншими.

2. Пізнавальний мотив, пов'язаний із людьми які здобувають нові знання, і шукають корисну інформацію.

а) педагогічні;

б) науковий;

в) підвищення соціальної ерудиції та розвивального інтелекту;

г) пошук «негативної» інформації;

д) пошук цікавої інформації за інтересами, розважальної інформації.

3. Мотив самоутвердження, пов'язаний із психічними явищами, такими як самооцінка, мотивація. Віртуальний світ став додатковим середовищем задля досягнення своїх цілей і мрій, а також самоствердження.

Мотиви ствердження поділяється на декілька видів:

- а) мотив «досягнення»;
- б) мотив підвищення самооцінки;
- в) самоактуалізація. [23]

Спілкування в безпрограшних та безкінечних ігор онлайн дозволяє особистості досягнути певних результатів у грі, знайти відчуття важливості, стати успішними та потрібними їхній команді.

Даний мотив поділяється таким чином:

- а) ігри;
- б) музика;
- в) відеокліпи, фільми.

6. Мотив афіліації, пов'язаний із людьми які мають потребу у комунікативній взаємодії у мережах, що ґрунтується на необхідності мати дружні стосунки. Повсякденне спілкування з незнайомими або малознайомими людьми, їх розуміння і підтримка, які приносять впевненість у собі та задоволення, допомагає сприяти захопленню обох сторін комунікації

7. Мотив самореалізації, пов'язаний із тими користувачами мереж, які усвідомлюють позитивний вплив роботи в інтернеті на власну особистість та діяльність.

Для затвердження методичного інструментарію було проведено дослідження, в якому взяли участь 100 студентів вищого навчального закладу віком від 18 до 27 років. Серед досліджуваних 56 жінок та 44 чоловіків.

Форми бланків методик були подані у вигляді електронного документу, для зручності застосування розміщеного на GoogleDocs. Таке дослідження не повино мати певних часових обмежень, досліджувані самі визначали час заповнення опитувальників та обирали зручний час для себе. У середньому значанні для заповнення всіх бланків у досліджуваних займало близько двох

годин. Усім було запропоновано при заповненні бланків поділитись додатковими даними щодо їх віку, статі, діяльності. Заповнені бланки методик збиралися шляхом пересилання їх на адресу електронної пошти та через соціальні мережі.

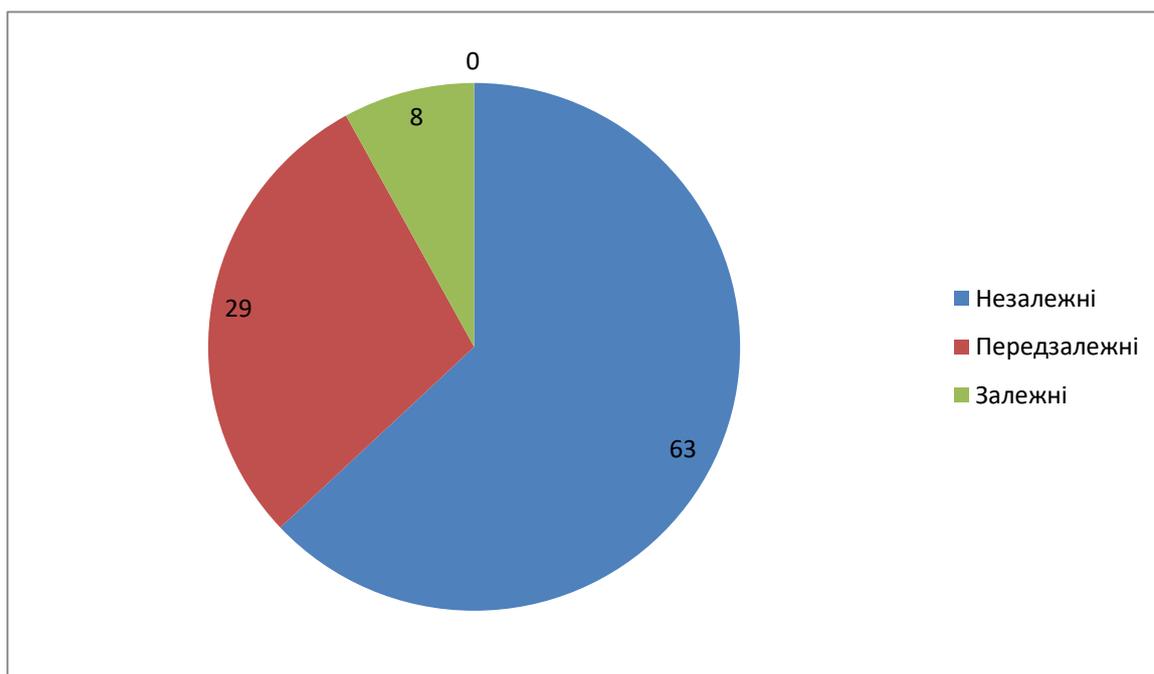
Електронний документ, який був запропонований складався із чотирьох поданих завдань, кожне з яких акомпанувалося інструкціями. Так як, опитувальники розповсюджувалися через Інтернет-мережу.. Також, крім того, онлайн опитування дозволило уникнути зовнішніх відволікаючих факторів, впливу дослідника та думок інших досліджуваних, сумнівів у конфіденційності.

Зазначимо, що велику пристрасть досліджуваних привертали опитувальники, що стосувалися діагностики залежності від кіберпростору, тому що на даному етапі вони зупинялися більшу кількість свого часу.

### 3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Далі другий етап на якому передбачалося визначити рівень залежності молодих людей від віртуального середовища. Ми використали методику РІЗ, яка була спрямована на визначення **міри захопленості Інтернетом В. В. Посохової**. Дані які були нами визначені і розсортовані у певній відповідності до шкал, що дали можливість визначити такі типи користувачів інтернету.

Ми визначили , що 63%, а це вже більша частина від кількості опитаних, використовує мережу таким чином , що не набувають таких рис залежної поведінки. Вони проявляють цікавість до спілкування в онлайн режимі, вбачають послуги, якими користуються у мережах корисними та цікавими. 29% студентів які мають передзалежних та 8% - уже залежних студентів.



**Рисунок 2.1**

**Відсотковий розподіл молоді за показниками рівня захопленості соціальними мережами**

Для людей яких ми віднесли в категорію не залежних, виявляється більш цікавим реальне життя , вони для них є насиченим і цікавим, ніж світ

інтернету. Повсякденне життя сприяє тому, що такі люди не приділяють великого значення віртуальному середовищі.

Здебільшого спілкування в інтернеті таких людей відбувається вже із знайомими і в реальному житті, тому нових інтернет знайомих вони також намагаються перенести у реальне життя. Користувачі, у яких немає ознак залежності, можуть спокійно сприймати невпинний потік інформації та віртуальних подій.

Такі люди спокійно контролюють свій час в мережі, вони спокійно можуть вийти з онлайн, це допомагає їм правильного використовувати свої ресурси.

Категорія людей передзалежних утворила 29% від кількості опитаних. Цей відсоток може свідчити про те, що майже кожна третя молода людина є схильною до залежності від соціальних мереж. Це показує нам, що такі люди витрачають велику кількість часу в онлайн режимі, вони не помічають як плине час. Припускаємо що такі особистості мають проблеми у відносинах з оточуючими, так як для них є більш цікавим світ інтрнету.

Наступна група узалежнених від мереж утворили 8% від кількості опитаних. Розглянувши відповіді цієї кількості опитуваних, маємо зазначити, люди які віднесені до цієї категорії користуються соціальними мережами при будь якій нагоді. Такі особистості дратівливі, у них постійно поганий настрій та спалахи гніву у разі відсутності інтернету. У відповідях респондентів було зазначено, що їх дратує коли якісь обставини заважаються вільно користуватись віртуальним світом.

З часом використання соціальних мереж , виходить з-під контролю людини, що впливає не найкращим чином на фізичне і психічне здоров'я людини. Згодом спілкування онлайн набуває найвищого значення у звичайному житті людей, стає більш цікавішим і важливішим за реальність.

Нами був проведений аналіз переживань особистісної прив'язаності у віртуальному середовищі , який зазначений на початку роботи. Це дозволяє

відзначити, що процес спілкування в мережі знижує рівень впливу соціально-психологічних характеристик особистості, що зумовлені статевими відмінностями, віком, соціальним статусом, зовнішністю. Це дає велику можливість компенсувати всі свої комплекси, недоліки і продемонструвати себе тільки з кращої сторони. Проте реальність виявляється далеко не такою радісною як віртуальний світ. Соціальні мережі втілюють бажаний образ власного життя але не як не реальність.

Респонденти зазначали, що надають перевагу комунікації у соціальних мережах, їм цікавіше спілкуватись з друзями онлайн, ніж з людьми які оточують їх у повсякденному житті.

Далі для нашого дослідження було застосовано опитувальника на кіберкомунікативну залежність А. В. Тончевої з метою детальніше вивчити такий різновид залежності, як кіберкомунікативна залежність. Даний вид адикції зсилається у комунікативну залежність людини від соціального світу.

Слід виділити, що не вся молодь посилено використовує віртуальне середовище для обміну повідомлень. Занурення у соціальні мережі може носити інший характер: новини, пошук інформації, перегляд фото і відео, ігри. Проблема надмірного перебування у мережі полягає не тільки в кількості часу, а й в якості проведення цього часу. Соціальні мережі є чудовим способом для самореалізації, бізнесу і багато чого іншого, але вони є й одним з популярних засобів спілкування.

Адикти зазвичай не можуть відмовитись на довго від свого телефону або комп'ютера й приділити повноцінну увагу спілкуванню з близькими людьми. Зазвичай така поведінка погано впливає на стосунки людини з суспільством.

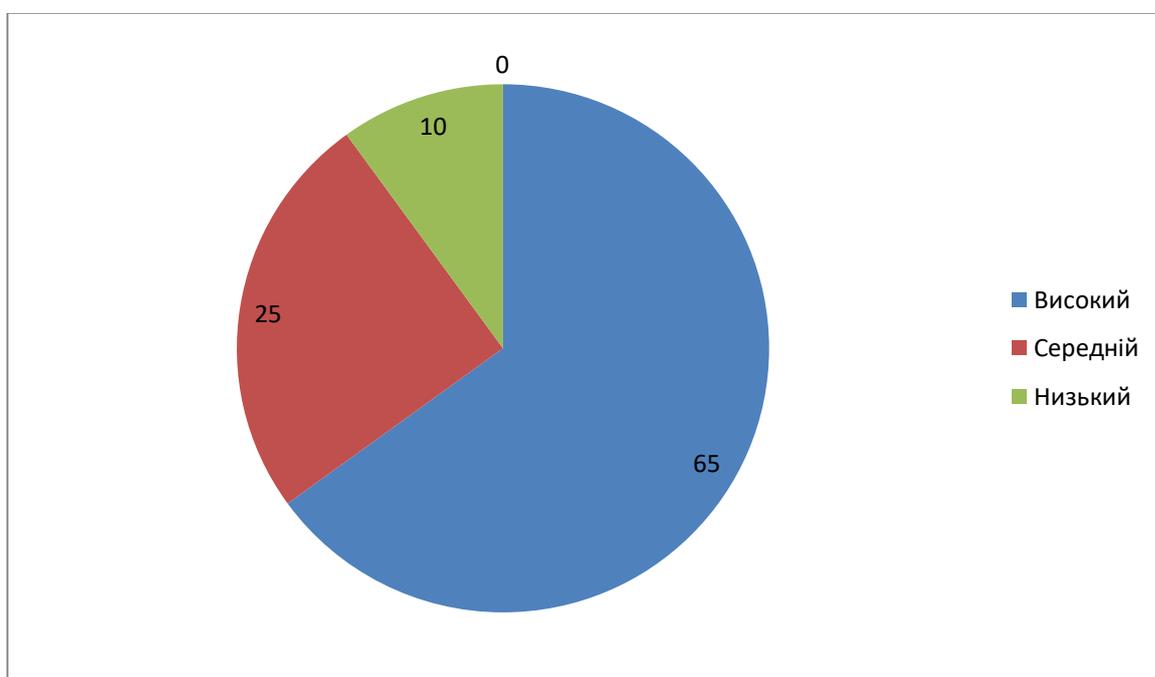
Вже помітно, що значне зростання популярності інтернету як засобу комунікації, стає розповсюдженням інтернет залежності.

З метою детального вивчення такого виду адикції ми використали опитувальник на **кіберкомунікативну залежність А. В. Тончевої**.

У такий спосіб, ми отримали показники рівня інтенсивності комунікації молоді у віртуальному світі, було виявлено наступні групи (рис. 2.2.):

- вільні від залежності – 65 особи, що складає 65% користувачів;
- досліджувані, що мають певні проблеми, із захопленням спілкуванням у соціальних мережах – це люди які знаходяться на середньому рівні, передзалежні – 25 особи, а саме 25%;
- залежні користувачі – становить 10%.

Натомість ми можемо помітити, що більшість досліджуваних показують низький рівень певної залежності. Так як і в першому опитувальнику більшість респондентів вміють тримати час проведений в соціальних мережах під контролем



**Рис. 2.2. Відсотковий розподіл молоді за показниками рівня кіберкомунікативної залежності**

Категорія людей, які мають середній розвиток залежності, для них комунікація у віртуальному світі є причиною труднощів у реальності. Для таких особистостей важливо регулярно з'являтися в мережі і регулярно здійснювати обмін інформацією. Все це призводить до регулярного порівняння соціальних мереж на наявність онлайн повідомлень.

Респонденти даної групи є відкритими до комунікації та часто заводять нові знайомства. Але при відсутності мережі, починають відчувати себе не комфортно і занепокоєно, через те що соціальну мережу використовують для уникнення проблем повсякденного життя.

Ознаки залежності виявилось тільки у 10% опитуваних. Такі люди мають постійну тягу до віртуального світу, нехтуючи всіма справами, рідними. Таким чином вони намагаються скоротити своє перебування у реальному світі.

Також необхідно зазначити, що у процесі узалежнення мають вплив такі фактори як екстравертованість та інтровертованість, рівень комунікативності та прагнення встановлювати контакти, або навпаки, уникати контактів.

Подальши кроком даного дослідження є визначення рівня спілкування у реальному житті, аналіз впливу. Для цього ми використали **методику В. Ф. Ряховського «Оцінка рівня комунікативності»**.

Рівень спілкування молодих людей у реальному житті певним чином грає роль у розвитку залежності. Зокрема, молодь має, з різних причин проблеми у спілкуванні у повсякденні. А також помітили, що люди які мають високий рівень комунікативності, також прагнуть активно спілкуватись і у віртуальному світі.

Це все пояснюється як високий рівень комунікативності, так і зручності в умовах віртуального середовища.

Ми отримали наступний аналіз результатів (табл. 2.2.), який ми провели за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Під час інтерпретації даних ми спиралися на класифікацію кореляційних зв'язків за силою (за О. В. Сидоренко), згідно з якою сила зв'язку, відповідна коефіцієнту кореляції у межах  $r < r < r < 0,70$  – сильною.

**Таблиця 2.2.**

**Показники зв'язку рівня комунікативності та рівнів мережевої та кіберкомунікативної залежності користувачів**

	<b>Рівень комунікативності</b>	<b>Залежність від соціальних мереж</b>	<b>Кіберкомунікативна залежність</b>
Рівень комунікативності	1	0,346	0,259
Залежність від соціальних мереж	0,346	1	0,656
Кіберкомунікативна залежність	0,259	0,656	1

Так от, отримані дані можуть свідчити про слабо виражену статистичну значущість рівня спілкування користувачів, та рівня залежності від соціальних мереж ( $r=0,346$ ;  $p\leq 0,01$ ); рівня комунікативності та рівня кіберкомунікативної залежності ( $r=0,259$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Дані результати аналізу, кажуть на про те, що рівень спілкування молоді в реальності має слабкий вплив на розвиток залежності від віртуального світу. Як вже вище було зазначено в основі залежності може бути не лише комунікація. Розповсюдженими у мережі є різні мережеві практики, що розгортаються без міжособистісного комунікативного обміну. Вони мають негативний характер впливу на споживача.

Також було виявлено залежний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і кіберкомунікативної залежності ( $r=0,656$ ;  $p\leq 0,001$ ). Щоб перевірити реальний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і спілкування в реальному житті, нами був використаний статистичний аналіз часткової кореляції. Було виявлено, що при виключенні контрольної змінної, а саме рівня комунікативності у реальності, між мережевою адикцією та кіберкомунікативною залежністю спостерігається середньовиражений статистично значущий взаємозв'язок ( $r_{12.3}=0,584$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Ми можемо зробити наступний висновок, що залежність від мереж не залежить від рівня комутативності у реальному житті. Так ми помітили, що мережевий простір викликає цікавість у молоді з різним рівнем комунікативності у реальності. Віртуальне спілкування притягує користувачів своїм цілодобовим доступом, та легкими способами встановлення контактів. Таким чином під час постійної інтернет комунікації розвивається залежність від віртуального середовища.

Спершу час проходить не помітно для користувача, згодом віртуальне спілкування стає цікавішим ніж реальне життя користувача віртуальним простором, а потім взагалі зникає цікавість до реальності. Так всі проблеми і питання реального життя залежної людини залишаються не рішеними і викликають ще більше проблем.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо формування профілактики залежності користувачів від соціальних мереж та віртуального світу**

Проблематика профілактики прив'язаності від віртуального простору, може пояснюватись тільки тим , що залежність швидко поширюється. І на даний час більшість людства не приставляють свого життя без гаджетів і віртуального світу.

Після отриманих результатів дослідження ми маємо такі результати: залежними є 8% та 29% перед залежними, молоді віком від 18 до 35 років. Можемо припустити що цей відсоток зростає з кожним днем.

Ясним є те , що віртуальний простір надає широкі можливості для самовираження , створення того чого не можемо створити у реальному житті. Також такий світ дає безпеку, впевненість і анонімність, чого не вистачає у реальності.

Такі умови створюють ілюзію комфорту, але під час використання такого простору , потрібно затратити багато зусиль для того щоб уміти

контролювати процес виходу і невтогнутись у залежність. Також інтернет залежність не признають хворобою, вона не визнана офіційною медициною, як психічний розладі не є включеною до Міжнародного статистичного класифікатора хвороб.

Інтернет-залежність вважається захворюванням, яке проявляється як порушення інтернет-процесу. Зміни психологічного стану користувачів (тривога, гнів, тривога, замкнутість, апатія, часті зміни настрою, стрес тощо) сон, неправильне харчування, біль у шиї та спині, розвиток порушень опорно-рухового апарату), психофізіологічний стан (порушення функції мозку, тобто процесів мислення, пам'яті, концентрації).

У результаті нашого дослідження ми з'ясували, що наркомани виявляють невдоволення в реальному житті. Вони мають потреби у самовираженні та самотворенні, визнанні, соціальній підтримці [16]. Отже, їхні основні потреби – це можливість бути почутими та прийнятими іншими, мати співрозмовників, які їх розуміють та підтримують, забезпечувати власний вплив на онлайн-спільноту та мати стабільне, надійне та передбачуване спілкування.

Спілкування в Інтернеті залежних підлітків характеризується конфліктністю, агресією та провокацією, що не сприяє ефективній взаємодії користувачів в онлайн-процесі. Крім того, змінюються навички реального спілкування, знижується рівень грамотності, обмежується словниковий запас, звужуються інтереси [9].

В результаті система цінностей наркомана, здатність планувати час, діяльність і життя, призводить до зниження якості. Тому важливість і необхідність запобігання розвитку залежності у підлітків від соціальних мереж очевидна. Залежно від цільової аудиторії (студенти, безробітні та працівники, матері, які перебувають у декретній відпустці тощо), робота з молоддю може здійснюватися шляхом систематичного застосування профілактичних методів, таких як бесіди, співбесіди, тести, форми,

практикуми тощо. Поширення соціальної реклами, освітніх кампаній, особливо в онлайн-процесах тощо.

У рамках профілактики особистісної прихильності під час віртуалізації соціальних мереж у підлітків ми дізналися про низку психосоціальних заходів та рекомендацій, спрямованих на попередження виникнення та розвитку залежності [21].

Головною метою профілактики є усвідомлення всієї школи та негативних наслідків. Основними принципами такої профілактики є:

- попередження розвитку залежності, що має передбачати завчасних проведених профілактичних дій;

- індивідуальності, що полягає в індивідуальному підході до суб'єктів профілактичного впливу;

- відповідальності. Принцип якого полягає у тому, що учасники процесу усвідомлюють необхідність, важливість профілактичної роботи для формування здатності контролювати час перебування в соціальних мережах.

- принцип розвитку, принцип якого є акцент на самовдосконалення, самовизначення, розкриття своїх сильних сторін.

Вирішення проблем із віртуальною залежністю, має дати можливість краще пізнати себе та можливостей, побачити істинні бажання і наміри, заради яких можливо взяти себе і свій час під контроль [10].

Ми розробили комплекс соціально-психологічних порад, спрямованих на попередження виникнення залежності:

- ✚ Виключати гаджети в разі коли немає гострої необхідності;
- ✚ виробити та дотримуватися певного режиму знаходження в соціальних просторі протягом дня;

- ✚ Також доповненням може бути метод ведення щоденника, або онлайн-щоденника для контролю часу;

- ✚ Не їсти зі увімкнутими гаджетами;

- ✚ Вимкнути автоматичне сповіщення, це допоможе не користуватись часто гаджетом.

Ми також запропонували певні принципи організації дії спілкування в віртуальному просторі, яких досліджуванні мають дотримуватись з метою **підвищення ефективності мережевої комунікації:**

✚ принцип взаємоповаги, що полягає у певному виявленні поваги до себе і інших користувачів;

✚ принцип конфіденційності;

✚ принцип Я-висловлювань, що проявляється у висловленні своїх думок від першої особи;

✚ роботу з психологом потрібно проводити як і з узалежненою особою, так і з її близьким оточенням [19]. За часту проблему залежних людей помічають друзі і рідні, але сама людина категорично не згідна з ними і відмовляється від допомоги.

Є варіанти консультування з такими людьми, як індивідуальне так і групове. Мета індивідуального консультування є навчитись самоконтролю, самовдосконалення і альтернативний спосіб проведення дозвілля. Групове консультування - це є колективна робота, процес якої залежить від позитивного досвіду командної взаємодії [21].

Також необхідно зазначити, що на даний час набуває популярності допомога психолога в режимі онлайн. Це стосується всіх видів консультування. Тому зараз для молоді є актуальним онлайн психолога.

На нашу думку, онлайн психологія має великий ризик з точки зору профілактики залежності від віртуального простору, оскільки вона може вплинути навпаки, і взагалі не допомогти.

Однією з основних умов психологічної допомоги у віртуальному середовищі є дотримання принципу балансу реальних та віртуальних практик. [29].

Відходячи від спілкування в мережах, адикт зазвичай зустрічається з осудом, невдоволенням, сварками або, навпаки, байдужістю. Це призводить у ньому агресію, ще більше бажання втекти [17]. Отже, він все менше хоче

перебувати в реальності та скоріше повернутися до віртуальне середовище, в якому відчувається комфортніше та спокійніше.

Можливо також зазначити самовизначення. Для молоді дуже характерним та значимим є пошук себе та свого місця в житті[16]. Отримання освіти якої вони бажають, самореалізації, збільшення кількості задач, які необхідно вирішити, та зменшити кількість вільного часу та зусиль.

### **Висновки до 3 розділу**

За даними результатами нашого дослідження ми визначили специфіку особистої прив'язаності у віртуальному середовищі.

Молодь, яка вільна від залежності віртуальним світом більш ефективно може організувати своє перебування в мережі, також здійснює контроль часу, і може реалізувати заздалегідь заплановані задачі. Схильні до залежності люди не можуть тримати все під контролем, час проходить «повз» них.

Інтернет простір займає важливе місце у повсякденному житті, та стає основною метою перебування в мережі. Незважаючи на негативні наслідки залежні люди не бажають скоротити свій час перебування у цьому середовищі.

Молодь максимально знецінює реальність в цілому, постійні проблеми, комунікацію і проведення часу у реальності. Натомість віртуальний світ набуває цінності і людина поринає повністю у мережу. У віртуальності залежним людям легше жити, так як немає вічних проблем, страхів і там завжди безпечно.

Досліджуваним які потрапили в категорію залежних, потрібна допомога психолога. Так як не завжди людина може самотійно відійти від проблеми і навіть її признати.

В роботі було надано рекомендації як допоможуть уникнути інтернет залежності.

У моїй дипломній роботі зазначено теоретичне узагальнення і вирішення проблеми визначення змісту і специфіки зазнання особистої прив'язаності у віртуальному просторі, подано рекомендації із профілактики залежності у віртуальному середовищі та конструктивної організації молоддю комунікативного простору в світі інтернету.

1. Переживання особистісна прив'язаності до віртуального світу визначено як щоденну діяльність, наслідком якої є реалізація звичного щоденного спілкування за допомогою новітніх технологій та комунікативно-технічних засобів.

2. збільшення кількості молоді, залежних від віртуального світу пояснюється доступністю Інтернету та простотою у використанні комунікативно технічних засобів.

3. За ознаками рівня інтенсивності користування молоддю інтернетом визначено категорії вільних, пердзалежних та залежних осіб. Виявлено, що майже кожен третій користувач мереж має певні проблеми, пов'язані з високим захватом до мережевого простору, а кожен дванадцятий виявляє риси залежності.

4. Здійснення емпіричної дослідження особистої прив'язаності до віртуального простору молоді із різним рівнем залежності від віртуального простору, впливу на повсякдення. Необхідними умовами для відкритої та ефективної комунікації для людей є відчуття безпеки та психологічної захищеності. Молодь, має схильність до віртуальної залежності, на відміну від тих, хто такої залежності не має, нездатна контролювати час, проведений за віртуальною взаємодією, комунікація у мережі займає важливе місце в їх повсякденному житті, стає основною метою перебування онлайн.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 100-131.
2. Волков В. В. Теория практик / В. В. Волков, О. В. Хахордин. – СПб: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2008. – 297 с.
3. Выгонский С. И. Виртуальная реальность как массовая галлюцинация [Электронный ресурс] / С. И. Выгонский. – 2005. – Режим доступа: <http://sv-psycho.narod.ru/virtual.html>
4. Галіч Т. О. Соціальні інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя / Т. О. Галіч // Соціологія майбутнього : науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства. – 2010. № 1. – С. 145-152.
5. Гарфинкель Г. Исследования по этнометодологии / Г. Гарфинкель. – СПб. : Питер, 2007. – 335 с.
6. Данько Ю. А. “Тролінг” як новий вид віртуальної комунікації [Електронний ресурс] / Ю. А. Данько // Український соціум. – 2013. – № 4. – С. 17-25. – Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Usoc\\_2013\\_4\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Usoc_2013_4_4).
7. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” від 05.02.1993 р., молодь, молоді громадяни – громадяни України віком від 14 до 35 років [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2998-12>.
8. Иванов В. Ф. Принципи й умови контент-аналізу та вимоги до нього [Електронний ресурс] / В. Ф. Иванов. – Режим доступа: <http://journalib.univ.kiev.ua/index.php?act=article&article=1614>
9. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми: аналітична доповідь / Т. О. Ісакова // За заг. редакцією Д. В. Дубова. – К. : НІСД, 2011. – 47 с.
10. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності заткритерієм провідного мотиву використання мережі / О. В. Камінська. // Молодий вчений. – 2015. – №2. – С. 210–213.

11. Камінська О. В. Формування та прояви інтернет-залежності від соціальних мереж [Електронний ресурс] / О. В. Камінська. – 2013. – Режим доступу:[http://www.rusnauka.com/15\\_NPN\\_2013/Psihologia/12\\_132802.doc.htm](http://www.rusnauka.com/15_NPN_2013/Psihologia/12_132802.doc.htm).

12. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Психологічні перспективи. – 2015. – № 25. – С. 65-75.

13. Ларіна Т. О. Практики мінімізації ризику в процесі життєконструювання / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 31 (34). – К., 2012 – С. 102-109.

14. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості / О. А. Ліщинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 3. – С. 1-9.

15. Малєєва Н. С. Соціально-психологічний зміст комунікативних практик в мережі Інтернет / Н. С. Малєєва // Наука і освіта : Науково-практ. журн. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2014. – Вип. 4. – С. 113–392.

16. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик / Н. С. Малєєва // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том. 11. – Вип. 13. – С. 325-332.

17. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві / Н. С. Малєєва // Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : Зб. наук. пр. Вип. 1(14). – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015 – С. 128–136.

18. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціальнопсихологічний феномен / Н. С. Малєєва // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – Одеса : Астропринт, 2015. – Т. 20. – Вип. 3(37). Ч. 1. – С. 62-71.

19. . Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної інтернет-залежності / В. В. Посохова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2005. – С. 209-219.

20. Посохова В. В. Стилі он-лайн спілкування інтернет-користувачів в повсякденній мережній діяльності / В. В. Посохова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Вип. 3(33). – К., 2013. – № 8. – С. 211-215.

21. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / В. В. Посохова. – К., 2006. – 159 с.

22. Психологічна профілактика насилля і ворожості в суспільному та приватному житті: тези доповідей учасників Круглого столу (ІваноФранківськ, 5 травня 2015 року) / [ за ред. З. С. Карпенко]. – ІваноФранківськ: Симфонія форте, 2015. – С. 20-24.

23. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук, І. С. Булах, Т. М. Зелінська; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Просвіта, 2004. – 413 с.

24. Теремко В. Г. Соціологія: Підручник / В. Г. Теремко. – К. – Видавничий центр «Академія», 2005. – 432 с.

25. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: зб. статей / ред. кол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. / АПН України; Ін-т соц. та політ. психол. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 17–25

26. Фатурова В. М. Самореалізація студентів у системі мотиваційних детермінант Інтернет-середовища / В. М. Фатурова // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка Максименка С. Д., том 1V, частина 7. – К., 2002. – С. 270-282.

27. Хабермас Ю. Комунікативна дія і дискурс [Електронний ресурс] / Ю. Хабермас. – Режим доступу: <http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/Habermas.html>

28. Яворський М. В. Соціально-психологічні чинники сприйняття об'єкта довіри в молодіжному інтернет-середовищі [Електронний ресурс] / М.

В. Яворський // Медіаосвіта в Україні: наукова рефлексія викликів, практик, перспектив: зб. ст. методол. семінару НАПН України (Київ, 3 квітня 2013 р.). – Режим доступу: <http://www.ispp.org.ua/files/1369216397.pdf>

29. Grohol J. Unprofessional practices: On Internet addiction disorder [Electronic resource] / J. Grohol. – Available from: <http://psychcentral.com/new2.htm>

30. Hongladarom S. Personal Identity and the Self in the Online and Offline World // Minds & Machines. 2011. – No. 21. – P. 533-548. 174. Orzack M. H. Computer Addiction Services [Electronic resource] / M. H. Orzack. – Available from: <http://www.computeraddiction.com>