

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ВЗАЄМОДІЇ У
ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Тетяни ВОЛНІНОЇ

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

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДЛЯ ЦІЛІСНОГО РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ КОМУНІКАЦІЇ..... | 8 |
| 1.1. Комунікація як потреба та розуміння процесу спілкування через призму аспектів особистості..... | 8 |
| 1.2. Віртуальний світ, взаємодія у ньому, її принципи, закономірності та особливості..... | 11 |
| 1.3. Криза, яка вплинула на світ..... | 16 |
| Висновки до розділу 2..... | 21 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ..... | 22 |
| 2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження..... | 22 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження..... | 24 |
| 2.3. Характеристика психодинамічної сфери особистості..... | 25 |
| 2.4. Характеристика особистісних рис..... | 26 |
| 2.5. Характеристика міри інтернет залежності..... | 27 |
| 2.6. Взаємопов'язаності психодинамічних показників, особистісних стійких характеристик та показників інтернет залежності..... | 28 |
| 2.7. Порівняльна характеристика показників залежності від віртуального довкілля, особистісних та психодинамічних характеристик у чоловіків та жінок..... | 32 |
| 2.8. Порівняльна характеристика показників залежності від віртуального довкілля, особистісних та психодинамічних характеристик у різних вікових категорій..... | 35 |
| Висновки до розділу 2..... | 39 |
| ВИСНОВОК..... | 40 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 42 |
| ДОДАТКИ | |

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі ми постійно знаходимось в епіцентрі подій і щосекунди повз нас проноситься величезна кількість інформації. Тепер можна зв'язатись з людиною у будь-якому кінці світу та у будь-якій комфортній формі: відео-, аудіо- чи текстове повідомлення. Ми так розширили свої кордони взаємодії, що не помітили як власні дуже звужились. Чим доступніша для нас взаємодія зі світом, тим більше ми лишаємось на самоті.

Зважаючи на швидкий темп зростання доступних технологій, ми стикнулися і з певними психологічними та соціальними труднощами. Проте, варто зазначити, що у життєвих реаліях, у яких ми опинилися інтернет зіграв надзвичайно важливу роль та зумовив певні психологічні зміни, й навіть трансформував наші погляди на життя. Можливість підтримувати зв'язок у будь-яких життєвих ситуаціях може дуже позитивно впливати на психологічне благополуччя людини, проте, у свою чергу, надлишок отримуваної інформації може навпаки дестабілізувати психічну рівновагу.

Також важливо пам'ятати про темний бік інтернету – залежність від нього. У переважній більшості цим «хворіють» діти й підлітки, які більше не бачать можливості для реалізації своєї потреби у спілкуванні та участі в соціумі. Для цього є маса причин і у кожного вона своя. Така адикція може бути суто віковою проблемою, а може перерости у щось більш масштабне.

Спілкування є невід'ємною частиною нашого існування. Ми потребуємо його в незалежності від того, хто ми є. Сучасний світ приніс багато нових змін у вже звичні нам способи комунікації і продовжує їх вносити. У процесі спілкування деформації зазнало майже все, окрім самої потреби у взаємодії. Отже, дана тема є як ніколи актуальною, оскільки новітні технології як спростили, так і ускладнили процес обміну інформацією. Важливо розуміти як плюси, так і мінуси віртуального контакту зі світом. У теперішніх реаліях такий вид взаємодії посідає особливе місце у нашій життєдіяльності.

Мета дослідження: вивчити на емпіричному та теоретичному рівнях спілкування у віртуальному світі як складний багатогранний процес та дослідити його роль й важливість у сьогоденні.

Об'єкт: сфера міжособистісної комунікації

Предмет: психологічні закономірності спілкування у віртуальних мережах.

Завдання:

- Опрацювати теоретичний матеріал щодо розуміння теми спілкування, поняття «віртуального світу» та усвідомлення недоліків і переваг даного виду взаємодії.
- Визначення можливих психологічних проблем на тлі зловживання віртуальним ресурсом або інтернет залежності.
- Визначення особливостей темпераменту та його впливу на способи і закономірності спілкування.
- Усвідомлення впливу віртуальної комунікації на психологічні якості, соціальну взаємодію та звичну життєдіяльність.
- Дослідження на усвідомлення зв'язку спілкування і темпераменту, а також визначення ймовірної інтернет залежності та вид спілкування, якому більше надається перевага.

Гіпотеза:

1. Ймовірно, віртуальна взаємодія ґрунтуватиметься на адиктивній взаємодії, що притаманна великій кількості людей.
2. Віртуальна комунікація, можливо, пов'язана з показниками темпераменту та рисами особистості.

Наукова (теоретична новизна) полягає у:

- вивченні доволі молодого поняття віртуальний світ, розуміння способів спілкування у ньому та визначення ролі особистісних характеристик у даному процесі взаємодії.

- дослідження впливу світових криз, таких як пандемія та проведення бойових дій на доцільність використання інтернет мережі та її важливість в умовах кризової життєдіяльності.

Практичне значення полягає у емпіричному вивченні показників інтернет взаємодії та стійких особистісних особливостей

Методологія: тест на темперамент Стреляу, тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність та коротка версія Великої п'ятірки ТІРІ.

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

Теоретичне підґрунтя для цілісного розуміння процесу комунікації

1.1. Комунікація як потреба та розуміння процесу спілкування через призму аспектів особистості

Ще з початку існування людства, ми завжди прагнули бути у стосунку з кимось. Об'єднуючись, обмінюючись інформацією людина навчилася виживати. Спілкування – завжди є, було і буде однією з найважливіших потреб людства.

У працях багатьох авторів можна зустріти доволі різні визначення поняття спілкування. Волкова А.І. вважає, що в психології відсутнє якесь загальноприйняте визначення. Зазвичай, вказується описовий виклад основних функцій та сторін цього процесу. Це поняття широке, воно не зводиться тільки до усної мови: жести, міміка, інтонація, поза – усе це несе для нас певну інформацію, а отже є частиною процесу комунікації. Деякі науковці також вважають спілкування своєрідним зв'язком, що пов'язує учасників процесу та певним чином впливає на них. Так власне і проявляється наша потреба в іншій людині.

Спілкування – це складний процес взаємодії між людьми, який полягає у обміні інформацією та у сприйнятті й розумінні одне одного.

Будь-яке спілкування переслідує певну ціль: налагоджування соціальних контактів, організація діяльності тощо. В психології спілкування виділяють три основні аспекти:

- Комунікативний (обмін інформацією)
- Інтерактивний (організація взаємодії)
- Перцептивна (пізнання людьми один одного)

Багато відомих вчених включали у свої класифікації потреб різні пункти, проте вони завжди виділяли потребу спілкування. Згідно вчення Маслоу,

спілкування та відчуття прив'язаності до когось стоїть на третьому місці, після відчуття фізіологічних потреб та відчуття безпеки.

У процесі спілкування можуть проявлятися такі аспекти:

- Відчуття приналежності до групи\ прив'язаності до людини – ми прагнемо бути з кимось, відчувати, що потрібні і в цьому реалізовувати своє бажання не бути самотнім;
- Можливість бути почутим – у процесі вираження власних думок чи емоцій, ми вибудовуємо особливий зв'язок із співрозмовником: підвищується рівень довіри, а у випадку, якщо це близька людина, ми відчуваємо полегшення і також реалізовуємо потребу у безпеці.
- Біологічна складова – розповівши про свої почуття оточуючим людям ми допомагаємо собі краще справлятися зі стресом, не накопичувати негативні емоції, а це запобігає виникненню неврозів та інших соматичних порушень.
- Позитивні емоції – справжнє, живе спілкування приносить нам радість та приємні емоції, а це у свою чергу впливає на наш настрій та самопочуття.

Людина істота соціальна. Її прагнення до взаємодії позначається терміном «афіліація». Вона формується, в більшості, у дитинстві, виходячи з стосунків, які ми будували з батьками та однолітками. Якщо особі притаманний високий рівень афіліації, то перш за все вона керується почуттями та емоціями, а не якоюсь матеріальною вигодою. При цьому вони не відчувають що зробили щось надзвичайне і сприймають це належне. Психолог Мюррей Г. запропонував дуже влучне визначення афіліації – це можливість знаходити друзів і відчувати прив'язаність, радіти іншим людям, співпрацювати з ними та любити їх. Ряд науковців приписують афіліацію до важливих потреб людини та вважають її фундаментальною складовою характеру людини.

Щодо характеру, то він має колосальний вплив на наш спосіб спілкування, рівень потреби у ньому та здатності це робити.

Існує чотири типи темпераменту, які є основою нашого характеру та не змінюють протягом життя. Від народження нам притаманні ті чи інші риси, тож враховуючи той факт, що ми «починаємо» процес спілкування ще з малку (на своєму рівні звісно), то наш темперамент безпосередньо впливає на те, як це буде відбуватися.

Отже, Гіпократ виділив типи темпераменту беручи за основу співвідношення рідин у нашому організмі:

- Холерик (жовч) – нестриманий, імпульсивний, сміливий. Людина ініціативна, має лідерські якості, проте також нетерпляча і схильна до емоційної нестабільності.
- Сангвінік (кров) – врівноважений, життєрадісний. Характеризує людину як веселу, комунікабельну та емоційну. Вона легко проживає невдачі, є так званою «душею компанії», проте буває занадто поспішною та самовпевненою.
- Меланхолік (чорна жовч) – чуттєвий, інертний. Людина схильна до песимістичних думок та висловлювань, занадто, проте вона креативно мислить та має високий рівень емпатії.
- Флегматик (лімфа) – спокійний, стриманий. Погано адаптується до нових умов, може ставати дуже пасивним, але характеризується терплячістю, самоконтролем та не піддається паніці у стресовій ситуації.

У процесі спілкування з представниками різних темпераментів потрібно враховувати їх особливості: сангвінікам та холерикам притаманна висока активність і спрямовані вони більше на оточуючий світ. З такими людьми, зазвичай, простіше налаштувати комунікацію. Проте, варто пам'ятати, що якщо сангвінік є достатньо стійким, то холерик проявляє активність не постійно і може швидко стомлюватись. У свою чергу, флегматики та меланхоліки більш зосереджені на собі, своїх внутрішніх думках та переживаннях, також вони більш повільні, ніж попередні представники.

До кожного типу можна підібрати свій спосіб спілкування, але варто пам'ятати, що у людини не один тип темпераменту – присутні усі чотири, що можуть по різному проявлятися, проте, зазвичай, один з типів все ж буде переважати.

Отже, процес спілкування існує з самого початку людства і є однією з наших базових потреб. У кожного свій спосіб взаємодії та обсяг спілкування, якого він потребує – це зумовлено рисами нашого характеру, а він у свою чергу побудований на темпераменті. Спілкування – це постійний і потрібний аспект існування, ба більше, виживання людства.

1.2. Віртуальний світ, взаємодія у ньому, її принципи, закономірності та особливості.

У контексті даної теми варто все ж розглянути не просто спілкування як процес, але й також взаємодію саме у інтернет просторі.

Що ж ми розуміємо під «віртуальним спілкуванням»? Це особливий вид комунікації, що реалізується через інтернет – у більшості під цим мається на увазі обмін інформацією у письмовій, аудіо- чи відео- форматі. Інструментами для такого спілкування соціальні мережі, сайти, чати, форуми, ігри, медіа платформи тощо.

Виділяють два види спілкування у мережі:

- Синхронне спілкування – це розмова у режимі реального часу, тобто коли учасники знаходяться одночасно у мережі і при цьому використовувати однакові програмні засоби.
- Асинхронне спілкування – може відбуватися у відстроченому режимі відправлення повідомлень, що не потребує одночасного перебування у мережі всіх учасників.

Вчені виокремили ряд основних психологічних принципів, які характерні для віртуального спілкування

- Особливості спілкування у людини формуються на основі отриманого досвіду, темпераменту, виховання, освіти, рівня культури тощо;
- Психологія віртуального спілкування базується на рівності, тобто діалог будується, але з величезною кількістю маніпуляцій та обману, оскільки люди розуміють, що можна ніколи і не зустрітись зі співрозмовником).

Окрім визначених вище особливостей виділяють також деякі розбіжності у поведінці жінок та чоловіків у віртуальному світі. Пошук інформації та її отримання – це частіше мотив саме чоловіків, тоді як жінки більше використовують інтернет простір саме для спілкування.

Жінки більш емоційні та частіше відчують радість чи захват від знаходження потрібної інформації, а щодо спілкування то для них такий спосіб взаємодії допомагає проявляти негативні емоції, що накопичились, оскільки таке непряме спілкування дозволяє перебороти сором'язливість і дає можливість вільно виражати себе.

Все більше людей переходить з реального світу у віртуальний, особливо гостро це стосується підлітків та дітей. Звичайно, обидва види спілкування можна поєднувати, проте варто правильно встановлювати пріоритети – спілкування через екран ніколи не замінить живого контакту з людиною. Хоч є і суттєвий плюс такої взаємодії – вона може слугувати укріпленню уже побудованих раніше відносин.

Як було зазначено раніше, процес спілкування має певну мету, і оскільки інтернет комунікація також цілеспрямована, то можна припустити, що деяка частина населення втратила здатність до самореалізації у реальному суспільстві. Це, у свою чергу, перегукується з концепцією Адлера, який стверджував, що в основі діяльності людини є прагнення до власної значимості. Він керувався

думкою, що неповноцінність одного органу призводить до його компенсації за рахунок інших. Усе зводиться до того, що прагнення людини розчинитися у віртуальному світі ні що інше, як компенсація власної незначущості і у власних очах, і в очах близьких.

Існує дивний парадокс – віртуальному другу довіритись набагато простіше, ніж комусь близькому. Психологи називають це «ефектом подорожнього», тобто нам простіше розповісти щось важливе чи потаємне людині, яку ми не знаємо або ймовірно ніколи і не зустрінемо, до того ж саме її порада здається нам не очікувано максимально об'єктивною. Власне, інтернет простір і створює цю ілюзію близького друга, який завжди буде поряд.

Розширення наших технологічних можливостей принесло спрощення у всі сфери нашого життя та існування людства в цілому. Це стосується й спілкування та взаємодії між людьми. Можливість зв'язуватися в будь-який момент з потрібною людиною або ж отримати інформацію за декілька секунд – це те чого людство прагнуло багато років. Можна виділити переваги віртуального світу як простору для спілкування:

1. Широке коло спілкування. Можливість знайти друзів, які будуть імпонувати за інтересами, цілями чи бажаннями. Разом з цим, така комунікація може відбуватися без підтримання спілкування у реальному житті.
2. Можливість перервати розмову у будь-який момент або ж повністю розірвати стосунки без можливих наслідків у реальній життєдіяльності.
3. Навколишнє середовище. Під час онлайн спілкування людина може не залишати звичне для себе місце перебування, що дозволяє розмові бути максимально комфортною.
4. Спосіб подання інформації. Спілкування у текстовому форматі дає людині можливість ретельно обміркувати що і як саме вона буде писати співрозмовнику – це додає відчуття впевненості та допомагає уникнути

багатьох проблем, з якими людина може стикатися в усному мовленні (недосконалість мови, складність побудови речень тощо).

5. Анонімність. Віртуальне спілкування може забезпечити практично повну анонімність, а це дає простір для багатьох можливостей: можна говорити те, що не наважувався сказати або поводити себе так, як не зміг би у реальній взаємодії.
6. Доступність. Завдяки інтернету ми можемо підтримувати спілкування з будь-якою людиною у будь-якій точці світу, а також маємо доступ до безкінечних просторів інформації.
7. Розвиток впевненості. Такий тип спілкування дуже помічний для людей, які не надто люблять виходити з дому, невпевненим у собі, людям з фізичними недоліками або просто самотнім.

Інтернет безсумнівно може позитивно впливати на розвиток деяких аспектів особистості та допомагає підтримувати сфери нашого життя, які за тих чи інших умов є недоступними. Проте, надмірне використання інтернет ресурсів може мати і негативні наслідки. Залежність від перебування онлайн за останнє десятиліття все частіше турбує населення та навіть заважає нормальному життю. Крім цього можна виділити основні психологічні проблеми комунікації у інтернет просторі:

1. Розвиток залежності. Оскільки в інтернеті дуже легко приховати всі свої недоліки та подолати самотність, то зростає ризик утворення бажання все більше часу проводити у інтернет просторі.
2. Самоідентифікація та ідентифікація. Люди у інтернеті часто є не тими, ким здаються – вони починають грати якусь роль. Таким чином може з'явитися проблема з самоідентифікацією – людина вже не розуміє, де саме вона «справжня». Це також стосується й ідентифікації співрозмовника – можна так звикнути і прийняти роль іншого, що при можливій зустрічі здаватиметься, що це різні люди.

3. Звикання до обману. Інколи стається так, що особа, яка постійно «прикрашає» щось у своїй біографії у інтернеті або констатує вигадані факти, починає так само поводитися і у реальному спілкуванні, а це у свою чергу може стати звичкою.
4. Емоційна наповненість. За даними психологів, віртуальне спілкування викликає набагато повніший спектр емоцій та у інтенсивнішому їх прояві.
5. Перенасиченість інформацією. У інтернет просторі інформація ллється невинним потоком, а це у свою чергу впливає на наше самопочуття, уважність та емоційний стан.
6. «Віртуальна мова». Занадто довго спілкуючись у мережі людина може не свідомо переносити правила ведення розмови у ній на реальне життя, що не дуже позитивно відображається на здатності людини формулювати думки та реагувати на ситуацію.
7. Відчуття безвідповідальності. У інтернеті можна поводитися абсолютно як завгодно, говорити, що заманеться та негативно висловлюватися про щось, розуміючи, що це не понесе жодних наслідків. Часто ця звичка переноситься і на реальне життя, що може спричинити серйозні проблеми та порушення.

Що більше люди мандрували просторами віртуального світу, то більше з'являлось нових та цікавих способів розмовляти, обговорювати та відповідати на повідомлення. Сформувалася величезна культура спеціальних інструментів для урізноманітнення або ж навіть спрощення процесу спілкування:

- Скорочення, аббревіатури. Невід'ємна частина онлайн спілкування, оскільки дозволяє економити час та максимально інформативно, але й оперативно надіслати відповідь. Проте, часто така звичка вкорінюється і ми, вже при живому спілкуванні, продовжуємо скорочувати, використовувати аббревіатури або особливий сленг.

- Меми. Мається на увазі зображення або відео, що несе в собі гумористичний зміст і поширюється від людини до людини. Це ціла течія, яка допомагає а)максимально точно пояснити свій стан, б) пояснити абсолютно будь-що (навіть складні процеси), в) просто розслабитися, зняти психічну напругу і посміятися, що, як ми знаємо, корисно.
- Смайлики. Звичайні картинки емоцій можуть мати певні наслідки при інтернет адикції: людина їх надсилає, проте частіше за все сама не транслює емоцію на обличчі, а це впливає на емоційний інтелект та здатність до реальної комунікації.

Підсумовуючи усе вищенаведене, можна сказати, що спілкування у мережі та реальності дуже відрізняються, як у психологічному контексті, так і в технологічному. Важливо розуміти, що справжнє спілкування завжди буде важливою потребою і віртуальний світ хоч і допомагає, проте не може бути повноцінним заміником. А задля збереження власного психічного здоров'я варто дозовано користуватися цим «чудом» ХХІ століття. Звісно, з'явилась величезна кількість можливостей, що спрощують наше існування. Проте деякі речі у житті все ж мають відбуватися звичним, можливо й складним, шляхом.

1.3. Криза, яка вплинула на світ

Останнє десятиліття було наповнене доволі великою кількістю справді історичних подій у світовому масштабі. Технології, що спрощують спілкування ніколи не стояли на місці, тому ми отримали чимало нових можливостей. Це дуже допомогло на тлі подій, що ставались.

Зважаючи на те, що у 2020 році різко збільшився попит на інтернет спілкування, у нас з'явилися специфічні аспекти у комунікації: збільшився рівень солідарності протягом кризи, використовувався більш емпатійний тон, посилення відчуття спільності та згуртованості, оскільки усі знаходились в однаковій ситуації.

З початком пандемії проблема комунікації та зв'язку стала неймовірно гострою, оскільки практично всі були змушені залишитись на самоізоляції, а отже обмежити своє коло спілкування. У такому випадку віртуальний світ став просто порятунком від самотності та недостачі спілкування.

У глобальному розумінні, інтернет спілкування сприяло вирішенню набагато складніших питань та буквально допоміг світу існувати далі:

1. Всесвітні компанії та глобальні мережі. У комп'ютеризованому світі все одно залишається маса речей, які можуть робити лише люди. Стикнувшись з пандемією ми мали шанс не зупиняти усіх важливих процесів завдяки онлайн спілкуванню. Багато компаній та підприємств, по змозі, надавали можливість працівникам виконувати роботу удома, тим самим не наражаючи їх на небезпеку.
2. Освіта. Не менш важлива сфера нашого життя, яка могла призупинитись. Проте завдяки технологіям усе працювало й надалі: діти мали змогу відвідувати онлайн заняття по усім предметам, мати контакт з вчителем та однокласниками, окрім цього з'явилися і нові способи засвоєння, розуміння і передавання інформації школярам. Звісно, це надзвичайно спростило і навчання у вищих навчальних закладах: лекції та семінари стабільно проводились саме завдяки віртуальним можливостям.
3. Депресія. Дійсно, неодноразово ставались випадки, коли через вимушену ізоляцію люди відчували депресивні стани чи навіть впадали в депресію. Звісно, інтернет - не панацея, проте він став своєрідною підтримкою у боротьбі з психологічним дискомфортом. Навіть найменша деталь може переключити нас від депресивного стану на більш позитивну ноту. У мозку процеси відбуваються так, що навіть незначний стимул може перебудувати усю систему.
4. Самотність. Це напевно найбільш поширена проблема серед усіх людей. Ми дуже звузили своє коло спілкування та були змушені

змінювати звичний стиль життя. Проте це все виявилось більш стерпним завдяки спілкуванню онлайн. Для багатьох це стало просто спасінням, хоча й не заміняло живого спілкування. Навіть старші люди почали освоювати інтернет задля того, щоб спілкуватися з близькими та рідними, що значно просунуло країну в освоєнні технологій.

Продовжуючи тему самотності варто зазначити ще декілька понять:

- **Остракізм.** Неприйняття або ігнорування людини оточуючими. Таким чином втрачається можливість реалізувати потребу в афіліації. Не реагувати на людину – означає проявити по відношенню до нього емоційну жорстокість (навіть ігнорування незнайомими людьми викликає багато негативних переживань).
- **Самотність.** Людина очікує розуміння і визнання своєї особистості, потребує любові. Якщо цього не відбувається, вона усвідомлює своє відчуження від оточення та розуміє це як самотність. Автори також вбачають різницю між термінами «самотність», «ізоляція» та «усамітнення».
- **Ізоляція** – відсутність зв'язку із зовнішнім світом. **Усамітнення** – добровільний відхід від контактів з оточуючими.

Отже, період пандемії доволі сильно трансформував наші потреби і пріоритети: якщо раніше нам було комфортніше просто надіслати смс-повідомлення, то у ситуації, коли ми втратили можливість бачитися та комунікувати «наживо», ми чекали як ніколи того часу, коли зможемо відключити всі екрани і просто бути поряд з кимось. Потреби змінилися, оскільки нас позбавило того, що здавалось цілком буденним, й хоча інтернет дарував хоч якесь спасіння, але все ж він відійшов на задній план. Ми усвідомили у чому саме полягає наша первинна потреба – це не просто обмін інформацією, а дещо значно глибше: бажання бачити і відчувати співрозмовника, бути на одній площині з ним, чути його голос і бачити жести. Ось що насправді виявилось для нас цінним.

З настанням війни цінності змінилися ще більше, оскільки у нас забрали звичні речі та порушили базові потреби: у безпеці та спілкуванні. Військові дії, звісно ж, тепер не такі як ми читаємо у підручниках і дуже суттєву відмінність складає саме світова мережа.

Раніше інформація доходила доволі довго і могла бути розсекречена, а це впливало на бойові дії та й загалом стан країни. Зараз інформаційні потоки не зупиняються ні на секунду, кожна мить з'являється нова новина, ведуться трансляції з небезпечних місць, можна відслідковувати конкретних людей і, за наявності мережі, легко зв'язатися.

Звісно, це можна вважати позитивними аспектами існування віртуального світу у військовий час, проте з'явилося і багато проблем, які не спостерігались раніше:

- Інформація часто потрапляє «не в і ті руки», а це несе серйозну загрозу для держави. Зокрема, таку інформацію, не завжди умисно, поширюють самі громадяни і це розповсюджується по соціальних мережах.
- Постійний потік інформації негативно впливає на наш мозок, самопочуття та емоційний стан. Ми майже постійно перебуваємо у тривозі, погіршується концентрація, з'являються розлади сну, харчової поведінки, переслідує постійний стрес. Тому варто вчитися вчасно відокремлюватися від такого інформаційного потоку.
- Поширеність фейків зросла у декілька разів, і у нестабільному стані (про який сказано вище) людина може створити тривожний стан та навіть паніку, навіть не розібравшись у інформації, що надходить.

Тим не менше, ми не відкидаємо важливості віртуальної комунікації у ситуації, яка нас спіткала. Якщо за пандемії нам не вистачало саме живого спілкування для урегулювання емоційного стану, то в реаліях війни стало важливим підтримувати зв'язок задля психологічного благополуччя, підтримання емоційної стійкості, а також для забезпечення передавання

інформації для благополуччя цілої держави. Інтернет спілкування стало для нас важливим аспектом спілкування, проте через пережиті події люди все частіше, за можливості, обирають саме живе спілкування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Спілкування є невід'ємною частиною нашого буття – ми постійно з кимось взаємодіємо. Психологи та науковці не мають єдиного визначення поняття спілкування. Проте, можна сказати, що це складний процес взаємодії між людьми, який полягає у обміні інформацією та у сприйнятті й розумінні одне одного.

Згідно з працями вчених, зокрема Маслоу, спілкування постає однією з основних потреб людини, після відчуття безпеки та фізіологічних потреб. Бажання взаємодіяти вкорінене у нашу свідомість, проте рівень потреби у спілкуванні, безсумнівно, у кожного різний. Це зокрема стається через різність характерів, які, у свою чергу, базуються на темпераменті. Саме темперамент впливає на те, як людина буде взаємодіяти та скільки часу вона цього потребує.

З розширенням технологічних можливостей людства з'явилися кардинально нові способи зв'язку. Онлайн мережа стала важливою складовою нашої життєдіяльності. На основі цього з'явилися закономірності та принципи, що характерні тільки для спілкування в інтернеті: особливий стиль спілкування, скорочення, аббревіатури, меми – це все допомагало оперативніше і повніше обмінюватися інформацією, проте через це страждала саме якість спілкування.

Під час пандемії загострилась проблема поширення депресивних станів, що зумовив дефіцит живого спілкування. Самотність та

Незважаючи на позитивний моменти віртуального світу, з'явилися багато компонентів, що негативно впливають на особистість та її діяльність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Проведення емпіричного дослідження передбачає комплексне вивчення теоретичної основи заданої теми та підбір методологічного матеріалу для коректного проведення опитування. Для реалізації цього дослідження були використані техніки, що спрямовані на виявлення особистісних характеристик психіки людини та оцінку можливої адиктивної поведінки щодо віртуального світу.

Тест-опитувальник Я. Стреляу. Дана методика розроблена для визначення типу темпераменту та його особливостей, що ґрунтуються на основних властивостях психіки. В основі даного опитувальника лежить вчення І. Павлова про властивості нервової системи. Відмінності у їх комбінаціях визначають тип вищої психічної діяльності.

Система діагностики даної методики ґрунтується на декількох процесах нервової діяльності:

- Рівень механізмів збудження. Від цього показника залежить здатність людини при довгому та повторюваному впливу демонструвати адекватну реакцію.
- Рівень механізмів гальмування. Виділяє можливість людини протистояти небажаним імпульсам у ситуаціях, коли активність краще мінімізувати.
- Рівень рухливості нервової системи. Можливість особистості швидко переключатися між процесами збудження та гальмування. Відповідає за вміння швидко адаптуватися у нестандартних ситуаціях.
- Врівноваження сили збудження та гальмування. Це додатковий параметр, що встановлює баланс темпераменту або ж наявність переваги процесу гальмування чи збудження.

П'яти-факторний опитувальник рис особистості. Методика спрямована на визначення та вимірювання глибинних психологічних рис, у контексті п'яти-факторної теорії особистості.

Опитувальник складається з 20 питань, у якому кожен опитуваний повинен відповісти на питання за 5-бальною шкалою, а після цього бали додаються.

Основними поняттями для оцінки та опису особистості виступають екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, невротичність та відкритість досвіду – це універсальні та найбільш загальні характеристики, що дають можливість отримати найбільш повну інформацію про особливості людини.

- Екстраверсія – активність, високий рівень афіліації, оптимізм, а за низьких показників – інертність, сором'язливість.
- Дружелюбність виявляється у прагненні до соціальних взаємодій, побудови дружніх стосунків, а низькі показники свідчать про егоцентризм та ворожість.
- Високі бали сумлінності свідчать про розсудливість та відповідальне ставлення до діяльності, низький – про не достатню вмотивованість та погане уявлення цілей на життя.
- Невротичність, іншими словами, це здатність до певної емоційної регуляції у випадку стресу чи переживанні негативних емоцій. А такий фактор як відкритість досвіду визначає прагнення людини до пізнання та рівень допитливості, цікавості до навколишньої дійсності.

У даному дослідженні використовується коротка версія даної методики.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність. Як у будь-яка залежність, інтернет звикання характеризується емоційною та поведінковою прив'язаністю та викликає наступну симптоматику:

- Збільшення дозування (час проведений у інтернеті);
- Зміна патернів поведінки (інтернет активність може замінити реальне життя);

- Синдром відміни (при не можливості перебувати у інтернеті відчувається погіршення емоційного та психічного стану);

Вчена вважає, що інтернет може володіти адиктивним потенціалом, який вимірюється у трьох основних факторах:

1. Доступність інформації.
2. Особистісний контроль і анонімність інформації.
3. Внутрішні відчуття, що на несвідомому рівні встановлюють високий рівень довіри до спілкування в онлайні.

Розробляючи цей тест, К. Янг базувалась на вже описані уявлення і тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Збір потрібної інформації відбувався у онлайн формі, що дало змогу отримати достатню кількість матеріалу. У дослідженні взяли участь 55 респондентів, 20 з яких чоловіки (36,8%) та 35 жінки (63,3%). Таким чином, ми можемо дізнатися як той чи інший фактор, що цікавить нас у контексті дослідження, може змінюватися залежно від статі досліджуваних осіб.

Таблиця 2.1

Статевий склад досліджуваної групи

| Досліджувані | Чоловіки | Жінки |
|--------------|----------|-------|
| | 36,8 | 63,6 |

Ми розділили опитуваних на дві вікові категорії і таким чином отримали наступні результати: від 14 до 19 років 29 опитаних (75,1%) та від 20 року і далі – 26 досліджуваних (24,9%).

Віковий склад досліджуваної групи

| Досліджувані | 14-20 | Після 20 років |
|--------------|-------|----------------|
| | 75,1 | 24,9 |

Отже, у дослідженні прийняли участь 55 респондентів, 20 з яких чоловіки та 25 жінки. По віку досліджуваних розділено на групи: від 14 до 19, що складає 29 осіб, та від 20 років, що становить 26 осіб.

2.3. Характеристика психодинамічної сфери особистості

Припустимо, що у осіб котрі преферуватимуть взаємодію у вітуальному доквіллі переважатимуть процеси гальмування над процеси збудження.

Після обробки даних, які ми отримали після опитування ми описати наступні результати.

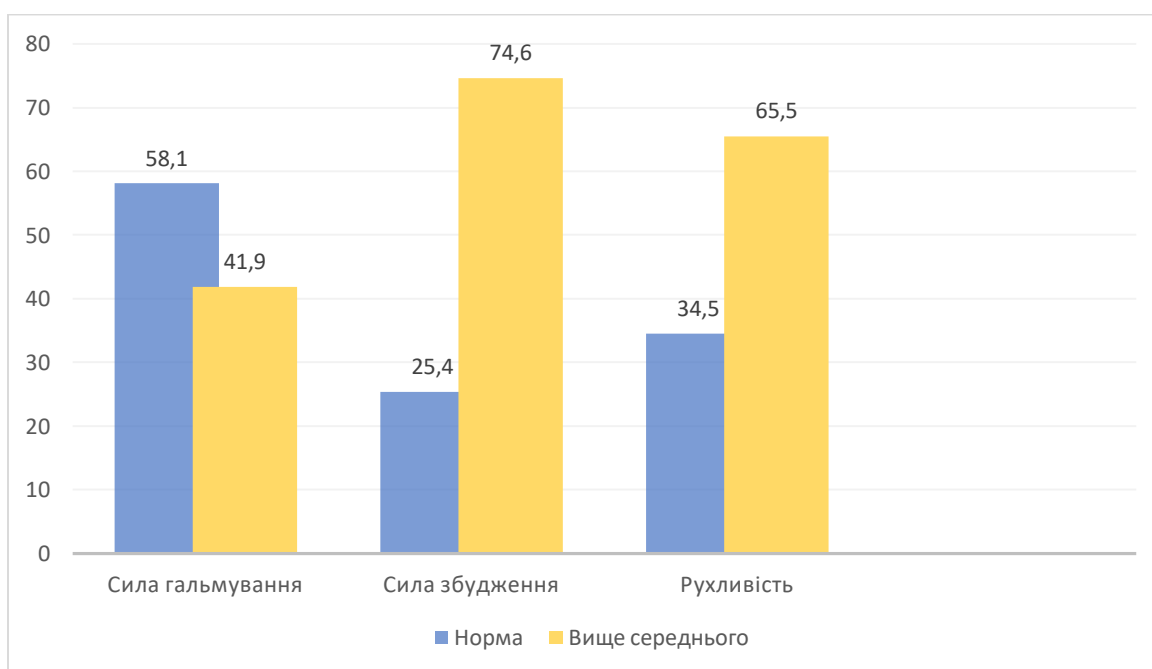


Рис. 2.1. Рівні вираженості певних особливостей психіки

Для повнішого та ґрунтовнішого опрацювання результатів дослідженням доцільно виділити статистичні дані про характеристики темпераменту: сила гальмування, сила збудження та рухливість.

Ми можемо бачити, що по шкалі сила гальмування у більшості опитаних (58,1%) результати у межах норми, тоді як сила збудження (74,6%) та рухливість (64,5%) знаходяться на високому рівні (Рис.2.1). Це може свідчити про те, що велика частка досліджуваних з легкістю переключається між процесом збудження та гальмування, а також між різними видами діяльності. У свою чергу, високий показник сили збудження означає, що в опитаних може спостерігатися сильна реакція на стимули та збудники. Отримані дані дають нам можливість припускати, що дана вибірка може мати високі показники збудження та рухливості на тлі життєвих подій, що склалися.

Підсумовуючи, можемо сказати, що сила збудження та рухливість знаходяться на високому рівні у більшості опитаних осіб, тоді як показник сили гальмування нижчий у переважної кількості досліджуваних.

2.4. Характеристика особистісних рис

Припустимо, що у осіб котрі взаємодіють у віртуальному доквіллі переважатимуть такі риси як екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, невротичність та відкритість досвіду.

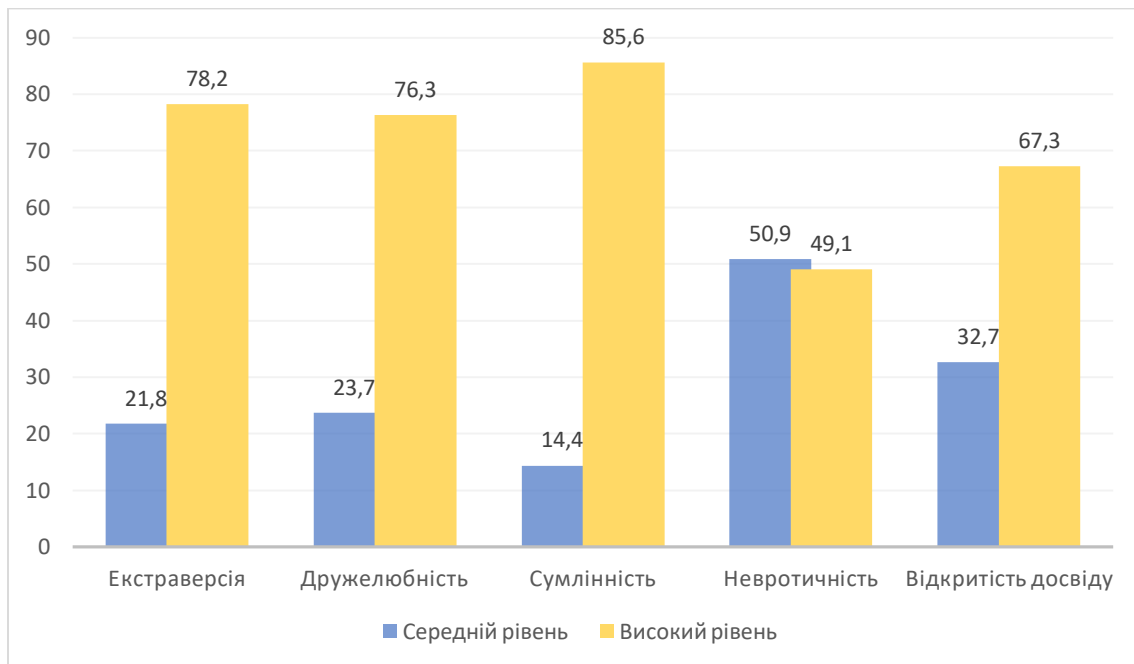


Рис. 2.2. Переважання факторів особистості у досліджуваних

На даній діаграмі, ми можемо спостерігати, що більшість досліджуваних мають високий рівень таких показників як екстраверсія (78,2%), дружелюбність (76,3%), сумлінність (85,6%) та відкритість досвіду (67,3%). По шкалі невротичність результати розділились майже порівну: середній рівень (50,9%) та високий рівень (49,1%) (Рис.2.2.).

Отже, у переважної кількості осіб, що взаємодіють у віртуальному просторі, переважають наступні риси: екстраверсія, дружелюбність, сумлінність та відкритість досвіду.

2.5. Характеристика міри інтернет залежності

Припустимо, що у осіб котрі взаємодіють у вітуальному довкіллі спостерігатиметься надмірний рівень інтернет залежності.

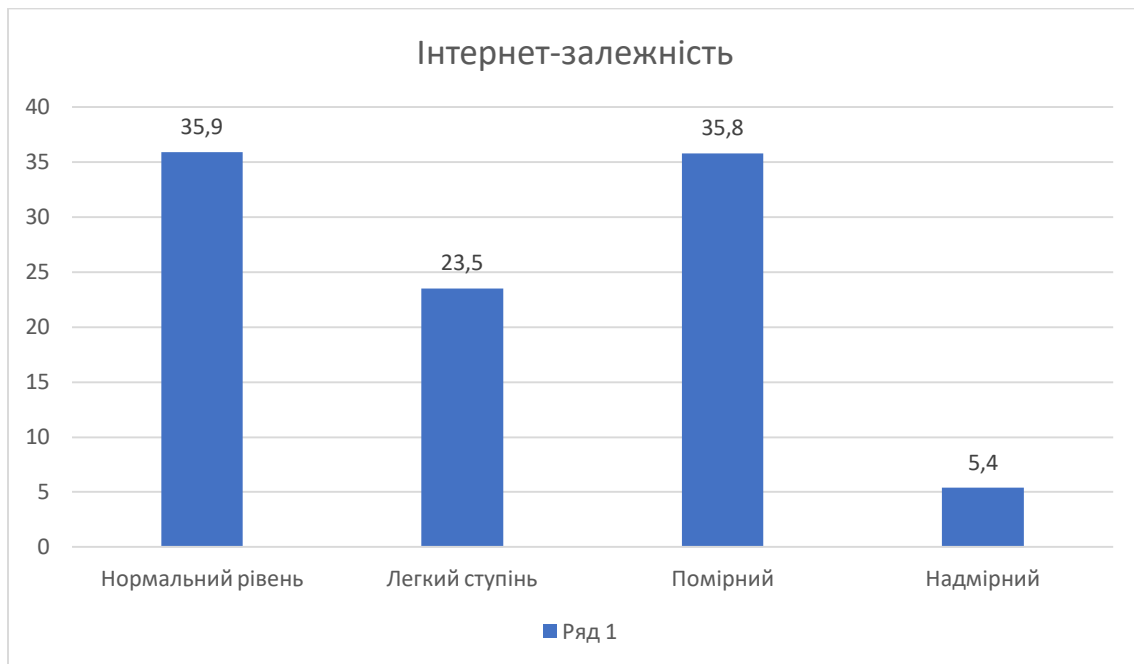


Рис. 2.3. Показники ступеню інтернет залежності у опитуваних

Проаналізувавши результати, ми можемо бачити, що бажання залишатися онлайн знаходиться на нормальному рівні у 36% опитаних, а легкий ступінь залежності спостерігається у 23,5% досліджуваних. Найбільша частина опитуваних (35,8%) має помірний ступінь інтернет адикції та всього у 5,4% респондентів спостерігається надмірна залежність від віртуального спілкування (Рис.2.3.)

Це може означати, що зважаючи на кризи, які вплинули на наше життя, рівень інтернет адикції знаходиться на нормальному або ж помірному рівні. Результати показують нам як змінились наші бажання та як посилюється прагнення мати живе спілкування. Припускаємо, що потреба у спілкуванні настільки виросла, що вже не може бути в повній мірі задоволена тільки інтернет комунікацією.

2.6. Взаємопов'язаності психодинамічних показників, особистісних стійких характеристик та показників інтернет залежності

Припустимо, що у показники залежності від віртуального довкілля будуть пов'язаними із екстраверсією, сумлінністю, відкритістю досвіду, дружелюбністю та силою збудження\гальмування.

З метою відповіді на поставлене дослідне питання проведемо кореляційний аналіз.

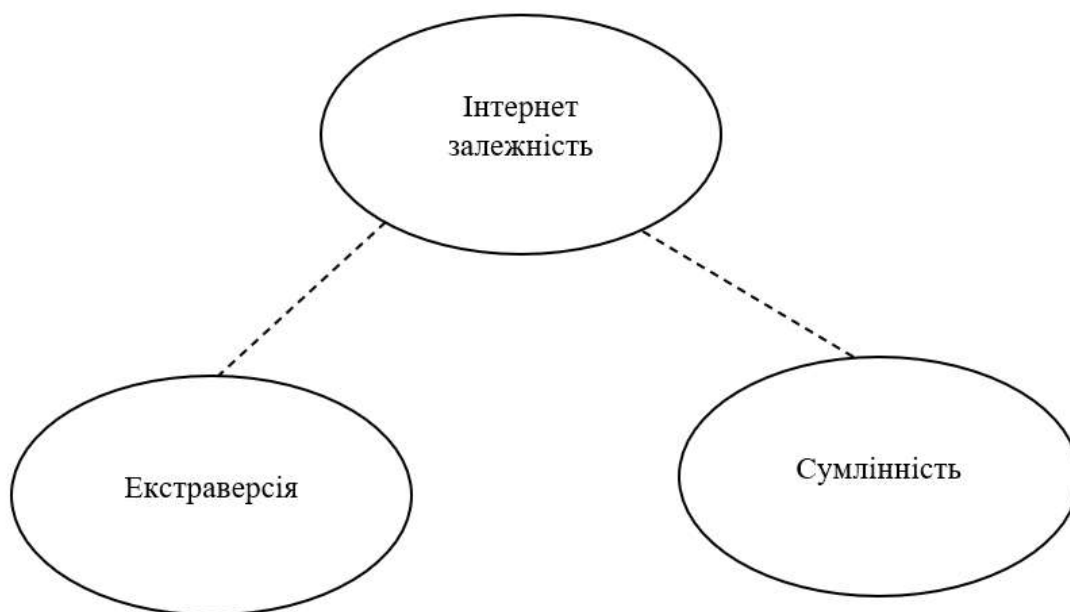


Рис. 2.4. Кореляційна плеяда показників інтернет залежності та екстраверсії й сумлінності

Ми можемо спостерігати зворотну кореляцію між такими факторами як інтернет залежність та екстраверсія ($r = -0,376$, $p = 0,05$) та інтернет залежність та сумлінність ($r = -0,461$, $p = 0,001$) (Рис.2.4). Це може означати, що чим більше людина екстравертована та сумлінна, тим менша є інтернет залежність. Отже, можна припустити, що більш відкритим людям подобається проводити час у реальному спілкуванні, ніж у інтернет світі.

Пряма кореляція спостерігається між фактором інтернет залежністю та силою гальмування ($r = 0,362$, $p = 0,34$), а також між інтернет залежністю та силою збудження ($r = 0,286$, $p = 0,34$) (Рис.2.2). На основі цього, можна вважати, що на інтернет адиктивність безпосередньо впливають особистісні чинники досліджуваних.



Рис. 2.5. Кореляції між показниками інтернет залежності та силами збудження й гальмування

Можна помітити непрямий кореляційний зв'язок між показником невротичність та відкритість досвіду ($r = -0,349$, $p = 0,09$), тобто чим більш людина відкрита до нового досвіду тим менше невротичних якостей вона проявляє, а це в свою чергу позитивно впливає на її емоційний стан (Рис. 2.5.).

Потреба людини до пізнання визначається не тільки рівнем допитливості, але й бажанням взаємодіяти з оточенням, оскільки процес спілкування безпосередньо є джерелом отримання нової інформації та способом задовольнити власні потреби у близькості. Вочевидь, це допомагає зменшити тривожність та налагодити стабільний психоемоційний стан.

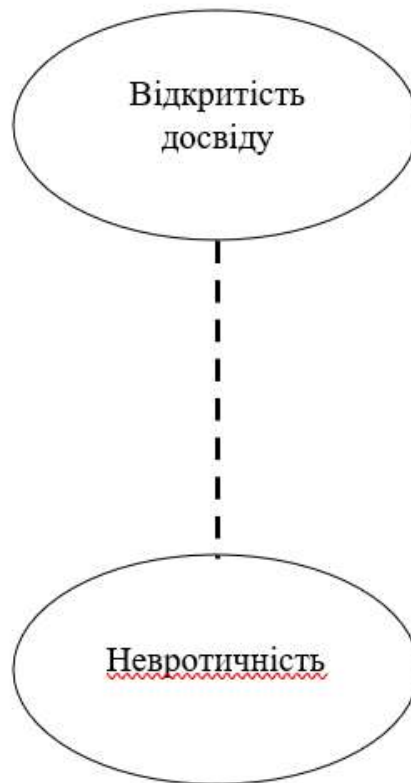


Рис. 2.6. Кореляція шкали невротичності та відкритості досвіду

Непрямий кореляційний зв'язок існує також між факторами екстраверсія та рухливість ($r = 0,331$, $p = 0,014$) та екстраверсія й сила збудження ($r = 0,383$, $p = 0,04$) (Рис.2.6.). Такі зв'язки презентують нам, що чим більш виражена у людини екстраверсія, тим більш рухлива нервова система й вищий рівень сили збудження.

Тобто, це підтверджує той факт, що існує прямий зв'язок між особистісними характеристиками та вродженими властивостями нервової системи. У свою чергу, це впливає на способи взаємодії з іншими.

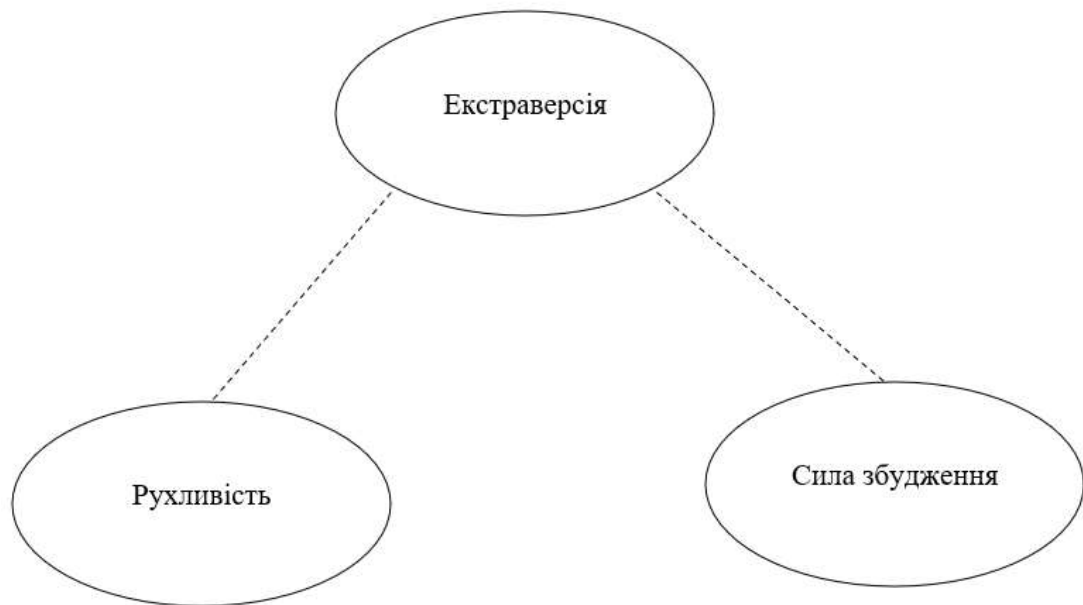


Рис. 2.7. Кореляційний зв'язок між показниками екстраверсії та рухливості й сили збудження

Підсумовуючи, можемо констатувати наступні кореляційні зв'язки: між інтернет залежністю та екстраверсією, залежністю та сумлінністю, залежністю та силою збудження, залежністю та силою гальмування, між відкритістю досвіду та невротичністю, а також екстраверсією та рухливістю, екстраверсією та силою збудження.

2.7. Порівняльна характеристика показників залежності від віртуального довкілля, особистісних та психодинамічних характеристик у чоловіків та жінок

Припустимо, чоловіки та жінки відрізнятимуться по шкалах екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, невротичність, відкритість досвіду, сила гальмування, сила збудження, рухливість та інтернет залежність.

Також деякі особистісні якості можуть бути більше виражені залежно від статі досліджуваного. Оскільки вибірка дозволяє нам провести даний аналіз, то

ми пропонуємо розглянути наступні результати, що ілюструють основні відмінності в гендерному контексті.

Показники шкали екстраверсія переважає у жінок ($M=10.37$, $SD=2.47$), тоді як у чоловіків показник дещо нижчий ($M=8.15$, $SD=2.47$). Шкали дружелюбність ($M=10.51$; $SD=2.47$) та сумлінність ($M=10.85$, $SD=2.47$) також мають більші показники у жінок. Невротичність більше виражена у чоловіків ($M=8.85$, $SD=3.64$), а у жінок середнє значення дещо нижче ($M=6.54$, $SD=2.84$).

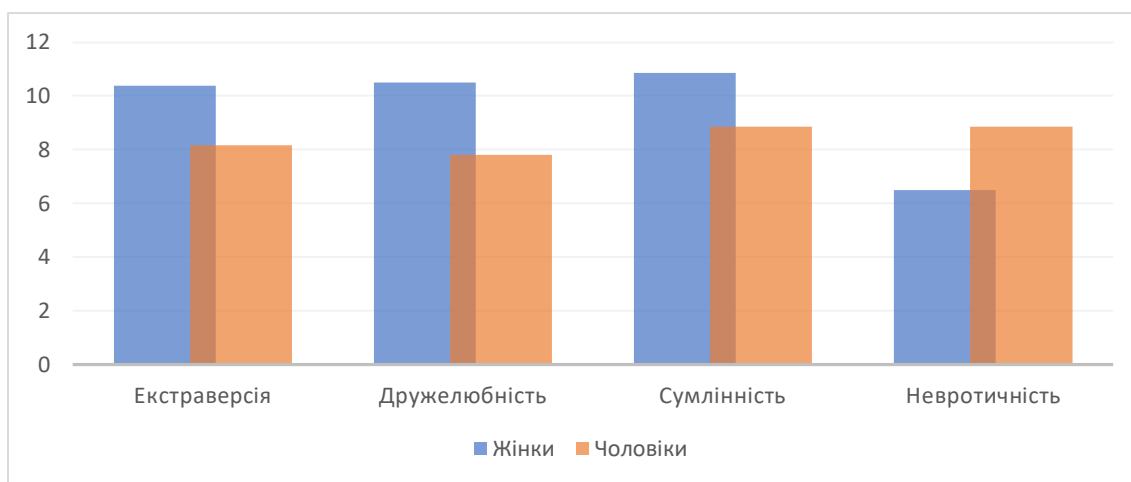


Рис. 2.8. Показники середніх значень рис особистості у досліджуваних

Також, важливо відзначити, що у контексті інтернет залежності більше середнє значення саме у чоловіків ($M=51.70$, $SD=21.97$), а у жінок це значення менше ($M=40.20$, $SD=18.72$).

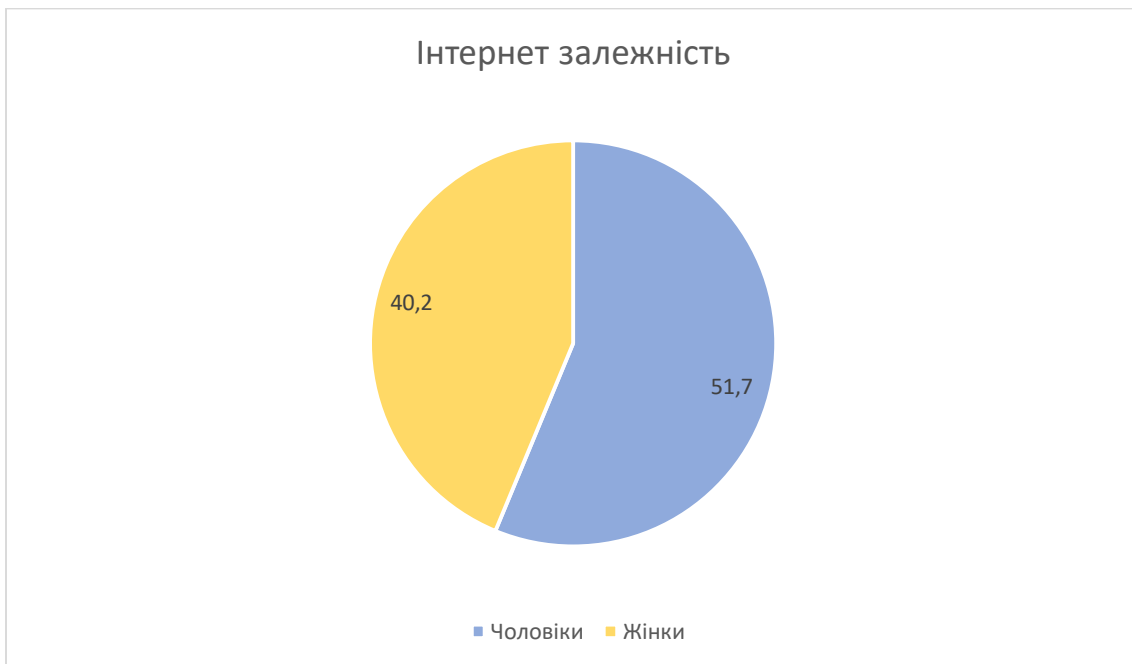


Рис. 2.9. Показники інтернет залежності у гендерному аспекті особистості

Отже, інтернет залежність у більшій мірі притаманна саме чоловікам, тоді як жінки менше схильні до даного виду адикції.

Таблиця 2.3.

Порівняльна характеристика чоловіків та жінок

| | Ваша стать: | Кількість осіб (N) | Середнє значення (M) | Стандартне відхилення (SD) |
|---------------|-------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| Екставерсія | Чоловіки | 20 | 8.1500 | 2.47673 |
| | Жінки | 35 | 10.3714 | 2.79796 |
| Дружелюбність | Чоловіки | 20 | 7.8000 | 3.23793 |
| | Жінка | 35 | 10.5143 | 2.47780 |
| Сумлінність | Чоловіки | 20 | 8.8500 | 2.94288 |
| | Жінки | 35 | 10.8571 | 2.23795 |

| | | | | |
|---------------------|----------|----|---------|----------|
| Невротичність | Чоловіки | 20 | 8.0500 | 3.64872 |
| | Жінки | 35 | 6.5429 | 2.83199 |
| Відкритість_досвіду | Чоловіки | 20 | 7.8000 | 2.80225 |
| | Жінки | 35 | 8.6571 | 1.83019 |
| Сила_гальмування | Чоловіки | 19 | 58.3158 | 4.95595 |
| | Жінки | 31 | 56.7097 | 4.06771 |
| Сила_збудження | Чоловіки | 20 | 63.0000 | 5.19109 |
| | Жінки | 35 | 63.2571 | 5.49515 |
| Рухливість | Чоловіки | 20 | 63.1000 | 6.34864 |
| | Жінки | 35 | 61.5714 | 4.85850 |
| Залежність_інтернет | Чоловіки | 20 | 51.7000 | 21.97151 |
| | Жінки | 35 | 40.2000 | 18.72526 |

Тому, ми можемо припустити, що чоловіки більш схильні до зловживання інтернетом та перебуванням у віртуальному світі, ніж жінки. А жінки, у свою чергу, більш екстравертовані, відкриті та дружелюбні. Отже, це приводить нас до того, що інтернет адикція все ж залежить від гендерного аспекту та особистісних характеристик, що зазвичай притаманні різним статям.

2.8. Порівняльна характеристика показників залежності від віртуального довкілля, особистісних та психодинамічних характеристик у осіб різного віку

Припустимо, що особи різного віку відрізнятимуться розподілом інтернет залежності та переважання різних особистісних характеристик.

Вікова категорія до 20 років проявляє високі середні показники за шкалами невротичність ($M=7,20$, $SD=3,74$) та сила збудження ($M=62,31$, $SD=4,97$). Особи віком після 20 характеризуються меншими результатами за невротичністю ($M=6,96$, $SD=3,74$) та силою збудження ($M=64,31$, $SD=4,97$). Різниця показників екстраверсії, дружелюбності, сумлінності, відкритості досвіду не є вираженими залежно від вікової групи людини.

Проте, віковий аспект впливає на рівень інтернет залежності у різних категоріях. Інтернет залежність має вищий середній показник у категорії після 20 років ($M=47,26$, $SD=19,14$), тоді як у осіб до 20 років це показник дещо нижчий ($M=41,79$, $SD=21,71$).

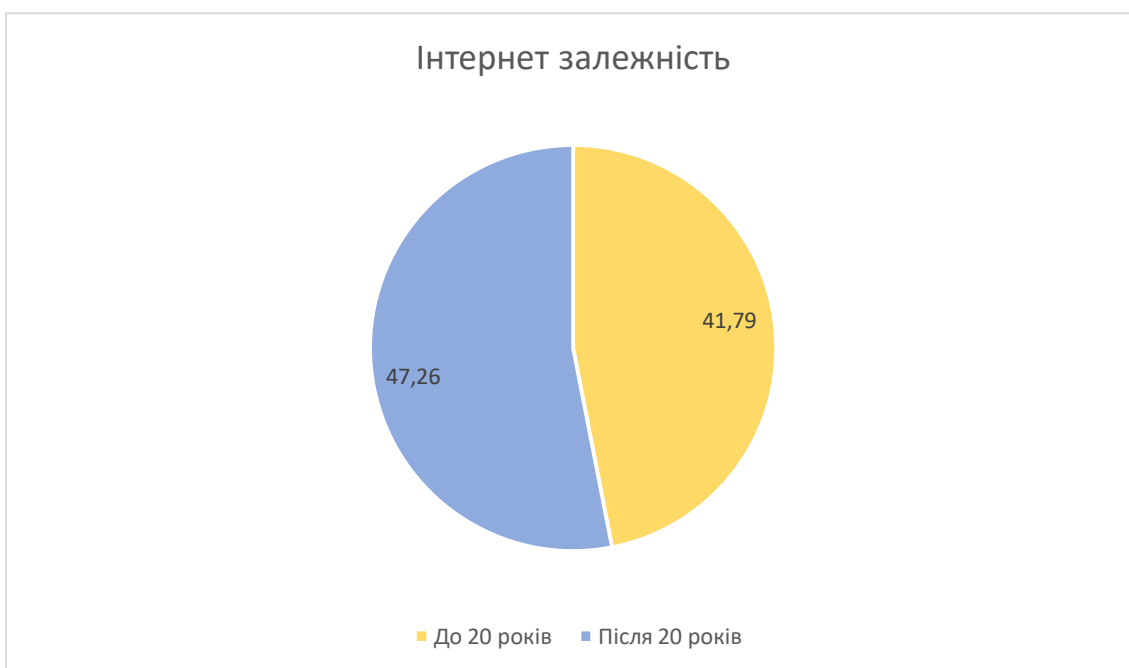


Рис. 2.10. Показники інтернет залежності у вікових групах

Таблиця 2.4.

Порівняльна характеристика різних вікових груп

| | Вікова група | Кількість осіб (N) | Середнє значення (M) | Стандартне відхилення (SD) |
|---------------------|--------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| Екставерсія | > 20 років | 29 | 9,8621 | 2,65551 |
| | < 20 років | 26 | 9,2308 | 3,11522 |
| Дружелюбність | > 20 років | 29 | 9,9310 | 2,65829 |
| | < 20 років | 26 | 9,0769 | 3,42839 |
| Сумлінність | > 20 років | 29 | 10,0690 | 2,31349 |
| | < 20 років | 26 | 10,1923 | 3,07271 |
| Невротичність | > 20 років | 29 | 7,2069 | 2,69098 |
| | < 20 років | 26 | 6,9615 | 3,74679 |
| Відкритість досвіду | >20 років | 29 | 8,3793 | 1,91635 |
| | < 20 років | 26 | 8,3077 | 2,60414 |
| Сила гальмування | >20 років | 24 | 57,0833 | 4,42244 |
| | <20 років | 26 | 57,5385 | 4,54516 |
| Сила збудження | >20 років | 29 | 62,3103 | 4,97927 |
| | <20 років | 26 | 64,1154 | 5,65917 |
| Рухливість | >20 років | 29 | 62,1034 | 5,56356 |
| | <20 років | 26 | 62,1538 | 5,40882 |
| Залежність інтернет | >20 років | 29 | 41,7931 | 21,71303 |
| | <20 років | 26 | 47,2692 | 19,14692 |

Підсумовуючи, зауважимо, що вік також відіграє важливу роль у дослідженні, тож рівень інтернет залежності дещо більший у віковій категорії після 20 років, тоді як у групи до 20 років результати виявились нижчими.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Провівши емпіричне дослідження ми отримали достатньо статистичних даних для оброблення та отримання результатів. Ґрунтуючись на отриманих даних ми можемо визначити правильність гіпотез, які були висунуті у контексті даної теми.

Теоретична основа дала нам чітке уявлення про те, яке місце у житті людини займає спілкування, проте нам було важливо дізнатися як саме впливає на особистість процес взаємодії у віртуальному світі. Зважаючи на відносну новизну давної теми, ми припустили, що у опитуваних спостерігатиметься високий рівень інтернет залежності.

Проаналізувавши результати опитування, ми бачимо, що наша гіпотеза не підтвердилась. Це пов'язано з переосмисленням цінностей на тлі пандемії, що відняла можливість спілкуватися у реальному світі, і разом з тим дозволила у повній мірі відчуті якою є якість спілкування в онлайн мережі. Тому наразі, ми маємо результати, які свідчать, що тільки малий відсоток опитуваних має надмірний рівень адикції, тоді як переважна частина має помірний або ж нормальний рівень інтернет залежності.

Наступна гіпотеза базувалась тому, що спосіб спілкування безпосередньо зв'язаний з вродженими особливостями нервової системи. Ця гіпотеза знайшла своє підтвердження у даній роботі, оскільки, доведено, що потреба людини у спілкуванні та саме спосіб її взаємодії пов'язаний з особливостями психіки: силами збудження та гальмування, а також рухливістю нервової системи.

Гендерний аспект також впливає на адиктивну поведінку та особливості комунікації з іншими: жінки більш відкриті та екстравертовані, тоді як у чоловіків більш виражена залежність від інтернету.

ВИСНОВОК

Спілкування – це одна з провідних сфер нашого життя. У всі часи існування людства це було основним способом нашої взаємодії. Вчені стверджують, що спілкування є однією з найважливіших потреб нашої психіки та є основою для будь-яких наших контактів. У процесі якісної взаємодії з іншими ми не просто отримуємо інформацію: це покращує наш психо-емоційний стан, попереджує утворення депресивних станів та підвищує настрій.

Передові технології «подарували» нам можливість спілкуватися без безпосереднього контакту зі співрозмовником. Віртуальний світ, у деяких аспектах, став на рівні з реальним життям, а інколи навіть переважав його. На цьому ґрунті з'явилося багато психічних проблем та залежностей, які негативно впливали на цілісність особистості та психологічні процеси в цілому. Проте, стикнувшись з пандемією COVID-19, люди змушені були ізолюватися та зводити до мінімуму будь-які живі соціальні контакти. У такому випадку, віртуальне спілкування стало спасінням для багатьох людей. Ізоляція та самотність, що триває протягом довгого часу дуже має негативний вплив на нашу психіку. Тому можливість зв'язуватися дистанційно допомагала багатьом людям справлятися з самотністю, депресією, пригніченими станами та тривожністю.

Вочевидь, на те скільки ми потребуємо спілкування та як саме ми здійснюємо цей процес впливає наш характер та темперамент. Оскільки, характер базується саме на вроджених особливостях психіки, то у контексті даної теми важливо було розкрити саме поняття темпераменту. Він є вроджений та визначає, як протікатимуть ті чи інші психічні процеси: гальмування, збудження, рухливість або інертність психіки. Усі ці фактори, разом з набутими характеристиками особистості, утворюють потрібний фундамент, що забезпечить нам задоволення потреби у спілкуванні.

Була висунута гіпотеза, що особливості темпераменту та якостей особистості безпосередньо впливають на перебіг процесу спілкування. Ця гіпотеза знайшла своє підтвердження, оскільки особистісні характеристики впливають на ступінь потреби людини у комунікації, зокрема у інтернет просторі, а також її відкритість до спілкування та отримання нового досвіду.

У контексті теми, було б доцільно виділити аналіз результатів щодо інтернет залежності. Припускалось, що з розвитком інновацій рівень інтернет залежності буде високий у переважній кількості людей у вибірці. Проте, ця гіпотеза не підтвердилась: тут результати будуть. Припускаємо, що на це вплинули події останніх років - пандемія та війна. Оскільки довгий час потреба у спілкуванні не могла бути задовільнена у повній мірі, відбулось переосмислення цінностей та бажання мати «живе» спілкування виросло, а комунікація у інтернет середовищі все більше зводилась до роботи, навчання та дозвілля.

Мета дослідження була досягнута, позаяк ми в повній мірі опрацювали теоретичне підґрунтя до понять «спілкування» та «віртуальний світ», усвідомили його місце й важливість у сьогоденні, а також дослідили його вплив на людей в умовах теперішньої дійсності.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Baym N. K. Personal connections in the digital age. – Cambridge, UK: Polity Press, 2010. – 357 p.
2. Jiang C. L. The disclosure-intimacy link in computer-mediated communication : An attributional extension of the hyperpersonal model / Jiang C. L., Bazarova N. N., Hancock, J. T. // Human Communication Research, 37, 2011. – P.58–77.
3. Абрамова Г. С. Практическая психология : учебник для студентов вузов
4. Асмолов А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков. // Мир психологии : Научно-методический журнал. – 2004.
5. Білан Н., "Інтернет як простір різних видів соціальних комунікацій", Актуальні проблеми міжнародних відносин, 2011.
6. В. Нестеров, "К вопросу об эмоциональной насыщенности межличностных коммуникаций в Интернете", Мир Internet, № 3, 2000.
7. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токаревої. – Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – 220 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с
9. Городенко Лю, "Класифікація ознак мережевої комунікації", Проблеми соціальної комунікації, вип. 13, с. 25—29, 2012
10. Горошко Е. И. Современные Интернет-коммуникации: структура и основные характеристики / Е. И. Горошко // Интернеткоммуникация как новая речевая формация. – М. : Флинта, Наука, 2012.
11. Корб А. - «У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю» - 2019.
12. Морозов Е. Интернет как иллюзия. Обратная сторона сети, 2014 – 528.

13. О. Терешкун, та О. Люшкін, "Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз", Соціальна психологія. Український науковий журнал, № 5, 2011.
14. Ронсон Д. И так, вас публично опозорили. Как незнакомцы из социальных сетей превращаются в палачей, 2021 – 300.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 1998. – 707 с.
16. Русалов В. М. Опитувальник структури темпераменту. М., 1990
17. Сігер П., Брукінг Е. Книга Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж – 2019.
18. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. – Віхола, 2021.
19. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією: Віхола, 2020. – 176с.
20. Сторожук С. В. Вплив віртуальної реальності на самоактуалізацію тинейджерів: антропологічний вимір / С. В. Сторожук, І. М. Гоян // Антропол. виміри філос. дослідж. : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 9.
21. Терешкун О. Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз / О. Терешкун, О. Люшкін // Соціальна психологія. Український науковий журнал. – 2011. – № 5.
22. Теркл Ш. Живим голосом. Зачем в цифровую эру говорить и слушать – 2021.
23. Токарева Н., А. Шамне та О. Халік, Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Київ, Україна: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017.
24. Фромм Е. Психологія любові - 2017
25. Широких О., "Модели коммуникационного процесса", Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия "Филология. Социальные коммуникации", № 1, 2012.

26. Щербина В. Сетевая коммуникация как социальный феномен / В. Щербина // Социология: теория, методы, маркетинг. – №. 1. – 2002. – С. 14–26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Для діагностики Інтернет-залежності використовується опитувальник Кімберлі Янг:

1. Ви використовуєте Інтернет, щоб уникнути проблем або позбутися поганого настрою.
2. Ви не можете контролювати використання Інтернету.
3. Ви відчуваєте необхідність перебувати в Інтернеті дедалі довше для того, щоб досягти задоволення.
4. Щоразу ви проводите в Інтернеті більше часу, ніж ви планували.
5. Після зайвої витрати грошей на оплату з'єднання ви наступного дня починаєте все спочатку.
6. Ви обманюєте членів сім'ї та друзів, приховуючи, скільки часу ви проводите в Інтернеті та ступінь вашої захопленості ним.
7. Ви відчуваєте занепокоєння чи роздратування, коли вас відривають від Інтернету.
8. Ви думаєте про Інтернет, коли ви перебуваєте поза мережею.
9. Перебуваючи поза мережею, ви відчуваєте пригніченість або занепокоєння.
10. Ви ризикуєте втратити важливі взаємини, втратити місце роботи або навчання через Інтернет.

Додаток Б

TIPI -UKR

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі

запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

Бачу себе як людину, яка є

- 1 _____ Товариська, активна
- 2 _____ Критична, конфліктна*
- 3 _____ Сумлінна, дисциплінована
- 4 _____ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 _____ Відкрита до нового, різностороння
- 6 _____ Стримана, тиха*
- 7 _____ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 _____ Неорганізована, легковажна*
- 9 _____ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 _____ Не любить змін і пошуку нових рішень