

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний університет
інтелектуальних технологій і зв'язку

КІБЕРПСИХОЛОГІЯ У ВИМІРАХ СУЧАСНОГО НАУКОВОГО ДИСКУРСУ

Монографія

За загальною редакцією
проф. **С. К. Хаджирадєвої**

Одеса
«Астропринт»
2024

УДК 159.9:004.056.5:001.8
К38

Авторський колектив:

С. Хаджирадева (розд. 1.1, 1.5, 3.5, 4.1), **Ю. Левін** (розд. 4.3, 4.4, 4.5), **М. Тодорова** (розд. 1.5, 3.5, 4.3, 4.5), **М. Атанасов** (розд. 1.5, 4.1), **В. Кононович** (розд. 2.1, 2.2, 2.3), **Ю. Кузьменко** (розд. 1.1, 1.5), **М. Пальчинська** (розд. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4), **С. Стайкуца** (розд. 2.1, 2.2, 2.3), **Н. Шиліна** (розд. 1.2, 1.3, 4.2, 4.3), **О. Чукурна** (розд. 1.1, 1.4), **Л. Цибух** (розд. 4.3, 4.5), **Г. Ятвецька** (розд. 1.4)

Рецензенти:

Євген Борінштейн, професор, доктор філософських наук, завідувач кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Південноукраїнського національного університету імені К. Д. Ушинського;

Євген Васіліу, професор, доктор технічних наук, декан факультету інформаційних технологій та кібербезпеки Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку;

Олександр Редліх, професор, доктор психологічних наук, науковий консультант міжнародного проекту Німецької служби академічних обмінів (DAAD-2024, № 57709682) «Навігація в цифровому просторі: стратегії підтримки підлітків-біженців з урахуванням конфліктів» (Гамбург, Німеччина);

Наталья Юнг, доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної і клінічної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Кіберпсихологія у вимірах сучасного наукового дискурсу : монографія / авт. кол.: С. Хаджирадева, Ю. Левін, М. Тодорова [та ін.] ; за заг. ред. С. К. Хаджирадевої. — Одеса : Астропринт, 2024. — 240 с.
ISBN 978-617-8381-67-7

В монографії знайшли відображення сучасні підходи щодо вирішення актуальних проблем у сфері кіберпсихології. Акцент зроблено на питаннях генезису та сучасних тенденціях розвитку кіберпсихології; уточнено сутнісне значення терміну «кіберпсихологія» та визначено особливості його змістового контенту; ролі нейромереж у формуванні та розвитку особистості; кібергігієни та кібербезпеки в системі координат ментального здоров'я особистості; психологічних особливостях віртуального спілкування; психосоціальної підтримки осіб і т. ін.

УДК 159.9:004.056.5:001.8

ISBN 978-617-8381-67-7

© Хаджирадева С., Левін Ю.,
Тодорова М. [та ін.], 2024

ПЕРЕД МОВА

В монографії знайшли відображення сучасні підходи щодо вирішення актуальних проблем у сфері кіберпсихології. Акцент зроблено на питаннях генезису та сучасних тенденціях розвитку кіберпсихології; уточнено сутнісне значення терміну «кіберпсихологія» та визначено особливості його змістового контенту; ролі нейромереж у формуванні та розвитку особистості; кібергігієни та кібербезпеки в системі координат ментального здоров'я особистості; психологічних особливостях віртуального спілкування; психосоціальної підтримки осіб, що потрапили в критичну життєву ситуацію в кіберпросторі і т. ін.

DAAD

Колективна монографія підготовлена у тісній співпраці міжнародних та українських експертів, науковців, психологів, фахівців з інформаційних технологій та кібербезпеки.

Видається за підтримки міжнародного проєкту Німецької служби академічних обмінів (DAAD-2024, № 57709682) «Навігація в цифровому просторі: стратегії підтримки підлітків-біженців з урахуванням конфліктів».

ЗМІСТ

Розділ 1. Генеза та сучасні тенденції розвитку кіберпсихології.....	7
1.1 Кіберпсихологія як об'єкт сучасних наукових досліджень.....	7
1.2 Концептуальні засади існування особистості в кіберпросторі: аналіз та порівняння психологічних теорій та теорій нейромереж.....	10
1.3 Роль нейромереж у формуванні та розвитку особистості: когнітивно-особистісний аспект.....	31
1.4 Психологія соціальних мереж та поведінка споживача в соціальних мережах.....	44
1.5 Професія «кіберпсихолог»: стан проблем та перспективи розвитку в Україні.....	63
Розділ 2. Кібергігієна та кібербезпека в системі координат ментального здоров'я особистості.....	75
2.1 Сутнісні ознаки феноменів «кібергігієна» та «кібербезпека».....	75
2.2 Трансформації парадигми захисту інформації, інформаційної безпеки та соціально-психологічного захисту	81
2.3 Мережна безпека в умовах деструктивного інформаційного впливу.....	97
Розділ 3. Психологічні особливості віртуального спілкування.....	115
3.1 Психологія віртуальної комунікації.....	115
3.2 Вплив віртуального спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості.....	129
3.3 Комунікація як системоутворюючий елемент соціалізації у віртуальному просторі.....	135

3.4 Віртуальна особистість – результат реконструкції в комунікативному просторі/мережі певного образу.....	143
3.5 Психологічні проблеми та розлади у системі віртуального спілкування.....	154

Розділ 4. Психосоціальна підтримка осіб, що потрапили в критичну життєву ситуацію в кіберпросторі.....165

4.1 Критична життєва ситуація та особливості поведінки людини.....	165
4.2 Використання нейромереж у психології та психотерапії.....	173
4.3 Кіберхейт (кіберненависть), кібербулінг, хейтспіч (мова ворожнечі): спільне й відмінне.....	177
4.4 Мотиви онлайн-агресії серед українських підлітків.....	193
4.5 Методи та програми реабілітації осіб, що постраждали від кібербулінгу та хейтінгу.....	201

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....225

У першому розділі феномен «кіберпсихологія» проаналізовано як об'єкт сучасних наукових досліджень, зокрема концептуальні засади існування особистості в кіберпросторі (аналіз та порівняння психологічних теорій та теорій нейромереж), роль нейромереж у формуванні та розвитку особистості (когнітивно-особистісний аспект) тощо. Визначено стан проблем та перспективи розвитку в Україні професії кіберпсихолога.



Розділ 1

ГЕНЕЗА ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КІБЕРПСИХОЛОГІЇ

1.1. Кіберпсихологія як об'єкт сучасних наукових досліджень

Палкі дискусії щодо феномену «кіберпсихологія» набирають обертів як серед міжнародних (Г. Бартон, Г. Віленська, М. Вітті, О. Войскунський, Г. Кірван, І. Конноллі, М. Палмер, А. Пауер, Дж. Сулер, Б. Шнейдерман, М. Шпитцер, Г. Янг та ін.), так і вітчизняних (В. Бебик, О. Коновець, С. Максименко, Л. Найдюнова, Н. Череповська, А. Чернишова, Л. Цибух та ін.) вчених [111; 130; 135 та ін.]. За результатами проведеного аналізу акцентуємо дослідницьку увагу на таких питаннях: 1) сучасні напрями наукових досліджень, предметом вивчення яких є кіберпсихологія; 2) уточнимо сутнісне значення терміну «кіберпсихологія» та визначимо особливості його змістового контенту.

Враховуючи, що кіберпсихологія як наукова галузь тільки формується, є певні складнощі щодо їх систематизації та комплексного опису. Діапазон публікацій в галузі технічних, природничих, гуманітарних та соціальних наук, присвячених застосуванню в суспільстві продуктів цифрових та інформаційних технологій щороку збільшується. Серед них – економіка, педагогіка, філософія, психологія, лінгвістика, кібербезпека, інформаційні технології, політологія, юриспруденція, соціологія, медіа і масові комунікації, етнографія, культурологія та ін. Варто зазначити і пов'язані з поведінкою користувачів цифрових технологій розділи медичної науки, такі як аддіктологія, офтальмологія або більш специфічне, наприклад, клінічне лікування карпального тунельного синдрому (синдром зап'ястного каналу). Особлива роль у становленні кіберпсихології як науки відводиться дослідженням в галузі знань «Інформаційні технології і кібербезпека», адже наукові розробки в цій сфері є важливими для безпеки людини, яка знаходиться в онлайн просторі.

Найбільше таких досліджень в середині психологічної науки, зокрема: *вікової психології* (рання обдарованість та вікова специфіка у застосуванні комп'ютерів і Інтернету); *соціальної психології* (опосередковане комп'ютером та/або іншими цифровими застосунками Інтернет спілкування та групова діяльність); *клінічної психології* (поведінкові аддикції, Інтернет-залежність, застосування систем віртуальної реальності для терапії страхів і фобій); *організаційної психології* (специфіка нових форм зайнятості і організаційної поведінки в умовах застосування інформаційних технологій); *диференціальної психології* (співставлення особистісних типів в умовах неопосередкованого та опосередкованого Інтернетом спілкування); *когнітивної психології* (вивчення особливостей сприйняття інформаційних блоків WWW, розподіл об'ємів уваги, оперування «зовнішньою» пам'яттю); *психологія спілкування та психолінгвістики* (синхронне та асинхронне спілкування, спілкування у форматі полілогу, мовленнєві особливості мобільного зв'язку), *загальна психологія* (психологія мотивації, відчуття, сприйняття, емоцій, пам'яті, уваги, мислення, мовлення, волі) тощо.

Отже, у сучасному науковому дискурсі застосовуються ряд визначень, які формують синонімічний ряд термінів, що застосовуються найчастіше: «кіберпсихологія», «психологія Інтернету», «психологія кіберпростору», «гуманітарний Інтернет», «психологія « мешканців » Інтернету » та ін. Всі вони видаються достатньо узагальнюючими, за змістом мало відрізняються один від одного; лише час покаже, які позначення закріпляться в науці як загальноприйняті.

У зазначеному контексті актуалізується питання відокремлення кіберпсихології в самостійну наукову галузь, що потребує чіткого визначення її предмету, концептуальних засад, методології, методів, інструментів і т. ін. Дослідження в цій сфері завжди повинні ґрунтуватися на мультідисциплінарних принципах та міжпредметних зв'язках, що обумовлено характерними ознаками сучасного суспільства (як офлайн, так і онлайн) – поліфонічність, релятивістська природа, прискорення змін, мобільність, текучість, різновидність, складність, гетерогенність, нелінійність, багатомірність, невизначеність тощо.

Проаналізуємо сутнісне значення терміну «кіберпсихологія» та особливості його змістового контенту.

Для цього застосуємо метод декомпозиції, якій дозволяє розглядати будь-яку досліджувану систему як складну, що складається з окремих взаємопов'язаних підсистем, які, в свою чергу, також можуть бути розділеними на частини. Як системи можуть виступати не тільки матеріальні об'єкти, а й процеси, явища і поняття.

Так, кіберпсихологія (англ. Cyberpsychology) є сполученням двох слів «кібер» та «психологія». Слово кібер (англ. cyber) означає префікс, що показує відношення будь-чого до кібернетики та пов'язаними з ним явищами. Важливо зазначити, що кібернетика (дав.-гр. κυβερνητική – «мистецтво управління») у загальному значенні трактується як наука про управління складними системами різноманітної природи походження (технічні, соціальні, біологічні та ін.) на основі знань, що сформовані на зворотних зв'язках. Психологія (від грецького ψυχή (psyché) – душа, дух; λόγος (logos) – вчення, наука) – наука про сукупність психологічних явищ та поведінку людини, яка пояснюється на основі цих явищ.

Кіберпсихологія – це наука про життєдіяльність і поведінку людини в кіберпросторі, яка обумовлена сукупністю психічних явищ (психічні процеси, психічні стани та психічні властивості особистості) та особливістю інформаційно-комунікаційних систем з використанням мережі Інтернет та/або інших глобальних мереж передачі даних. У зазначеному контексті кіберпростір є головною детермінантною виникнення явища/феномену «кіберпсихологія» та його визначальною ознакою.

На думку більшості вчених (Дж. Барлоу, У. Гбсон, М.Капор, О. Манжай та ін.), під кіберпростіром (англ. Cyberspace) слід розуміти інтерактивне інформаційне середовище, яке функціонує за допомогою комп'ютерних систем [15; 90 та ін.].

Наведемо ще декілька визначень, які зазначають певні особливості у сприйнятті та трактуванні вченими цього явища, а саме: це середовище, яке сформовано з фізичних та нефізичних елементів, та характеризується використанням комп'ютерів та електромагнітного спектра для зберігання, зміни та обміну даними з використанням комп'ютерних мереж [52]; унікальний носій, що не знаходиться на певній території, але доступний кожному в будь-якій точці світу через Інтернет

[104]; віртуальний світ цифрової та електронної комунікації, пов'язаної з глобальною інформаційною інфраструктурою [117] і т. ін.

Отже, кіберпростір можна розглядати як локальне середовище (у випадку функціонування засобу комп'ютерної техніки, який не під'єднано до мережі), та як розосереджене середовище, яке виникає в разі підключення засобу комп'ютерної техніки до локальної або глобальної мережі передачі даних (Інтернет). Акцентуємо, що кіберпростір характеризується трьома основними ознаками: 1) це інформаційний простір; 2) він є комунікативним середовищем; 3) утворюється за допомогою технічних (комп'ютерних) систем.

1.2. Концептуальні засади існування особистості в кіберпросторі: аналіз і порівняння психологічних теорій та теорій нейромереж

Проблеми особистості, особистості та суспільства завжди зачіпали уми видатних вчених різних епох, які намагалися визначити місце особистості в людському суспільстві та розглянути особистість з одного боку як відокремлену індивідуальність поза суспільством, тому що кожна особистість є відокремленим духовним світом, з іншого – як частина спільності, єдиної соціальної системи, де основним елементом є люди зі своїми різноманітними зв'язками, відносинами, взаємодіями.

Особистість – система відкрита. Саме завдяки цьому можна говорити про вплив на особистість навколишнього світу та, зокрема, інформації, про специфіку її розвитку в умовах інформатизації суспільства. Особистість накопичує корисну для себе інформацію, пристосовуючись до умов, що змінюються. Накопичення інформації підвищує рівень організації системи, забезпечує розвиток можливості сприйняття та повторне породження інформації. І здійснюється воно внаслідок інтелектуальної взаємодії особистості та суспільства.

З початком XXI століття ми стоїмо перед безперечним витком у розвитку технологій, які охоплюють практично

всі аспекти нашого життя. Це небачене зростання обчислювальних потужностей та алгоритмічних досягнень уможливило створення та розвиток нейромереж – інтелектуальних систем, здатних аналізувати, прогнозувати та регулювати різноманітні аспекти людської поведінки та сприйняття. І тут актуальним постає питання: як такі потужні інструменти впливають на формування людської особистості?

Обґрунтування актуальності дослідження щодо впливу нейромереж на особистість потребує уваги до кількох ключових аспектів сучасної психології та інформаційних технологій.

По-перше, розвиток нейротехнологій. У суспільстві спостерігається стрімкий розвиток інформаційних технологій, включаючи штучний інтелект та нейромережі. Ці технології дедалі ширше проникають у різні сфери життя, включаючи освіту, роботу, охорону здоров'я тощо. Сучасні досягнення в галузі нейротехнологій, включаючи нейромережі, надають унікальні можливості для дослідження та впливу на психологічні процеси людини, включаючи формування особистості. Однак, разом із користю, яку вони можуть приносити, виникають і ризики для психічного здоров'я та формування особистості.

По-друге, це – соціокультурний контекст. В умовах швидкого розвитку інформаційних технологій та цифровізації суспільства розуміння впливу нейромереж на особистість стає дедалі актуальнішим для суспільної безпеки та добробуту.

По-третє, потреба в психологічному аналізі, оскільки психологія особистості та самосвідомості вже давно є одним із ключових напрямів у психологічній науці. Сучасні дослідження показують, що особистість піддається впливу як зовнішніх чинників, так і внутрішніх процесів, включаючи роботу мозку і нейронних мереж. Розширення можливостей нейромереж викликає важливі питання щодо впливу таких технологій на психологічні процеси, включаючи самосвідомість, емоції, мотивацію та формування особистості.

Таким чином, дане дослідження має важливе теоретичне значення для розуміння механізмів взаємодії між нейромережами та особистістю, а також практичну значущість, оскільки розуміння впливу нейромереж

на особистість може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки та навчання, а також способи запобігання негативним наслідкам використання нейромереж у галузі психології.

Розвиток особистості – одна з важливих проблем психології, яка привертає увагу вчених різних напрямків. Вона вивчається з погляду багатьох теорій, які спробували пояснити, як формується та змінюється особистість протягом життя. Розуміння цих теорій допомагає нам краще з'ясувати, які фактори впливають на формування людини та співвідношення внутрішніх і зовнішніх, вроджених та набутих, біологічних та соціальних чинників під час такого впливу. Проаналізуємо декілька психологічних теорій особистості.

Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі є однією з ключових теорій у галузі особистісної психології. Ця теорія стверджує, що особистість формується через інтерпретацію та обробку інформації, що надходить із зовнішнього середовища внутрішніми нейронними мережами. Кожна особистість має свої унікальні нейронні мережі, які формують основу для створення її «профілю» – особистісних конструктів. Основною ідеєю теорії є те, що людина активно інтерпретує навколишній світ, використовуючи свої власні системи конструкцій для розуміння подій та ситуацій [98]. Ця теорія головний акцент робить на індивідуальності та унікальності кожної людини. Вона підкреслює, що людина сприймає світ через свої власні фільтри та шаблони, які вона створила на основі свого життєвого досвіду. Отже, для кожного індивіда його особистісні конструкти є унікальними і визначають унікальний спосіб реагування на події та взаємодію з оточуючим світом.

Дж. Келлі також вважав, що ці особистісні конструкти можуть бути змінені та розвинуті через новий досвід та навчання. Таким чином, теорія особистісних конструктів надає можливість для розуміння та прогнозування поведінки людини на основі її уявлень та переконань, які формують її особистісний світогляд [98]. Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі є актуальною і у сучасному цифровізованому світі. Базуючись на ідеї унікальних особистісних конструктів кожної людини, цифрові платформи можуть створювати персоналізовані рекомендації для користувачів, враховуючи їхні індивідуальні потреби та вподобання, інтерактивні

технології – для створення особистісних тестів. У галузі досліджень веб-сайтів та додатків ця теорія може бути використана для аналізу та прогнозування індивідуальних реакцій користувачів на різні інтеракційні дизайни. Ще одним напрямом застосування може стати особистісно-орієнтована освіта, а саме розробка освітніх програм, які враховують індивідуальні особистісні конструкти учнів для підвищення їхнього академічного успіху та мотивації.

Психоаналітична теорія, створена З. Фрейдом, відзначається акцентом на несвідомих мотивах, конфліктах і пригнічених бажаннях, які впливають на формування особистості. З. Фрейд вважав, що багато з цих мотивів і бажань сформовані на ранніх етапах дитинства і можуть залишатися прихованими у свідомості. Він також розглядав безсвідоме і свідомість як відносно незалежні частини психіки, які по-різному обробляють інформацію про життєвий досвід людини [6].

Однією з головних концепцій у теорії З. Фрейда є поняття структури особистості, яка складається з трьох компонентів: Ід, Его і Супер-Его. «Ід» працює за принципом задоволення, прагнучи негайного задоволення базових потреб і бажань. «Его» працює за принципом реальності, вирішуючи конфлікти між вимогами Ід і обмеженнями реальності. «Супер-его» представляє внутрішні стандарти суспільства і батьків, що прагнуть до ідеальності та моральної поведінки.

Психоаналіз – метод, розроблений З. Фрейдом для дослідження несвідомого, включає в себе такі методи, як аналіз сновидінь, вільне асоціювання і перенесення. Ці методи спрямовані на виявлення і розуміння прихованих мотивів і конфліктів, що впливають на поведінку та емоційний стан людини.

Незважаючи на критику і суперечності, психоаналітична теорія Фрейда залишається важливим внеском у розвиток психології і вплинула на багато аспектів сучасної психотерапії і теорії особистості. Її акцент на ролі несвідомого, ранніх дитячих досвідів і складної взаємодії внутрішніх сил є джерелом постійного дослідження і обговорення в сфері психології [6].

Положення З. Фрейда про психіку і особистість, хоч і формувалася в рамках психоаналізу, можуть виявитися корисними для розуміння різних аспектів сучасного цифрового світу, зокрема в контексті психології інтернет-комунікацій та взаємодії з технологіями. Наприклад, з точки зору взаємодії з технологіями як форми вияву бажань та конфліктів. З. Фрейд аналізував психіку через призму бажань та прихованих мотивів. У сучасному цифровому світі контакт з технологіями (соцмережі, віртуальна реальність та інше) може відображати індивідуальні прагнення користувачів та їх конфлікти.

Ще одним прикладом може слугувати поведінка людей у віртуальній реальності як прояв фрейдівського безсвідомого. В умовах віртуальної реальності можуть виникати процеси, аналогічні роботі безсвідомого, коли реакції на подразники відбуваються без свідомого контролю. Віртуальний простір – це широке поле для анонімних проявів усіх витіснених бажань та агресивних імпульсів. Хейтинг, троллінг, флеймінг, доксінг, сталкінг, кібербулінг, ігри з насильством – усе це прояви деструктивного начала людини, так званого Танатоса.

Гуманістична психологія, представники якої, зокрема, А. Маслоу та К. Роджерс, відкрили новий напрямок у розвитку психологічної науки, який зосереджується на глибокому вивченні особистості та її потенціалу для самореалізації та самовдосконалення. Ця школа психології відмовляється від традиційного підходу, де особистість розглядалася як сукупність реакцій на зовнішні подразники, та ставить на перше місце внутрішній світ людини, її внутрішні потреби, цінності та вірування [110; 120; 121].

Одним із центральних понять гуманістичної психології є самоактуалізація – це процес реалізації власного потенціалу та прагнення до власного вдосконалення, який спонукає людину до пошуку нових знань, досягнень і розвитку. Крім того, гуманістичні психологи підкреслюють важливість суб'єктивного досвіду кожної особистості, вважаючи, що саме індивідуальний підхід та розуміння внутрішніх переживань можуть допомогти людині досягти гармонії та задоволення у житті.

Такий підхід дозволяє психологам глибше розуміти та підтримувати розвиток особистості, сприяючи виникненню позитивних змін у психічному стані та життєвій задоволеності людини.

З огляду на гуманістичну психологію, цифрові технології можуть бути використані для створення платформ та додатків, які сприяють саморозвитку, підвищенню самосвідомості та самоприйняття. Гуманістичний підхід також може бути корисним у створенні онлайн-курсів та платформ, що сприяють розвитку особистості та враховують індивідуальні потреби та можливості учнів, у онлайн-психотерапії – для створення емпатичного та підтримуючого середовища для психологічного консультування. У розробці веб-сайтів та додатків гуманістичний підхід може бути корисним для створення інтуїтивно зрозумілих та дружніх до користувача інтерфейсів.

Серед психологічних теорій, які описують алгоритм дій людини, слід згадати біхевіоризм. У рамках психологічної науки він займає важливе місце як теорія, що обґрунтовує вивчення поведінки людини через зовнішні подразники та реакції на них. Одним із видатних представників цього напрямку є Дж. Уотсон, який розробив модель поведінки у вигляді ланцюга стимулів і реакцій. Його концепція полягала в тому, що поведінка може бути керована за допомогою відповідного стимулювання та посилення важливих досліднику аспектів [134].

Інший відомий біхевіорист – Фредерік Скіннер – підтримував ідею, згідно з якою поведінка сформована наслідками, що настають після неї. Таким чином, підкріплення, яке збільшує бажану поведінку, та покарання, яке, навпаки, зменшує, виступають як ключові інструменти оперантного обумовлення [125].

Ці підходи в біхевіоризмі відображають важливі аспекти розуміння та керування людською поведінкою через механізми стимулювання, підкріплення та контролю за реакціями. Дані теоретичні концепції внесли значний внесок у розвиток психології та вивчення людського поведінкового репертуару і не втрачають актуальності й по сей день.

Біхевіоризм впливає на методи навчання та вирішення завдань у віртуальних навчальних середовищах, де

використання позитивного підкріплення, такого як навчальні бейджі, віртуальні нагороди та рівні, може стимулювати вивчення та досягнення результатів. Системи штучного інтелекту та аналітики даних можуть використовувати принципи біхевіоризму для аналізу та вдосконалення підходів до навчання та викладання. В інтернет-терапії та додатках для психологічної підтримки можна застосовувати принципи біхевіоризму для створення програм, які сприяють позитивній зміні поведінки та звичок.

Когнітивна психологія, представниками якої є Ж. Піаже, Л. Виготський та ін., досліджує розумові процеси, такі як сприйняття, пам'ять, мислення та здатність до розв'язання проблем. Причому теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже описує процес когнітивного розвитку як послідовність стадій, кожна з яких характеризується якісними змінами у способі мислення, розуміння світу та розв'язанні людиною проблем. розвинув концепцію культурно-історичного підходу до розуміння когнітивних процесів.

За цією концепцією, розвиток людського мислення нерозривно пов'язаний з соціальними та культурними впливами, що оточують індивіда.

Виготський виділяє дві площини розвитку когнітивних процесів: розвиток спонтанний (або природний), що відбувається саме собою, і розвиток спонуканий (або навмисний), що відбувається під впливом навколишнього середовища та взаємодії з іншими людьми. Таким чином, когнітивна психологія, зокрема теорії Піаже і Виготського, вносять вагомий внесок у розуміння того, як люди сприймають та обробляють інформацію, формують свої уявлення про світ та вирішують проблеми [116].

Когнітивна психологія має безліч застосувань у сучасному цифровому світі, особливо в контексті розвитку технологій. Це і дизайн інтуїтивно зрозумілих та ефективних інтерфейсів для програм та вебсайтів, і розробка програм навчання та тренажерів, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу та розвитку навичок, і розвиток та покращення алгоритмів штучного інтелекту, зокрема в галузях комп'ютерного зору, мовленнєвого процесу та автономної навігації, і розробка цифрових психологічних тестів та оцінювальних інструментів на основі принципів когнітивної

психології для діагностики та дослідження рівня когнітивних функцій особистості, а також використання когнітивних принципів для створення іммерсивних інтерактивних дослідницьких середовищ та ігор у віртуальній реальності.

Теорія соціального пізнання А. Бандури – наступна теорія, яку ми розглянемо – відома своєю акцентуацією на взаємодію між людиною та її оточенням у процесі навчання та розвитку. Згідно з цією теорією, людина навчається не лише через власний досвід, але й шляхом спостереження за іншими та моделювання їхньої поведінки. Головною ідеєю теорії є те, що соціальне навчання впливає на формування певних психологічних процесів та вмінь у людини, зокрема на формування уявлень про себе, віру у власні можливості та стиль вирішення конфліктів [65].

Ця теорія має важливе значення у сучасному цифровому світі, оскільки вона допомагає розуміти, як люди вчаться та розвиваються в онлайн-середовищі та в соціальних мережах. Враховуючи, що велика частина спілкування відбувається онлайн, ця теорія допомагає визначити, як взаємодія з іншими користувачами та спостереження за їхньою поведінкою впливає на формування уявлень про себе та розвиток особистості. Також ця теорія може бути застосована в розвитку цифрових платформ для навчання та розвитку особистості, де спостереження та моделювання поведінки може бути використано для покращення процесу навчання та розвитку навичок.

Р. Кеттелл – автор теорії рис, вважав, що особистість можна описати за допомогою стійкого набору якостей, які відображають поведінкові та психологічні характеристики особистості. Він розробив концепцію «трейтів» (рис), що представляють собою стійкі якості поведінки, які проявляються у різних ситуаціях та є відносно стійкими в часі. За цією теорією, особистість складається з певного набору трейтів, кожен з яких може бути вимірний та класифікований. Трейти допомагають розуміти, чому люди ведуть себе по-різному в різних ситуаціях і чому їхня поведінка може залишатися стійкою впродовж тривалого часу.

У сучасному світі ця теорія може бути використана для аналізу та передбачення поведінки користувачів у віртуальних середовищах та онлайн-платформах. Враховуючи, що велика

частина взаємодії відбувається через інтернет, зрозуміння трейтів користувачів може допомогти в покращенні персоналізації середовища та підвищенні ефективності комунікації. Також ця теорія може бути застосована в розвитку алгоритмів машинного навчання для створення більш точних моделей користувачів та удосконалення систем рекомендацій і персоналізованих послуг.

Психологічна теорія особистості Г. Айзенка досліджує біологічними коренями особистості та впливом типу нервової системи людини на її темперамент та поведінку. Засновник теорії вважає, що параметри нервової системи, такі як сила збудження та гальмування, мають визначальний вплив на формування особистості через три ключові фактори: екстраверсія-інтроверсія, нейротизм-стабільність, психотизм.

Ця теорія може бути корисною для розуміння та аналізу користувачів в онлайн-середовищах. Використання біологічних підходів у психології особистості може допомогти розробляти більш ефективні та персоналізовані підходи до взаємодії з користувачами, зокрема, у сфері маркетингу, дизайну інтерфейсів та рекомендаційних систем.

Отже, кожна з теорій, починаючи від психоаналітичної та закінчуючи гуманістичною та когнітивною, має свої унікальні особливості та внесок у розвиток сучасної психології. У сучасному цифровому світі ці психологічні теорії можуть мати значний вплив на розвиток технологій та сферу людської діяльності.

Використання їхніх концепцій у дизайні інтерфейсів, розробці психологічних тестів та програм розвитку особистості може сприяти створенню більш ефективних та людських технологій. Таким чином, психологічні теорії особистості не лише допомагають розуміти людську природу, але й впливають на розвиток сучасного світу, сприяючи його гуманізації та просуванню вперед.

Дослідження впливу нейромереж на особистість є відносно новим напрямом у психологічній науці, що викликає значний інтерес в академічній та науковій спільноті.

Цей напрямок поєднує в собі принципи психології та комп'ютерних мереж, в тому числі нейробіології, математики,

інформатики та фізики, дозволяючи краще розуміти, як саме працює мозок та нервова система, які алгоритми побудови штучного інтелекту та як сучасний цифровий світ впливає на формування особистості.

Представимо результати порівняльного аналізу психологічних теорій особистості та математичних моделей нейромереж. Такий аналіз ґрунтується на наступних принципах:

1. *Аналогія та моделювання.* Розгляд нейромереж як моделі людського мозку та психіки дозволяє виокремити схожості та закономірності в їх функціонуванні.
2. *Системний підхід.* Досліджуючи їх як складні системи, можна розглядати психологічні теорії особистості та нейромережі з погляду взаємодії компонентів та їх впливу один на одного.
3. *Функціоналізм.* Підкреслюючи функції, які здійснюються нейромережами та психологічними процесами, можна провести аналіз схожостей та відмінностей у їхньому функціонуванні.
4. *Когнітивна психологія.* Вивчення пізнавальних процесів та сприйняття може бути корисним для аналізу роботи нейромереж та їх порівняння з психологічними теоріями особистості.
5. *Потреба в інтеграції.* Інтеграція психологічних теорій особистості та математичних моделей нейромереж може сприяти розумінню більш глибоких та комплексних аспектів психічного функціонування людини, що може мати практичне значення для розвитку нових методів діагностики та терапії психічних розладів.

Розглянемо найпоширеніші теорії нейромереж.

У контексті сучасних досліджень нейронауки та машинного навчання, варто звернути увагу на теорію навчання з підкріпленням. Ця теорія зосереджується на вивченні того, як люди вчаться через винагороду за свої дії. Вона має велике значення у використанні нейромереж для реалізації алгоритмів, таких як Q-навчання, і знаходить

своє застосування в таких галузях, як робототехніка, ігрова індустрія, системи керування тощо.

Вивчення взаємодії біологічних та психологічних аспектів особистості, разом із застосуванням передових підходів у нейронауці та комп'ютерних моделях навчання, дозволяє глибше розуміти природу людської поведінки та розвивати нові методи вивчення та моделювання психіки. Зокрема, за допомогою теорії навчання з підкріпленням можна досліджувати, які конкретні подразники (позитивні або негативні) впливають на формування певних рис особистості та як цей вплив може бути змодельований у віртуальних середовищах.

Крім того, використання цієї теорії у поєднанні з комп'ютерними моделями навчання дозволяє створювати більш ефективні системи рекомендацій та адаптації, які враховують індивідуальні особливості користувачів. Такі системи можуть бути використані у віртуальних навчальних середовищах для покращення процесу навчання та розвитку особистості [131].

Теорія глибокого навчання (англ. deep learning theory) описує архітектуру і принципи роботи глибоких нейронних мереж, які можуть вивчати складні нелінійні залежності з даних. Ці мережі надихнулися будовою людського мозку, вони можуть вчитися на основі великих обсягів даних і виконувати складні задачі. Ця теорія використовується в таких галузях, як комп'ютерний зір, обробка природної мови, машинний переклад, класифікація зображень, розпізнавання обличчя, аналіз настроїв, аналіз ДНК, розробка нових ліків, діагностика захворювань, прогнозування результатів лікування, чат-боти, у навчанні роботів виконувати складні завдання, у прогнозуванні курсу валют тощо. Серед відомих моделей є такі: AlexNet та ResNet, які використовуються для класифікації та розпізнавання зображень, Transformer – для задач обробки природної мови, наприклад, машинного перекладу.

Теорія глибокого навчання має значний вплив на розвиток сучасних технологій та наукових досліджень, вона відкриває нові можливості для розв'язання складних проблем у різних галузях науки й техніки. Використання цієї теорії дозволяє створювати більш точні та ефективні моделі, що забезпечує прискорення прогресу у багатьох галузях діяльності людини [90; 102].

Теорія згорткових нейронних мереж (англ. convolutional neural network theory (CNN theory)) вивчає структуру і роботу згорткових нейронних мереж, які спеціалізуються на розпізнаванні просторових закономірностей. Ці мережі використовуються для аналізу зображень і виконання завдань, таких як розпізнавання обличь, класифікація об'єктів на зображеннях, генерація та сегментація зображень тощо.

Основними компонентами згорткових нейронних мереж є шари згортки, які використовуються для виявлення важливих ознак у зображеннях, і шари підсумовування, які зменшують розмірність отриманих ознак, зберігаючи при цьому їхні важливі характеристики. Після цього отримані ознаки передаються до повнозв'язних шарів для класифікації або іншої обробки.

Згорткові нейронні мережі здатні працювати з різними типами зображень і досягати винятковий результатів у великій кількості завдань обробки зображень. Вони широко використовуються у таких галузях, як медична діагностика, аналіз земельних даних, автоматичне водіння, відеоспостереження та багато інших. Теорія згорткових нейронних мереж є важливою складовою сучасних досліджень у галузі штучного інтелекту і відкриває нові можливості для використання нейромереж у різних сферах життя [90].

Теорія рекурентних нейронних мереж (англ. recurrent neural network theory (RNN Theory)) описує архітектуру і застосування рекурентних нейронних мереж, які можуть обробляти послідовні дані, як-от текст або тимчасові ряди. Основною відмінністю рекурентних нейронних мереж є можливість враховувати попередній стан мережі при обробці кожного нового входу. Це дозволяє їм ефективно моделювати послідовності та взаємозв'язки в даних залежності між різними елементами послідовності. Такий підхід особливо корисний при роботі з текстом, де зміст наступного слова часто залежить від попереднього контексту.

Рекурентні нейронні мережі використовуються в таких завданнях, як машинний переклад, чат-боти, генерація тексту, створення музики, аналіз відгуків клієнтів, розпізнавання мовлення, прогнозування часових рядів,

курсів валют, управління рухомими об'єктами та багато інших. Вони дозволяють досягти високої точності у таких завданнях завдяки здатності враховувати контекстуальну інформацію і взаємозв'язки між елементами послідовності.

Отже, теорія рекурентних нейронних мереж є важливою складовою розвитку штучного інтелекту і знаходить все більше застосувань у сучасному цифровому світі [71; 90; 93].

Теорія нейронних мереж із прямим зв'язком (англ. feedforward neural network theory (FFNN Theory)) вивчає структуру і принципи роботи нейронних мереж прямого зв'язку, які використовуються для класифікації та регресії.

Нейронні мережі прямого зв'язку складаються зі шарів нейронів, де кожен нейрон підключений лише до нейронів на наступному шарі. Інформація переміщується від вхідного шару до вихідного шару через проміжні шари, які називаються прихованими шарами. Кожен нейрон в мережі обчислює ваговану суму вхідних сигналів і передає результат через функцію активації до наступного шару.

FFNNs використовуються в таких галузях, як розпізнавання образів, прогнозування, фінансовий аналіз, медична діагностика, контроль якості, рекомендаційні системи тощо. Вони можуть ефективно моделювати складні залежності у великих наборах даних та забезпечувати високу точність у вирішенні різноманітних завдань. Використання FFNN дозволяє автоматизувати процеси аналізу даних і прийняття рішень у багатьох галузях, що полегшує роботу фахівців і сприяє покращенню результатів.

Теорія нейронних мереж із прямим зв'язком є важливою складовою розвитку штучного інтелекту і знаходить все більше застосувань у сучасному цифровому світі [90; 122].

Теорія байєсівських мереж (англ. Bayesian network theory (BNT)) є математичним методом, який використовується для представлення та обчислення ймовірностей у складних системах. Вона ґрунтується на теоремі Байєса, яка описує, як можна оновити ймовірність події після отримання нової інформації. Теорія байєсівських мереж є потужним інструментом, який можна використовувати в

найрізноманітніших галузях, таких як медицина, фінанси, інженерія та штучний інтелект. Байєсівські мережі зазвичай складаються з вузлів, які представляють випадкові змінні, і зв'язків між ними, які вказують залежності між цими змінними. Ці мережі дозволяють моделювати складні взаємозв'язки між різними частинами системи та роблять можливим прогнозування подій на основі наявних даних.

Застосування байєсівських мереж включає прогнозування ризиків у медицині, аналіз фінансових ринків, управління виробництвом в інженерії та розробку алгоритмів машинного навчання в штучному інтелекті. Вони дозволяють ефективно використовувати наявні дані для прийняття важливих рішень і прогнозування майбутніх подій [43; 113; 115].

Між психологічними теоріями особистості та теоріями нейромереж можна знайти багато спільних рис. По-перше, це використання математичних моделей для опису складних процесів. Психологічні теорії особистості використовують математичні моделі та методи математичної статистики для опису та прогнозування складних явищ, таких як поведінка, емоції та думки (наприклад, теорія рис особистості та п'ятифакторна модель особистості (Big Five)), а математичні теорії нейромереж – математичні моделі для опису та прогнозування роботи людського мозку (модель Ходжкіна-Хакслі, модель Бейєса, модель послідовного навчання, модель синхронної активності) [78; 95].

По-друге, це фокус на навчанні та адаптації. Низка психологічних теорій зосереджена на вивченні того, як люди розвиваються, адаптуються і вдосконалюються з плином часу (теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона, теорія когнітивного розвитку Жана Піаже). Математичні теорії нейромереж базуються на тому, як нейронні мережі вчаться на основі даних і адаптуються до нових ситуацій (наприклад, теорія глибокого навчання) [90].

По-третє, ієрархічна організація. Певні теорії особистості мають ієрархічну організацію, з різними рівнями складності та взаємодії (теорія психосексуального розвитку Зигмунда Фрейда, теорія ієрархії потреб Абрахама Маслоу, теорія когнітивного розвитку Жана Піаже, теорія особистості Карла Юнга). Архітектури нейромереж також мають ієрархічну

організацію, з різними шарами нейронів, які виконують різні функції (наприклад, теорія CNN).

По-четверте, опора на спостереження й дані. Теорії особистості багато в чому засновані на спостереженнях і емпіричних даних. До таких теорій можна віднести теорію рис особистості, яка використовує у своїх дослідженнях опитувальники NEO-FFI та MMPI, а також тест Роршаха. Математичні теорії нейромереж також багато в чому засновані на спостереженнях за роботою людського мозку та емпіричних даних. Наприклад, теорія нейронних мереж з шипами (spike-timing dependent plasticity, STDP) описує, як нейронні зв'язки в мозку зміцнюються або слабшають залежно від синхронності активації нейронів. Теорія нейронних полів – як популяції нейронів в мозку кодують інформацію. Теорія байєсівського висновку – як нейронні мережі роблять висновки ймовірнісної інформації. А теорія інформаційної максимізації – як нейронні мережі навчаються кодувати інформацію максимально економно [77; 78 та ін.].

По-п'яте, використання моделювання для тестування і прогнозування. Психологічні теорії особистості використовують моделювання для тестування і прогнозування поведінки людей. Як-от: теорія когнітивного дисонансу, яка застосовує моделювання для прогнозування того, як люди будуть міняти свою поведінку або переконання, щоб зменшити дискомфорт [59]. Математичні теорії нейромереж також використовують моделювання для тестування і прогнозування продуктивності нейронних мереж. Наприклад, теорія глибокого навчання застосовує моделювання для тестування та прогнозування продуктивності глибоких нейронних мереж на різних задачах [78; 103].

Ці спільні риси свідчать про те, що між психологією та комп'ютерними мережами існує тісний зв'язок. Розглянемо теорії нейромереж з погляду їх структурних та функціональних зв'язків з психологічними теоріями.

Так, машинна теорія навчання з підкріпленням має багато спільного з теорією біхевіоризму. Обидві теорії звертають увагу на зв'язку між діями та наслідками, використовуючи поняття підкріплення для пояснення процесу навчання. Такий підхід дозволяє розглядати людей

та машини як активних учасників, які вчаться за допомогою взаємодії з навколишнім середовищем.

Обидві теорії зосереджуються на зв'язку між поведінкою та її наслідками, використовують поняття підкріплення для пояснення того, як люди та машини навчаються та обидві вважають, що поведінка може бути сформована за допомогою повторення та контингенції. Ідея полягає в тому, що поведінка, яка супроводжується позитивним наслідком, стає більш ймовірною у майбутньому, тоді як поведінка, яка супроводжується негативним наслідком, стає менш ймовірною. Цей принцип використовується у розв'язанні задач штучного інтелекту та робототехніки, де машини можуть вчитися на основі своєї взаємодії з навколишнім середовищем.

Теорія глибокого навчання має деякі спільні риси з низкою психологічних теорій.

По-перше, це теорія когнітивного розвитку Жана Піаже [95]. Обидві теорії розглядають людину як систему, яка обробляє інформацію та підкреслюють важливість уявлень та моделей у розумінні світу. Також обидві ці теорії описують етапи розвитку, які люди проходять протягом життя. Але є і відмінності між ними: теорія Ж. Піаже зосереджується на когнітивних аспектах розвитку, таких як мова, логіка та пам'ять, а теорія глибокого навчання зосереджується на нейронних аспектах навчання, таких як активація нейронів та зворотні зв'язки.

Друга теорія – теорія соціального навчання Альберта Бандури [65]. Обидві теорії підкреслюють важливість навчання у розвитку особистості, визнають роль спостереження та імітації у навчанні, описують, як відбувається адаптація до середовища. Відрізняються вони тим, що теорія Бандури зосереджується на соціальних аспектах навчання, таких як спостереження за іншими людьми та імітація їхньої поведінки. А теорія глибокого навчання зосереджується на нейронних аспектах навчання, таких як активація нейронів та зворотні зв'язки.

По-третє, теорія особистості Карла Роджерса також пов'язана з теорією глибокого навчання [120]. Подібність цих теорій полягає у тому, що обидві вони підкреслюють важливість самоактуалізації, визнають роль досвіду у процесі

формування та розвитку. Серед відмінних рис основними є такі: теорія Роджерса зосереджується на феноменологічних аспектах особистості, таких як суб'єктивний досвід та самосприйняття, а теорія глибокого навчання зосереджується на нейронних аспектах навчання, таких як активація нейронів та зворотні зв'язки.

Важливо ще раз зазначити, що теорія глибокого навчання – це не теорія особистості. Це теорія машинного навчання, яка використовується для створення штучного інтелекту. Однак, теорія глибокого навчання може бути корисною для розуміння деяких аспектів людської особистості. Наприклад, вона може допомогти зрозуміти, як люди обробляють інформацію, навчаються та адаптуються до свого середовища [107].

Розглянемо теорії, схожі за своїми ознаками на теорію згорткових нейронних мереж.

Перша з них – теорія гештальт-психології. Спільність цих теорій полягає у тому, що обидві вони підкреслюють важливість цілісного сприйняття, визнають роль частин у сприйнятті цілого та описують, як люди організують інформацію, щоб створити певний сенс. Різниця – в тому, що теорія гештальт-психології зосереджується на феноменологічних аспектах сприйняття, таких як суб'єктивний досвід, тоді як теорія згорткових нейронних мереж зосереджується на комп'ютерних аспектах сприйняття, таких як обробка зображень.

Друга – вже згадана вище теорія когнітивного розвитку Жана Піаже [116]. Обидві ці теорії спираються на етапність у розвитку і наголошують на тому, що розвиток когнітивних здібностей відбувається послідовно. Але теорія Ж. Піаже зосереджується на когнітивних аспектах розвитку, а теорія згорткових нейронних мереж не описує когнітивні процеси.

Третя теорія, яку ми також розглядали раніше, це теорія соціального навчання Альберта Бандури [65]. Спільними рисами обох теорій є акцент на важливості спостереження та імітації у навчанні. Обидві теорії по суті містять у своїй суті головну ідею – адаптацію до середовища. Різниця в цих теоріях у тому, що теорія А. Бандури зосереджується на соціальних аспектах навчання, тоді як теорія згорткових нейронних мереж не описує соціальні процеси.

Теорія згорткових нейронних мереж може бути корисною для розуміння деяких аспектів людської особистості. Наприклад, вона може допомогти зрозуміти, як люди обробляють інформацію, навчаються та адаптуються до свого середовища.

Розглянемо психологічні теорії особистості, які можна проасоціювати з теорією рекурентних нейронних мереж.

Найперша – це теорія психоаналізу Зигмунда Фрейда [61]. Аналізуючи обидві теорії, можна побачити подібну структуру: в теорії З. Фрейда психіка структурується шар за шаром залежно від вікового етапу: несвідоме, передсвідоме, свідоме, в той час, як рекурентні нейронні мережі (РНМ) вчиться на основі попередніх даних у певній послідовності, щоб передбачити наступні дані. Психоаналіз підкреслює важливість раннього досвіду для розвитку особистості: на цей досвід психіка спирається у своєму подальшому розвитку. РНМ мають зворотні зв'язки, які дозволяють їм передавати інформацію з попередніх нейронів на наступні, і це дає можливість мережі пам'ятати про те, що вона вже обробила, і використовувати цю інформацію для обробки нових даних.

Однак, відмінність між цими теоріями полягає у тому, що теорія З. Фрейда не надає точного опису того, як саме відбувається обробка інформації на кожному рівні. Рекурентні нейронні мережі натомість використовують зворотні зв'язки для зберігання та передачі інформації, що дозволяє їм використовувати попередні дані для обробки нових. Таким чином, хоча обидві теорії мають спільні аспекти у своїх підходах до розвитку та функціонування людської особистості, вони відрізняються у рівні деталізації та опису механізмів обробки інформації.

Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі також має схожі риси з теорією рекурентних нейронних мереж. І знов це – подібність у структурі. Теорія Д. Келлі наголошує, що люди конструюють свою власну реальність, використовуючи систему особистісних конструктів, які організовані в ієрархії, де більш досконалі конструкти містять менш досконалі. РНМ складаються з шарів нейронів, де кожен шар обробляє інформацію з попереднього шару і передає її на наступний [98].

Друга важлива подібність полягає у важливості прогнозування. В теорії Д. Келлі люди використовують свої конструкти, щоб передбачити події та поведінку інших людей, а в теорії РНМ мережі вчать на основі попередніх даних у певній послідовності, щоб передбачити наступні дані.

Третя риса – динамічний характер обох теорій. Конструкти в теорії Д. Келлі можуть змінюватися та розвиватися з часом, коли люди отримують новий досвід, також, як і РНМ можуть адаптувати свою поведінку залежно від того, що вони вже обробили.

І, по-четверте, – нелінійність. Конструкти в теорії Д. Келлі не завжди чітко визначені та можуть мати нелінійні зв'язки один з одним. Своєю чергою РНМ використовують нелінійні функції активації, що дозволяє їм вчитися складним нелінійним залежностям. Відмінності в цих теоріях полягають у тому, що теорія Д. Келлі зосереджується на феноменологічних аспектах особистості, тобто на тому, як люди сприймають світ, а теорія РНМ не описує феноменологічні процеси, а фокусується на обробці інформації та машинному навчанні.

Отже, теорія рекурентних нейронних мереж може бути корисною для розуміння того, як люди обробляють послідовну інформацію, таку як мова, навчаються на основі минулого досвіду, розвивають свої когнітивні здібності, адаптуються до свого середовища [111; 123].

Розглянемо теорію нейронних мереж із прямим зв'язком і її можливі паралелі з психологічними теоріями особистості. Серед психологічних теорій особистості, які базувались на схожих ідеях, що і теорія нейронних мереж з прямим зв'язком, слід виокремити такі.

По-перше, це теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже, яка описує когнітивний розвиток як послідовність стадій: сенсомоторна, доопераційна, конкретно-операційна та формально-операційна [116]. Подібну послідовність процесу розвитку нейронних мереж ми можемо спостерігати та в DPT. В обох теоріях підкреслюється важливість пізнання (активність дитини у пізнанні у Ж. Піаже та формування нейронних мереж під впливом досвіду).

Різняться ці теорії своїм фокусом дослідження: когнітивний розвиток на макрорівні у Ж. Піаже та нейронні

механізми сприйняття у DPT, який описує когнітивні процеси на мікрорівні.

DPT можна використовувати для визначення нейронних корелятивів різних стадій когнітивного розвитку, для кращого розуміння, як нейронні мережі впливають на перехід від однієї стадії до іншої, для розробки нових методів навчання та підтримки дітей з труднощами в навчанні.

І ще одна теорія, яку можна проасоціювати з теорією DPT – це теорія рис особистості. Зв'язок між теорією рис особистості та теорією нейронних мереж з прямим зв'язком полягає у низці схожих рис. По-перше, це схожість структури: теорія рис особистості описує особистість як сукупність стійких характеристик (рис), які впливають на поведінку, а теорія нейронних мереж з прямим зв'язком (DPT) описує мозок як мережу нейронів, з'єднаних прямими зв'язками. По-друге, важливість досвіду. Теорія рис особистості визнає, що досвід може впливати на розвиток рис. DPT своєю чергою стверджує, що сила зв'язків між нейронами змінюється з часом, залежно від досвіду.

Різниця між цими теоріями також очевидна. Теорія рис особистості зосереджується на описі особистості, на макрорівні, в той час, як DPT зосереджується на поясненні того, як люди сприймають світ, описуючи когнітивні процеси на мікрорівні. Важливо зазначити, що зв'язок між теорією рис особистості та теорією нейронних мереж з прямим зв'язком все ще досліджується. Однак, DPT може стати корисним інструментом для розуміння того, як нейронні мережі впливають на особистість, для розробки нових методів діагностики та лікування психологічних розладів.

І остання теорія, яку слід проаналізувати на предмет знаходження паралельності із теоріями особистості в психології, – це теорія байєсівських мереж [113]. Теорія рис особистості, яка була розглянута вище, використовує категоричні змінні для опису рис, а теорія байєсівських мереж використовує ймовірнісні змінні. Відмінність в тому, що теорія рис особистості не описує, як ці характеристики формуються та впливають на поведінку, а от теорія байєсівських мереж може описувати динамічні зміни особистості в часі.

З теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже є також певні паралелі: обидві теорії описують когнітивний розвиток

як послідовність стадій: теорія Ж. Піаже описує ці стадії як якісні зміни, а теорія байєсівських мереж може описувати їх як кількісні зміни в ймовірностях. Різниця полягає у тому, що теорія Ж. Піаже не описує нейронні механізми когнітивного розвитку на відміну від теорії байєсівських мереж, яка може описувати, як нейронні мережі впливають на когнітивний розвиток.

Ще одна теорія – теорія соціального навчання Альберта Бандури – теж містить певні схожі ідеї: обидві теорії описують, як люди навчаються на основі спостереження та імітації. Теорія А. Бандури описує це навчання як імітацію поведінки інших людей, а теорія байєсівських мереж може описувати його як оновлення ймовірностей на основі спостережень. Проте теорія А. Бандури не описує когнітивні механізми соціального навчання, а теорія байєсівських мереж може описувати, як нейронні мережі впливають на соціальне навчання.

Теорія байєсівських мереж може бути корисною для розуміння деяких психологічних аспектів особистості, таких як: способи обробки людьми інформації, навчання на основі попереднього досвіду, адаптацію своєї поведінки до змін у середовищі тощо.

Отже, важливою областю в дослідженні психіки та функціонування людської особистості є розгляд схожих механізмів, які впливають на процеси формування особистості та розвитку нейронних структур в мозку. Результати аналізу вказують на наявність певних паралелей між психологічними теоріями особистості та дослідженнями в галузі нейронауки.

По-перше, структурний підхід в психологічних теоріях особистості звертає увагу на характеристики особистості, які визначають поведінку. Аналогічно, нейронні мережі описують мозкову діяльність як систему нейронів, які взаємодіють через прямі зв'язки, визначаючи функціонування мозку.

По-друге, важливий досвід для формування особистості визнається як вплив на розвиток характеристик особистості. У контексті нейронних мереж, сила зв'язків між нейронами може змінюватися внаслідок досвіду, адаптації уявлення та реакції.

По-третє, динаміка змін у психологічних теоріях особистості та нейронних мережах підкреслює процеси розвитку та зміну. Теорії особистості підкреслюють можливість постійного розвитку особистості під впливом змінних факторів, тоді як нейронні мережі проявляють здатність до динамічної адаптації під впливом навчання та нового досвіду.

Такі аналогії вказують на потенційний зв'язок між нейронаукою та психологією, дозволяючи розглядати людську особистість у контексті нейронних механізмів та їх взаємозв'язку з психологічними характеристиками.

1.3. Роль нейромереж у формуванні та розвитку особистості: когнітивно-особистісний аспект

Цифрова революція та швидкий розвиток інформаційних технологій призвели до потреби в розумінні того, як електронні пристрої, соціальні мережі, віртуальна реальність та інші онлайн-платформи впливають на наше мислення, емоції, поведінку та міжособистісні взаємодії. Саме тут кіберпсихологія, нейропсихологія, психологія особистості, комп'ютерні мережі виступають важливим інструментом для дослідження та розуміння цих процесів.

Дослідження в галузі цих наук дають змогу поглиблено вивчати взаємодії людини та сучасних технологій, їхній вплив на формування особистості, сприйняття інформації в цифровому форматі та відображення такого сприйняття на міжособистісних стосунках. Розуміння цих аспектів не лише допомагає оптимізувати використання технологій у повсякденному житті та роботі, а й розширює знання про людський розвиток і когнітивні процеси в сучасному інформаційному суспільстві.

Нейронні мережі застосовують у багатьох галузях, як от: комп'ютерний зір, обробка природної мови, медицина, фінанси та інші. У комп'ютерному зорі їх використовують для розпізнавання об'єктів і людей на зображеннях, у медицині – для аналізу медичних зображень і діагностики захворювань, у фінансах – для прогнозування ринку та визначення фінансових тенденцій.

Нейротехнології використовуються в сучасному світі не так давно, але їхня роль у дослідженні та моделюванні мозкової активності неоціненна. Нейротехнології являють собою сукупність методів і приладів, що використовуються для вивчення мозкової активності та механізмів когнітивних процесів у людини. Їхня роль у сучасній науці про психологію полягає в наданні можливості не тільки спостерігати активність мозку в реальному часі, а й аналізувати та моделювати дані з метою розуміння механізмів роботи мозку і зв'язків між структурами та функціями мозку.

Одним із ключових методів нейротехнологій є функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), що дає змогу зображати зміни кровотоку в певних ділянках мозку під час виконання різноманітних завдань або під впливом різних стимулів. Цей метод дає змогу дослідникам простежити активність окремих ділянок мозку і виявити взаємозв'язки між ними.

Іншим важливим напрямком у дослідженні мозкової активності з використанням нейротехнологій є електроенцефалографія (ЕЕГ), яка дає змогу реєструвати електричну активність мозку через електроди на поверхні голови. Цей метод широко застосовується у вивченні таких процесів, як увага, пам'ять, мислення, а також у нейрофідбеку та інших практичних додатках.

Систематичне застосування нейротехнологій істотно розширює наше розуміння механізмів мозкової активності та когнітивних процесів. Їхня роль у дослідженні є незамінним інструментом для створення точніших моделей мозку, а також для розроблення нових технік когнітивної стимуляції та лікування психічних захворювань. Поєднання систематичного застосування нейротехнологій для розширення розуміння механізмів мозкової активності та когнітивних процесів з принципами роботи нейронних мереж та їхньою здатністю до навчання дозволяє не лише створювати точніші моделі мозку, але і розробляти нові техніки когнітивної стимуляції та лікування психічних захворювань. Нейронні мережі, що моделюють роботу нервової системи людини та тварин, складаються з безлічі штучних нейронів, з'єднаних між собою шарами, і обробляють інформацію за принципами, схожими з роботою біологічних нейронних мереж.

Існують певні принципи роботи нейронних мереж та їхньої здатності до навчання. Такі мережі являють собою комп'ютерні системи, що моделюють роботу нервової системи людини та тварин. Вони складаються з безлічі штучних нейронів, з'єднаних між собою шарами, які обробляють інформацію за принципами, схожими з роботою біологічних нейронних мереж.

В сучасній літературі існує велика кількість теорій та методів, що досліджують принципи функціонування нейронних мереж. Серед них найпоширенішими є такі:

1. Нейронні мережі складаються зі штучних нейронів, які є базовими одиницями обробки та передачі інформації у системі. Нейрони пов'язані між собою зв'язками, які передають сигнали між ними. Кожен нейрон обробляє вхідні дані та передає вихідні дані іншим нейронам через зв'язки, які визначають силу сигналу [129].
2. У нейронній мережі кожен нейрон має функцію активації, яка визначає вихідний сигнал залежно від вхідних даних та ваг зв'язків. Функція активації нейрона може мати різний характер і визначається завданням, яке виконується нейроном.
3. Принцип роботи нейронних мереж базується на передачі сигналів між нейронами через зважені зв'язки. Зважені зв'язки між нейронами визначають значення вхідних сигналів, які передаються через мережу [90].
4. Процес вагової обробки та передачі сигналів здійснюється за допомогою алгоритму прямого поширення, де вихідні дані обчислюються шляхом множення вхідних даних на ваги зв'язків та застосування функції активації.
5. Нейронні мережі також використовують процес зворотного поширення помилки для корекції своїх ваг та підвищення точності прогнозування. Цей процес допомагає мережі адаптуватися до нових даних шляхом коригування ваг зв'язків між нейронами.

6. Здатність до навчання нейронних мереж, яка ґрунтується на алгоритмах навчання зворотного поширення помилки. Навчання може здійснюватися з учителем (supervised learning), без учителя (unsupervised learning) або з підкріпленням (reinforcement learning). Під час навчання мережа коригує ваги зв'язків між нейронами, щоб мінімізувати помилку між прогнозами моделі та очікуваними результатами. Цей процес повторюється багаторазово, даючи змогу мережі адаптуватися до нових даних і покращувати свою продуктивність.

У сучасному інформаційному суспільстві, де технології відіграють дедалі вагомішу роль у повсякденному житті, питання впливу нейромереж на когнітивну сферу людини стає об'єктом підвищеної уваги з боку наукової спільноти. Щодня ми стикаємося з інтелектуальними системами, які мають здатність навчатися, аналізувати інформацію і робити висновки, нагадуючи нам про потенціал, який вони представляють для зміни нашого розуміння про самих себе і про світ загалом. Усвідомлення механізмів, за допомогою яких нейронні мережі впливають на психічні функції людини, являє собою актуальний дослідницький напрям у сфері психології. Нейромережі, здатні адаптуватися та навчатися на основі різноманітних даних, можуть мати значний вплив на різні аспекти когнітивної діяльності, а ті, які емулюють функціонування людського мозку, безпосередньо впливають на наше мислення, сприйняття, навчання і прийняття рішень [96].

Детальне вивчення впливу нейромереж на когнітивні процеси є не тільки актуальним напрямом досліджень у галузі психології, а й має широке практичне застосування. Розуміння того, як саме нейронні мережі впливають на когнітивне функціонування, може пролити світло на механізми пам'яті, уваги, розв'язання задач та інші важливі аспекти психічної діяльності людини.

Розглянемо вплив нейромереж на когнітивну сферу людини з урахуванням сучасних теоретичних і практичних розвідок у галузі психології та нейронауки. Такий вплив може здійснюватись у різних напрямках.

По-перше, це створення нових умов для людей з обмеженими можливостями, допомагаючи їм відновити функції мозку та покращити їхній життєвий рівень.

Для відновлення функцій мозку, наприклад, використовуються мозкові комп'ютерні інтерфейси (BCI), які базуються на нейромережах та дозволяють людям з паралічем або іншими неврологічними розладами керувати комп'ютером або іншими пристроями за допомогою мозкових сигналів. А нейростимуляція може використовуватися для стимуляції певних ділянок мозку та покращення когнітивних функцій, таких як пам'ять, мова та рухи.

Нейромережі можуть бути використані також для керування протезами, які допомагають людям з ампутованими кінцівками відновити частково або повністю свою функціональність.

Для людей з порушеннями зору створено системи штучного зору, які можуть допомогти людям бачити світ, використовуючи камери та інші датчики, та імпланти сітківки, які можуть стимулювати сітківку ока та допомогти людям з дегенеративними захворюваннями сітківки бачити. Також нейромережі можуть допомогти в розробці пристроїв, які розширюють сприйняття світу для людей з обмеженими можливостями, наприклад, пристроїв для прослуховування та перекладу мови, для відновлення мовних функцій у людей після інсультів або травм головного мозку.

Нейромережі використовуються у лікуванні неврологічних захворювань, таких як параліч, епілепсія, брадикінезія та інші, шляхом стимулювання або модуляції мозкової активності.

По-друге, це підвищення когнітивних здібностей людини: поліпшення пам'яті, уваги, поліпшення здатності до навчання, розвиток креативності, мовлення та лінгвістичних навичок [93; 123].

Низка досліджень показують, що використання нейромереж для навчання та запам'ятовування інформації може значно підвищити ефективність запам'ятовування та відтворення даних. Так, деякі види нейронних мереж, такі як рекурентні нейронні мережі, можуть імітувати роботу людської пам'яті та допомагати у покращенні здатності до

запам'ятовування інформації. Тобто нейромережі можуть використовуватися для поліпшення пам'яті людини шляхом створення спеціальних алгоритмів і додатків, спрямованих на тренування і розвиток мозку.

Ефективні нейронні мережі і для покращення лінгвістичних навичок. Наприклад, дослідження, авторами якого є Muhammad Fahad, Anees Ahmed, описує використання нейронної мережі – Skip-gram – для створення векторів вбудовування слів, тобто числового представлення слів, які використовуються в задачах обробки природної мови (NLP). Ці вектори можна розглядати як спрощену модель того, як людський мозок зберігає та отримує доступ до інформації про слова. Вектори кодують смислові зв'язки між словами, подібно до того, як наш мозок асоціює слова на основі їхнього спільного використання чи схожого значення. Автори дослідження показують, що вектори вбудовування слів, отримані за допомогою Skip-gram, можуть бути використані для покращення результатів на різних задачах NLP, таких як: класифікація тексту, аналіз настроїв, переклад тексту.

Дане дослідження не зосереджується безпосередньо на впливі нейронних мереж на людський мозок, але воно робить крок у цьому напрямку, демонструючи, як нейронні мережі можуть моделювати певні аспекти людського навчання та розуміння мови. Вектори вбудовування слів, отримані за допомогою нейронних мереж, можуть використовуватися в системах штучного інтелекту для кращого розуміння людської мови. Ці системи можуть потім застосовуватися в інструментах навчання, які допомагають людям засвоювати нові слова та покращувати навички читання, письма та спілкування [86].

Дослідження Jeffrey Pennington, Richard Socher, Christopher D. Manning «A Neural Network for Learning and Remembering Word Embeddings», проведене у 2014 році пропонує новий підхід до створення векторів вбудовування слів за допомогою нейронних мереж. Дослідники пропонують модель нейронної мережі під назвою Global Vectors (GloVe), яка аналізує слова у тексті, щоб визначити їхню смислову схожість.

Це дослідження демонструє, як нейронні мережі можуть впливати на когнітивну сферу людини та може

виконувати такі завдання, як: по-перше, моделювання когнітивних процесів. GloVe імітує те, як людський мозок обробляє та запам'ятовує слова і тим самим навчається асоціювати слова з іншими, з якими вони часто зустрічаються, створюючи «сміслові карти», подібні до тих, що існують у людському мозку.

По-друге, це покращення пам'яті та запам'ятовування завдяки візуалізації смислових зв'язків між словами. Вектори вбудовування слів, отримані за допомогою GloVe, можуть використовуватися для створення мнемонічних прийомів, які полегшують запам'ятовування інформації.

Третє завдання – розвиток мовних навичок, розуміння значення слів і їхніх смислових зв'язків. Це може призвести до покращення навичок читання, письма та говоріння.

І, по-четверте, розширення можливостей штучного інтелекту, оскільки GloVe та інші подібні моделі нейронних мереж є основою для розвитку систем ШІ, які можуть розуміти та генерувати людську мову.

Використання нейромереж, подібних GloVe може призвести до революції в таких сферах, як машинний переклад, чат-боти та голосові помічники.

На основі нейронних мереж розроблено безліч додатків і технологій, які спрямовані на поліпшення когнітивних здібностей людини. Перша група таких технологій – це нейротренажери (brain training apps). Наприклад, додатки Lumosity, Peak і Elevate використовують ігри та вправи на основі нейронних мереж для покращення пам'яті, уваги, швидкості мислення та інших когнітивних функцій.

Друга група технологій – це пристрої для нейромодуляції (neurostimulation devices). Серед них можна виділити технології, які називаються tDCS (транскраніальне постійне електричне збудження) та TMS (транскраніальна магнітна стимуляція), що використовуються для стимулювання конкретних ділянок головного мозку з метою покращення когнітивних здібностей, таких як збільшення уваги та концентрації.

Третя група технологій – це персоналізовані освітні платформи (personalized learning platforms). Деякі

платформи, такі як Duolingo для вивчення іноземних мов або Coursera для онлайн-навчання, використовують алгоритми машинного навчання та нейронні мережі для створення персоналізованих курсів і вправ з метою покращення когнітивних здібностей.

Четверта група технологій – це інтерфейси мозок-комп'ютер (brain-computer interfaces). Ці технології дозволяють управляти пристроями та застосунками за допомогою думок. Наприклад, EEG-інтерфейси використовують нейронні мережі для обробки та інтерпретації електричної активності мозку з метою покращення когнітивних здібностей людини.

П'ята – програмне забезпечення для розпізнавання емоцій (emotion recognition software). Нейронні мережі можуть використовуватися для створення програмного забезпечення, яке розпізнає емоції за виразом обличчя, інтонацією голосу та іншими ознаками. Це сприяє покращенню навичок сприйняття та розуміння людьми емоцій.

Шоста група – когнітивні асистенти (cognitive assistants). Системи, такі як Google Assistant або Apple's Siri, використовують нейронні мережі для поліпшення взаємодії з користувачем, надаючи персоналізовані рекомендації та допомогу у виконанні повсякденних завдань.

Сьома – когнітивне тренування у віртуальній реальності (virtual reality cognitive training). Технології віртуальної реальності з використанням нейронних мереж створюють середовище для покращення когнітивних функцій, як-от пам'ять, увага і координація, через інтерактивні та іммерсивні тренування.

І остання група – пристрої для моніторингу мозкової активності (brainwave monitoring devices). Нейрогапнітури Muse Headband або NeuroSky MindWave, моніторять електричну активність мозку та використовують нейронні мережі для аналізу даних, що допомагає покращити концентрацію та стрес-менеджмент.

Отже, вплив нейронних мереж на когнітивні процеси людини є значущим кроком для сучасної науки. Найважливішими сферами застосування нейромереж є обробка інформації (нейромережі можуть бути використані

для обробки та аналізу великих обсягів інформації, що може покращити здатність людини до навчання та прийняття рішень), пам'ять і запам'ятовування, а саме розпізнавання образів (згорткові нейронні мережі, інспіровані роботою зорової кори головного мозку, можуть бути використані для розпізнавання образів та покращення здатності обробки візуальної інформації), мовні навички (нейромережі можуть сприяти поліпшенню мовних навичок шляхом моделювання та аналізу мовних структур та патернів) та прийняття рішень (нейромережі можуть бути використані для моделювання процесів прийняття рішень, що сприяє поліпшенню здатності до аналізу інформації та прийняття оптимальних рішень). Дослідження в галузі впливу нейромереж на когнітивні процеси дозволяють краще зрозуміти функціонування людського мозку та розвивати нові методи покращення когнітивних здібностей.

Але поряд з цим використання нейромереж для когнітивного розвитку може мати деякі негативні наслідки та обмеження, які важливо враховувати при застосуванні цих технологій.

Одним з основних негативних наслідків є можливість втрати людського контакту та взаємодії. Взаємодія з нейромережами може призвести до зменшення сили соціального зв'язку та емоційної підтримки, що може негативно позначитися на психологічному добробуті людини. Такі технології можуть створити бар'єри між людьми та виключити елементи емоційної інтелектуальної перспективи, які мають важливий вплив на розвиток особистості та соціалізацію.

Ще одним можливим негативним наслідком є обмеження розвитку критичного мислення та творчого мислення учнів. Якщо нейромережі використовуються для надання навчального матеріалу та розв'язання завдань, студенти можуть надто покладатися на технологію і не розвивати навички самостійного аналізу та створення нових ідей. Це може призвести до проблем у майбутньому, коли студенти зіткнуться із завданнями, що вимагають творчого та аналітичного підходу, але вони не зможуть впоратися без допомоги технології.

Також важливо пам'ятати про обмеження нейромереж, пов'язані з їхньою здатністю обробляти складні й абстрактні концепції. Нейромережі можуть виявитися недостатньо ефективними у розв'язанні деяких типів завдань, що вимагають глибокого розуміння контексту або тонких нюансів. Це може призвести до хибних результатів або недостатньо точних висновків, що може зашкодити процесу навчання та розумінню матеріалу студентами.

Крім того, використання нейромереж для когнітивного розвитку може призвести до посилення нерівності доступу до освіти. Не всі учні можуть мати доступ до високотехнологічних навчальних матеріалів та обладнання, що може посилити нерівність в освіті. Це може призвести до збільшення розриву між студентами, які мають доступ до новітніх технологій, і тими, хто залишається поза цим процесом навчання, що може створити нерівні можливості для освіти та професійного розвитку.

Загалом, використання нейромереж для когнітивного розвитку відкриває великі можливості, проте важливо усвідомлювати потенційні негативні наслідки та обмеження, щоб розробити адаптовані та відповідальні підходи до їхнього застосування. Необхідно приділяти більше уваги розвитку балансу між використанням технологій і збереженням людських аспектів в освіті, щоб забезпечити оптимальні умови для розвитку учнів і суспільства в цілому.

Аналіз впливу нейромереж на формування особистості є важливим завданням, що вимагає врахування різних аспектів. Нейромережі як потужний інструмент для обробки інформації та прийняття рішень можуть впливати на розвиток та становлення особистості. Розберемо це більш детально.

Нейромережі впливають на сприйняття людиною світу, оскільки можуть створювати та поширювати інформацію, формуючи певні уявлення про навколишнє, переконання, стереотипи та забобони через алгоритми рекомендацій та фільтрації інформації. Коли нейромережа аналізує поведінку та інтереси користувача в інтернеті, вона може пропонувати контент, який відповідає його перевагам. Це може призвести до зміцнення наявних переконань і стереотипів, оскільки людині пропонується інформація,

яка підтверджує її думку, і ігнорується інформація, яка її заперечує. Наприклад, людина цікавиться політичними новинами й часто читає статті з певних сайтів новин. На основі її переваг алгоритми рекомендацій можуть пропонувати їй подібні статті та виключати альтернативну інформацію інших джерел. У результаті людина може стати більш впевненою у своїх політичних переконаннях, оскільки бачить лише підтвердження своїх поглядів, що може посилити її стереотипи про інші політичні групи чи переконання. Цей механізм також може призводити до формування забобонів, якщо людина піддається інформації, яка підтримує або посилює її наявні забобони, та ігнорує інформацію, яка їх спростовує. Однак важливо відзначити, що формування переконань, стереотипів та забобонів залежить не тільки від дії нейромереж, а й від багатьох інших факторів, таких як освіта, культурний контекст, соціальне середовище та особистий досвід.

Впливають нейромережі також і на самоідентифікацію та самооцінку особистості. По-перше, через формування певного інформаційного оточення, в якому людина отримує зворотний зв'язок та формує певні уявлення про себе та свої можливості. По-друге, через стандарти та ідеали, представлені нейромережами, у порівнянні з якими люди можуть відчувати незадоволення собою та зниження самооцінки. По-третє, нейромережі можуть формувати соціальне оточення людини, впливаючи тим самим на її самоідентифікацію у соціальних групах та стимулюючи людину до більш чіткої та усвідомленої самопрезентації.

Таким чином, вплив нейромереж на самоідентифікацію та самооцінку є складним процесом, який потребує додаткового вивчення та розуміння, особливо у контексті психологічного та соціального впливу [109; 127].

Нейромережі також можуть використовуватися в освіті та вихованні, що може вплинути на формування цінностей, світогляду та способів мислення учнів через персоналізовані освітні програми, адаптовані під індивідуальні потреби кожного. Це може призвести до більш глибокого розуміння та засвоєння певних цінностей і принципів, які постулюються в рамках освітнього процесу і навіть до змін у структурі особистості, наприклад, для формування емпатії через спеціальні освітні програми, спрямовані на розвиток

соціальних навичок та розуміння почуттів інших людей. Так, один з популярних типів глибоких нейронних мереж, який може бути застосований для таких завдань, – це згорткові нейронні мережі (CNNs), які вдало використовуються для обробки візуальної інформації, включаючи розпізнавання обличь та емоцій. Такі нейромережі можуть бути запрограмовані на створення персоналізованої програми навчання. І якщо освітній застосунок виявляє, що учень має слабкий рівень емпатії, він може запропонувати йому спеціальні завдання і вправи, спрямовані на розвиток цієї навички, інтерактивні сценарії, де потрібно проявити емпатію до персонажів у віртуальному середовищі тощо.

Таким чином, нейромережі в освіті можуть допомогти не тільки в поліпшенні когнітивних навичок учнів, а й у формуванні їхніх цінностей, сприяючи глибшому та всебічному розвитку особистості [75; 81; 104 та ін.].

Ще одна сфера застосування нейромереж – це автоматизація повсякденних завдань, що може змінити спосіб життя й поведінку людини, призвести до формування нових звичок і способів управління часом. А також – для прийняття рішень, у тому числі важливих та відповідальних, що, своєю чергою, впливає на розвиток здібностей до самостійного мислення, аналізу та прийняття рішень у людини.

Важливим є також питання психологічної безпеки особистості, яка безпосередньо пов'язана з використанням нейромереж, що може викликати занепокоєння щодо конфіденційності даних та прозорості алгоритмів. Страх перед втратою контролю над власною інформацією та рішеннями, що приймаються алгоритмами, може негативно позначатися на психологічному добробуті. Так само як і побоювання щодо заміщення людей на робочих місцях, що може вплинути на психологічний стан та впевненість у собі.

Ефективне впровадження нейромереж в різні сфери людського життя потребує врахування низки психологічних аспектів. Ось деякі з них:

Приватність та конфіденційність даних. Нейромережі можуть обробляти великі обсяги особистих даних, що викликає побоювання щодо конфіденційності та безпеки. Необхідно забезпечити адекватний захист даних та дотримання приватності під час використання нейромереж.

Наступний аспект, який впливає з попереднього – довіра до технологій з боку користувача. Люди по-різному сприймають нові технології, і нерозуміння принципів роботи нейромереж може призводити до недовіри та стресу. Цього можна уникнути, забезпечивши прозорість у роботі алгоритмів та пояснюючи принципи роботи нейромереж.

По-третє, прозорість та зрозумілість рішень, які приймаються нейромережами. Ці рішення важко пояснити чи інтерпретувати, і це часто призводить до сумнівів щодо їх справедливості та об'єктивності. Тому вкрай важливо забезпечити прозорість та зрозумілість роботи нейромереж.

Наступний аспект є логічним продовженням попереднього – відповідальність за рішення: хто саме відповідає за прийняті рішення під час використання нейромереж? Важливо визначити чіткі рамки відповідальності та можливості оскарження рішень, прийнятих нейромережами.

П'яте – це вплив нейромереж на емоційно-мотиваційну сферу людини, який необхідно враховувати при розробці нейромереж, оскільки їх використання може викликати різноманітні емоційні реакції у користувачів, такі як страх перед втратою роботи через автоматизацію процесів, тривожність через невизначеність щодо майбутнього або, навпаки, радість від полегшення робочих процесів, творчий підйом та ентузіазм при зіткненні з новим.

Тому останній аспект – це психологічна підтримка користувачів у разі виникнення стресу чи тривожності щодо використання технологій

Враховуючи ці психологічні аспекти, можна розробити стратегії для успішної реалізації та використання нейромереж у різних галузях. Отже, аналіз впливу нейромереж на формування особистості потребує комплексного підходу та обліку різних факторів, щоб мінімізувати можливі негативні наслідки та максимізувати позитивні.

1.4. Психологія соціальних мереж та поведінка споживача в соціальних мережах

Психологія соціальних мереж заснована на феномені інтернет-адикції (залежності), який неодноразово описувався зарубіжними та вітчизняними дослідниками.

Симптомами інтернет-адикції та залежної поведінки прийнято віділяти наступні домінанти:

- залежність від комп'ютера, тобто, обесівна пристрасть до роботи за комп'ютером (іграм, програмування чи інших видів діяльності);
- інформаційне перевантаження, тобто, компульсивна навігація у мережі, пошук у віддалених базах даних;
- компульсивне застосування Інтернету, тобто, патологічна прихильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів чи електронних покупок;
- залежність від «кіберсексу», тобто, від порнографічних сайтів в Інтернеті, від обговорення сексуальної тематики у чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих»;
- залежність від «кібервідносин», тобто, від соціальних застосувань Інтернету: спілкування в чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни наявних у реальному житті сім'ї та друзів, віртуальними.

Саме останній симптом сьогодні стає найбільш широко представленим серед більшості користувачів глобальної павутини, у зв'язку з експансією соціальних мереж. Згідно аналізу трафіку, час витрачений на пошук, спілкування, віртуальний флірт та перегляд фото- відеоматеріалів про життя, роботу та дозвілля старих знайомих, колишніх однокласників та однокурсників місцями перевищує час на виконання професійних обов'язків. Це призводить до блокування адміністраторами корпоративних мереж доступу до даних ресурсів.

Однією з характерних ознак спілкування в Інтернеті є квазіспілкування. Збільшення частки квазіспілкування у взаємодії людини з навколишнім світом є однією з причин популярності соціальних мереж.

Соціально-психологічна категорія критеріїв задоволеності спілкуванням в соціальних мережах визначає наступні важелі впливу на поведінку людини:

1. Потреба в стимуляції. Людина отримує різноманітні стимули з навколишнього світу, найбільш значущими з яких, є стимули, які отримують від інших людей та соціальних груп. Це відповідає потребі у визнанні, дружбі та приналежності до певної соціальної групи. Найбільш важливою соціальною стимуляцією в підлітковий період розвитку людини є орієнтація на соціально статусних та авторитетних людей.

Потреба в стимуляції проявляється, якщо різні суб'єкти, які не мають на перший погляд нічого спільного, успішно спілкуються один з одним тривалий час. Особливо важливою стає значуща соціальна стимуляція з боку незнайомих людей, які раптом несподівано виявляють інтерес до персональної веб-сторінки. Це суттєво підвищує самооцінку користувача.

2. Потреба подіях. Людина має потребу в соціальному інтересі та певній динаміці життя, що приносить нові враження. Сприйняття людини постійно націлено на деякі зміни та нові ситуації. Тому надто статичні, незмінні стосунки між людьми, що позбавлені динаміки й не супроводжуються тими чи іншими подіями, з часом вичерпуються. Людям стає нудно, нецікаво один з одним, й вони прагнуть перервати спілкування. В той же час, спілкування може включати досить сумнівну заміну реальних подій, обговорення інших людей на основі чуток і пліток. До того ж, в соціальних мережах є можливість створювати власні події, підкріплюючи фактаж аудіовізуальним супроводом. Більшість людей, які беруть активну участь у поширенні подібної інформації, зазвичай мають мало цікавих подій у власному житті. Основна маса користувачів соціальних мереж – офісні працівники середньої ланки, без особливих перспектив кар'єрного зростання, з невисокою зарплатою або ж студенти, що компенсуються непідробним інтересом до життя інших людей. Однак спілкування, що включає подібний зміст, насправді не задовольняє потребу людини в подіях, а лише замінює її на

квазірівні. Це створює віртуальну реальність в житті людини. Таким чином, більша частина таких користувачів соціальних мереж схильні замінювати реальні події віртуальними.

3. **Потреба у впізнанні** задовольняється щоразу, коли людина зустрічає знайомих людей. Люди зазвичай не усвідомлюють цю потребу, оскільки щодня спілкуються із близькими чи добре знайомими людьми. При зміні місця проживання чи разі тимчасового перебування в чужому місті дана потреба актуалізується та індивід починає її усвідомлювати. В такій ситуації у суб'єкта може розвинути специфічний стан соціальної депривації – позбавлення почуття соціальної підтримки, невпевненість у собі, розгубленість тощо.

При впізнанні відбувається соціальне підтвердження особистості з боку інших людей, що підтримує його самоідентифікацію. Процес самоідентифікації вимагає опори на інших не меншою мірою, ніж опори людини на саму себе. Звернення до соціальних мереж набуває характеру компенсаторного процесу. Відомі випадки, коли людина, яка різко змінила місце проживання, роботу чи країну проживання з метою редукції напруги та зниження відчуття тривожності, вдавалася до багатогодинного спілкування з колишніми співвітчизниками, земляками чи колегами по роботі в соціальних ресурсах. Таким чином досягається також позитивний психотерапевтичний вплив функціонування соціальних мереж.

4. **Потреби у досягненнях та визнанні.** Обидві ці потреби пов'язані з почуттям власної гідності людини, повагою та самоповагою та відносяться до так званих вищих потреб за пірамідою А. Маслоу. Саме їх користувачі соціальних ресурсів успішно актуалізують, розміщуючи на персональних сторінках фото- та відеоматеріали, присвячені професійним успіхам чи особистим досягненням (родина, діти, вдалий відпочинок).

5. **Потреби у структуруванні** часу є зазвичай побічним ефектом життєдіяльності та спілкування людини. Е. Берн виділяв різні види структурування часу, які він визначав як способи проведення часу: ритуали, процедури, розваги, близькість, ігри.

Для нормальної людині необхідні різні способи проведення часу та їх відносна динаміка. До ритуалів відносяться всі види конвенційного спілкування, пов'язані із загальноприйнятими нормами. Наприклад, у соціальних мережах існують нагадування про дні народження та інші важливі події в житті віртуальних «друзів». Крім того, ці ефекти підсилюються комунікацією в режимі обміну повідомленнями через спеціальну форму, коментарями до сторінки користувача, оцінкою фотографій та відеоматеріалів або переходом до безпосередніх форм спілкування в режимі реального часу - телефон, ICQ, Skype.

Спілкування, що супроводжує розваги людини, пов'язане із заняттями, що приносять задоволення, такими як: обговорення тем, пов'язаних з відпочинком, хобі, сексом та ін. Близькість (любов, дружба) супроводжується відкритим особистісним спілкуванням. Саме для цього в деяких соціальних ресурсах є опція створення віртуальних сімей, індикація соціального статусу користувача, вибір ступеня приватності персональної станиці з обмеженням доступу сторонніх відвідувачів на відміну від соціального маніпулятивного спілкування.

Можна стверджувати, що в результаті використання інформаційних технологій відбувається зміна культури, як способу взаємодії з навколишнім світом та із самим собою.

Враховуючи вищезазначені аспекти, проведемо узагальнення позитивних та негативних сторін соціальних мереж.

Позитивними сторонами впливу соціальних мереж на поведінку людини, є:

- відсутність кордонів та можливість спілкуватися із родиною та друзями по всьому світу;
- пошук нових друзів і спільноти;
- спілкування з іншими людьми, які поділяють аналогічні інтереси та мають подібні амбіції;
- можливість отримати чи надати емоційну підтримку у важкі часи, навіть на відстані;
- змога знайти життєво важливий соціальний зв'язок, якщо людина мешкає у віддаленій місцевості, або

має обмежену незалежність, соціальну тривожність або належить до маргіналізованої групи;

- можливість знайти вихід для своєї творчості та самовираження.

Негативними сторонами впливу соціальних мереж на поведінку людини є:

1. *Неадекватне сприйняття життя чи зовнішності.* Навіть, у випадку, коли людина знає, що зображення в соціальних мережах не є реальністю, вони можуть викликати у людини почуття невпевненості щодо його зовнішнього вигляду або подій у житті.
2. *Страх втратити щось та наявність залежності від соціальних мереж (Синдром втрачених можливостей).* Хоча цей синдром існує набагато довше, ніж соціальні мережі, проте вони сприяють загостренню відчуття того, що інші розважаються або живуть краще, ніж ви. Думка про те, що людина втрачає певні речі, може вплинути на її самооцінку, спровокувати тривогу та підштовхнути ще більше користуватися соціальними мережами. Це викликає ще більшу залежність.
3. *Ізоляція.* Дослідження в Університеті Пенсільванії показало, що активне використання Facebook, Snapchat і Instagram збільшує, а не зменшує відчуття самотності. Проте, зменшення використання соціальних мереж може змусити почуватися менш самотніми та ізольованими та покращити ваше загальне самопочуття.
4. *Депресія і тривога.* Людям потрібен особистий контакт, щоб бути психічно здоровими. Ніщо не зменшує стрес і не підвищує настрій людини швидше та ефективніше, ніж особисті контакти з іншою людиною. Чим більше людина віддає перевагу взаємодії в соціальних мережах над особистими стосунками, тим більше у неї ризик розвитку або загострення розладів настрою, таких як тривога та депресія.
5. *Кіберзалежування та кібербулінг.* Близько 10 відсотків підлітків повідомляють, що зазнають

знуцань у соціальних мережах, а багато інших користувачів стають предметом образливих коментарів. Платформи соціальних медіа, такі як Twitter, можуть бути гарячими точками для поширення шкідливих чуток, брехні та образ, які можуть залишити тривалі емоційні шрами.

Незважаючи на досить тривале використання соціальних мереж та їх наростаючу популярність, вони є відносно новим способом комунікації. Тобто, у світі ще не підросло покоління людей які все життя мали доступ до соціальних медіа, тому існують певні обмеження, які заважають провести повноцінні якісні дослідження про їх вплив на психічний стан. В той же час численні дослідження виявили тісний зв'язок між соціальними мережами та підвищеним ризиком депресії, тривоги, самотності, самоушкодження та навіть суїцидальних думок. Таким чином, феномен впливу соціальних мереж на психологічний стан людини потребує додаткових досліджень.

Окрему увагу слід приділити особливостям поведінки споживача в соціальних мережах. Цим напрямком займається окрема функціональна сфера маркетингової діяльності — *Social Media Marketing*.

Social Media Marketing (SMM) — це вид маркетингу, спрямований на просування бізнесу, бренду, товарів та послуг за допомогою соціальних мереж. Основні цілі ***Social Media Marketing*** представлені на рис. 1.1.

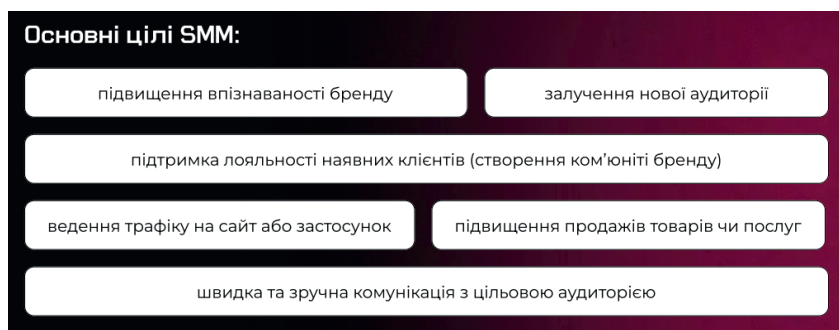


Рис. 1.1. Основні цілі Social Media Marketing (SMM).

Основною ціллю **Social Media Marketing** є залучення цільової аудиторії, налагодження комунікацій з цільовою аудиторією задля просування брендів, керуючи їх поведінкою.

Перевагами Social Media Marketing (SMM) є наступні:

- швидкість виконання цільової дії (наприклад, реєстрації, підписки, оформлення замовлення або завантаження застосунку);
- відносно низькі витрати на маркетингові заходи;
- побудова та підтримка лояльності користувачів (здатність сформувати сильний нетворк між підписниками);
- різноманіття форматів для створення контенту (фото, відео, інфографіки, сторіз та reels);
- швидкість створення матеріалу;
- органічна віральність публікацій, що дає змогу охопити значно більшу аудиторію, ніж наявна;
- можливість задовольняти цілі бізнесу, як з боку побудови бренду бізнесу або роботодавця, так й з просування товарів та послуг компанії.

Для ефективного управління поведінкою споживачів в соціальних мережах необхідно розробити SMM-стратегію. SMM-стратегія потребує визначення каналів комунікації, закріплення за кожним із них маркетингових цілей та, відповідно до них, вибудовування контент-плану та стратегії просування сторінок у соціальних мережах. Компоненти SMM-стратегії представлені на рис. 1.2.

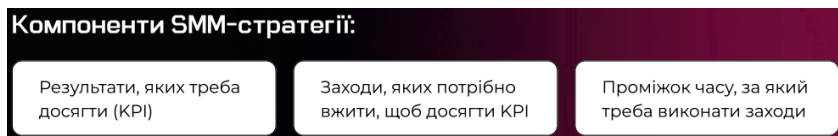


Рис. 1.2. Основні компоненти Social Media Marketing (SMM)

Особливості соціальних мереж для використання маркетингових інструментів при управлінні поведінкою споживачів:

Instagram та TikTok — це соцмережі, де контент подають у легкому та ненав'язливому, часто жартівливому, тоні. Тут зазвичай можна віднайти аудиторію міленіумів та покоління зумерів (рис. 1.3).

Facebook більше орієнтований на аудиторію людей, яким понад 30 років, а LinkedIn не підходить тим, хто хоче продавати B2C-послуги або товари. Адже це — професійна соцмережа, яка буде корисною для побудови іміджу та бренду роботодавця або спеціаліста.

Facebook від Meta — найпопулярніша соцмережа у світі.

LinkedIn — професійна соціальна мережа. Нею здебільшого користуються маркетологи, які працюють в B2B сфері, тобто їхня цільова аудиторія — це бізнес. 25% користувачів цієї соціальної мережі з понад 800 млн користувачів — це Senior (найбільш досвідчені фахівці). Тож аудиторія LinkedIn більш досвідчена та технічна, ніж користувачі інших соціальних мереж.

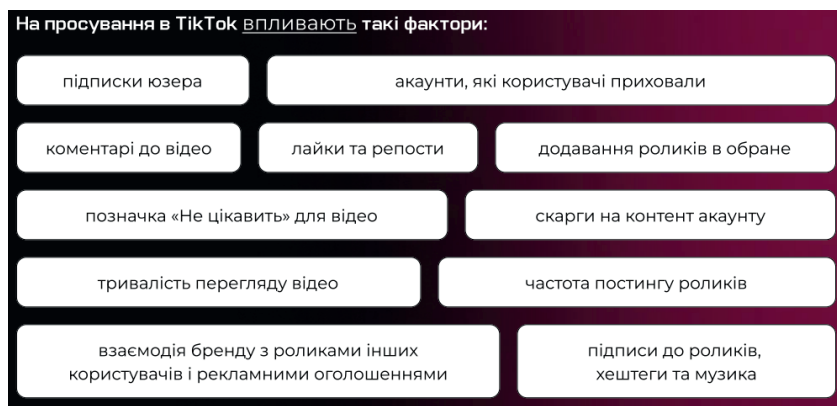


Рис. 1.3. Фактори впливу при просуванні контенту в соціальній мережі TikTok

Розміщення тематики контенту залежить від бізнес-цілей. Наприклад, на сторінці Genesis присутні дописи про кар'єрний шлях фахівців, а також пости для кандидатів про проходження співбесіди, контент відповідно до професійних рівнів спеціалістів

Twitter — менш популярна в Україні соціальна мережа, на відміну від Facebook чи Instagram, однак має корисні для просування функції. Її особливість у тому — що кожен користувач може стати мікроблогером та сформувати власне ком'юніті юзерів (чого і прагнуть бренди). У Twitter можна створювати Voice-чати, об'єднувати списки користувачів, створювати «кола» вибраних юзерів, переглядати детальну статистику постів, ну і звісно — робити публікації (твітити). У Twitter люблять гумор та відкриту комунікацію з користувачами.

За поведінковою реакцією, цільову аудиторію соціальних мереж можна розподілити на такі групи (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Поведінкові реакції цільової аудиторії при просуванні в SMM

Залежно від поведінкової реакції цільової аудиторії соціальних мереж, використовують стратегії просування брендів, які залежать від цілей брендингу конкретного бренду. Приклади двох основних стратегій просування брендів в SMM представлені в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Приклади двох основних стратегій просування брендів в SMM

Іміджева стратегія	Конверсійна стратегія
«Нам потрібно підвищити впізнаваність»	«Потрібно почати збувати товар онлайн»
«Хочу більше підписок та лайків!»	«Нам потрібні нові канали продажу»
«Заявити про бренд на весь світ!..»	«Товар. Потрібно, щоби купили...»
Важливі охоплення, залученість (ER), кількість пошукових запитів, індекс цитування, etc.	Важливими є повернення маркетинг-інвестицій (ROMI), ціна конверсії, повторні продажі, etc.

Значну роль в стратегії просування брендів, як інструменту SMM відіграє Tone of voice (ToV) бренду.

Tone of voice (ToV) — це інтонація, з якою говорить бренд, причому завжди і всюди. ToV впливає на тексти в соцмережах, теглайни в аудитор-рекламі, назви кнопок у застосунку і навіть те, як саппорт відповідає клієнтам. TAKEAWAY. Тон комунікації — це візитівка бренду в SMM. ToV використовують з метою: познайомити аудиторію зі своїми цінностями та філософією; побудувати довгострокові довірчі взаємини із цільовою аудиторією. Ці взаємини будуть визначати не тільки лояльність, а схильність до покупки чи іншої цільової дії; виділитися серед конкурентів.

Розглянемо моделі поведінки споживачів у кіберпросторі в контексті теорії поколінь. Покоління — це громадська група людей, що народилися за один хронологічний проміжок часу, які росли в аналогічних умовах.

Часто між поколіннями виникають вікові непорозуміння. Психологи у всьому світі вивчають цю проблему протягом багатьох років. Виникає безліч висновків на цю тему, але питання досі залишається відкритим: чому

між людьми, які з'явилися на світ із незначною різницею у віці (10 – 20 років), може виникати така величезна різниця у поглядах на життя.

Основоположниками теорії поколінь були два Американські дослідники: Нейл Хоу та Вільям Штраус. В 1991 році вони розробили концепцію, засновану на поширеній філософії людей різного віку, випустивши книгу «Generations» (Покоління). Узагальнена інформація про основні характеристики поколінь, різницю у поведінкових реакціях та вплив кіберпростору на психологію поведінки споживачів кожного покоління подано на рис. 1.5.

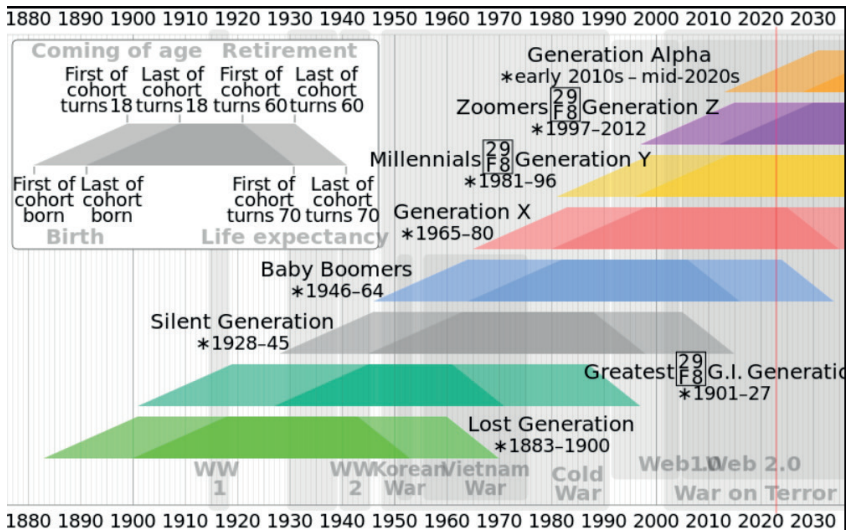


Рис. 1.5. Періодизація поколінь.

Мовчазне покоління (1925 – 1944р.). Цінності основного осередку цього суспільства сформувалися остаточно у 50-х роках ХХ сторіччя. Цей період часу характеризується знаковими подіями, що вплинули на поведінку людей, в саме: Другою світовою війною, репресіями, повоєнною реабілітацією громадян та інших. Родинне коло

та сім'я для цього покоління є основною цінністю в житті. Історичні події цього часу сприяли формуванню у людей звички мовчання, утримання емоцій та дуже стриману поведінку. На цьому ґрунті покоління й отримало свою назву – мовчазне. Також у той часовий період з'явилися антибіотики, які змінили всю світову медицину. Що згодом вселяло людям безумовну довіру до працівників медичної галузі. Висновки лікарів сприймалося як табу, що не підлягає оскарженню.

Таким чином і цей період сформувалося покоління людей, шанують закони, думку інших людей і не виказують свою думку без вагомих причин. Також вони дуже завбачливі щодо заощаджень на чорний день. Представники цього покоління майже не залучені в кіберпростір, не мають значного досвіду споживача в цифровому кіберпросторі.

Покоління бебі-бумерів (1944–1967 рр.). Представники цього покоління народжувалися у післявоєнний період. З 1950 по 1962 рр. коефіцієнт народжуваності є найбільшим за ХХ ст. та початок ХХІ ст.

Бумери відрізняються значним оптимізмом. Майже всі вони могли працювати в колективі та любили командні ігри, наприклад, футбол чи хокей. Також вони були дуже міцні здоров'ям та витривалі, добре виконували роботу своїми руками. Це ті самі люди, які могли працювати за ідею, і це той час, коли дороги та імпортні автомобілі робилися не на один рік. На людей цього віку вплинули ідеали та політика того періоду. Вони росли у дусі патріотизму, ніхто не сумнівався у завтрашньому дні, всі сліпо вірили у світле майбутнє. Проте, у 90-ті роки ця ідеологія розвалилася, коли люди втратили роботу, статус, а всі їхні фінансові заощадження втратили свою цінність. Отже, відрізок дорослого життя під час реформ та після них представники цього покоління провели з іншими правилами та традиціями, відмінними від тих, що були раніше. Тому бебі-бумерів можна зарахувати до втраченого покоління. У принципі цей термін можна віднести до будь-якого покоління, яке пережило серйозні реформи і не змогло адаптуватися до них.

Більшість із них при необхідності готові працювати по 60 годин на тиждень без відгулів. Найстрашніше для цих людей це втрата роботи. Один із найважливіших факторів для них – це словесна похвала, у вигляді визнання корисності

їхньої роботи. Більшість їх є консерваторами. Люди цього віку є основними споживачами газет і телебачення. Бумери майже не користуються різними месенджерами та сучасними гаджетами. Зрозуміло, є винятки із правил – наймолодші представники покоління, які народилися в період із 1960 по 1963 роки. Починаючи з 2003 року, коли людство почало переходити на роботу з комп'ютерами, багатьом з них довелося освоювати дані нововведення через специфіку своїх професій. Однак, за даними Citipost Mail, 91% бумерів мають щонайменше по одному акаунту в соціальних мережах.

Вони тяжко переживають глобальні зміни, недовіркою ставляться до гаджетів, прихильно сприймають представників «Y» та «Z». На відміну від мовчазного покоління, бумери любителі комунікувати та повчити нащадків життя.

Покоління X (ікс) (1967–1984 рр.) Батьки представників покоління X пройшли Другу світову війну або з'явилися на світ відразу ж після її завершення. У післявоєнний період більшість людей були представниками звичайного робітничого класу: будівельниками будинків, ремонтниками доріг, лікарями, вчителями тощо. Більшість часу вони приділяли своїй роботі, а не вихованню дітей. Найбільша кількість розлучень припала на частку «бєбі-бумерів», що також вплинуло на зниження показника народжуваності. В результаті було безліч неповноцінних сімей. Матерям-одинакам доводилося влаштовуватися на роботу, щоб прогодувати себе та свою дитину, замість того, щоб займатися їх вихованням.

Тому можна сказати, що більшість іксів було надано самим собі у дитинстві й у підлітковий період вони зросли самостійно. Категорія представників покоління X не виявляє особливого інтересу до політики. Ця категорія людей дуже недовірлива до всього, що їх оточує, починаючи від рекламних продуктів та гучних гасел, закінчуючи впевненістю у завтрашньому дні. Отже, їм властиво покладатися лише на себе.

Одна з їх особливостей – це неординарне бачення різних питань і підхід до їх вирішення. Вони намагаються бути завжди в курсі подій, що відбуваються у світі. Також вони дуже гнучкі до змін.

Іншими словами, представники покоління X виростили у важкому періоді розбіжностей і змін, внаслідок чого їм

більше за інших властиві депресії, психічна нестійкість і душевні переживання. Але, стійкість духу та вміння виживати у важких умовах є одним із багатьох якостей, властивих їмсам. Ікси відрізняються своїми лідерськими якостями. Вони розуміють, як правильно організувати свій робочий простір та підібрати необхідних виконавців, щоб своєчасно виконувати завдання для досягнення поставленої мети. Як правило, вони активно просуваються кар'єрними сходами. Як їхні попередники, вони побоюються втрати роботи: велика кількість записів у трудовій жахає їх. Робота заради грошей та підвищення на посаді чітко резюмує цю категорію людей, але цей критерій є причиною їхнього внутрішнього вигоряння. Робота за ненормованим графіком — це не про представників покоління X. Їм потрібен фіксований режим роботи, щоб вони могли грамотно розподіляти час на побудову кар'єри та сім'ю.

На відміну від «бумерів», вони почали працювати на благо свого майбутнього, а не суспільства. Проте, це не скасовує того факту, що їм небайдуже, що про них подумують інші люди. Одним словом, дана категорія людей найчастіше має великий арсенал знань та досвіду у вирішенні складних завдань та безліч інших позитивних якостей. Також вони намагаються дати своїм дітям все те, чого не було у них: батьківську увагу та турботу, матеріальну допомогу, допомогу в здобутті освіти, подальшого працевлаштування та купівлі квартири. Однак, незважаючи на це, вони важко розлучаються зі своїми накопиченнями, особливо якщо витрачають їх на власні потреби, а не сімейні.

Характерними особливостями представників покоління X є:

- Основним завданням для представників X є наполеглива праця та самостійне досягнення результату, оскільки вони не бачать доцільності в командному успіху. Визнання іншими для представників X, як індивідуальної успішної особистості в соціумі, є набагато важливішим, ніж колективна робота.
- На відміну від попередників, представники покоління X повною мірою пристосовані до ринку праці: вони самі виплачують податки та працюють

над покращенням своїх показників у вибраній ними сфері діяльності.

- Дуже важливим показником для них є чіткий поділ рамок між роботою та особистим життям. Тому що фактор часу для них цінніший, ніж фінанси.
- Іксам потрібен постійний розвиток як у роботі, так і в житті.
- У період цього покоління з'явилися перші телефони та комп'ютери.
- Незважаючи на всі труднощі змін, які довелося пережити представникам покоління X, здебільшого вони є безкорисливими людьми. Отже, вони будуть прихильниками тих компаній, товари та послуги яких спрямовані на певну допомогу суспільству.
- Вони готові пройти дуже довгий і тяжкий шлях для досягнення поставленого завдання. Можуть обробляти великі обсяги інформації.
- Дотримуються простих та консервативних поглядів у багатьох питаннях. Один із прикладів, який ми вже обговорювали, вони не працюватимуть на благо спільної справи, якщо це не принесе їм особистої вигоди, і не вірять у завтрашній день.
- Представники покоління X женуться за стабільністю і шанують свій час та фінанси. Вони стримані, практичні, довго зважують всі «за» та «проти» перед тим, як прийняти рішення.
- Більшість представників покоління X вибирають одну або дві сфери діяльності та розвиваються в них все життя. Проходження довгого ланцюжка від менеджера з продажу до директора компанії це саме про них.

Покоління Y (ігрек) або міленіалі (1984 – 2000 рр.).

Міленіалі є одним з найважчих поколінь для суспільного сприйняття. Ця назва походить від латинського слова «міленіум» - тисячоліття. Оскільки представники покоління Y народилися на стику тисячоліть, на сьогоднішній день ігрекам від 20 до 36 років.

Ця категорія людей зросла в дуже складний період: перебудова, війна та епідемії. Проте слід зазначити, що були й позитивні зміни: глобальний прогрес в інформаційних технологіях та початок цифровізації. Завдяки смартфонам ігреків називали поколінням великого пальця, оскільки вони були першими людьми, хто набирав повідомлення в телефоні пальцем однієї руки. Здебільшого вони дбають тільки про себе, про весілля та дітей починають думати не раніше 30 років. Самопізнання - їхнє основне кредо в житті.

У більшості випадків, представників покоління Y забезпечують батьки до тих пір, поки ті міцно не встануть на ноги. Вони, у свою чергу, не поспішають із працевлаштуванням, пояснюючи це тим, що робота має приносити задоволення. Їм чужі застарілі методи навчання, оскільки у вік інформаційних технологій цінність самої інформації втрачає свою вагу. Відомості, які можна було отримати лише від викладача, тепер є у відкритому доступі в інтернеті. З одного боку, це добре, але з іншого, мільйони стають надто довірливими до відомостей, які отримують через Інтернет-ресурси, не перевіряючи справжність цієї інформації. Сенс здобуття освіти в університеті для них втрачає свою значущість. Також у них виникають питання до актуальності інформації, яку вони отримують від викладачів, які навчають за застарілими методами.

Не можна стверджувати, що їх взагалі не турбує продовження роду, але все-таки на першому місці залишається саморозвиток та отримання благ від цього світу. Однією з причин цих переконань є постійні зміни в житті представників покоління Y, починаючи від економічних переворотів, закінчуючи неймовірно швидким розвитком технологій. Просто вони не впевнені у завтрашньому дні та у придатності того, чим вони займаються сьогодні. Тому не вбачають підстав для побудови планів на майбутнє.

Характерною рисою для представників покоління Y є так звана «безстрокова молодість». Вони намагаються до останнього відстрочити факт того, що вони вже дорослі люди. Бо бути дорослим – значить самому відповідати за свої вчинки, а то й за своїх дітей. Думка про ці реалії жахає міленіалів. Основною причиною цього, є показовий приклад їхніх батьків, оскільки ікси віддавали та віддають усе до останнього, щоб забезпечити своїх дітей. Говорячи прямо,

можуть витратити останні накопичення заради світлого майбутнього своїх дітей. Дивлячись на все це, представники покоління Y не хочуть такої ж долі.

Дана категорія людей хочуть мати все й одразу. Оскільки велику частину їхнього свідомого життя мама з татом намагалися забезпечити всім необхідним, а їм у свою чергу не потрібно прикладати для цього якихось зусиль. Дуже важливим чинником для них є вигідні знайомства: вони вважають, що зв'язки з потрібними людьми відіграють більш значну роль у їхньому фінансовому благополуччі, ніж освіта в університеті чи коледжі.

Фінанси – важливий чинник цієї категорії людей. Оскільки гроші відкривають шляхи до досягнення успіху та свободи вибору подальшої побудови життя. Однак, із витрачанням грошей у них все дуже неоднозначно. На перший погляд, їх виховували запасливі ікси чи бумери, але при цьому більшу частину життя вони існують у сучасному світі спокус та спокус у вигляді достатку товарів та послуг, де дуже важко відмовити собі у покупці чогось, навіть якщо це не предмет першої необхідності. Тому, ним дуже важко грамотно розподіляти фінанси, щоб не піти в мінус, і в результаті вони звертаються до послуг банків щодо надання кредитних карток.

Міленіали виявляють підвищений інтерес до спілкування в соціальних мережах. У віртуальній реальності вони почуваються набагато впевненіше та комфортніше, ніж у реальному житті. В онлайн-просторі можна вигадати собі вигаданий портрет самого себе, з новим іміджем і моральними підвалинами, так би мовити, ідеалізувати свою особистість. Також висловлювати свою думку про когось, не стежачи за виразами і залишатися абсолютно безкарним.

Вони не люблять вибудовувати свої кар'єрні сходи з самих низів. Їм потрібні почесні посади та великі зарплати прямо зараз, просто тому, що вони прийшли працювати в компанію. Тим не менш, вони намагаються бути кваліфікованими в декількох напрямках одночасно і вбирати в себе різнобічну інформацію, що є позитивною якістю у світі.

Всупереч усім дивинам категорії представників покоління Y, вони по-своєму цікаві та незвичайні. Міленіали є оптимістами з великої літери. Вони сподіваються на те,

що життя приголомшливе і незвичайне, а всі люди не такі підступні, як здається на перший погляд. Подорожі світом у пошуках нових відчуттів – це їхній девіз у житті. На відміну від попередників, вони сміливо можуть звільнитися з роботи, навіть не знайшовши відповідну заміну, щоб взяти творчий відгул на «подумати».

Покоління Z (зет) або зумери (2000 – 2015 рр.).

Покоління Digital, стартапів та креативного підприємництва. Для них не існує шаблонів та обмежень, принципів та стійких поглядів.

З раннього віку зети люблять отримувати нові знання і здатні запам'ятовувати та обробляти великі обсяги інформації. Основні відомості вони беруть із всесвітньої павутини. Зі значних нюансів – вони дуже примхливі та психічно неврівноважені особи, схильні до нарцисизму та егоїзму. У разі, якщо їм відмовить у їхньому проханні, вони можуть закотити істерику та влаштувати скандал.

Представники цієї категорії людей — це вільні художники свого роду. Вони не потребують комфортних умов, стабільної роботи та фінансових привілеїв. Вони тягнуться до нового та незнайомого. Їм не важливо, де спати і на чому пересуватися. Зазвичай, вони не усвідомлюють небезпечні наслідки їхніх дій. Найважливішим для них є отримання порції нових відчуттів одразу та зараз. Одне відомо точно, їх треба мотивувати. Все, що вони роблять, вимагає реакції оточуючих, погано, негативної чи позитивної. Головне – це увага до їхньої особистості, вони просто пожирачі емоцій. Усі завдання, які ставлять перед цим поколінням, потрібно чітко й детально формулювати. За кожну виконану одразу справу давати винагороду. Вони не люблять працювати на майбутній результат, їм потрібна мотивація за кожне виконане завдання.

Зети не можуть обійтися без застосування різних гаджетів у повсякденному житті. Вони виявляють підвищений інтерес до новаторських технологій. Тому можна припустити, що надалі, більшість із них зв'яжуть своє життя з біоінженерією, IT-технологіями та іншими сферами, пов'язаними з вивченням чогось нового та незвіданого.

Здебільшого покоління Z віддає перевагу варіантам віддаленої роботи або freelance. Робота в кабінеті з 10 до 19 не для них. Вони захоплюються вивченням time-management

та нетворкінгом, тобто намагаються покращити свої здібності до сприйняття інформації, її обробки та подальшого ведення переговорів. Проте перелік основних інтересів на цьому закінчується. Експансивні знання про сучасні тренди цього тижня для них є найбільш значущим фактором, а все інше можна буде дізнатися будь-якої миті через всесвітнє павутиння у випадку потреби. Більшість з них є самоуками, які використовують різні інструменти для навчання, такі як вебінари, пости в Instagram і відео в Youtube.

Покоління А (альфа) (починаючи з 2011 р.). Альфа докорінно відрізняються від попередників за багатьма пунктами. Вони динамічні користувачі всесвітнього павутиння. Приблизно у 2 роки близько 80% малюків вже активно грають у ігри на смартфонах та планшетах.

Сучасні батьки намагаються уникати зайвої агресії стосовно сучасних дітей. І покоління А (альфа) відрізняється підвищеним почуттям самодостойнства з раннього віку та спілкуються зі старшими на одному рівні. Вони практичні багато в чому, не соромляться зайвий раз запитати «навіщо?». Особливо їх хвилює питання, як використовувати набуті знання у повсякденній життєдіяльності. Якщо відповідь їм не сподобається, пояснити важливість тієї чи іншої дії буде вкрай проблематично. Вони вирости в оточенні нескінченної кількості іграшок, одягу та сучасних гаджетів. Вони швидко втрачають інтерес до чогось, їх важко вразити чи ошчасливити.

Вони знають цілу низку психологічних прийомів, які діють на батьків. Без зусиль можуть провести внутрішній аналіз свого стану та зрозуміти причини виникнення депресії або, навпаки, підняття настрою. Вони будуть готові пройти через будь-які покарання, але залишаться стояти на своєму будь-що-будь.

Вони обізнані та компетентні у багатьох питаннях, не підвладних дитячому сприйняттю ще 10 років тому, таких як: взаємини батьків, причини фінансових проблем у сім'ї та для чого потрібні гроші. Також альфи дуже швидко проганяють інформацію через себе та проводять її детальний аналіз. Але є й зворотний бік медалі: їм дуже важко дається утримувати в голові всю необхідну інформацію. У деяких буває так, що вони не можуть запам'ятати навіть адреси, де вони мешкають. Їхнє мислення кардинально відрізняється від усіх попередників:

їм важливо не запам'ятовувати адреси, дати чи імена, а знати, через яке джерело краще знайти необхідні відомості, як їх класифікувати та застосувати надалі. Це дуже перспективне покоління, яке, цілком можливо, рухатиме наш світ уперед.

1.5. Професія «кіберпсихолог»: стан проблем та перспективи розвитку в Україні

Не зважаючи на те, що за останні десятиріччя кіберпсихологія як науковий напрям розвивається дуже інтенсивно, дискусійним залишається питання інституціоналізації професії «кіберпсихолог». Позиція більшості науковців, експертів, психологів практиків полягає в тому, що кіберпсихолог – це спеціаліст/фахівець в галузі психології, який вивчає вплив Інтернету, цифрових технологій і віртуальної реальності на психіку людини його поведінку, емоційне та соціальне благополуччя [30; 42; 54; 81 та ін.]. Іншими словами можна сказати, що це фахівець-психолог, який має компетенції для вирішення специфічних проблем в дихотомії «людина – Інтернет», зокрема кубербулінг, реабілітація із застосуванням цифрових технологій, онлайн-навчання, онлайн-спілкування, онлайн-робота, Інтернет-залежність, цифровий детокс і т. ін. Акцентується на тому, що кіберпсихологам достатньо уміти адаптувати класичні психотерапевтичні методи до умов кіберпростору (цифрового середовища). Така позиція не враховує сучасні виклики, що пов'язані із швидким розвитком інформаційного суспільства, цифрових технологій, штучного інтелекту, кібербезпеки і т. ін., а це означає – у програмах підготовки фахівців зі спеціальності 053 «Психологія», спеціальні (фахові) компетентності з вищезгаданих сфер непередбачені. Отже, в умовах, коли професія «кіберпсихолог» в Класифікаторі професій (ДК 003:2010) – Національний класифікатор України відсутня, виникає питання якості професійної підготовки фахівців зі спеціальності 053 «Психологія», які працюватимуть у сфері кіберпсихології.

На наш погляд, підготовка фахівців з кіберпсихології потребує міждисциплінарного міжгалузевого підходу. Грунтуючись на цих позиціях представимо та обґрунтуємо запропоновану нами міждисциплінарну міжгалузева

освітньо-наукову програму «Кіберпсихологія» для підготовки здобувачів другого (магістерський) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», а також зі спеціальності 125 «Кібербезпека та захист інформації» галузі знань 12 Інформаційні технології.

Міждисциплінарну міжгалузеву освітню програму розроблено відповідно до: Законів України «Про вищу освіту» (від 01 липня 2014 р. № 1556-VII; в редакції від 26 лютого 2021 р.) і «Про освіту» (від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII; в редакції від 01 січня 2021 р.); Постанов Кабінету Міністрів України: «Про затвердження ліцензійних умов провадження освітньої діяльності» (від 30 грудня 2015 р. № 1187; в редакції від 03 травня 2020 р. № 180); «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» (23 листопада 2011 р. № 1341; в редакції від 5 червня 2020 р. № 519); «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти (від 29 квітня 2015 р. № 266; в редакції від 16.12.2022 №1392); Наказів Міністерства освіти і науки України: Про затвердження Вимог до міждисциплінарних освітніх (наукових) програм (від 01 лютого 2021 р. № 128); Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти (від 11 липня 2019 р. № 977); Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти (від 24 квітня 2019 р. № 564); Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 125 «Кібербезпека» для другого (магістерського) рівня вищої освіти (від 18 березня 2021 р. № 332) та ін.

Мета даної програми підготовка кваліфікованих, конкурентноспроможних, інноваційно зорієнтованих фахівців з психології, кібербезпеки та захисту інформації, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми у сфері кіберпсихології.

Випускник освітнього рівня магістр після успішного виконання освітньої програми здатен виконувати професійну роботу фахівця і відповідно до Національного класифікатора України: Класифікатор професій (ДК 003:2010) займати первинну посаду за категоріями: 2445 Професіонали в галузі психології; 2445.1 Науковий співробітник (психологія); 2445.2 Психолог; 2445.2 Практичний психолог; 2322 Викладач закладу фахової передвищої освіти; 2139.2 Аналітик систем

захисту інформації та оцінки вразливостей; 2139.2 Аналітик загроз безпеки; 2139.2 Фахівець з оцінки заходів захисту інформації (кібербезпеки); 2149 Професіонали із організації інформаційної безпеки та ін.

Зауважимо на компетентностях, що формуються в межах даної освітньої програми, які сформульовані відповідно до освітніх стандартів зі спеціальностей 125 «Інформаційні технології та кібербезпека» та 053 «Психологія».

Так інтегральну компетентність освітньої програми «Кіберпсихологія» визначено як здатність випускників вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності в галузях психології та кібербезпеки, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності (ЗК) трактуються як:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (053_ЗК1; 125_ЗК1);
- здатність проведення досліджень на відповідному рівні (053_ЗК2; 125_ЗК2);
- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (125_ЗК3);
- уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (053_ЗК4);
- цінування та повага різноманітності та мультикультурності (053_ЗК5);
- здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності) (125_ЗК5);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (053_ЗК7);
- здатність спілкуватися іноземною мовою (053_ЗК10).

Визначено п'ятнадцять спеціальних (фахових) компетентностей (СК), зокрема здатність:

- здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики (053_СК1);
- самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості (053_СК2);
- обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності (053_СК3);
- обґрунтовано застосовувати, інтегрувати, розробляти та удосконалювати сучасні інформаційні технології, фізичні та математичні моделі, а також технології створення та використання прикладного і спеціалізованого програмного забезпечення для вирішення професійних задач у сфері інформаційної безпеки та/або кібербезпеки (125_СК1);
- розробляти, впроваджувати та аналізувати нормативні документи, положення, інструкції й вимоги технічного та організаційного спрямування, а також інтегрувати, аналізувати і використовувати кращі світові практики, стандарти у професійній діяльності в сфері інформаційної безпеки та/або кібербезпеки (125_СК2);
- здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік (053_СК4);
- здатність досліджувати, розробляти і супроводжувати методи та засоби інформаційної безпеки та/або кібербезпеки на об'єктах інформаційної діяльності та критичної інфраструктури (125_СК3);
- ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах (053_СК6);
- організовувати та реалізовувати просвітницьку та

освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології (053_СК5);

- приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності (053_СК7).
- аналізувати, розробляти і супроводжувати систему управління інформаційною безпекою та/або кібербезпекою організації, формувати стратегію і політики інформаційної безпеки з урахуванням вітчизняних і міжнародних стандартів та вимог (125_СК4);
- здатність аналізувати, контролювати та забезпечувати систему управління доступом до інформаційних ресурсів та технічного захисту інформації на об'єктах інформаційної діяльності та критичної інфраструктури, в інформаційних системах, а також здатність оцінювати ефективність їх використання, згідно встановленої стратегії і політики інформаційної безпеки та/або кібербезпеки організації (125_СК6 та СК8);
- самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей (053_СК10);
- провадити науково-педагогічну діяльність, планувати навчання, контролювати і супроводжувати роботу з персоналом, а також приймати ефективні рішення з питань інформаційної безпеки та/або кібербезпеки (125_СК10);
- здійснювати наукові та/або прикладні дослідження у галузі інформаційної безпеки та/або кібербезпеки із застосуванням сучасних експериментальних і теоретичних методів моделювання процесів, формувати науково-технічну звітність (125_СК11).

Щодо програмних результатів навчання (ПРН), то базовими з них є такі:

ПРН-1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із

використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН-2. Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН-3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН-4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН-5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН-6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН-7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН-8. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН-9. Узагальнювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей, доповідей, презентацій).

ПРН-10. Оцінювати здобутки та визначати й аргументувати перспективи власної наукової роботи.

ПРН-11. Вільно спілкуватись державною та іноземною мовами, усно і письмово для представлення і обговорення результатів досліджень та інновацій, забезпечення бізнес\ операційних процесів та питань професійної діяльності в галузі інформаційної безпеки та/або кібербезпеки.

ПРН-12. Інтегрувати фундаментальні та спеціальні знання для розв'язування складних задач інформаційної безпеки та/або кібербезпеки у широких або мультидисциплінарних контекстах.

ПРН-13. Застосовувати, інтегрувати, розробляти, впроваджувати та удосконалювати сучасні інформаційні технології, фізичні та математичні методи і моделі в сфері

інформаційної безпеки та/або кібербезпеки.

ПРН-14. Критично осмислювати проблеми інформаційної безпеки та/або кібербезпеки, у тому числі на міжгалузевому та міждисциплінарному рівні, зокрема на основі розуміння нових результатів інженерних і фізико-математичних наук, а також розвитку технологій створення та використання спеціалізованого програмного забезпечення.

ПРН-15. Обґрунтовувати використання, впроваджувати та аналізувати кращі світові стандарти, практики з метою розв'язання складних задач професійної діяльності в галузі інформаційної безпеки та/або кібербезпеки.

ПРН-16. Аналізувати, розробляти і супроводжувати систему управління інформаційною безпекою (кібербезпекою) та забезпечувати ефективне функціонування системи управління доступом до інформаційних ресурсів, супроводжувати системи інформаційної безпеки (кібербезпеки) на об'єктах інформаційної діяльності та критичної інфраструктури.

ПРН-17. Зрозуміло і недвозначно доносити власні висновки з проблем інформаційної безпеки та/або кібербезпеки, а також знання та пояснення, що їх обґрунтовують до персоналу, партнерів та інших осіб.

ПРН-18. Приймати обґрунтовані рішення з організаційно-технічних питань інформаційної безпеки та/або кібербезпеки у складних і непередбачуваних умовах, у тому числі із застосуванням сучасних методів та засобів оптимізації, прогнозування та прийняття рішень.

ПРН-19. Ставити та вирішувати складні інженерно-прикладні та наукові задачі інформаційної безпеки та/або кібербезпеки з урахуванням вимог вітчизняних та світових стандартів та кращих практик.

ПРН-20. Використовувати методи натурального, фізичного і комп'ютерного моделювання для дослідження процесів, які стосуються інформаційної безпеки та/або кібербезпеки.

ПРН-21. Обґрунтовувати вибір програмного забезпечення, устаткування та інструментів, інженерних технологій і процесів, а також обмежень щодо них в галузі інформаційної безпеки та/або кібербезпеки на основі

сучасних знань у суміжних галузях, наукової, технічної та довідкової літератури та іншої доступної інформації.

ПРН-22. Планувати та виконувати наукові та прикладні дослідження у сфері інформаційної безпеки та/або кібербезпеки з використанням сучасних теоретичних та емпіричних методів та застосуванням технологій і моделей теорії прийняття рішень, системного аналізу, оптимізації процесів, математичної статистики; оцінювати ефективність та практичну цінність результатів наукових і практичних досліджень та інновацій.

Отже, кіберпсихолог відіграє важливу роль у сучасному суспільстві, допомагаючи адаптувати людину до цифрового світу, що швидко змінюється, сприяючи формуванню здорових цифрових звичок і запобіганню можливих негативних наслідків від взаємодії з цифровими технологіями. Можна констатувати, що кіберпсихолог вирішує широкий спектр задач. Серед основних з них можна виділити вісім, які стрижневими у професійній діяльності кіберпсихолога, а саме:

Дослідження. Проведення наукових досліджень щодо вивчення впливу інтернету та цифрових технологій на психіку, включаючи аспекти, такі як онлайн-залежність, кібербулінг, вплив соціальних мереж на самооцінку та особистісний розвиток;

Діагностика та оцінка. Визначення психологічних проблем та розладів, пов'язаних з використанням інтернету та цифрових пристроїв, таких як залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, компульсивне використання інтернету тощо;

Консультація та терапія. Проведення індивідуальних та групових психотерапевтичних сесій для людей, які страждають від негативних наслідків використання інтернету та цифрових технологій;

Профілактика. Розробка та проведення профілактичних програм та тренінгів для різних груп населення, спрямованих на формування здорового ставлення до інтернету та цифрових технологій, запобігання залежностям та іншим негативним наслідкам їх використання;

Розробка рекомендацій. Створення методичних рекомендацій для дітей, батьків, вчителів та інших цільових груп про те, як допомогти безпечно та продуктивно використовувати інтернет та цифрові пристрої і т. ін.;

Співпраця з розробниками інформаційних та цифрових технологій. Консультації з IT-фахівцями та розробниками додатків та ігор для створення продуктів, що враховують психологічні аспекти взаємодії людини з технологіями тощо;

Освіта та просвітництво. Проведення лекцій, семінарів та вебінарів для громадськості з питань цифрової грамотності, психологічної безпеки в інтернеті, здорового способу життя в умовах цифровізації суспільства і т. ін.;

Участь у розробці політик. Співпраця з державними та приватними організаціями у розробці та реалізації політик, спрямованих на покращення кібербезпеки та психологічного благополуччя у цифровому середовищі.

У професії кіберпсихолога є кілька спеціалізацій, що відбивають різні аспекти взаємодії людини з цифровим світом. Ось основні з них:

Клінічна кіберпсихологія – кіберпсихолог спеціалізується на діагностиці та лікуванні психологічних проблем та розладів, спричинених надмірним або неправильним використанням інтернету та цифрових технологій, таких як інтернет-залежність, ігрова залежність та соціальні фобії, пов'язані з використанням соціальних мереж;

Освітня кіберпсихологія – розробка освітніх програм та проведення тренінгів для дітей, підлітків, дорослих з безпечного та здорового використання інтернету та цифрових пристроїв;

Організаційна кіберпсихологія – дослідження та оптимізація використання цифрових технологій у робочому просторі, включаючи питання продуктивності, кібербезпеки та цифрового благополуччя співробітників;

Соціальна кіберпсихологія – вивчення впливу інтернету та соціальних мереж на міжособистісні стосунки, соціальну ідентичність, самопрезентацію та сприйняття інших у цифровому середовищі;

Дослідницька кіберпсихологія – проведення наукових досліджень щодо аналізу поведінки людини в інтернеті, вивчення психологічних аспектів взаємодії зі штучним інтелектом, віртуальною та доповненою реальністю.

Консультативна кіберпсихологія – надання психологічної допомоги та підтримки через інтернет, використання онлайн-платформ для консультування та терапії та ін.

Ці спеціалізації дозволяють кіберпсихологам глибше розуміти різні аспекти взаємодії людини з цифровим світом і ефективніше допомагати людям адаптуватися до технологічного середовища, що швидко змінюється, сприяючи їх психологічному благополуччю.

Щодо потенційного працевлаштування, то пріоритетними є: державні та некомерційні організації, освітні заклади, дослідницькі інститути та університети, клініки та медичні установи, онлайн-платформи та цифрові застосунки, приватна практика, центри психосоціальної реабілітації, ІТ-компанії і т. ін.



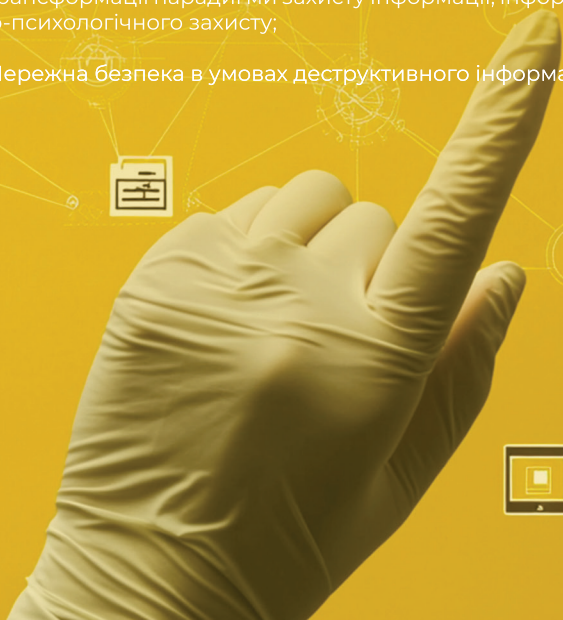
2

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина: може розрізнати свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими; розвивається й навчається; позитивно оцінює себе, приймає та любить; приймає власні тверді рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми.

У цьому розділі акцентуємо увагу та трьох проблемних питаннях, що стосуються кібергігієни та кібербезпеки в системі координат ментального здоров'я, а саме:

1. Сутнісні ознаки та особливості феноменів «кібергігієна» і «кібербезпека»;
2. Трансформації парадигми захисту інформації, інформаційної безпеки та соціально-психологічного захисту;
3. Мережна безпека в умовах деструктивного інформаційного впливу.



Розділ 2

КІБЕРГІГІЄНА ТА КІБЕРБЕЗПЕКА В СИСТЕМІ КООРДИНАТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1. Сутнісні ознаки феноменів «кібергігієна» та «кібербезпека»

Чому питання кібергігієни та кібербезпеки набирає актуальності в контексті ментального здоров'я? Все просто, кіберпростір сьогодні – невід'ємна частина життя всього населення. Для зручності краще уявити інтернет як окремий світ зі своїми правилами, законами та, звичайно, тими, хто їх порушує. Останні часто користуються нашою необачністю для досягнення своєї мети. Для цього чорні хакери вдаються до фішингу (виманювання) та соціальної інженерії (психологічні маніпуляції для доступу до інформації). Саме ці способи є точкою доступу до нас та даних якими ми володіємо. Під загрозою ми опиняємось тоді, коли під'єднуємось до мережі. І мова не лише про проведення сенситивних операцій онлайн. Кібергігієна починається тоді, коли ми беремо телефон до рук й відмічаємо улюблену кав'ярню в постах у соціальних мережах, не задумуючись відповідаємо незнайомцям на повідомлення, або не реагуємо на те, що наші друзі чомусь пишуть нам в незвичній для себе манері.

Насправді, до будь-якої незвичної поведінки онлайн треба ставитись так само, як і до підозрілих дій офлайн. Те саме можна сказати і про свою поведінку. Так, інтернет-злодії не завдають нам фізичної шкоди, але натомість через нашу необачність він може отримати усі дані про установу де ви працюєте, або заволодіти вашими коштами. Тому правила кібергігієни – це, свого роду, манери та навички самозахисту в цифровому світі. При цьому вкрай важливо популяризувати цю ідею серед широкого населення.

У зазначеному контексті важливо зауважити, що знання базових правил кібергігієни різняться серед різних вікових груп. Порівнюючи результати багатьох досліджень вітчизняних (Є. Аушев, О. Задерейко, Н. Логінова, Ю. Прокоп,

О. Трофименко, О. Скибун, та ін.) та зарубіжних вчених (М. Обисо К. Маенел, S. Mases, O. Maennel та ін.) можна констатувати, що молоді люди віком 18-25 років є найбільш обізнаними: 29% респондентів заявляють, що вони добре знайомі з концепцією кібербезпеки (порівняно з 18% у 2021 році). Підлітки посіли друге місце: 23% з них знайомі з поняттям кібербезпеки. Серед дорослих у віці 18-59 років 18% добре знають про кібербезпеку, і лише 7% серед старших респондентів добре обізнані [106; 137]. Водночас, попри те, що рівень знань зростає, загальна тенденція використання правил кібергігієни не є задовільною. В цьому процесі варто враховувати два ключових компоненти: регуляторний та інформаційний.

Під кібербезпекою розуміється стан захищеності життєвоважливих інтересів людини і громадянина, суспільства та держави в кіберпросторі [48]; убезпечення інформаційного простору держави і громадянина від можливих віртуальних загроз [91]; захищеність встановлених законом правил, за якими відбуваються інформаційні процеси в державі, що забезпечують гарантовані Конституцією умови існування і розвитку людини, всього суспільства та держави [32]; стан захищеності особи, держави і суспільства, при якому досягається інформаційний розвиток (технічний, інтелектуальний, соціально-політичний, морально-етичний), за якого сторонні інформаційні впливи не завдають їм суттєвої шкоди [35, С. 8-9] та ін.

Таким чином, можна констатувати, що, попри наявне офіційне тлумачення поняття «кібербезпека», сьогодні існує чимало варіацій змістового наповнення і визначення цього терміну. Натомість аналіз доступної літератури показав, що науковці сходяться на єдиному тлумаченні поняття «кіберзахист», закріпленому Законом України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України», який пояснює його як сукупність організаційних, правових, інженерно-технічних заходів, а також заходів криптографічного та технічного захисту інформації, спрямованих на запобігання кіберінцидентам, виявлення та захист від кібератак, ліквідацію їх наслідків, відновлення сталості і надійності функціонування комунікаційних, технологічних систем [48].

У кібербезпеці можна виділити п'ять ключових активностей для протистояння вторгненню: 1) виявлення

атаки, тобто фіксація факту аномальної роботи мережі; 2) ідентифікація атаки, що полягає в точній класифікації її різновиду; 3) захист від атаки, що охоплює послідовність кроків, спрямованих на протидію вторгненню; 4) відповідь у разі ідентифікації нападника; 5) ліквідація наслідків атаки та відновлення інформації з використанням алгоритмів відновлення та збереження даних. Отже, кожна з цих активностей є окремим напрямом в інженерних та прикладних науках.

У сучасному науковому дискурсі не існує єдиного визначення терміну «кібергігієна», зокрема під цим терміном розуміється:

- сфера, яка зосереджується на забезпеченні фізичного та психічного здоров'я користувачів в умовах постійної взаємодії з інформаційними технологіями. Вона включає в себе розвиток стратегій для зменшення негативного впливу цифрових технологій на людське здоров'я, таких як синдром перевантаження інформацією, втома від роботи за комп'ютером та інші проблеми, пов'язані з інтенсивним використанням електронних пристроїв. Кібергігієна наголошує на важливості збалансованого використання технологій і впровадженні здорових звичок для підтримки загального благополуччя в цифровому віці [133];
- термін, який використовується для захисних процедур вашої особистої та фінансової інформації під час використання комп'ютера чи мобільного пристрою. Хороша кібергігієна означає дотримання розумних щоденних практик щодо здоров'я та безпеки вашої інформації в інтернеті. Вона включає, але не обмежується цим, регулярне оновлення програмного забезпечення браузера, встановлення та підтримку програмного забезпечення для захисту, вибір надійних паролів, якими ніколи не ділиться, а також уникає загальнодоступного Wi-Fi для онлайн-банкінгу та інших фінансових операцій [114];
- заходи безпеки, розроблені для захисту пристроїв користувача від інфікування шкідливим

програмним забезпеченням та можливого викрадення конфіденційної інформації;

- захисні процедури особистої та фінансової інформації під час використання комп'ютера чи мобільного пристрою, коли хороша кібергігієна означає дотримання розумних щоденних практик щодо здоров'я та безпеки вашої інформації в інтернеті і серед іншого включає регулярне оновлення програмного забезпечення браузера, встановлення та підтримку програмного забезпечення для захисту, вибір надійних паролів, заборону ділитися паролями, а також уникнення загальнодоступного Wi-Fi для онлайн-банкінгу та інших фінансових операцій, що, зрештою, зменшить вірогідність контакту із кібершахраями та кібершлудіями [55, С. 42];
- самооцінка своїх ризиків, тому важливо дотримуватись певних правил при користуванні гаджетами, і основними з них є такі: не підключатись до публічного Wi-Fi; не переходити за підозрілими посиланнями, які надсилають; не додавати незнайомих людей у друзі в соціальних мережах; змінювати паролі кожні 2–3 місяці, використовуючи різні складні комбінації, які важко вирахувати, та двофакторну аутентифікацію не через смс, а через додаток; встановлювати автоматичні оновлення версій програмного забезпечення; хоча б раз на кілька років відвідувати тренінги з кібербезпеки [1];
- захищеність життєвоважливих інтересів людини і громадянина, суспільства та держави під час використання кіберпростору, за якої забезпечуються сталий розвиток інформаційного суспільства та цифрового комунікативного середовища, своєчасне виявлення, запобігання і нейтралізація реальних і потенційних загроз національній безпеці України у кіберпросторі [48].

Отже, зауважимо на семі основних заходах кібергігієни, що стосуються кожного, хто потрапляє в кіберпростір, а саме:

Перевірка безпеки активних акаунтів. Першим правилом кібергігієни є перевірка безпеки вже існуючих

облікових записів електронної пошти та акаунтів в соцмережах. Зокрема такі веб-сайти як haveibeenpwned.com та breachalarm.com допоможуть з'ясувати, чи був пароль до електронної пошти викрадений зловмисниками.

Аналіз програм. Сьогодні у кожного сайту, магазину та навіть банку є спеціальний мобільний додаток. Проте це не означає, що всі вони мають бути на вашому пристрої. Завантажуйте тільки необхідні для роботи програми. Також під час завантаження кожного додатку варто звертати увагу на дозволи, які ви надаєте. Часто шкідливі програми надсилають запит на отримання великої кількості дозволів, які не відповідають їх функціоналу. Це дозволяє збирати багато інформації про користувача з метою отримання прибутку.

Регулярне оновлення. Для запобігання інфікуванню шкідливими програмами варто **здійснювати своєчасне оновлення** операційної системи та окремих додатків, яке передбачає виправлення уразливостей та помилок в програмному забезпеченні.

Надійний пароль. З метою запобігання несанкціонованому доступу до пристроїв **переконайтеся у надійності ваших паролів**. Важливо створити складну комбінацію, яка містить не менше 12 символів, великі та малі літери, цифри та символи. Крім цього, для кожного акаунта варто використовувати унікальний пароль. Таким чином викрадення однієї з комбінацій не поставить під загрозу інші облікові записи.

Додатковий рівень захисту. Для покращення безпеки облікових записів використовуйте двофакторну аутентифікацію, яка передбачає підтвердження особистості під час входу в певний акаунт. Найчастіше для цього використовуються SMS-повідомлення або окрема програма. Таким чином у разі викрадення пароля зловмисники не зможуть отримати доступ до ваших даних.

Регулярне резервне копіювання. Необхідним кроком для уникнення втрати важливих даних є регулярне резервне копіювання інформації на зовнішній жорсткий диск або у хмару. Це допоможе відновити потрібні дані у разі їх шифрування програмою-вимагачем або видалення шкідливим програмним забезпеченням.

Надійний захист. Останнім, але не менш важливим, правилом кібергігієни є використання надійного рішення для захисту вашого комп'ютера чи смартфона від різних загроз, зокрема програм-вимагачів, шпигунських програм, вірусів, троянів та фішинг-атак [72; 87].

Ці сім основних правил кібергігієни допоможуть своєчасно виявити підозрілу діяльність зловмисників та запобігти втраті персональних даних та іншої особистої інформації.

Кібергігієна та кібербезпека є критично важливими аспектами цифрового суспільства. Належні практики кібергігієни можуть допомогти окремим особам і організаціям захистити свої конфіденційні дані та запобігти поширенню шкідливих програм і вірусів. Ефективні заходи кібербезпеки можуть запобігти кібератакам, підтримувати доступність і функціональність комп'ютерних систем і мереж, а також захистити репутацію окремих осіб і організацій. Оскільки технології продовжують розвиватися, важливо, щоб окремі особи та організації надавали пріоритет кібергігієні та кібербезпеці, щоб забезпечити цілісність, безпеку та надійність цифрових систем і мереж. Для дослідження кібергігієни та кібербезпеки використовують декілька підходів. Один із підходів полягає в тому, щоб вивчати кібербезпеку та кібергігієну як складові частини більш широкої концепції кібербезпеки та кіберзахисту. Цей підхід дозволяє розглядати ці проблеми з точки зору технологій, процедур та людей, що є складовими частинами кібербезпеки та кібергігієни. Крім того, вивчення цих проблем у контексті більш широкої концепції кібербезпеки дозволяє визначити більш ефективні підходи до їх вирішення. Інший підхід полягає у вивченні кібербезпеки та кібергігієни як соціально-психологічних проблем, та різних аспектів поведінки користувачів в Інтернет.

2.2. Трансформації парадигми захисту інформації, інформаційної безпеки та соціально-психологічного захисту

Історично парадигми інформаційної безпеки послідовно змінювали одна одну, зберігаючи, доповнюючи і удосконалюючи попередні. Першим стандартом, який справив величезний вплив на розвиток інформаційної безпеки комп'ютерних мереж, став стандарт Міністерства оборони США «Критерії оцінки довірених комп'ютерних систем» (вперше опублікований у серпні 1983 року). Тим самим, у середині 80 років минулого століття були закладені основи стратегії інформаційної безпеки.

Парадигми виникали й розвивались у такій послідовності: 1) класична парадигма захисту інформації, заснована на контролі доступів; 2) парадигма рубіжного захисту об'єктів інформаційної діяльності (принцип «кругової оборони»); 3) парадигма ешелонованої багаторівневої системи інформаційної безпеки інформаційних ресурсів і технологій; 4/5) мережецентрична парадигма інформаційної безпеки інформаційних ресурсів; 6) парадигма забезпечення кібербезпеки кіберсередовища підприємств, організацій та користувачів (в стадії розробки); реалізація «Стратегії кібербезпеки України»; 7) На черзі розробка соціально-центричної парадигми інформаційної безпеки особи, суспільства та держави, тобто національної безпеки. Розглянемо їх детальніше.

Класична парадигма захисту інформації, заснована на контролі доступів, вперше була застосована до автоматизованої системи класу 1 – одномашинного однокористувачевого комплексу, який обробляє інформацію однієї або кількох категорій конфіденційності [30, С. 3]. Управління доступом до інформації організоване так, щоб лише авторизована особа чи процес отримують право читати, записувати, створювати чи видаляти інформацію. Інформаційна система була автономною і не виходила за межі відомства чи організації. Прикладом такої системи служить автономна персональна електронна обчислювальна машина. Головною метою системи захисту інформації є протидія загрозам безпеки інформації, недопущення

крадіжки інформації і комп'ютерних засобів, розголошення, втрати, спотворення та знищення інформації, забезпечення нормальної виробничої діяльності всіх підрозділів об'єкту інформаційної діяльності. Головними задачами захисту вважались: обмеження кола користувачів, яким дозволено доступ; створення системи доступу за паролями та розмежування доступу користувачів до інформації за категоріями. Теоретичною базою систем захисту стала теорія гарантовано захищених систем [17, С. 150–196; 39, С. 94–97]. Загальним принципом діяльності у сфері захисту інформації є максимум ефективності за допустимого ризику не нижче від зафіксованого ризику, коли оперативний ризик є мінімальним. Організаційно захист інформації поділяють на технічний захист інформації (ТЗІ) і криптографічний захист інформації (КЗІ).

У технічному плані мета захисту інформації полягає у виконанні норм, заходів і дій, спрямованих на запобігання шкоді і/або збитків у разі реалізації атак і загроз інформації. Захист здійснюється комплексною системою захисту інформації (КСЗІ), яка складається з правового, організаційно-методичного, технічного, програмного, інформаційного і математичного забезпечень, які запобігають реалізаціям загроз або істотно утрудняють реалізацію атак. Комплекс засобів захисту розглядається як набір функціональних послуг, які в сукупності створюють необхідний функціональний профіль захисту. Кожна послуга є набором функцій, які дозволяють протистояти певній множині загроз. Політика безпеки може бути здійснена з використанням різних послуг та механізмів, окремо або в комбінації, залежно від об'єктів політики. В цілому механізми належатимуть до одного з трьох класів, які можуть перетинатися: запобігання, реєстрація, відновлення. Щоб забезпечувати послуги, використовують механізми безпеки. Згідно з міжнародними рекомендаціями МСЕ-Т [118] служби безпеки в мережі будуються за ієрархічним багаторівневим модульним принципом: служба безпеки – сервіси безпеки – функціональні послуги безпеки – механізми безпеки [26, С. 56].

Класична парадигма захисту інформації була поширена на автоматизовані системи класу 2, – локалізовані багатомашинні багатокористувачеві комплекси, які обробляють інформацію однієї або кількох категорій

конфіденційності. Прикладом такої системи є локальна обчислювальна мережа, з'єднання між комп'ютерами якої не виходять за межі контрольованої зони або місцева комунікаційна система. КСЗІ будувалися на основі теорії гарантовано захищених мереж, модель яких включає гарантовано захищені вузли і гарантовано захищені канали, які сполучають вузли між собою. В комунікаційних системах для протистояння потенційним загрозам міжнародними рекомендаціями МСЕ-Т [5], С. 6] визначаються такі задачі безпеки мереж зв'язку:

- конфіденційність інформації, яка зберігається або переноситься;
- цілісність даних, тобто інформації, яка зберігається або переноситься;
- цілісність системи, зокрема, задача захисту операційної системи;
- звітність (сюди входить і задача спостережності), коли кожен об'єкт/суб'єкт повинен бути відповідальним за будь-які дії, які ним ініційовані;
- готовність (доступність) це властивість інформаційного середовища, за якої всі легітимні об'єкти повинні діставати коректний доступ до інформаційної системи.

Свого найвищого розвитку класична парадигма захисту інформації досягла в автоматизованих системах класу 3, – розподілених багатомашинних багато-користувачевих комплексів, які обробляють інформацію різних категорій конфіденційності і в яких є необхідність передачі інформації незахищеним середовищем. На цьому етапі змінилася термінологія: замість терміну «автоматизовані системи» стали застосовувати коректніший термін: інформаційно-телекомунікаційні системи (ІТС), а більш коротко – інфокомунікаційні системи. Додамо ще одну важливу характеристику цих систем, – до класу 3 віднесемо ІТС, які належать одному оператору (одному власнику), що дозволяє реалізувати в ній єдину політику безпеки.

Прикладами систем класу 3 є спеціальні системи конфіденційного зв'язку або мережа зв'язку загального користування одного оператора. КСЗІ розподіляє свої функції

за елементами мережі. У загальному вигляді задачі КСЗІ полягають у тому, щоб: запобігати, виявляти, реагувати та відлякувати. Адекватний рівень інформаційної безпеки може бути забезпечений лише на основі комплексного підходу, що передбачає планомірне використання фізичних, програмно-технічних і організаційних заходів і засобів. Захисту підлягають всі складові частини інформаційно-телекомунікаційної системи: лінії, канали, системи передачі, устаткування, програмне забезпечення, інформація і персонал. Кінцевою метою є вибір ефективних засобів протидії загрозам при реалізації системи інформаційної безпеки, вартість якої, в усякому разі, не повинна перевищувати вартість втрат, очікуваних від реалізації загроз.

Парадигма рубіжного захисту об'єктів інформаційної діяльності (система кругової оборони) (2 етап). З середини 90-х років широко розповсюдились персональні комп'ютери, локальні мережі та Інтернет. Для доступу до розподілених баз даних впроваджуються технології клієнт – сервер. Ситуація з інформаційною безпекою стала погіршуватись. У 1995 році у відкритому друці з'являються публікації щодо концепції інформаційного протиборства та інформаційної війни. У відповідь розробляється і впроваджується дана парадигма. Парадигма рубіжного захисту заснована на ідеї гарантовано захищеного ядра, навколо якого забезпечуються декілька рубежів кругової оборони та демілітаризовані зони. З погляду проблем розподілу функцій за способами побудови і об'єктами розподілу, виділяють три типи концепцій побудови захисту: «бар'єрного» захисту (захист периметра), «лінійного» захисту і «розподіленого» захисту. В лінійних і розподілених системах захисту частина задач захисту може розв'язуватися методом «компенсації» [28].

Вузли зв'язку, центри комутації, прикінцеві системи, зосереджені на порівняно невеликій території і систему захисту будують за принципом «кругової оборони» (бар'єрного захисту або захисту периметра). Всі об'єкти, які захищаються, розташовуються в захищеному фізичному середовищі на території, яка охороняється. Станційне обладнання вузлів комутації розміщується на об'єкті, що охороняється, де проводиться повний цикл організаційно-технічних заходів щодо комплексної інформаційної безпеки

певного атестованого рівня. З теоретичних положень технічного захисту інформації відомо, що найслабкіша ланка, яка не блокована організаційними та/або організаційно-технічними або криптографічними засобами, визначає результуючий рівень захищеності системи.

Систему «лінійного» захисту можна було б розглядати як сильно витягнуту «бар'єрну» систему захисту. Системи передачі, канали, магістральні лінії характеризуються своєю протяжністю і проходять незахищеним середовищем. Системи захисту в них або розподіляються уздовж лінії (засоби фізичної охорони), та/або побудовані за принципом «компенсації» криптографічними засобами. В останньому випадку засоби захисту сконцентровані на прикінцевих (або транзитних) пунктах і забезпечують «компенсацію» загроз у незахищених ланках тракту передачі інформації. Так, система передачі із зворотним зв'язком має на прикінцевих пунктах засоби прийняття рішення про втрату цілісності інформації і формування запиту на повторну передачу помилкового блоку. Не всі послуги безпеки можна здійснювати методом «компенсації». Наприклад, порушення доступності при DoS-атаках не може бути компенсовано в прикінцевому обладнанні, якщо немає обхідних резервних шляхів для встановлення з'єднання.

Захист за «компенсаційним» принципом використовується при забезпеченні конфіденційності. При цьому доводиться розподіляти задачі невідомості джерела повідомлення, невідомості споживача повідомлення, невідомості мережі, що приймає повідомлення від джерела для доставки адресату. Такі ж міркування торкаються й розподілу задач автентифікації суб'єктів інформаційної взаємодії в мережі в процесі передачі інформації і між мережами різних операторів.

Телекомунікаційні мережі захищаються «розподіленим методом». Концепція «розподілених» систем захисту застосовується, зокрема, в IP-мережах. Поняття каналу передачі у таких мережах розмите. Тракт передачі може не закріплюватися за одним повідомленням. Повідомлення розділяється на пакети, кожний з яких може передаватися довільним маршрутом. Можуть створюватися віртуальні канали передачі повідомлень. Рівень захищеності такої мережі визначатиметься захищеністю найслабкішого

маршруту із усіх можливих маршрутів. А захищеність маршруту визначається його найслабкішою ланкою.

Для захисту комп'ютерних мереж від несанкціонованого доступу зовнішніх зловмисників організуються фільтрувальні засоби захисту периметру мережі за допомогою між мережних екранів – файрволів (firewall). Між мережний екран – це комплекс апаратних та програмних засобів, які здійснюють контроль та фільтрацію мережних пакетів, що проходять через нього, у відповідності із заданими в конфігурації правилами. Комплекс багато рубіжного захисту забезпечується також операційними системами з багаторівневим захистом від несанкціонованого доступу, шифруванням транзакцій методами криптографії, старт картами для блокування доступу.

Але ефективність створених систем інформаційної безпеки комп'ютерних мереж виявилась недостатньою. До 60% всіх інцидентів з інформаційною безпекою у мережах припадають на внутрішніх зловмисників та на людський фактор: помилки й не достатня кваліфікованість персоналу, зловмисні дії, недостатній контроль тощо.

Парадигма ешелонованої багаторівневої системи інформаційної безпеки інформаційних ресурсів і технологій (3 етап) – розвинулася з подальшим розширенням сфери вживання інформаційних технологій, глобальним розповсюдженням Інтернет, масовим упровадженням віддаленого доступу до розподілених баз даних за технологією клієнт-сервер. Передумовами концепції є поява операційних систем з багаторівневим захистом від несанкціонованого доступу, вживання криптографії для шифрування транзакцій, упровадження засобів блокування підключення пристроїв.

Така парадигма ешелонованої, багаторівневої системи інформаційної безпеки заснована на ідеї гарантовано захищеного ядра, навколо якого забезпечуються декілька рубежів кругової оборони та демілітаризовані зони. Система кругової оборони за множиною загроз забезпечується КСЗІ, яка розуміється як комплекс заходів і засобів захисту від витоку інформації технічними, акустичними, віброакустичними, електромагнітними (та наводок), лазерними, інфрачервоними, радіаційними, хімічними каналами, які створюються основними та додатковими

(допоміжними) технічними засобами обробки інформації, а також захисту від НСД до інформації та засобам її обробки в автоматизованих системах. Неперервний захист забезпечується також у часі – на всіх етапах життєвого циклу системи захисту інформації: прийняття рішення про захист, розробки технічного завдання, проектування, створення системи захисту, експлуатації та утилізації після виведення її з експлуатації. З теоретичних положень захисту інформації відомо, що найслабкіша ланка, яка не блокована засобами захисту, визначає результуючий рівень захищеності.

Характерною особливістю цієї парадигми для зарубіжних країн є перехід від концепцій захисту інформації до концепції інформаційної безпеки технологій та інформаційних ресурсів. Додатково до головної мети системи інформаційної безпеки додається забезпечення стійкого функціонування інфокомунікаційних систем, захист законних інтересів підприємств від протиправних посягань, недопущення крадіжки фінансових коштів, підвищення якості наданих послуг і гарантій безпеки майнових прав і інтересів абонентів. Концептуальна технічна модель ешелонованої багаторівневої системи інформаційної безпеки представлена групою міжнародних стандартів ISO/IEC 15408 [128], який визначає технологію розробки профілів захисту і проектів безпеки [4]. В Україні він вводиться як галузевий стандарт, наприклад, у банківській сфері [10; 11]. Концептуальна модель системи інформаційної безпеки додатково включає набір послуг безпеки та механізмів безпеки, що реалізують послуги, які забезпечують функції моніторингу, захисту й адаптації інформаційних ресурсів з метою поетапного запобігання можливості проникнення порушника, виявлення факту проникнення, локалізації об'єкту вторгнення й нападу, нейтралізації й видворення порушника, відновлення втрачених функцій системи. Новим в концептуальній моделі є широке вживання фільтрів, міжмережевих екранів, які забезпечують захист периметра. Враховуючи, що близько половини проблем з інформаційною безпекою пов'язана з людським чинником, то для захисту від внутрішніх і зовнішніх зловмисників упроваджуються системи виявлення атак, розпізнавання аномальної поведінки, адаптивні алгоритми відновлення систем та засобів захисту тощо.

Мереже-центрична парадигма інформаційної безпеки інформаційних ресурсів (4 етап) – витікає з надбаного сучасного міжнародного досвіду та наукових досягнень в цій галузі, з факту бурхливого розвитку інфокомунікацій, з розвитку, складності і зростаючої ролі мереж зв'язку, як критичного державного ресурсу. Починаючи з 2000 років, на погляд вчених (А. Леваков, та ін.) інформаційна безпека стала напрямом пов'язуватись з безпекою інфраструктури країни та благополуччям нації [34]. Стала розвиватись мереже-центрична (network-centric) парадигма інформаційної безпеки. В Україні така парадигма була публічно визнана недоцільною. Інерція розвитку попередньої парадигми ешелонованої багаторівневої системи інформаційної безпеки не дозволила в повній мірі оцінити важливість нової парадигми. Запропонована авторами Концепція інформаційної безпеки телекомунікаційних мереж [25; 28] не знайшли значимого відгуку ні у науковому співтоваристві, ні у офіційних відомствах. Проте мереже-центрична парадигма справила значний вплив на інформаційну безпеку бізнесу і телекомунікацій. Для України дана парадигма може бути сформульована так:

Для 4 етапу – реалізація мереже-центричної парадигми в частині інформаційної безпеки критично важливих інфраструктур держави, зокрема, інформаційно-комунікаційних мереж як найбільш критичного державного ресурсу.

Для наступного 5 етапу – парадигма підвищення вимог до живучості інформаційних систем, як частини критичної інфраструктури і які характеризуються високим ступенем розподілу ресурсів та децентралізацією управління, до підвищення ролі їх технічної експлуатації в частині забезпечення вимог до збереження мінімального набору критично важливих функцій, до живучості інформаційних систем, до запасу стійкості при дії дестабілізуючих чинників зовнішнього середовища, зокрема інформаційного впливу.

У концепції цієї парадигми головною проблемою є підвищені вимоги до інформаційних систем, які стали характеризуватись розподіленістю ресурсів та децентралізованістю управління.

Характерною особливістю цієї парадигми є:

- все більше переплетення інформаційної безпеки з процесами управління комунікаціями, енергетичними, транспортними, телекомунікаційними, трубопровідними мережами;
- вихід на перший план властивостей доступності й цілісності, як показників стійкого і ефективного функціонування систем;
- перехід, на наступних етапах, від забезпечення інформаційної безпеки технологій до кібербезпеки кіберсередовища підприємств, організацій та користувачів.

Наприклад, Законом України «Про телекомунікації» ставляться вимоги забезпечення готовності та живучості, що передбачає підтримку таких властивостей як надійність функціонування телекомунікаційної системи, її сталість, доступність інформаційних ресурсів, цілісність та відновлюваність структури системи. Інформаційна безпека телекомунікаційних мереж повинна забезпечуватися в умовах інтеграції інформаційних та телекомунікаційних технологій, різних типів мереж і телекомунікаційних послуг, кількість і якість яких невідмінно зростає, а також діяльності на мережах операторів різної форми власності. Необхідно погоджувати методи забезпечення інформаційної безпеки для різних компонентів інформаційно-телекомунікаційних систем і мереж зв'язку, включаючи інформаційні ресурси, застосування, телекомунікаційні протоколи.

Комплексний підхід означає необхідність створення мережної інфраструктури забезпечення інформаційної безпеки, оскільки уразливість будь-якої ланки мережі може створити проблеми для всіх її учасників, як для провайдерів і операторів, так і для споживачів послуг. Захист інформації в системах телекомунікацій є складною комплексною задачею.

Безпечна телекомунікаційна мережа повинна бути захищена від зловмисних і ненавмисних атак, бути надійною, масштабованою, забезпечувати гарантований час відповіді, доступність послуг та інформації, цілісність інформації та обладнання, точність білінгової інформації.

Захищеність складових елементів телекомунікаційної мережі є вирішальним для безпеки всієї мережі, включаючи застосування та сервіс.

Але, оскільки в мережі об'єднується велика кількість елементів, то успішність рішень визначає їх здатність до взаємодії або відсутність такої здатності. Інформаційна безпека повинна забезпечуватися не тільки від загроз кожному елементу або сервісу, а повинна бути забезпечена у взаємодії засобів та заходів безпеки у мультимедійному середовищі при повній комплексній реалізації безпеки передачі інформації з кінця в кінець [26, С. 95].

Складність сучасних телекомунікаційних мереж та інформаційно-комунікаційних систем (ІКС), управління ними і взаємодії складових мережі приводить до необхідності і корисності виділення окремо ІКС класу 4, – глобального розподіленого багатомашинного, багатокористувачевого, багатодоменного комплексу, який обробляє інформацію різних категорій конфіденційності та має різних власників доменів. Домен включає ІКС класу 3, яка належить одному власнику і має свою КСЗІ, що захищає домен по периметру, свою систему управління інформаційною безпекою, свою систему попередження, виявлення, обробки і ліквідації інцидентів з інформаційною безпекою, свою єдину для домену політику безпеки. Домени різних власників можуть мати різну політику безпеки.

В інфокомунікаціях забезпечення інформаційної безпеки переплітається з:

- управлінням якістю надання послуг зв'язку, де захищеність та готовність інформаційних ресурсів є складовою частиною оцінки якості послуг;
- управлінням економічною ефективністю, де є взаємозв'язок між інформаційними та економічними ризиками;
- задачами технічної експлуатації в частині забезпечення вимог до збереження мінімального набору критично важливих функцій, до живучості інформаційних систем, до запасу стійкості при дії дестабілізуючих чинників зовнішнього середовища.

Рівень небезпеки загроз цільового інформаційного впливу прямо пропорційний рівню технологічного розвитку мереж і масштабам вживання комп'ютерів в системах управління мережею, галуззю та державою в цілому. Для телекомунікаційних мереж росте важливість вимог забезпечення цілісності і достовірності передачі інформації, захисту від порушень правил маршрутизації, точності і своєчасності доставки інформації (мінімальної затримки повідомлень), а також захисту від несанкціонованого доступу до інформаційних ресурсів мереж, та забезпечення фізичної безпеки інформаційної інфраструктури.

Мереже-центричний принцип в системі національної безпеки (5 етап). Неврахування міжнародного досвіду, зокрема нехтування мереже-центричною парадигмою, зокрема розробленої в США нової концепції мереже-центричної війни, привело до трагічних наслідків для України. Її основу складає «мережа», а базовим принципом являється принцип «мереже-центризму». Принцип мереже-центризму, відносно до системи інформаційного управління національною безпекою полягає «у доповненні вертикальних адміністративно-командних мережних структур державного управління горизонтальними неформальними, само-організованими мережними структурами громадського суспільства в усьому їх різноманітті, організованих за мережним принципом у історичному часі, географічному просторі, відомчій належності та проблемної орієнтації на служби національної безпеки. Із принципу «мереже-центризму» витікає застосування «організаційної зброї». «Організаційна зброя – це сукупність національних і транснаціональних, симпатизуючи державі мережних структур, що об'єднують невеликі, але досить впливові групи політиків, високопоставлених державних чиновників, військових, представників правоохоронних органів, засоби масової інформації, великого бізнесу, політичних партій тощо, які готові по тим, чи іншим причинам сприяти просуванню державних національних інтересів». Застосування організаційної зброї може переслідувати конструктивні та деструктивні цілі.

Перші публікації у засобах масової інформації щодо концепції інформаційного протистояння та інформаційної війни з'являються у 1995 році. Зокрема вчені (Г. Почепцов,

С. Расторгуєв, Д. Чернавський та ін.) акцентували увагу на таких питаннях: математичний апарат, призначений для дослідження можливостей систем, які самонавчаються, в умовах цілеспрямованого впливу; динамічна теорія інформації, описані моделі генерації цінної інформації, які можуть використовуватись у різних областях біології, лінгвістики, соціології та історії [62 та ін.].

Парадигма забезпечення кібербезпеки кіберсередовища підприємств, організацій та користувачів (6 етап) знаходиться в стадії становлення. Проблема забезпечення кібербезпеки стала актуальною у світовому масштабі. Інструменти кібератак стали використовуватись для отримання переваги в інформаційному впливі та кібервійнах. На погляд більшості вчених (Д. Дубов, М. Ожеван та ін.) у багатьох країнах формуються спецпідрозділи, які мають метою: ведення розвідувальної роботи в мережах, захист власних мереж, блокування та «обвалу» структур противника із використанням можливостей кіберпростору [14 та ін.].

Серед стартових нормативно-правових документів затверджена «Стратегія кібербезпеки України». Термінологія та нормативно-правова база в стадії розробки. Відомо, що кібербезпека (точніше «сфера кібербезпеки» з точки зору фахівців ІКС, – авт.) – це набір засобів, стратегії, принципи забезпечення безпеки, гарантії безпеки, керівні принципи, підходи до управління ризиками, дії, професійна підготовка, практичний досвід, страхування та технології, які можуть бути застосовані для захисту кіберсередовища, ресурсів організації та користувача.

За висновками міжнародних експертів ресурси організації або користувача включають приєднані комп'ютерні пристрої, персонал, інфраструктуру, застосування, послуги, системи телекомунікацій, і всю сукупність переданої та/або збереженої інформації у кіберсередовищі. Кібербезпека полягає у спробі досягнення і збереження властивостей безпеки ресурсів організації або користувача, направлених проти відповідних загроз у кіберсередовищі. Загальні задачі забезпечення безпеки включають наступне: доступність; цілісність, яка може включати автентичність і невідновність; конфіденційність. Кіберсередовище включає в себе користувачів, мережі, пристрої, все програмне забезпечення

процеси, збережену або транзитну інформацію, застосування, послуги та системи, які можуть бути прямо або опосередковано з'єднані з мережами [117].

Інакше кажучи, парадигма має відображати перехід від забезпечення інформаційної безпеки технологій та важливих комунікацій різного роду до кібербезпеки усього кіберсередовища та ресурсів підприємств, організацій і користувачів. Особливо наголошується інформаційна безпека критичних (зокрема, інформаційних) інфраструктур. Так, кібербезпека охоплює собою соціальний капітал, інформаційне виробництво. У сучасному діловому оточенні концепція периметра зникає. Границі між внутрішніми і зовнішніми мережами стають більш розмитими [118, С. 6-8]. Безпека забезпечується на всіх рівнях телекомунікаційних мереж, мережі доступу, мережному, транспортному рівнях, рівнях управління мережею та надавання послуг.

Серед стратегічних аспектів кібербезпеки України, В. Дубов виділяє дві проблеми: 1) розбудови ефективних механізмів захисту національних інтересів держави та 2) необхідності вироблення єдиного бачення проблем кібербезпеки як державними органами, так і бізнес-структурами [16].

Соціально-центрична парадигма інформаційної безпеки особи, суспільства, держави та, в цілому, національної безпеки (7 етап). Система національної безпеки та інформаційної безпеки держави розвивались певний час незалежно від систем захисту інформації. Питання соціально-психологічного захисту на всіх етапах ефективно розроблялись військовими та іншими силовими відомствами. Нароблено суттєвий обсяг наукових, методичних, навчальних матеріалів та створені працюючі практичні системи. Що стосується сфери інформаційної безпеки, то відповідні державні відомства проігнорували ці питання. Тим більше, що в Україні програми інформатизації гальмувались, відставання накопичувалось. Так, впровадження «Електронного уряду» проводиться лише тепер і з великими перепонами.

Пропозиції авторів щодо системи соціологічно-психологічного захисту [24] також не знайшли майже ніякого відгуку. Тоді вказувалось на новий тип захисту внаслідок поширення операцій інформаційних війн та поява феномену

соціальної інформації. Перехід людства до нового типу своєї суспільної організації – до інформаційного суспільства, – закономірно вимагає розробки нової, так званої, соціально-центричної парадигми інформаційної безпеки державного, суспільного і приватного інформаційного виробництва, яке займатиме провідне положення.

Війна, як висловлювався німецький військовий та політичний діяч К. Клаузевіц, є продовження політики іншими засобами». У 21 столітті робляться висновки, що «інформаційна війна є основним засобом сучасної світової політики, домінуючим способом досягнення політичної та економічної влади. Там же інформаційна війна визначається як «спосіб організації ноосфери й світового інформаційно-психологічного простору у своїх інтересах».

Масова комп'ютеризація, впровадження й розвиток інформаційних технологій привели до зростання інформаційного протистояння у політичній сфері. Управління інформаційними потоками перетворилось у вирішальний фактор завоювання, зберігання та утримання влади. Інформація є основним інструментом влади. Інформаційна війна, як і війна гаряча, має в своєму арсеналі й аморальні методи: обман, брехню, напівправду, підтасовку, замовчування та перекручування фактів, провокації тощо.

Метою інформаційного протистояння є порушення інформаційної безпеки держави, цілісності чи стійкості системи її державного й військового управління, ефективний інформаційний вплив на керівництво, політичну еліту (тобто індивіди, які володіють найбільшим багатством, впливом, найвищим статусом), системи формування суспільної думки та прийняття рішень, а також забезпечення власної інформаційної безпеки для завоювання інформаційної переваги у інформаційному просторі.

У інформаційному протистоянні в сфері світової політики захист відкритої і закритої інформації стає одним з вирішальних факторів. За висновком провідного китайського теоретика інформаційної війни Шень Вей Гуана, щоб захистити політичну безпеку країни, треба навчитись вести інформаційну війну з використанням різних засобів масової інформації.

Крім того, необхідні заходи, засоби й технології захисту від несанкціонованого несприятливого інформаційно-психологічного впливу.

Інформаційна боротьба має вестись на трьох рівнях: стратегічному, оперативному, тактичному. На стратегічному рівні мають діяти, в основному, органи державної влади, на оперативному рівні – спецслужби та великий капітал, на тактичному та оперативному рівнях – керівництво суспільних та виробничих формувань. Інформаційна війна, як і війна гаряча, має в своєму арсеналі й багато аморальних методів: обман, брехню, напівправду, підтасовку фактів, замовчування, перекручування фактів, маніпулювання, негативу, образи тощо.

Певного виду інформація використовується для створення символів чи міфів, що можуть бути життєздатними та дієвими. Символ – це ключ до формування реальності, вибудовування уявлення широких мас про те, як влаштовувати буття, куди і навіщо треба рухатись.

У сучасному глобальному інформаційному суспільстві інформаційна зброя не менш руйнівна, ніж танки та гармати. Стає вельми важливим хто є присутнім у національному інформаційному просторі. Загрози можуть становити небезпеку через такий інформаційно-військовий потенціал, як телеканали, іноземні радіомовні кампанії, Інтернет ресурси, друковані ЗМІ, бойові листки, Інтернет-сайти громадських та квазірелігійних організацій, інші засоби антиукраїнської та антидержавної пропаганди.

Інформаційна атака може починатись з точкових ударів, а далі кількість та щільність інформаційного антиукраїнського контенту зростатиме і може переходити до бруталного інформаційного тиску, килимового інформаційного бомбардування та тактики «випалених мозків». Якщо ефективність та результативність інформаційної інтервенції буде недостатньою, у хід ворогом може бути пущена і справжня зброя. На жаль це припущення повністю реалізувалось.

Девізом інформаційного суспільства є інтелектуальна конкуренто спроможність. У інформаційному суспільстві більше половини робочого часу і людських ресурсів буде використовуватись на зберігання, обробку, аналіз і передачу

інформації. Спостерігаються неймовірні прискорення приросту знань людства. У 70 роки 20 століття обсяг знань людства збільшувався вдвоє за 10 років, у 80-і роки – раз у 5 років, до кінця 90-х років обсяг знань людства подвоювався практично кожен рік [18; 27; 28].

Прискорення інформаційних процесів, посилення комунікативності й ціле направленості взаємодій підвищує живучість індивіда, спільнот, суспільства, соціальних систем, але й створює нові вразливості. В сучасних умовах з'явився феномен, так званої «соціальної інформації», роль якої важлива в контексті інформаційного протиборства та національної безпеки і яка потребує захисту.

На погляд відомих вчених (К. Бойко, О. Корченко, В. Бурячок, С. Гнатюк та ін.) розвинене та стабільне інформаційне суспільство характеризується прагненням і можливістю держави створювати умови для вільного доступу своїх громадян до інформаційних продуктів, товарів та інших ресурсів, і вмінням захищати національні інформаційні ресурси, інтереси особи, суспільства та держави в цілому від внутрішнього і зовнішнього негативного впливу [3; 31]. При цьому у сфері захисту інформаційних ресурсів необхідно забезпечувати надійне, безпечне функціонування національної інформаційної інфраструктури, інформаційного виробництва та їх подальший ефективний розвиток.

У інформаційному суспільстві питання безпеки носять принципово комплексний характер. Цілі та задачі інформаційної безпеки зникаються із метою та задачами економічної (соціально-економічної) безпеки і розв'язуються, багато в чому, за допомогою однакових механізмів безпеки. Невід'ємною частиною комплексної безпеки інформаційного суспільства буде й безпека людського капіталу, як частина соціальної та національної безпеки.

Для вироблення парадигми інформаційної безпеки інформаційних ресурсів у новому інформаційному суспільстві, де інформація виконує провідну роль, необхідно провести аналіз змін його середовищ: інформаційного, виробничого, технологічного, соціального, економічного. Вироблення цієї парадигми і відповідних концепцій слід проводити на етапах планування переходу до інформаційного суспільства.

Має місце поява нових властивостей інформації та інформаційних ресурсів; перехід інформації до виконання виключно важливої її ролі як інформаційного товару, засобу, сировини й продукту інформаційного виробництва у віртуальній реальності інформаційного суспільства. У інформаційному виробництві вплив на інформаційні ресурси має такі ж наслідки, як зброї, аварії й диверсії у матеріальному виробництві. Бажано, щоб вирішення виникаючих проблем з безпекою інформаційного виробництва випереджало б розвиток самого інформаційного виробництва майбутнього інформаційного суспільства.

Отже, по суті, в процесі трансформації сфери інформаційної безпеки було введено нові види діяльності по забезпеченню інформаційної безпеки та створені нові типи систем інформаційної безпеки, кібернетичної безпеки та соціально-психологічної безпеки. Старі типи систем інформаційної безпеки зберігаються, удосконалюються і займають кожна свою нішу у системі національної безпеки.

2.3. Мережна безпека в умовах деструктивного інформаційного впливу

Сьогодні однією з актуальних задачі реалізації стратегії кібербезпеки є захист критичних інформаційних інфраструктур. Під критичною інформаційною інфраструктурою розуміють частину інформаційної інфраструктури держави, виведення з ладу або руйнація об'єктів якої має згубні наслідки для національної безпеки держави чи завдає шкоди її міжнародному іміджу. Для вироблення актуальної парадигми інформаційної безпеки в Україні проведемо класифікацію захисних дій від інформаційного впливу.

Склалась тенденція поділу сфери захисту на дві частини: 1) захист власної інформаційної сфери та 2) розвідка інформаційних технологій і криптосистем протидіючих сторін [31]. У сучасних дослідженнях (П. Сніцаренко, Ю. Саричев, П. Рогов та ін.) вказано наступний поділ: інформаційно-технічний (спрямований на порушення роботи технічних інформаційних засобів) та інформаційно-психологічний

(спрямований на маніпулювання свідомістю та підсвідомістю людини або певних соціальних груп» [56].

Відповідно розрізняють два види інформаційної боротьби: інформаційно-технічна та інформаційно-психологічна. При інформаційно-технічній боротьбі головними об'єктами впливу і захисту є інформаційно-технічні системи: системи зв'язку, телекомунікації, радіоелектронні засоби тощо. При інформаційно-психологічній боротьбі головними об'єктами впливу й захисту є психіка політичної еліти, персонал стратегічно важливих об'єктів та населення, системи формування суспільної свідомості, думки та прийняття рішень, соціальні об'єкти: окремі індивіди, соціальні групи, спільноти, суспільство, держава, світове співтовариство.

Такий поділ зручний з адміністративної точки зору. Він відповідає тому розподілу обов'язків, що склався на сьогодні. Але можна запропонувати класифікацію захисту, яка буде сприяти інтеграції різних служб захисту в умовах швидкої трансформації їх задач. Інтеграція є неминучою з огляду на економію матеріальних, кадрових та інформаційних ресурсів при значному зростанні обсягів захисної роботи. Так, О. Ларіна пропонує класифікувати захист на три складових:

Перша – це сфера телекомунікації, де інформація виступає як сигнал. Головні процеси тут – передача, обробка та зберігання даних. Цей аспект інформаційної безпеки будемо називати *мережною безпекою*.

Друга – це інформація як контент. Тут відправниками та одержувачами інформації являються люди. Інформація має вид потоку текстів, відео, аудіо-повідомлень (здебільшого Інтернет та ЗМІ). Даний аспект інформаційної безпеки будемо називати *контентною безпекою*.

Третя – це сфера людської поведінки. Тут інформація важлива не як сигнал і не як смисл повідомлення, а як причина яких-небудь практичних дій. Це світ вчинків, тих, чи інших дій. Цей аспект інформаційної безпеки будемо називати *поведінковою безпекою* [33].

На наш погляд, у зазначеному контексті варто додати ще одну сферу – четверту – це сфера робототехніки. Вже застосовуються керовані бойові роботи. На черзі розробка

автономних бойових роботів. Розпочався процес повної роботизації промислового виробництва та транспорту. Роботи займуть своє місце у побутовій сфері та сфері обслуговування. Цей аспект безпеки можна назвати *роботобезпекою*.

Отже, кожен елемент мереже-центричної системи, що приймає участь у багатосторонніх, багаторівневих стратегічних ділових комп'ютерних іграх, тобто, який моделює системи національної безпеки, повинен мати «єдину синтаксичну, семантичну і прагматичну оснастку. Крім того, поділ захисту на три складових безпеки відповідає властивостям соціальної інформації.

В сучасних умовах з'явився феномен, так званої «соціальної інформації», роль якої важлива в контексті інформаційного протистояння та національної безпеки. Соціальна інформація є більш широким поняттям у порівнянні з соціологічною інформацією. Соціологічна інформація – це документовані або публічно оголошені відомості про ставлення окремих громадян і соціальних груп до суспільних подій та явищ, процесів, фактів. Джерелами цієї інформації є відомості, в яких відображено результати соціологічних опитувань, спостережень та інших соціологічних досліджень. На відміну від соціологічної інформації, *соціальна інформація* безпосередньо функціонує у людському суспільстві, відіграючи в ньому управляючу роль в процесах життєдіяльності й взаємодії з оточуючим середовищем. Феномен соціальної інформації відображається як комунікативна, атрибутивна та функціональна складова [3].

Комунікативна складова соціальної інформації є засобом встановлення, організації та здійснення взаємодії суб'єктів інформаційних відносин в процесі їх діяльності в умовах суспільних відносин та оточуючого середовища. Прискорення інформаційних процесів, посилення комунікативності й ціле-направленості взаємодій підвищує живучість індивіда, спільнот, суспільства, соціальних систем, але створює також нові вразливості.

Атрибутивна складова соціальної інформації служить для задавання понять, визначень, правил, думок, цінностей, символів, міфів та інших атрибутів дійсності та життєдіяльності. Функціональна складова соціальної інформації необхідна

для повсякденної діяльності, праці, аналізу, прийняття рішень та задоволення нагальних фізичних, емоційних, інтелектуальних та психологічних потреб.

Соціальну інформацію поділяють на три типи: про сучасність, про минуле, про майбутнє. Соціальна інформація може бути прогностичною (з функціями: орієнтовної, нормативної, попереджувальної) та плановою.

За видами соціальна інформація може бути внутрішня та зовнішня, горизонтальна та вертикальна (пряма – директивно-нормативна, зворотна – контрольна-звітна, зокрема соціологічна). Функціонування соціальної інформації характеризують наступними ознаками:

- за рівнями циркуляції: національний, регіональний, континентальний, глобальний;
- за часом циркуляції: короткострокове, середньострокове, довгострокове;
- за коментарями до інформації: позитивними, негативними, нейтральними;
- за способом доведення інформації: за допомогою ЗМІ, через спецслужби, через неформальні зв'язки, за допомогою дипломатичних джерел, через різні бізнес-структури;
- за метою доведення інформації: переконання, вплив, реакція у відповідь, компрометація, створення нових цінностей та правил для спільнот чи еліти.

Соціальна інформація несе одну з провідних ролей у формуванні соціального капіталу, який відіграє важливу роль у людських спільнотах.

Соціальним капіталом називається сума спільних суспільних вартостей, таких, що дійсно стали спільними – це набір неофіційних вартостей чи норм, які є спільними для членів групи і дозволяють їм взаємодіяти. Соціальний капітал відіграє суттєву роль у забезпеченні ефективності функціонування суспільства.

Соціальний капітал формується добровільно, ґрунтується на неписаних законах, формується шляхом

самоорганізації соціальних груп, для його підтримання не потрібно застосування сили чи примушування з боку держави, його проявами є соціальне партнерство.

Соціальний капітал утворює сферу образу життя, відображає спосіб добровільної співпраці соціальних груп і її членів в середині групи. У системі ТЗІ соціальний капітал присутній у тій частині організаційних заходів, які пов'язані з роботою з персоналом, користувачами та споживачами функціональних послуг захисту інформації. З прискоренням технологічного та інформаційного прогресу змінюється рівень маніпулювання людьми, людина стає менш захищеною, розвиваються методи соціальної психології та інформаційного впливу на людей. Необхідно управляти соціальним капіталом та враховувати соціально-політичні наслідки впливу на соціальний капітал. Суспільство і держава має посилити увагу до захисту інформаційного забезпечення своєї життєдіяльності і досягти перемоги у інформаційній війні, жорстокість якої нарощується.

Розглянемо сучасну мереже-центричну парадигму мережної безпеки (безпеки інформаційної інфраструктури) в умовах деструктивного інформаційного впливу. Розвиток світових технологій інформаційної безпеки проходить в умовах глобального інформаційного простору, кібернетичного середовища, Інтернет. Зростає роль телекомунікацій серед критичних фізичних та інформаційних ресурсів держави. Реалізується потреба у розвитку певних функцій та послуг в інтересах систем електронного уряду, електронного документообігу, цифрового підпису, розвитку електронної торгівлі тощо.

У сфері мережної безпеки (телекомунікацій та інших інфраструктур) протидіючі сторони прагнуть технічно порушити канали передачі інформації, утруднити або змінити алгоритми її обробки, вкрасти, пошкодити або змінити інформацію у місцях її зберігання. У цій сфері напрацьована розгалужена система заходів захисту. Слід прийняти до уваги парадигму 4 етапу, де розглядалась парадигма інформаційної та іншої безпеки, в основному, інформаційно-комунікаційних мереж як найбільш критичного державного ресурсу. Але на сьогодні визнано, що у протистоянні з порушниками інформаційної безпеки та кіберзлочинністю поки що не виграно. Однією з причин є все більше переплетення

інформаційної безпеки з процесами управління комунікаціями: телекомунікаційними, енергетичними, транспортними, трубопровідними мережами. На перший план виходять властивості доступності й цілісності, як показники стійкого і ефективного функціонування систем.

За висновками А. Левакова, мереже-центричною парадигмою уточнюються й розширюються класичні критерії оцінки і стратегії забезпечення інформаційної безпеки, концептуальний підхід «інформаційної гарантії» (*information assurance*) до захисту інформаційних ресурсів, інформаційна безпека напряду пов'язується з безпекою інфраструктури країни [34].

Сучасна парадигма інформаційної безпеки, що розвивалась у США, і яку ще потрібно розробити й реалізувати в Україні, розглядає інформаційні системи як принципово відкриті, де синергетика гомеостазу (стани сталої рівноваги) визначається балансом ентропії (мірою невизначеності) зовнішнього середовища та запасом живучості елементів. Парадигма передбачає, перш за все, підвищені вимоги до живучості інформаційних систем, які характеризуються високим ступенем розподілу ресурсів та децентралізацією управління.

Підвищується роль технічної експлуатації в частині забезпечення вимог до збереження мінімального набору критично важливих функцій, до живучості інформаційних систем, до запасу стійкості при дії дестабілізуючих чинників зовнішнього середовища. Так, гомеостаз комунікаційної мережі підтримується забезпеченням цілісності мережі, її живучості, пропускну здатності та активності елементів (рис. 2.1): порушення цілісності та живучості мережі приводить до втрати найважливіших функцій; значне зменшення пропускну здатності, активності елементів та живучості приводить до втрати гнучкості мережі; порушення цілісності системи та активності й пропускну здатності елементів спонукає дезорганізацію телекомунікаційної мережі [див. 34, С. 25].

Забезпечення інформаційної безпеки включає у себе такі поняття, як цілісність (*integrity*) інформації, конфіденційність (*confidentiality*), захищеність від несанкціонованого доступу (*authentication, non-repudiation*).

Тепер додається забезпечення надійності (*availability*) функціонування інфокомунікаційної системи та її живучості (*survivability*). Виняткова роль телекомунікацій у сучасній інфраструктурі країни визначається тим, що національна безпека країни залежить від цілісності, надійності і готовності критичної фізичної та інформаційної інфраструктури. Поняття «критичної інфраструктури» включає у себе сукупність фізичних або віртуальних систем і засобів, важливих для держави настільки, що їх вихід з ладу або знищення можуть привести до згубних наслідків в області економіки, оборони, охорони здоров'я та національної безпеки.

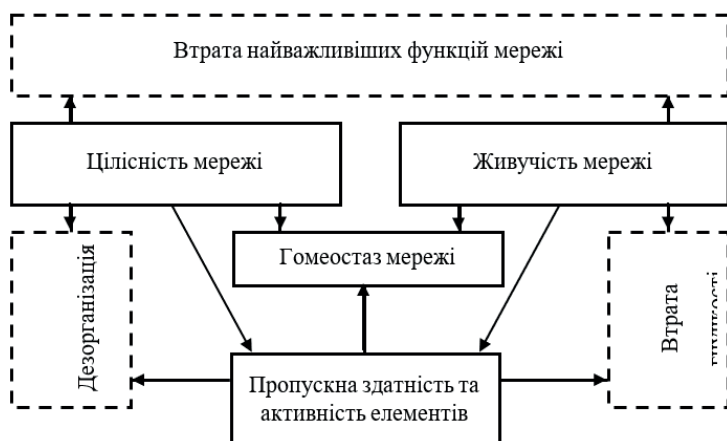


Рис. 2.1. Критичні властивості інформаційної інфраструктури (скопійовано з [34])

Порушення цілісності системи на фоні зниження активності її елементів спричиняє за собою дезорганізацію управління, одночасне зниження активності елементів і їх живучості – втрату гнучкості, а зниження живучості та порушення цілісності системи – втрату найважливіших функцій.

Поняття *живучості системи* передбачає її можливість своєчасно виконувати свої функції в умовах дії дестабілізуючих чинників (фізичного руйнування, часткової втрати ресурсів, відмови і збоїв елементів, несанкціонованого втручання

у контур управління). При цьому *технічна надійність*, яка проявляється, як здатність системи працювати у штатній системі без відмов, визначає мінімальний поріг стійкості системи, за яким без наявності відновлення втрачених елементів і функції може наступити повна зупинка функціонування. Живучість інформаційних систем має велике значення для інформаційної безпеки в цілому.

Стає великою залежність технологій від загроз інформаційним технологіям і вразливості останніх. Загрозою є програмно-математичний вплив на інфокомунікаційні системи (комп'ютерні атаки), як засіб інформаційного протиборства, направлений на використання, модифікацію, підміну або знищення інформації, яка міститься в комп'ютерах та інформаційних мережах, зниження ефективності функціонування або виведення з ладу самих комп'ютерів та інформаційних мереж.

Рівень небезпеки загроз цільового інформаційного впливу прямо пропорційний рівню технологічного розвитку мереж і масштабам вживання комп'ютерів в системах управління мережею, галуззю та державою в цілому. Для телекомунікаційних мереж росте важливість вимог забезпечення цілісності і достовірності передачі інформації, захисту від порушень правил маршрутизації, точності і своєчасності доставки інформації (мінімальної затримки повідомлень), а також захисту від несанкціонованого доступу до інформаційних ресурсів мереж, та забезпечення фізичної безпеки інформаційної інфраструктури.

Зауважмо, що рівень безпеки державних і комерційних інфокомунікаційних систем визначає безпеку інфраструктури держави в цілому, а живучість цих систем – мобілізаційну готовність озброєних сил, промисловості, економіки, народного господарства й суспільства в цілому, як до ведення війни, так і до ліквідації наслідків терористичних актів, стихійних лих і техногенних катастроф. Для повноцінної роботи і збереження мінімального набору критично важливих функцій інформаційно-телекомунікаційна система повинна мати певний запас живучості та стійкості до зовнішніх дестабілізуючих впливів середовища. Реалізація мереже - центричної парадигми інформаційної безпеки, з урахуванням усіх перерахованих чинників, дає гарантію, що, навіть при випадковому або зловмисному спотворенні

інформації, несанкціонованому проникненні в контур управління, втрати частини ресурсів і перенавантаження трафіку, комплекс організаційно-технічних заходів захисту забезпечить виконання найбільш важливих задач. При цьому не лише відмова та збій обладнання, спотворення, витік інформації, а й саботаж персоналу, шпигунство, дії хакерів, диверсії та терористичні акти на об'єктах інформаційної структури, розглядаються вже не як потенційні загрози, а як системно технічні фактори зовнішнього середовища.

Реалізація даної парадигми вимагає вирішення багатьох задач організаційного, технічного, програмного, соціально-психологічного й інформаційного. Порушення інформаційної безпеки можуть бути етапом кіберзлочину, акту кібертероризму, інформаційної операції або війни. Серйозною комплексною проблемою є кіберзлочинність.

Зависновками більшості вчених (С. Кавун, В. Кононович, Д. Мельник, В. Петрик, А. Пилипенко, М. Присяжнюк, Д. Ріпка, С. Стайкуца, О. Цвілій та ін.) комп'ютерна злочинність визначається як відносно масове, історично мінливе явище, яке має певне територіальне та часове поширення і представляє цілісну систему одиничних суспільно небезпечних діянь, де ЕОМ, мережі і представлена в них інформація є знаряддям скоєння злочинів або предметом злочинних посягань [19]; кіберзлочинність – як незаконне збирання, зберігання, використання, знищення, розповсюдження персональних даних, незаконних фінансових операцій, крадіжка та шахрайство в Інтернет [20]. Згідно до рекомендацій експертів ООН термін кіберзлочинність охоплює будь-який злочин, який може бути скоєний за допомогою комп'ютерної системи або мережі, у рамках комп'ютерної системи або мережі, або проти комп'ютерної системи, або мережі. Таким чином, до кіберзлочинів може бути віднесений будь-який злочин, здійснений у електронному середовищі. Кібербезпека – це стан захищеності життява важливих інтересів людини й громадянина, суспільства та держави, що досягається комплексним застосуванням сукупності правових, організаційних, інформаційних заходів. Система кібербезпеки створюється як складова системи забезпечення безпеки України [20; 27].

Рівень злочинності являється найважливішим показником стану суспільства. Людство стрічається з різким

ростом злочинності не перший раз. У кінці XVIII – початку XIX століття Франція, Англія буквально тонули у болоті злочинів, насильства і беззаконня. Для індустріальних та урбанізованих суспільств, де домінують суспільні зв'язки, сильно розвинутий індивідуалізм, особистий успіх являється найважливішим у системі цінностей, населення користується великою свободою та ініціативою, характерна значна злочинність. Але особливо високого рівня злочинність досягає в суспільствах, які зазнають серйозні зміни в культурних, соціальних і політичних орієнтаціях. А саме зараз, як і тоді, ми переживаємо глобальну зміну технологічних укладів. Можна провести історичні аналогії процесів подолання росту злочинності.

Дійсно, тоді була створена поліція, метою якої ставився не захист короля і сюзеренів, а захист законності та громадського порядку. Тепер створюється кіберполіція. Але вона повинна захищати «мережний кіберпорядок» і законність не лише індустріального суспільства, яке не зникне, хоч і трансформується, а нового суспільства з новими економічними, суспільними та правовими відносинами. Їх необхідно осмислювати і втілювати у життя.

Тоді до роботи в поліції часто долучались колишні, але добре вишколені злочинці, які непогано справлялись із своїми новими обов'язками. Тепер треба сміливо залучати до роботи перевихованих хакерів. Часто причиною злочинів є безвихіддя, неможливість соціалізуватись і вирішити власні проблеми. Надання роботи, можливість законного заробітку може значно знижувати соціальну напруженість.

Тоді була організована підготовка криміналістів в університетах. Тепер така підготовка швидко набирає темп.

Тоді під ударом знаходилась приватна власність. Тепер під ударом знаходяться секретна та інша інформація, реальне промислове, енергетичне та інше обладнання та пристрої, інфраструктури та процеси, які лежать в основі нашого життя.

Тоді були створені юридична та правова база капіталістичного суспільства і відносин. Тепер корумпована бюрократична машина ще не рушила в напрямі створення юридичної та правової бази віртуальних спільнот, суспільства та відносин нового високотехнологічного суспільства. Наприклад, з юридичної точки зору кіберпростір не являється публічною власністю. Технології і комп'ютерні мережі, із яких

складається кіберпростір, належать транснаціональним компаніям, які їх обслуговують.

Тоді відбулися проривні наукові і теоретичні результати й досягнення. Були винайдені методи антропометрії – словесного описування портрету злочинця, дактилоскопія, розвинута теорія криміналістики. Тепер досягнуто успіхів в управлінні поведінкою, свідомістю і колективною свідомістю людей, методи інформаційних операцій, теорія безпеки. Тут робота лише починається. Нові загрози і вразливості виникають швидше, ніж знаходиться їм протидія. Не досягнуто успіхів у створенні безпечних операційних систем. Нові наукові досягнення перш за все застосовується для війн і створюють нові загрози. Скоєння злочинів у сфері комп'ютерних технологій поки що здаються специфічними. Вони мають високий рівень латентності, що, за різними даними, складають 85-90%. Законодавство старої індустріальної епохи дуже часто являється некомпетентним у розслідуванні кіберзлочинів. Легкість доступу до інформації розмиває моральні бар'єри. Інформація крадеться, але ж вона не зникає, а залишається у хазяїна. Широко розповсюджене безплатне користування програмами, чим порушується авторське право. З іншого боку, постраждалі компанії часто приховують хакерські атаки на них, маючи страх втратити авторитет.

Таким чином, ще не всі можливості використані для виконання завдань подолання росту кіберзлочинності. Заважають халатність, некомпетентність осіб, найнятих для вирішення проблем кіберзлочинності, недостатнє фінансування тощо. З іншого боку інформаційні, когнітивні та інші технології будуть розвиватись. З нами неодмінно будуть з'являтися вразливості та помилки. І рано, чи пізно вразливості будуть знайдені і використані.

В рамках реалізації цієї парадигми автори пропонують впровадження ідеї, яка може привести до замкнутої функціонально повної системи елементів безпеки. Ідея полягає в наступному.

Система (технологія) визначення ідентичності та управління визначенням ідентичності може зменшити латентність кіберзлочинів, покращити умови для моніторингу систем інформаційної безпеки, забезпечити контроль за

будь-якою трансакцією та, відповідно, контроль доступу. Технологію можна застосувати для захисту інформації у відкритих системах. Тут контроль доступу є кандидатом до функціонально повного набору механізмів захисту інформації. Зловмисник може зайти в систему, але йому нічого не буде санкціоновано для доступу. І у цьому випадку корисним буде застосування техніки визначення ідентичності.

Категорія технологій визначення ідентичності та управління визначенням ідентичності введена Рекомендаціями МСЕ X.1250 – X.1279, Y.2720 – Y.2739 і пропонується авторами для тотального впровадження в телекомунікаційних мережах України, і можливо, у кіберпросторі. Викладемо суть технології. «У мережному середовищі менеджмент визначення ідентичності (MBI – *identify management*) має забезпечувати можливості, які забезпечують гарантування безпечного обміну інформацією між об'єктами. Обмін інформацією засновується на розробленій політиці та довірі, що встановлюється між цими об'єктами у середовищі з участю багатьох постачальників послуг. Така довіра заснована на затвердженні (*assertion*) та перевірці достовірності (*validation*) ідентичностей об'єктів в усіх системах розподілених телекомунікацій: у страті транспорту (мережах доступу, функціях управління приєднанням мереж, функціях транспорту, функціях управління ресурсом і допуском, функції профілю користувача транспорту); у страті обслуговування (компонентах мультимедійних послуг, компонентах телекомунікаційних послуг, функціях управління послугами, застосуваннях, функціях підтримки застосувань та підтримки послуг, функції профілю користувача послуг); системах кінцевого користувача (традиційних терміналах, абонентських мережах, терміналах передачі даних); інших мережах. MBI надає можливості захисту конфіденційності інформації об'єктів та забезпечує, щоб у телекомунікаціях розповсюджувалась лише *авторизована інформація*.

Ідентичність – це інформація щодо об'єкта, якої досить для ідентифікації цього об'єкта у тому чи іншому контексті. На наш погляд, менеджмент визначення ідентичності – це набір функцій та можливостей (наприклад, адміністрування, управління та технічне обслуговування, виявлення, обмін повідомленнями, співставлення та ув'язування, забезпечення

реалізації політики, автентифікація та затвердження), які використовуються для: гарантування інформації, що підтверджує ідентичність (наприклад, ідентифікаторів, реєстраційних даних, атрибутів); гарантування ідентичності об'єкта; забезпечення комерційних застосувань та застосувань безпеки.

Багато сучасних інформаційних послуг, таких як електронна торгівля, електронний уряд, вимагають від телекомунікаційного середовища посиленої спостережності. Необхідне забезпечення визначення ідентичності всіх об'єктів та їх інформаційних потоків, на всіх рівнях та на всіх компонентах телекомунікаційної мережі при максимальному сприянні вільному, але контрольованому обертанні інформації. Поряд з іншими механізмами захисту, міжмережними екранами, системами виявлення вторгнень, захистом від вірусів, MBI відіграє важливу роль у захисті інфраструктури, послуг та застосування телекомунікацій від кіберзлочинності, таких як шахрайство та крадіжка даних ідентичності. Трансакції у телекомунікаціях будуть захищеними та надійними.

Корисним ефектом визначення ідентичності є те, що вона частково відтворює властивості безпосередніх контактів між людьми. Люди безпосередньо сприймають (за допомогою усіх своїх органів почуттів) один одного і мають можливість пізнавати фізичні, психологічні та індивідуальні особливості, притаманні кожній стороні. Співрозмовники у процесі контактів мають змогу скласти більш-менш об'єктивне враження про те, що становить собою партнер по спілкуванню, проникнути в його внутрішній світ, зрозуміти мотиви поведінки, звички, оцінити ставлення до фактів дійсності. Бажано, щоб телекомунікації надавали хоча б частину цих можливостей.

З теоретичної точки зору, технологія визначення ідентичності є елементом функціонально повного набору технологій інформаційної безпеки. У сфері інформаційної безпеки принцип функціональної повноти повинен поєднуватись із принципом безперервності захисту (принципом «кругової оборони»). Захищеність об'єкта визначається рівнем захищеності найслабшої ланки. Системи контролю доступу, як правило, є лише на вході у систему і не контролюють подальші дії суб'єкта. Технологія

визначення ідентичності застосовується для кожної транзакції, замикаючи функціональну повноту технологій. А у розподілених системах інформаційної безпеки технологія визначення ідентичності є не замінимою.

Система визначення ідентичності та система управління визначенням ідентичності в ІКС дозволить відслідковувати (контролювати) кожну транзакцію в системі. Ефективність цих заходів обумовлена важливою роллю людського фактору. Система визначення ідентичності направлена на виявлення порушників інформаційної безпеки і сприяє невідворотності наступного їх покарання.

При обговореннях цієї технології виникає питання щодо обмеження свобод людини. Розглянемо цю проблему разом із наступною стратегією.

Створення «довіреного» телекомунікаційного простору. Іншими словами, надання телекомунікаційним мережам властивості довіреності, тобто забезпечення в них певного рівня захищеності інформації. Це вимагає встановлення певного контролю над потоками інформації в телекомунікаційній мережі. Така ж проблема стосується і всесвітньої «павутини». Здається, що у цьому разі, є протиріччя між правами (свободами) людини і контролем за інформацією. Перш за все, зауважимо, що демократія – це не вседозволеність і розвал, а твердий порядок, заснований на поважанні інтересів всіх інших людей. Розглянемо, з цієї точки зору дві ситуації з контролем інформації. Перша ситуація. В проекті поправок до певних законодавчих актів передбачається штраф за вихід в Інтернет через Wi-Fi у місцях спільного користування без вказівки персональних даних. Тобто нема можливості увійти до Інтернет анонімно.

Друга ситуація. Розробляється комплекс заходів із «розвитку контенту і підвищення довіри в Інтернеті», де передбачаються наступні моменти: блокування контенту і обмеження доступу до нього; боротьба із анонімною у мережі; контроль за інформацією, яку розповсюджують аноніми; шифрування трафіку; його «моніторинг і фільтрація»; контроль за інтернет-компаніями у питаннях використання персональних даних. У першій ситуації демократія не притисняється, хоча анонімність забороняється. Дійсно, у цій ситуації якраз захищаються права клієнта, бо

перекривається канал для злочинців. При знятті грошей через мобільний банкінг з чужого рахунку, у безкоштовній мережі Wi-Fi без ідентифікації, слід злочинця може загубитися. Розслідування злочину утруднюється. При цьому, універсальна техніка визначення ідентичності значно полегшує вирішення проблеми. У повсякденному житті є стійка тенденція до зменшення анонімності. Повсюдно встановлюється камери спостереження, вживлюються чіпи для автоматичної ідентифікації тощо. Заборона анонімності не означає обмеження нашої свободи. Ми діємо там, де нам потрібно і робимо те законне, що є нашим інтересом. Але робимо це відкрито, так як це роблять й інші люди.

У другій ситуації є ознаки порушення прав людини вільного доступу до інформації. У той же час, обмеження доступу до контенту потрібне, наприклад для захисту дітей від порнографії та пропаганди насильства. Ми маємо складну проблему, що включає у себе політичні, законодавчі, соціальні, етичні, психологічні, культурні аспекти. Ці проблеми людство вирішувало на протязі всього свого існування. Мета досягнення балансу інтересів людини і суспільства ставиться ціллю системи безпеки. Насправді, відсутність балансу є однієї із загроз, яка має бути вирішена у процесі забезпечення прав та інтересів людини. У демократичному суспільстві інтереси людини забезпечуються так, щоб не зашкодити інтересам інших людей.

Нові напрями розробки систем інформаційної безпеки. Історія захисту інформації, в умовах швидкого розвитку інформаційних, біо-, нано-, когно-, психо-технологій, характеризується постійним розширенням як об'єктів захисту, так і функцій захисту інформації. Захисту вже підлягає інформаційний, зокрема, кібернетичний простір. Функції захисту включають семантичний і статистичний аналіз мережного трафіку, наприклад, у системі інформаційної безпеки при віртуалізації обчислювальних мереж. Як правило, нові технології створювались без врахування вимог до інформаційної безпеки. Системи інформаційної безпеки вбудовувались в ІТ тоді, коли виявлялись загрози цим технологіям. Здається, що цим порочним традиціям приходить кінець. Системи інформаційної безпеки будуються одночасно із створенням нової технології. Це стосується розробки вимог до захисту інформації, яка обробляється з використанням

технології «хмарних обчислень», технології віртуалізації апаратного та програмного забезпечення, віртуалізації обчислювальних мереж та систем зберігання даних. Вже постає проблема інформаційної безпеки «великих даних», які в сучасному світі мають «космічні» розміри. «Великі дані» це комплекс методів, які дозволяють із неосяжних масивів інформації ... виділяти інформацію, зрозумілу та корисну звичайній людині або бізнесу» [18]. «Великі дані» змінюють багато галузей економіки, фінансів, сотових операторів, охорони здоров'я, транспорту, промислового виробництва, освіти.

Парадигма контентної безпеки в умовах деструктивного інформаційного впливу. Задача підтримки контентної безпеки означає захист суверенітету в деякій заданій частині інформаційного або кібернетичного середовища, яке не має границь або огорожі. Це важка задача. Вчені та експерти називають такі фактори та інструменти для досягнення контентної безпеки:

1. Належність пошукових інструментів і соціальних мереж. Головним пошуковиком являється Google. Пошуковик – це свого роду траса: користувачі попадають саме туди, куди хоче направити їх власники пошуковика. Соціальні мережі використовуються для збору інформації та шпигунства.
2. Комп'ютерні ігри являються елементом інформаційного суверенітету. Вже багато людей вчаться, пізнають реальність, розважаються і навіть формують життєві установки й цінності через комп'ютерні онлайн-ігри. Відповідно, хто їх виробляє – той і є хазяїном аудиторії.

Варто зауважити, що інформаційна безпека у текстовому (книги, газети, журнали, сайти тощо) середовищі передбачає дотримання кількох обов'язкових вимог:

- завжди треба пам'ятати, Інтернет відрізняється від фізичного світу тим, що інформаційні сліди залишаються в ньому назавжди;
- користувачі Інтернет крайнє неоднорідні. Кожен

текст і кожен електронний ресурс повинен бути орієнтований на конкретну аудиторію;

- в Інтернет навіть більше, ніж у реальному житті, важлива довіра аудиторії. Довіру важко завоювати, але легко втратити. Сильна інформаційна політика завжди базується на довірі. У зв'язку з цим треба чітко розділяти факти та їх інтерпретацію.

З погляду авторів, до методів захисту суверенітету в національному інформаційному та/або кібернетичному середовищі належать:

- насичення інформаційного простору національними інформаційними матеріалами. З огляду, що границі в кіберпросторі відсутні, необхідно підтримувати постійний інформаційний тиск для витіснення з нього ворожої і деструктивної інформації;
- моніторинг кіберпростору і оперативне реагування на недружні й ворожі інформаційні операції та впливи;
- боротьба за встановлення інформаційного миру і взаємної довіри в світі;
- розвиток національної економіки, культури, науки, достойного рівня життя громадян та сприяння переходу і підйому нового технологічного укладу в своїй частині глобального світового хазяйства.

Отже, ефективність управління системою інформаційної, інформаційно-психологічної та кібернетичної безпеки. Без належної уваги до наукових розробок, наукових та технологічних проривів у сфері інформаційної та кібернетичної безпеки, соціально-психологічного та інформаційно-психологічного захисту, без організації мережі державної, громадської та бізнесової інформаційно-когнітивної аналітики, безпечне життя неможливо.

3

У третьому розділі подано аналіз психологічних особливостей віртуального спілкування, зокрема вплив віртуального спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості; комунікація — як системоутворюючий елемент соціалізації у віртуальному просторі; віртуальна особистість як результат реконструкції в комунікативному просторі/мережі певного образу; психологічні проблеми та розлади у системі віртуального спілкування і т. ін.



Розділ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

3.1. Психологія віртуальної комунікації

Сучасні соціокультурні трансформації, яким підпорядковується суспільство XXI століття та особистість зокрема, спонукають до подальшого вивчення психологічної структури особистості, яка перебуває у віртуальному просторі. Аналіз образів «Я» сучасного індивіда як суб'єкта соціальних відносин здійснюється також у віртуальному просторі, адже віртуальні форми соціальної взаємодії на сучасному етапі набувають усе більш глобальних масштабів, трансформуючи наші уявлення про світ загалом та місце людини в ньому.

Інформаційне суспільство як тип соціального устрою передбачає формування нового виду інформаційної взаємодії, а, отже, і нових видів комунікацій, що сприятимуть ефективній взаємодії суб'єктів у віртуальному інформаційному середовищі: «у всіх суспільствах людство існувало в символічному середовищі і діяло через нього. Тому історично специфічним у новій комунікаційній системі, організованій навколо електронної інтеграції всіх видів комунікації, від типографської до мультисенсорної, є не формування віртуальної реальності, а створення реальної віртуальності» [73, с. 351]. З розширенням сфери соціокультурної взаємодії підвищується динаміка перебігу соціальних процесів. Становлення у глобальних масштабах інформаційного типу соціального устрою, в основі якого лежить обмін інформацією за допомогою технологій, створює специфічну соціокультурну реальність – віртуальний простір. Цей простір є особливим середовищем, поява якого призвело до зміни вже сформованих у соціумі механізмів комунікаційної взаємодії. Віртуальна комунікація стала одним із чинників соціокультурних перетворень сучасного суспільства, тому важливим інструментом концептуального осмислення змін, що відбуваються у світі, є аналіз специфіки даного

аспекту соціальних відносин, розуміння інформаційно-комунікативних взаємодій як складової частини суспільних відносин.

Комунікація завжди була одним з найважливіших елементів системи соціальної взаємодії, забезпечуючи протягом розвитку цивілізації збереження наступності між поколіннями, ретрансляцію культурних цінностей, норм і правил тощо. Вона є соціально-детермінованим процесом, який реалізує одну з його фундаментальних соціальних та особистісних потреб – потреба в інформаційному обміні. Перш за все, комунікація базується на зрозумілих повідомленнях за своїм концептуальним змістом. Різноманіття диференційованих узгоджених дій, які затребувані сучасною складною соціальною організацією, залежить від того, наскільки в ній гарантовано взаєморозуміння.

Одну з найбільш фундаментальних концепцій комунікації запропонував Ю. Хабермас. Комунікативна дія, згідно із його концепцією, спрямована на взаєморозуміння суб'єктів і узгодження проектів їх діяльності, здатна протистояти інтервенції в життєвий світ з боку ринкової економіки і державної бюрократії. Хабермас вважає, що всі комунікативні дії можна звести до чотирьох основних. Поняття «телеологічна дія» означає дії людини, яка досягає своєї мети, обираючи успіх засоби і належним чином застосовуючи їх. Якщо при цьому береться до уваги рішення іншої людини, то така цілеспрямована дія набуває характеру «стратегічної дії». Поняття «регульованої нормами дії» співвідноситься не з окремо взятою дійовою особою, а з певною соціальною групою, орієнтованою на будь-які спільні цінності. Особистість виходить у своїх діях не з намічених цілей, а із загальноприйнятих цінностей, очікувань інших людей. Поняття «драматургічної дії» співвідноситься з учасниками соціальних інтеракцій, що утворюють один для одного публіку, перед якою вони і виступають. Дійова особа створює уявлення про себе у інших осіб, які взаємодіють з ним, цілеспрямовано розкриваючи свій внутрішній світ. Іншими словами, драматургічну дію, само презентацію, спрямовану на створення іміджу.

Поняття комунікативної дії співвідноситься із взаємодією щонайменше двох суб'єктів, що володіють спільною мовою та відповідає на питання про те, яким чином

учасники інтеракцій можуть координувати свій діалог таким чином, щоб кожен міг реалізувати свої потреби у аспекті «Я-для інших»: «Координація дій суб'єктів, які поводяться один з одним стратегічно, залежить від того, наскільки егоцентричний підрахунок власної вигоди врівноважується підрахунком вигоди з іншої сторони... На протигагу цьому я говорю про комунікативні дії, коли актори погоджуються на те, щоб внутрішньо погоджувати між собою плани своїх дій і переслідувати свої цілі тільки за умови згоди щодо даної ситуації і очікуваних наслідків» [92, с. 199]. У даному випадку комунікація виступає як творча, діяльнісна форма спілкування, спрямована на вироблення нових цілей, а також на пошук найбільш ефективних засобів їх досягнення. Стан і форма соціальної комунікації розглядається також як один із показників рівня технологічного розвитку суспільства і його соціокультурних особливостей.

Н. Луман виходить із положення про те, що система комунікацій (тобто суспільство) і психічна система (свідомість) є замкнутими і автономно функціонуючими утвореннями. В результаті носії свідомості – індивіди, долучаються до суспільства, тобто до конкретної комунікаційної системи. Він акцентує увагу на тому, що не тільки індивіди є суб'єктами комунікації, а сама по собі інформація. В системі комунікацій, якою її представляє Н. Луман, немає місця не тільки індивідам, а й культурі, яка заміщується іншим комунікаційним компонентом – мовою [105, с. 68]. Соціальна система в теорії Н. Лумана постає як комунікація, позаіндивідуальна та позакультурна сутність, яка схожа на комп'ютерну мережу. Зміни в соціальних системах він пояснює тим, що комунікації постійно здійснюють розрізнення між повідомленням й інформацією, між інформацією й інтерпретацією. У той же час операції свідомості і операції комунікацій здійснюються незалежно одна від одної.

В умовах техно-інформаційної цивілізації соціальна комунікація все більшою мірою переміщується у віртуальний світ комп'ютерних мереж, які за допомогою свого функціонування «створюють технічну базу для залучення в комунікаційні процеси величезної аудиторії, що визначає її глобальний характер» [74, с. 68]. Віртуальний простір, що формується за рахунок функціонування цих мереж, відображає процеси посилення віртуалізації соціальної

комунікації, яка надає можливість одночасного контакту або полілогу у масштабах світової спільноти. Для відтворення системи культурних кодів і пов'язаної з ними комунікації, необхідна підтримка ідентичностей учасників цього процесу, через які соціальний актор впізнає себе і конструює смисли, виключаючи ширшу співвіднесеність з іншими соціальними структурами.

М. Кастельс закріплює значення знакової комунікації в образі реальної віртуальності. Сучасні засоби масової інформації із застосуванням мультимедійних та інтерактивних технологій утворюють комунікативну систему, в якій «реальність, тобто матеріальне і символічне існування людей, повністю занурена у віртуальні образи, у вигаданий світ, в якому образи стають вже не засобом передачі досвіду, а власне досвідом, який здатний підсилювати свій вплив на соціальну реальність» [73, с. 320]. Він вказує на властиву телебаченню і радіо односпрямованість комунікації як ключову проблему мас-медіа: «реального процесу комунікації як взаємодії сторін, що передають та отримують, при інтерпретації повідомлень немає» [74, с. 152]. Розглядаючи культуру реальної віртуальності, він посилається на ідеї представників постмодернізму і структуралізму, які в даному аспекті зводяться до положення, що культури створюються з комунікаційних процесів, а всі форми комунікацій ґрунтуються на виробництві та споживанні знаків і смислів. Аналізуючи сутність комунікаційної системи, яка продукує реальну віртуальність, він визначає її наступним чином: «Це система, в якій сама реальність, тобто матеріально-символічне існування людей, повністю схоплена, занурена у віртуальні образи, а вигаданий світ, в якому зовнішні відображення знаходяться не просто на екрані, через який передається досвід, але самі стають досвідом» [73, с. 351-352]. Фіксуючи збільшення дистанції між глобалізацією і ідентичністю, між мережею та індивідом, М. Кастельс стверджує, що вона пов'язана із кризою колишньої моделі ідентичності. Ця криза розпочала процес пошуку нової системи зв'язків, побудованої навколо розділеної, реконструйованої ідентичності.

На думку Ж. Бодрійяра, в основі всіх форм комунікаційного впливу лежить споживання знаків. Відповідно, реальна комунікація ґрунтується виключно на оперуванні ідеальними об'єктами. Однією з

найважливіших характеристик засобів масової комунікації є їх «нетранзитивність» [68, с. 186]. За допомогою цього порушується комунікативний процес: «Людина перетворюється на пасивного споживача, тим самим встановлюється узагальнений порядок споживання, в якому не можна давати, повертати або обмінювати, а дозволено лише брати і використовувати» [69, с. 188]. Ж.Бодрійяр, у свою чергу, вважає, що в умовах суспільства постмодерну комунікація перестала бути розмовою, оскільки вона перетворилася у процес обміну знаками, у процес гри зі знаками. А виробництво знання або інформації перетворилося у виробництво симулякрів – знаків без змісту, тобто віртуальне виробництво. За думкою вченого, в сучасному технологізованому споживчому суспільстві спілкування здійснюється не за допомогою символічного, а за допомогою техніки. Для опису технокомунікації Ж.Бодрійяр використовує термін «найменша загальна культура», тобто невеликий спектр соціально схвалюваних відповідей, який, як передбачається, має пересічний індивід [69, с. 137]. Комунікація спрямована на взаєморозуміння. Діалог виступає сполучною ланкою інтерсуб'єктивності в людському суспільстві, навіть у віртуальному середовищі. Звідси друга складова частина «інформаційного суспільства», – «комунікативна». Комунікативне народжується з інтеракції; через неї «суспільне» і «людське» доповнюють один одного» [80].

Соціальні процеси органічно вміщують в себе комунікаційну складову, тому інформація є базисом ефективного функціонування соціальних систем. Соціальний простір життя впорядковано і організовано через систему інтеракцій, соціальних зв'язків і соціальних інститутів. Соціальна дія, пов'язана з поведінкою інших, бере до уваги факт взаємодії (інтеракції), яка є першою передумовою будь-якого комунікативного акту. Виходячи з уявлення про соціокультурну систему як єдність соціального, культурного і особистісного компонентів, сутність соціокультурної комунікації слід визначити, послідовно виявляючи призначення і роль у цьому процесі особистості, соціальної системи і культури. Особистість є суб'єктом соціокультурної комунікації, якщо вона здатна виробляти ідеї, смисли, значення, які ретранслюються в подальшому у процесі соціальних інтеракцій. Саме у комунікації відбувається

формування смислів, які в подальшому набувають соціально значущої форми.

Культура як програма комунікативних взаємодій реалізується наступними способами. По-перше, комунікативна організація може бути спрямована на відтворення комунікативних взаємодій і взаємозв'язків, на збереження їх стабільності. Такий спосіб існує в сучасному техно-інформаційному суспільстві, оскільки без простого відтворення своїх основних характеристик соціокультурна комунікація перестає існувати. По-друге, комунікативна організація може бути спрямована на зміни соціокультурних взаємодій; по-третє, комунікативна організація може бути спрямована не тільки на модифікацію норм і цінностей спілкування під впливом змін у навколишньому середовищі, а й на творення принципово нових смислів, вперше здійснюваних форм комунікативної взаємодії.

Поряд з традиційними формами комунікації суспільство використовує нові для самовідтворення суспільства як соціальної системи. Йдеться про віртуальну комунікацію, яку можна позначити як засіб спілкування, що містить технологічну складову та здійснюється у віртуальному просторі. Провідною характеристикою віртуальної комунікації є її висока інтерактивність [64]. Саме інтерактивність дає можливість вступати в діалог та отримувати від неї зворотній зв'язок, що, в свою чергу, забезпечує як швидке передавання інформації широкому колу осіб, так і активне її обговорення. Також виділяють такі особливості віртуальної комунікації, як динамічність, процесуальність, персоніфікованість, ситуативна зумовленість, конотативність, соціальна і культурологічна маркованість. Наголошується, що в різних типах дискурсу ці властивості виявляються досить по-різному, і саме це дозволяє визначати їх як мовленнєво-поведінкову систему.

У віртуальному просторі комунікативний аспект міжособистісної взаємодії зазнає значних трансформацій: фокус уваги тут переноситься з безпосередньої реальної взаємодії соціальних суб'єктів на опосередковані форми комунікації у віртуальному просторі. Окрім комунікативної складової, актуалізується потреба в репрезентації власного «Я» у віртуальному середовищі.

Виникнення і функціонування віртуальної комунікації в умовах техно-інформаційної спрямованості цивілізаційного процесу виводить дослідження проблеми віртуальної комунікації й в сферу психології буття людини. На думку науковців, це актуалізує звернення до психологічних аспектів комунікації в віртуальному просторі та закономірний перехід до розгляду впливу комп'ютерних мереж на вчинки й поведінку суб'єкта комунікації в системі «людина – віртуальний простір – суспільство».

Провідні риси віртуальної комунікації можемо позначити й у такій спосіб:

1. анонімність (незважаючи на те, що іноді можливо одержати деякі відомості анкетного характеру й навіть фотографію співрозмовника, вони недостатні для його адекватного сприйняття). Однією із провідних рис віртуальної комунікації є приховування реальних або навмисна презентація зміненої особистості користувача. Внаслідок подібної анонімності проявляється й інша особливість, пов'язана із зниженням психологічного й соціального ризику у процесі спілкування – афективна розкутість, ненормативність тощо;
2. стереотипізація, тобто своєрідність протікання процесів міжособистісного сприйняття. Зазвичай сильний вплив на уяву співрозмовника мають саме механізми стереотипізації, які відображаються в очікуванні бажаних якостей партнера;
3. повна підконтрольність процесу спілкування, яка полягає насамперед у тому, що користувач добровільно зав'язує контакти або йде від них, а також може перервати їх у будь-який момент;
4. нетипова самопрезентація, яка проявляється у тому, що найчастіше користувачі презентують себе по-іншому, ніж в умовах соціальної взаємодії, програють нереалізовані поза мережею ролі, сценарії, моделі поведінки тощо.

У дослідженні М. Сітцевої зазначені наступні аспекти, на яких базується комунікація особистості у віртуальному середовищі:

- дигіталізація комунікативної взаємодії (опосередкованість цифровими засобами – веб-камерою, клавіатурою, сенсорними пристроями зчитування інформації тощо);
- збільшення обсягу і змістової наповненості інформаційного потоку;
- часо-просторова дифузність (час сприймається в інших вимірах, аніж у повсякденному бутті, а простір загалом відсутній, виступає симулякром);
- відсутність чіткої соціальної диференціації (учасники віртуальної комунікації є умовно рівними);
- тенденція до конвергенції соціальних стосунків та комунікативної діяльності [54, с. 203].

Сьогодні значна частина віртуального спілкування відбувається в рамках різних онлайн-спільнот: співтовариств практиків, співтовариств за інтересами, співтовариств для навчання, співтовариств підтримки охорони здоров'я тощо. Це спілкування надає нові можливості для створення дружньої близькості, яка потребує координації часу між членами сім'ї та друзями. Однак планування і розробка ефективної віртуальної комунікації в онлайн-спільнотах, що розвиваються, вимагає більшого, ніж просто проектування взаємодії людини і комп'ютера. Відповідно до дослідження Т. Клемменсена, онлайн-спільноти складаються з трьох складових: по-перше, складова онлайн-спільноти з чотирма онтологічними елементами: спільнота, люди, цілі та політика. По-друге, інтерпретативна складова, яка перевіряє адекватність комунікативної поведінки спільноти шляхом застосування бази культурно детермінованих знакових систем (знаків у семіотичному сенсі, таких як загальноновживані розмовні знаки, знайомі будь-якому носію цієї мови); По-третє, компонент зручності використання та комунікабельності, що вивчає як індивідуальні атрибути, такі як довіра та взаємність, так і атрибути колективної комунікабельності, такі як суспільна культура.

Поява такої складної поведінки, на погляд вченого, робить управління співтовариством, кероване ззовні, непотрібним, тому що новачки навчатися поводитися просто

шляхом визначення відповідних ролей (наприклад, ролей завдань, соціально-емоційних ролей, індивідуалістичних ролей) на основі читання існуючих тем у співтоваристві та дотримання норм, запропонованих спільнотою.

У дослідженні О. Немеш задля більш комплексного розумінні психології віртуальної комунікації застосовано теорію електронної спорідненості [40, с. 93], що була започаткована в дослідженнях Ф. Корзенни. Можливо, з тієї причини, що найбільш розвиненою технологією, яка мала місце на час заснування теорії, було інтерактивне телебачення замкненого контуру, ця теорія майже уникла уваги дослідників у літературі, присвяченій комп'ютерно опосередкованим комунікаціям. Її формальна структура та природа її положень, однак, робить цю теорію достатньо придатною для тих форм комп'ютерно опосередкованих комунікацій, які можуть бути охарактеризовані у термінах їх пропускнуї спроможності та інтерактивності. Ця теорія знову привернула до себе увагу, починаючи з початку ХХ ст., включаючи емпіричні дослідження, що можуть спричинитися до відновлення інтересу щодо потенціалу цієї теорії. Центральним поняттям у теорії електронної спорідненості є психологічна близькість, що переживається співрозмовниками. Хоча психологічна близькість або інтимність зазвичай асоціюється з міжособистісною залученістю у комунікації, Ф. Корзенни стверджує, що співрозмовники, поєднані за допомогою електронних медіа, також можуть переживати подібне почуття близькості, або електронної спорідненості.

Теорія електронної спорідненості описала інтеракційні ефекти електронної спорідненості, які залежать від кількох специфічних факторів. Першим фактором є пропускна спроможність, або здатність комунікаційного каналу підтримувати мультисигнальні системи (як перший фактор у описаній вище теорії медіа-збагачення, що історично передувала теорії електронної спорідненості): чим більшою є пропускна спроможність, тим тіснішою є спорідненість. Взаємна направленість комунікацій (тобто негайність зворотного зв'язку) збільшує спорідненість, так само впливають на рівень спорідненості вищі комунікативні навички користувачів, нижчий рівень складності комунікативних завдань, менша кількість комунікативних

правил та обмежень і менша кількість варіантів вибору між альтернативними медіа. Ці фактори також взаємодіють один з одним, як зазначено у положеннях цієї теорії:

- чим ширша пропускна спроможність, тим меншим є ефект складності завдання;
- чим вищі комунікативні навички користувачів, тим меншим є ефект більшої кількості комунікативних правил;
- чим менша кількість варіантів вибору між альтернативними медіа, тим меншим є ефект пропускної спроможності каналу.

Хоча теорія передувала широкому розвитку Інтернету, ці теоретичні положення забезпечують достатньо відкрити дефініційну матрицю, в яку можна вписати чи впровадити пізніше будь-яке специфічне медіа, навіть якщо воно не існувало на час створення теорії. Таким чином, комп'ютерно опосередковані комунікації з чи без аудиторії та/або візуальних сигналів може достатньо добре розглядатися у концептуальних положеннях теорії електронної спорідненості.

Частково завдяки невдалому експерименту з використанням традиційних медіа у дослідженнях Ф. Корзенні і К. Бауера, до недавнього часу застосування теорії електронної спорідненості до комп'ютерно опосередкованих комунікацій не вивчалось емпірично. Нещодавні повторні дослідження з використанням оригінального тесту теорії електронної спорідненості показали більшу валідність теорії і можливість її успішного застосування до комп'ютерно опосередкованих комунікацій. Помилка була пов'язана з таким теоретичним положенням, що чим менше варіантів вибору медіа має людина, тим більшу спорідненість вона відчуває у межах наявних варіантів. Цей взаємозв'язок, можливо, був присутній у дослідженні Ф. Корзенні і К. Бауера, але був не запланований і не перевірявся.

Варіанти медіа включали в себе обговорення «лицем до лица», відеоконференції, аудіоконференції та текстовий чат. Результати підтвердили припущення про зв'язок ефекту вибору медіа та пропускної спроможності каналу. Ті учасники, які не мали жодного вибору (тобто мали у розпорядженні

лише одне медіа), переживали вищий рівень спорідненості при використанні цього медіа, аніж ті, хто використовував те саме медіа, але мав можливість вибору між двома варіантами, причому вибір зазвичай робився на користь медіа з ширшою пропускнуою спроможністю каналу. Наприклад, текстовий чат показував більші результати електронної спорідненості та задоволення, коли цей чат був єдиним каналом, доступним для групового спілкування, у порівнянні з рейтингом цього ж медіа у групах, де члени груп могли використовувати чат та аудіо конференції. Ці патерни виразно проявлялися у всіх комбінаціях медіа, які були розглянуті у дослідженні

Психологічне відчуття реальності соціальна група зміцнює шляхом постійної взаємної перевірки колективної інтенційності. Ми завжди підтверджуємо один одного в групі, де в нас одна й та сама мета, тому що символи є культурними; вони є об'єкти, засновані на неявних чи явних соціальних угодах. Іншими словами, культурні символи та соціальні угоди поєднуються в єдиний процес, який підтверджує нашу колективну інтенціональність. У цьому процесі людське мовне спілкування відіграє важливу роль як діяльність, що пов'язує воєдино культуру та соціальну реальність.

Культура виготовляє загальні символи, які дозволяють людям конструювати свою соціальну реальність. Тому доступність віртуального простору як середовища спільної взаємодії, що підтримується комп'ютером, визначає певну ступінь формування соціального простору. Таким чином, віртуальна комунікація в психологічному аспекті залежить також від конкретних культурних символів та соціальної реальності, а також від конкретних комунікативних процесів, що розвивають та підтримують відносини. Відповідно до специфіки презентації образу індивіда у віртуальній взаємодії, можемо представити таку структуру соціально-віртуального образу користувача в комп'ютерних мережах:

- соціокультурні коди самопрезентації, у тому вигляді, як їх розуміє і трансформує у власній діяльності особистість, та їх взаємодія і взаємообумовленість;
- індивідуальна авторська концепція складеного образу, обумовлена наявною у індивіда картиною світу та баченням власного «Я»;
- просторово-пластичне втілення даного уявлення

(аватарка, нік, автобіографічні дані, змістове наповнення власної Інтернетсторінки, сайту, блогу);

- емоційно-чуттєве оформлення власного «віртуального образу» [54, с. 206].

Специфіка віртуальної комунікації особливо яскраво виявляється у разі використання особистістю соціальних мереж, що слугують для підтримки контактів, пошуку однодумців, експлікації емоційних станів, в тому числі – й тих, що соціумом вважаються неприйнятними. Значущих відмінностей віртуальна комунікація порівняно з безпосереднім «живим» спілкуванням набуває у випадку наявності в особистості ознак інтернет-залежності, що передбачає зміну спрямованості з реального життя в інтернет-середовище. Враховуючи ці моменти, актуальність дослідження зумовлюється як тенденцією до поширенням інтернетадиції, так і появою нових специфічних особливостей віртуальної комунікації, що потребують подальшого вивчення.

Призначення віртуальних спільнот у соціокультурній комунікації виявляється таким чином: віртуальні спільноти є мережею комунікативних взаємодій індивідів, сукупністю цінностей і норм, що задають параметри в комунікативному процесі. Для здійснення комунікативних дій і функціонування комунікативних мереж необхідні смисли, значення, знаки, символи тощо. Повідомлення, інформація, інтерпретації в комунікативному процесі повинні знайти конкретне втілення для того, щоб бути ретрансльованими, оскільки, по-перше, як у внутрішньоособистісній, так і в міжособистісній, соціальній комунікації інформація набуває знакову, символічну форму; по-друге, ці знаки, символи наповнюються певними значеннями і смислами; по-третє, комунікація здійснюється за сформованими або узгодженими правилами. Таким чином, комунікація існує в певних знаково-символічних, нормативних, смислових межах.

Апелюючи до дослідження Н. Лазаренко, А.Коломієць та ін., комунікація у віртуальному просторі здійснюється під впливом різноспрямованих чинників, серед яких виокремлюються такі, що частково зумовлені ускладненням комунікативних зв'язків; такі, що відображають різноманітність конфігурацій комунікаційного процесу та

ті, що віддзеркалюють особливості психологічної складової користувачів віртуального простору.

Результати опитування, що наведені у даному дослідженні, показують, що трійку провідних мотивів вибору саме віртуальної комунікації, займають мотиви швидкого доступу до великого обсягу інформації, що дозволяє зекономити час і відкриває можливості для розвитку особистості (32%); мотиви вибору тематичних груп, що відповідають життєвим соціальним ролям (28%) та мотиви можливостей множинної репрезентації (21%). Мотиви досягнення самоактуалізації і самореалізації представлені на значно нижчому рівні (19%). Однак, щоб забезпечити реальність втілення в життя будь-якого з перелічених мотивів, усі респонденти (100%) вбачають важливим функціонування людини в інформаційному просторі глобальних комп'ютерних мереж.

Значну незалежність у своїх вчинках, прагнення керуватися власними переконаннями, установками і принципами, відкидаючи при цьому об'єктивні обставини, цінності та вимоги суспільства проявляють 77% досліджуваних. У ситуаціях, що потребують аналізу якості наявної у віртуальному просторі інформації, 73% респондентів демонструють пасивність у сприйнятті інформації, беззаперечно її прийняття, визнаючи справжню істинність трансльованої інформації. Інформаційна взаємодія у віртуальній соціальній системі, на думку 76% респондентів, є привабливою для сучасної людини завдяки своїй безмежності, динамічності та високій технологічності.

На думку респондентів, трьома найбільш важливими стимулами буття людини у віртуальному просторі є дозвілля, робота та життя. Переважна більшість (75%) респондентів переконані, що перебування в Інтернет-мережі для кожного другого користувача – це дозвілля, для 40% – це робота, для 3% – це життя. Проте 28% опитаних дотримується думки, що включення сучасної людини у різні транзакції у віртуальному просторі несе підвищену загрозу для психічного розвитку особистості, призводить до заміни реальності певними образами, у результаті чого людина звільняє себе від власних суспільних проблем і приналежності до будь-яких форм персональної і соціальної ідентичності.

Отже, характерною особливістю осіб, схильних до Інтернет-залежності, є творення «компенсаторної» віртуальної самопрезентації, яка суттєво відрізняється від реального Я і дає змогу у віртуальному світі реалізувати бажаний Я-образ.

Найпопулярнішими комунікаційними технологіями, на думку опитуваних є: соціальні мережі – у них зареєстровані 48% досліджуваних, електронна пошта – 28%, тематичні сайти – 24%. Соціальні мережі, на думку опитуваних, є особливою платформою для об'єднання різних груп суб'єктів на основі їхніх спільних інтересів. Соціальні мережі сприяють структуризації комунікативного простору і створенню віртуальних співтовариств. Особливого значення опитувані (87%) надають здатності до різних форм соціальної активності в Інтернет-середовищі, що безпосередньо пов'язана з фактично новим віртуальним життєвим простором людини.

Встановлення і підтримання за допомогою мережі Інтернет контактів між членами певної соціальної групи чи суспільством загалом допомагають знаходити нові можливості, об'єднуватись в єдиний загальносвітовий інформаційний, політичний, економічний, культурний, інтелектуальний та духовний простір. Майже три чверті опитаних (72%) звертають увагу як на позитивні, так і на негативні соціальні наслідки віртуальної комунікації. За результатами анкетування виявлено, що 83% респондентів вказують на те, що віртуальне середовище не сприяє значному розкриттю міжособистісної взаємодії; їм характерне переважання епізодичної відвертості у віртуальній комунікації.

Однак, 37% опитуваних вважають, що останнім часом соціальні мережі перетворюються на інструмент інформаційного впливу й маніпулювання масовою свідомістю. Досліджувані переконані, що віртуальні особистості й спільноти – це щось інше, ніж звичний, «реальний» соціум. Замість очікуваної «суспільної користі» віртуальних технологій, вони віртуалізують саме суспільство, перетворюючи його з системи інститутів – в потоки образів, а інформацію зі знання – на суцільний комунікативний процес «про все» або «ні про що». Констатовано, що 44% респондентів підкреслюють важливість врахування інформаційно-комунікативної активності суспільства в добу інтернет-технологій у визначенні стратегічних напрямків

розвитку суспільства. На їхню думку, комунікативна активність суспільства нині все більше зміщується в бік віртуального спілкування за допомогою мережі Інтернет з її здатністю впливати на широкі кола користувачів і розширювати кордони свого впливу. Досліджувані переконані, що більшість інформаційних ресурсів, маркетингові послуги, інформаційний бізнес, онлайн-спілкування переноситься в той віртуально-комунікаційний простір, де, з одного боку, можна вільно висловлювати думки, з іншого – чинити масовий вплив на користувачів, формувати суспільні відносини, що здійснюються в колі різних спільнот, об'єднань, урядових порталів і пересічних користувачів.

Половина досліджуваних (50%) вказують на те, що поява глобальної комп'ютерної мережі є новим етапом розвитку людства, що характеризується домінуючою цінністю інформації. Констатовано, що для переважної більшості опитуваних (78%) загальна тенденція розвитку Інтернет-технологій полягає у визнанні інтернету як унікального культуро-формуючого і соціально-детермінуючого явища, яке активізує формування нової сфери людської діяльності і взаємодії – віртуальної реальності.

3.2. Вплив віртуального спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості

У своєму дослідженні «Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі» О. Немеш зазначає, що практична психологія віртуальної реальності – нова, актуальна та високотехнологічна галузь професійної діяльності психолога. Ефективне застосування психологом Інтернет-технологій потребує глибокої теоретичної підготовки та всебічної обізнаності щодо сучасних концептуальних моделей комп'ютерно опосередкованих комунікацій. Акцентується увага на тому, що інтернет-технології в психологічній практиці можуть розглядатися в різних аспектах – від «інтимно-інтра-індивідуальних до екстенсивно-міжособистісних» [4, с.12]. Суб'єктом психологічної практики у даному випадку є людина: психолог, практичний психолог або психотерапевт, які хочуть підвищити свій професійний рівень, вдосконалити

свою компетентність, розширити можливості надання психологічної допомоги населенню.

Важливим є емпіричне дослідження впливу віртуального спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка [4], с. 182-187). Соціально-культурна інтеграція в соціальних мережах передбачає розширення особистісного буття у часі, багаторівневу ідентифікацію з віртуальною соціальною групою, суспільством, культурою. Соціалізація забезпечується шляхом «включення» молоді людини в загальний для всіх життєвий (соціальний, ціннісний) віртуальний простір засвоєння знань про навколишній світ, так як на цьому шляху він вибирає з соціального і культурного контексту ідеї, цінності, форми життєдіяльності, які відповідають індивідуальним особливостям. Тому у внутрішню структуру кожної конкретної особистості входять не всі соціокультурні та суспільні відносини, а лише певні, внутрішньо їй властиві, а інші існують для неї в якості зовнішніх соціальних умов.

У процесі становлення самосвідомості молода людина усвідомлює і формує свою індивідуальність, знаходить себе в процесі міжособистісної комунікації, в якому власна самобутність людини у віртуальному просторі соціальних мереж обертається до неї відбитим у «дзеркалі» інших свідомостей образом її «Я». Що важливо для нашого дослідження, соціально-інтеграційні та самореалізаційні ресурси дозвілля в найбільш концентрованому вигляді реалізуються в колективних формах віртуальної культурно-дозвілдової діяльності молоді – спілкуванні в соціальних мережах. Основна форма участі особистості в сфері дозвілля – віртуальна спільність (в соціальних мережах), стає умовою інтеграції особистості молоді людини (соціалізації, визнання) і одночасно засобом її інкультурації і самореалізації в силу культурного змісту спільної активності, особистісної мотивації та максимального врахування індивідуальності.

Відповідно до концепції модернізації вітчизняної освіти, основний результат діяльності освітньої установи – не система знань, умінь, навичок, а набір ключових компетентностей в інтелектуальній, цивільно-правовій, інформаційній та інших сферах. Це означає, що пріоритетним напрямком традиційної методики викладання було досягнення комп'ютерної грамотності. Під комп'ютерною

грамотністю розуміється вміння знаходити і сприймати інформацію, застосовуючи комп'ютерні технології, створювати об'єкти і встановлювати зв'язки гіперсередовища, що включає в себе всі типи і носії інформації; конструювати об'єкти і дії в реальному світі і його моделях з допомогою комп'ютера. Але комп'ютерна грамотність є лише елементом інформаційної культури особистості, що передбачає здатність людини усвідомити і засвоїти інформаційну картину світу як систему символів і знаків, прямих та зворотних інформаційних зв'язків і вільно орієнтуватися в інформаційному суспільстві, адаптуватися до нього. Для цього учням необхідно оволодіти зведенням правил поведінки в такому суспільстві, способами спілкування з системами телекомунікацій, локальними і глобальними інформаційно-обчислювальними мережами.

У сучасному суспільстві стає все більш очевидним нестача інформаційної культури. Ця проблема особливо актуальна в підлітковому середовищі. Саме школярі в силу своїх психофізичних особливостей піддані негативному впливу Інтернету, як основного каналу проникнення в інформаційну віртуальну реальність. Далі виникає необхідність виділити і проаналізувати специфічні риси феномену соціальних мереж як феномену, що займає усе більш значне місце в світовому комунікативному просторі і формуванні внутрішньо-суб'єктної соціальної реальності.

1. Опосередкованість спілкування. Природно, головною особливістю спілкування в просторі соціальних мереж вважають те, що «у людини як природного феномена немає «органів почуттів» для взаємодії з цим середовищем. Тут від учасників спілкування, за визначенням цікавляться буття через відчуття світобудови в його цілісності, потрібне розширення свідомості, що дозволяє їм сприймати себе взаємодіючими і з іншими людьми, і з екранами моніторів.

2. Глибока суб'єктивізація чужих образів. Спілкування за допомогою соціальних мереж багаторазово посилює суб'єктивність сприйняття образів партнерів. Всі учасники комунікації представлені на екрані монітора подібно фішок на полі настільної гри, де кожен гравець у процесі інтерналізації образів всіх інших по-своєму і у

відповідності зі своїми очікуваннями добудовує їх. Таким чином, спілкування у віртуальній групі небезпечно виробленням маніпулятивного ставлення до тих, хто на рівних умовах включається в створення простору спілкування.

3. Зняття проблеми знайомства і пошуку «своїх».

Специфіка соціальних мереж спроектована як простір спілкування спочатку. Якщо у соціальному просторі присутність людини в кімнаті ще не означає його включеності в простір спілкування, то зайшовши в чат, людина умовно сприймається як співрозмовник, що значною мірою знімає психологічний бар'єр і сприяє швидкому формуванню спільноти. Крім того, у просторі соціальних мереж входять як реалізовані безліч можливих світів, тому фактично будь-яка комунікативна потреба, наскільки б екзотичною вона не була, потенційно може бути задоволена. Цьому сприяє і відносна анонімність іміджів. Всі ці чинники значно розширюють можливості соціальної локалізації і соціальні мережі роблять безмежно привабливими.

4. Формування нової письмової культури.

Тут в першу чергу хочеться виділити феномен наближення писемного мовлення до усного: швидкість передачі інформації не поступається живій мові, але вираження невербальних знаків вимагає додаткових вказівок. Виникає феномен «псевдо-невербаліки», здійснюється спроба добудувати емоційний вимір спілкування і частково цим долається кордон віртуальності (характеристикою якої, як уже говорилося, є виборча задіяність каналів сприйняття). Крім того, процес повноцінного спілкування групи вимагає певного специфічного досвіду.

5. Зміна статусу і розуміння тілесності.

Як вже було сказано, віртуальне поступово формує свого роду «псевдотілесність», в той час як тілесність біологічна, належить людині спочатку з моменту народження, втрачає свою константність, стійкість, впізнаваність, а отже, і значимість. Тілесність людини – це не тільки її

тіло, але і простори фізичні і смислові, які складають її саму як людину. У нашій уяві про тілесність немає розрізнення на фізичне, біологічне, з одного боку, і психічне з іншого. Фактично це може бути весь зовнішній по відношенню до людини світ із усім своїм моральним, матеріальним, історичним та іншим змістом. Таким чином, у кожної людини формується своя реальність тілесності – певного рівня в ієрархії буття і певного обсягу у соціальному та віртуальному просторі.

Виникнення віртуального простору ставить питання про «смерть тіла», однак, з іншого боку, цей феномен сам є наслідком відповідної тенденції в постмодерністській культурі. Апелюючи до вислову Ж. Бодрийяра, зазначимо, що «До тих пір, поки протези старого індустріального «золотого століття» залишалися механічними, вони ще намагалися звертати увагу на тіло і, змінюючи його образ, самі були при цьому задіяні у метаболізмі уявного світу, так що цей технологічний метаболізм був складовою частиною образу тіла. Але коли імітація досягає межі, за якою немає повернення, тобто коли протез поглиблюється, проникає, просочується всередину невідомої мікрмолекулярної серцевини тіла, коли він змушує тіло визнати себе, протез, «початкової» моделлю, знищуючи при цьому всі можливі символічні манівці, що можуть виникнути згодом, так що будь-яке тіло стає не чим іншим, як вічним повторенням протеза, тоді приходить кінець тіла, його історії, його перипетій» [68, с.57].

6. Принципова недостатність віртуального спілкування, що виражається в прагненні найбільш життєво-значущих, в особливості неформальних локальностей. Узагальнення емпіричного матеріалу за характером цілепокладання створюваних стійких віртуальних груп дозволяє зробити висновок про те, що більша частина груп спілкування прагне в перспективі до фізичного втілення групи і, найчастіше підсвідомо, закладає його в якості кінцевої мети діяльності. Причому спілкування на віртуальному рівні не припиняється, але збагачується новим сенсорним досвідом.

7. Розвиток культури іміджів і масок-«ніків». Імідж – невід’ємна частина саморепрезентації в умовах будь-якої реальності. Будь-який віртуальний суб’єкт створює свій імідж, поставляючи його в інформаційне середовище в якості свого продукту, призначеного для використання іншими суб’єктами – користувачами комп’ютерних мереж. Отже, кожен суб’єкт виступає в двох особах – виробника і споживача образів, символів, іміджів. І це засіб виживання й самореалізації у віртуальному просторі. Проблема іміджу в просторі соціальних мереж полягає також в необмежених можливостях іміджетворчості.

Культура спілкування в соціальних мережах як результат віртуально-орієнтованої діяльності, у свою чергу, визначає смислове бачення і сприйняття віртуального простору, яке виражає суб’єктивність індивідів, груп, товариств як представників певної соціальної групи, межі їх бачення світу і самих себе. Підкреслимо і такий момент: в культурі віртуальної взаємодії спочатку задана можливість формування суб’єкта як регулюючого начала просторово-часового континууму. Специфіка становлення самосвідомості у віртуальному соціокультурному просторі-часі чітко виявляється в умовах великих переломів, коли людина втрачає звичні орієнтації і прагне виробити і засвоїти нові.

Структура людської психіки припускає безліч способів боротьби з інформаційним перевантаженням, але зараз ми живемо в епоху інформаційного перевантаження відносно складними типами і видами інформації. Ті самі способи в психіці, які використовувалися в епоху до Інтернету, можуть бути застосовані до нинішніх складніших потоків інформації. Таким чином, в сенсорно-перцептивному процесі саме сенс допомагає фільтрувати тонни надмірної інформації. На цьому складнішому рівні обробки інформації саме сенсу належить головна роль в подоланні інформаційної тривоги і фрустрації. Існує також безліч міркувальних евристик, які ми використовуємо для сортування і обробки складної інформації. Хоча вони збільшують розумову ефективність, вони також можуть швидко привести до спотворень. Широта Інтернету може додатково сприяти інформаційному

перевантаженню, але вона також може сприяти процесу пошуку значень за допомогою організованих пошукових запитів.

Соціальне онлайн-взаємодія передбачає, що користувачі вільні проектувати те, що вони хочуть показати іншим. Разом з відносною псевдоанонімністю онлайн-взаємодії це надає користувачам повну, нічим не стримувану свободу, аморфну природу кіберпростору; про фрагментацію фізичного і розмиття соціокультурного контекстів, на які ми звикли покладатися в традиційних ЗМІ. Більшість дослідників розглядають ці характеристики онлайн-медіа в позитивному ключі. Багато досліджень онлайн-взаємодії вказують на можливість дослідження множинності вільного вираження «Я» як звільняючого, емансипаторного досвіду. В той же час ці аспекти віртуального «Я» здатні створити безліч проблем, з якими стикаються віртуальні співтовариства.

3.3. Комунікація як системоутворюючий елемент соціалізації у віртуальному просторі

Комунікація як системоутворюючий елемент соціалізації у віртуальному просторі пов'язана із цифровим, дистанційним і мультимедійним модусом спілкування. Залежно від характеру та інтенсивності включеності у віртуальний простір, це спілкування може бути гранично лаконічним, але при цьому і візуально і аудіонасиченим. Крім того, віртуальну комунікацію можна вважати практично ексклюзивним транслятором певного коду. З одного боку, інфокомунікаційні технології ретранслюють масову культуру, з іншого боку, культуру індивідуалізовану, оскільки представник аудиторії віртуального простору може становити свій власний зміст комунікації: «У сучасній соціокультурному інформаційному середовищі наявні кілька видів комунікації на рівні учасників цього процесу: людина – людина, людина – машина, машина – машина...» [132, с. 215]. У зв'язку з цим комунікаційний віртуальний простір розглядається не тільки як сукупність людей, що передають один одному повідомлення, але і як колективна взаємодія технічних об'єктів і людей за допомогою різних каналів комунікації.

Соціально-культурна інтеграція в соціальних мережах передбачає розширення особистісного буття у часі, багаторівневу ідентифікацію з віртуальною соціальною групою, суспільством, культурою. Соціалізація забезпечується шляхом «включення» молоді людини в загальний для всіх життєвий (соціальний, ціннісний) віртуальний простір засвоєння знань про навколишній світ, так як на цьому шляху він вибирає з соціального і культурного контексту ідеї, цінності, форми життєдіяльності, які відповідають індивідуальним особливостям. Тому у внутрішню структуру кожної конкретної особистості входять не всі соціокультурні та суспільні відносини, а лише певні, внутрішньо їй властиві, а інші існують для неї в якості зовнішніх соціальних умов.

У процесі становлення самосвідомості людина усвідомлює і формує свою індивідуальність, знаходить себе в процесі міжособистісної комунікації, в якому власна самобутність людини у віртуальному просторі соціальних мереж обертається до неї відбитим у «дзеркалі» інших свідомостей образом її «Я». Що важливо для нашого дослідження, соціально-інтеграційні та самореалізаційні ресурси дозвілля в найбільш концентрованому вигляді реалізуються в колективних формах віртуальної культурно-дозвілєвої діяльності молоді – спілкуванні в соціальних мережах. Основна форма участі особистості в сфері дозвілля – віртуальна спільність (в соціальних мережах), стає умовою інтеграції особистості молоді людини (соціалізації, визнання) і одночасно засобом її інкультурації і самореалізації в силу культурного змісту спільної активності, особистісної мотивації та максимального врахування індивідуальності.

Виокремимо ще один вагомий наслідок соціально-комунікативної взаємодії у віртуальному просторі, а саме зростаючу залежність інтелектуального потенціалу особи від процесів дигіталізації отримуваної нею інформації. Мережева інформація не завжди містить аксіологічний компонент, провокуючи загострення міжособистісної конфліктності та утвердження власної індивідуалізованої позиції. У цьому контексті вагомою є необхідність розуміння того, хто саме продукує ту чи іншу інформацію, чи є вона достовірною та продуктивною для особистості, та, говорячи в інтрапсихічному ракурсі. Втрата змістових та аксіологічних

орієнтирів загрожує значній моральній та інтелектуальній інволюції користувача Інтернет-мережі.

Аналізуючи віртуальну комунікацію, слід звернути увагу на кількість часу, яку суб'єкти комунікативної взаємодії відводять на спілкування у віртуальному просторі. Якщо ця кількість невелика, це означає, що людина сприймає віртуальний простір як додатковий інфокомунікаційний засіб. У тому випадку, якщо віртуальне спілкування перевищує реальне, або повністю витісняє його, можна констатувати свого роду залежність. Людина, яка має проблеми зі спілкуванням у соціальній життєдіяльності, віддає перевагу комунікації віртуальній. Причиною звернення до віртуального простору як основного засобу спілкування може також бути недостатня насиченість міжособистісних контактів (психологи зазначають, якщо з'являються можливості для задоволення відповідних потреб у соціальному житті, користувачі швидко втрачають інтерес до віртуального спілкування). Подібна можливість обумовлена перерахованими вище особливостями віртуальної комунікації.

У дослідженні О. Камінської, Ю. Стежко та Л.Глебової, метою якого є аналіз психологічних особливостей віртуальної комунікації осіб, яким притаманні ознаки залежності від соціальних мереж, показана специфіка віртуальної комунікації, що проявляється також в експлікації емоційних станів, в тому числі – й тих, що соціумом вважаються неприйнятними. Дослідники підкреслюють, що значущих відмінностей порівняно з безпосереднім соціальним спілкуванням віртуальна комунікація набуває у випадку наявності в особистості ознак інтернет-залежності, що передбачає зміну спрямованості з реального життя в віртуальний простір [21].

Аналіз специфіки культури спілкування та віртуального комунікативного процесу, що здійснюється в мережі, дозволяє виділити наступні психологічні особливості віртуальної комунікації цієї групи користувачів: «відбувається категоризація суб'єктів взаємодії відповідно до категорій «своє» та «чуже»; в мережі панують «свої» специфічні норми та правила, відмінні від загальноприйнятих в соціумі, що змушує особистість виробляти нові моделі поведінки, перебуваючи в мережі; простір інтернету дає неабиякі можливості для реалізації міфологічної складової образу

«Я»; інтернет дозволяє людині побудувати ідеальний образ світу, в якому вона хотіла б існувати. Інтернет надає можливість поєднати комунікацію і автокомунікацію: тексти, що посилаються іншому, одночасно стають доступними й адресату і адресанту. Ще однією особливістю спілкування в мережі є пристрасть до обговорень, що реалізується в участі у форумах, обміну враженнями в чатах тощо. Також особистість, встановлюючи комунікативні зв'язки в мережі, часто використовує «нік», що є додатковим способом самовираження, оскільки в стислому вигляді дозволяє їй донести до інших користувачів інформацію, необхідну для презентації. Важливою властивістю інтернет-комунікації є анонімність, що дозволяє особистості вільно почуватися та розкривати ті якості, які вона не дозволяє собі виявляти в реальному житті» [21].

При аналізі результатів авторської методики дослідження видів інтернет-залежності вченими було виявлено 6,4% респондентів, яким притаманні ознаки залежності від соціальних мереж. Їм властиве сприйняття соціальної мережі як важливої частини свого життя. Особистість кожного дня відвідує свою сторінку, часто змінює статуси, оновлює фото, активно цікавиться новинами та тим, що відбувається у її віртуальних друзів. Коли ж вона не має можливості вийти в інтернет, то відчуває значну напругу, не може зосередитися на чомусь іншому, оскільки подумки постійно повертається до того, що зараз відбувається в соціальній мережі, хто заходив на її сторінку, хто із віртуальних друзів зараз знаходиться онлайн тощо. Це є ознакою компульсивної поведінки та вказує на те, що надмірна захопленість соціальною мережею знижує якість життя особистості, оскільки в неї не вистачає часу на безпосереднє спілкування з друзями, прогулянки тощо, що призводить до виснаження та погіршення стану здоров'я. Для прикладу можна навести такі висловлювання респондентів: «Якби я міг утекти від реальності, то обрав би для цього соціальну мережу, тому що лише там я можу вільно спілкуватися», «Комфортно я відчуваю себе лише в соціальній мережі», «Коли я в мережі, то можу спілкуватись, використовуючи «фейкову» сторінку – там я такий, яким хотів би бути», «Віртуальні друзі заміняють мені реальних, тому що мені важко знайомитись з людьми». Такі респонденти характеризують свою комунікацію в мережі як відмінну порівняно із безпосереднім «живим» спілкуванням,

стверджують, що надають перевагу віртуальній взаємодії, оскільки почуваються в інтернеті безпечніше, можуть бути собою, мають можливість реалізувати соціально несхвалювані мотиви (агресивність, ворожість, сексуальність тощо).

Контент-аналіз дозволив встановити, що у випадку віртуальної комунікації у респондентів переважають такі дискурси: потреба (33,0%), нестримне бажання (27,3%), напруга (12,4%), зосередженість (10,2%), безкарність (8,7%), зміна (6,4%), доступність (2,2%). Інтент-аналіз дав змогу здійснити поглиблене дослідження отриманої інформації та конкретизувати виявлені дискурси: фрустрована потреба (в спілкуванні (16,0%), у прийнятті (11,2%), у повазі (5,7%)), компульсивність (30,0%), астенічні емоції (14,6%), концентрація на віртуальній реальності (8,2%), агресивні тенденції (5,4%), «віртуальне Я» (4,6%), «відкритість» інтернету для користувача (3,8%). Відповідно, спілкування в соціальній мережі сприймається як засіб задоволення фрустрованих потреб; супроводжується значною емоційною напругою; займає домінуюче місце в думках особистості; дає можливість продемонструвати «віртуальне Я»; обирається через свою доступність.

Пограничні показники залежності від соціальних мереж властиві 20,3% опитантам, які схильні до виникнення адикції, оскільки мають відповідні передумови до цього, такі як соціальна ізоляція, нездатність підтримувати гармонійні соціальні контакти, високий рівень тривожності та низький рівень самооцінки, що створюють неабиякі бар'єри на шляху до побудови міжособистісних контактів.

Таким чином, потреба в спілкуванні виявляється фрустрованою, що змушує особистість шукати інші шляхи її задоволення, звертаючись з цією метою саме до соціальної мережі. Для ілюстрації наведемо такі висловлювання: «Спілкування в інтернеті допомагає мені не почуватися самотнім», «Я почуваю себе щасливим лише в соціальній мережі», «Спілкування в мережі стає особливо привабливим тоді, коли реальна взаємодія перестає приносити задоволення». За допомогою контент-аналізу були виділені такі дискурси: задоволення (60,8%), втеча (12,7%), свобода (10,3%), спрощеність (8,5%), безконтактність (5,7%). Інтент-аналіз дозволив виділити такі дискурси: втіха (від спілкування (27,3%), отримання «лайків» (25,8%), перегляду

розважальних постів та відео (7,7%)), витіснення проблем, неприємної реальності (15,4%), відсутність контролю з боку інших (12,5%), згорнутість висловлювань, емоційних проявів («смайлів») (7,7%), відсутність необхідності вступати у прямі контакти (3,6%). Відповідно, респонденти, яким є властивими пограничні ознаки залежності від соціальних мереж, характеризують віртуальну комунікацію як згорнуту; насичену позитивними емоціями; засіб забути про проблеми та конфлікти повсякденного життя; як середовище, позбавлене контролюючої інстанції; альтернативний спосіб задоволення потреби у спілкуванні.

Відсутність залежності від соціальних мереж демонструють 73,3% респондентів, які час від часу звертаються до соціальної мережі з метою підтримання стосунків зі знайомими людьми, що знаходяться від них на відстані. Таким чином, мережа слугує не для створення віртуального середовища для спілкування, а для підтримки реальних взаємостосунків. Респонденти так характеризують свою комунікацію в мережі: «Спілкування в інтернеті – викривлене та несправжнє, воно не може зрівнятися з безпосередніми контактами», «Віртуальні друзі – це вигадка», «Я почуваю себе щасливим, лише маючи можливість спілкуватися з іншими в реальному житті», «В соціальній мережі можна побачити багато нового у знайомих та нагадати про себе». За результатами контент-аналізу виділено такі дискурси: розвага (55,0%), час (17,5%), інформація (12,2%), «як усі» (9,8%), новини (5,5%). Поглиблене вивчення висловлювань респондентів, проведене за допомогою інтент-аналізу, дозволило виокремити такі дискурси: отримання задоволення від відвідування сторінок друзів (22,3%), знайомства з новими людьми (19,6%), перегляду розважальних постів та відео (10,4%), обговорення подій (12,7%); засіб «вбити час» (6,3%), отримання нової інформації про віртуальних друзів (6,4%), суспільні події (5,0%); прагнення користуватися соціальними мережами, оскільки так роблять усі (11,7%); бути в курсі новин своєї групи (5,5%).

Таким чином, особи, яким не є властивими ознаки залежності від соціальних мереж, оцінюють віртуальну комунікацію як таку, що дозволяє підтримувати взаємодію з людьми, з якими вже існують реальні контакти; знайомитись з новими людьми для встановлення безпосередньої взаємодії

в подальшому; як засіб для розваги та заповнення вільного часу; джерело отримання нової інформації.

Також у дослідженні [21] встановлені гендерні відмінності за шкалою «Залежність від соціальних мереж» ($\chi^2 = 21,92$; $p < 0,05$). Так, ознаки залежності притаманні 4,2% хлопців та 8,7% – дівчат. У дівчат потреба в спілкуванні є більш вираженою в цілому, що спонукає їх до розширення сфери взаємодії, поповнюючи її віртуальними друзями. До прояву активності в соціальній мережі дівчину спонукає також прагнення отримати різноманітні прояви уваги з боку чоловіків, що сприяє підвищенню самооцінки та зростанню впевненості в собі. Така форма самоствердження є для особистості більш прийнятною, ніж презентація себе в реальному житті, оскільки мережа дозволяє створити вдосконалений образ власного «Я». Особистість отримує можливість демонструвати свої кращі фото, за необхідності коректуючи їх у фотошопі, або ж взагалі використовувати чужі знімки, якщо індивід не задоволений власною зовнішністю. Можна також змінити іншу інформацію про себе, наприклад вік, рід занять тощо, створивши таким чином більш привабливий на думку особистості образ, від імені якого і здійснюється комунікація. Таким чином, створивши ідеальний образ власного «Я» та взаємодіючи з позиції цієї ролі з іншими, людина почувається впевнено та комфортно, що робить таке спілкування більш привабливим, ніж реальні контакти.

За допомогою інтент-аналізу виокремлено такі дискурси інтернет-залежних дівчат: приховування справжнього образу (25,3%), побудова віртуальних стосунків (30,0%), низька самооцінка (27,8%), фрустрованість потреби в спілкуванні (16,7%). В інтернетзалежних хлопців виявлено такі дискурси: кіберсекс (56,6%), невпевненість в собі (22,4%), задоволення потреби у спілкуванні з особами протилежної статі (11,6%), засіб зняти психологічну напругу (9,4%).

Пограничні показники залежності від соціальних мереж притаманні 15,4% хлопців та 24,8% – дівчат. Останній показник є вищим, що свідчить про більшу схильність дівчат до виникнення залежності від соціальних мереж. Особливо підвладними адиктивному впливові є ті особи, в яких потреба у спілкуванні є фрустрованою, які не мають друзів та не можуть повною мірою реалізуватися у сфері

міжособистісних стосунків. Таким чином, соціальна мережа постає альтернативним середовищем для реалізації соціальних потреб, що може призводити до витіснення реальних стосунків та формування залежності.

Інтент-аналіз висловлювань дівчат, яким є властивими пограничні ознаки залежності від соціальних мереж, дозволив виділити такі дискурси: увага з боку чоловіків (43,6%), прагнення подобатись (27,4%), потреба в спілкуванні (12,5%), підвищення самооцінки (9,7%), розширення реальних контактів (6,8%). Здійснивши інтент-аналіз висловлювань хлопців, виділено такі дискурси: заповнення вільного часу (29,2%), увага з боку дівчат (27,4%), презентація як реального, так і віртуального «Я» (22,8%), розвага (20,6%). Відповідно, віртуальна комунікація дівчат спрямована на те, щоб сподобатись особам протилежної статі, отримати від них увагу та за рахунок цього – підвищити власну самооцінку. Натомість, хлопці вступають у віртуальну взаємодію, передусім для того, щоб приємно провести час, розважитись та презентувати себе.

Відсутність залежності спостерігається у 80,4% хлопців та у 66,5% дівчат. Помітно, що показник хлопців є дещо вищим, що свідчить про те, що вони меншою мірою схильні до виникнення адикції від соціальних мереж, оскільки зорієнтовані не стільки на спілкування, як на конкретну діяльність, та отримують менше задоволення від обміну емоціями, думками та враженнями ніж дівчата. Інтент-аналіз висловлювань хлопців дозволив виділити такі дискурси: обмін інформацією (40,6%), розвага (22,3%), спілкування з друзями (25,4%), засіб провести вільний час (11,7%).

Відповідно, дівчата використовують віртуальну комунікацію більшою мірою для обміну емоціями, а хлопці – для обміну інформацією. Спільним є занурення в соціальну мережу задля спілкування як із особами, з якими підтримуються стосунки в реальному житті, так і з віртуальними друзями, з якими такі контакти відсутні.

3.4. Віртуальна особистість – результат реконструкції в комунікативному просторі/мережі певного образу

Зазначимо, що поняття віртуальної особистості є результатом реконструкції в комунікативному просторі мережі певного образу, який задається реальним суб'єктом. Така особистість в мережі розпочинає симулятивний діалог – результат симуляції конструктивного діалогу, що характеризується відсутністю спрямованості на діяльність. ця форма спілкування поєднує в собі властивості діалогу, полілогу і монологу, а також усної та письмової мови. Використання інформаційних технологій є новим рівнем опосередкування мисленнєвої, комунікативної, виконавської та творчої діяльності особистості та викликає зміни в операційно-технічній, мотиваційно-особистісній і афективній сторонах діяльності. У випадку здійснення роботи в мережі значно знижується дія захисних механізмів особистості, згасає зовнішня соціально престижна мотивація, виникає ефект анонімності. Однак, спілкування в мережі характеризується неабиякою опосередкованістю, що призводить до відчуження інформації, що сприймається. Використання дискантних засобів комунікації перебудовує сферу сприйняття і категоризації суб'єктом часових та просторових співвідношень комунікативного середовища.

Відповідно до дослідження Т. Вакуліч, основні типи віртуальних комунікаторів можна визначити наступним чином:

- обсесивно-пошуковий тип (спрямований на безпредметний пошук нової інформації, без прагнення отримати результат);
- компенсаторний тип (спрямований на компенсацію потреби у спілкуванні);
- емоційно-залежний тип (зорієнтований на перебування в мережі для підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану);
- комунікативний тип (спрямований на урізноманітнення спілкування як необхідну умову прискорення реальної комунікації);

- кіберсексуальний тип (зумовлений пошуком в інтернеті сексуальної інформації) [6].

Встановлення комунікативних зв'язків між користувачами глобальних комп'ютерних мереж суттєво впливають на соціалізацію особистості в сучасному суспільстві: «різні групи населення в боротьбі за право мати велику свободу самовизначення вступають у взаємодію з подібними до них групами в рамках всесвітньої електронної мережі» [70, с. 8]. У віртуальному просторі формується якісно нове за своїми концептуальними параметрами спілкування: «Про втрату змісту спілкування із початком фази його шаблонності, однорідності і гіпертекстові говорить гіперактивність спілкування: підвищена частота застосування засобів телекомунікацій, блогова форма ведення щоденників, гіпертекстова інформація. Гіперактивність спілкування, а по суті, спроби заповнити дефіцит діалогічності спілкування, пов'язані з наростаючим пріоритетом інформаційно-комунікативної та регулятивної функції спілкування над афективно-комунікативною функцією, пов'язаною з емоційною сферою людини» [84, с.173].

Віртуальна комунікація у значно меншому ступені порівняно з комунікацією соціальною піддається ритуалізації. Віртуальний простір дозволяє особистості конструювати власний образ, презентація якого відбувається у процесі спілкування, причому цей образ має досить високу динамічність. Мережева комунікація, завдяки анонімності, невидимості, безпеки, дає можливість створити мережеву ідентичність, досягаючи віртуального управління враженнями про себе. Віртуальний простір, що продукується глобальною комп'ютерною мережею, є основою багатовекторної комунікації і полілогу як для окремої особистості, так і для різних соціальних груп внаслідок розширення міжособистісних контактів за рахунок усунення географічних і часових бар'єрів. У сучасну епоху контакти між людьми стають все більш віртуально опосередкованими. Слід зазначити, що діяльність індивідів у віртуальному просторі значною мірою пов'язана з міжособистісною комунікацією, оскільки знеособленість ресурсів швидше виняток, ніж правило. Людина, що знаходиться у стані деприваційного голоду в реальному житті, вважає за краще віртуальну комунікацію спілкування оффлайн. Причиною звернення до

Інтернету як до базового комунікаційного засобу може також бути недостатня насиченість міжособистісних контактів.

В якості характерних рис віртуального комунікативного простору можна виділити наступні:

- поліідентичність суб'єктів, включених у комунікативні процеси;
- підвищення дискурсивного знання;
- інваріантність способів отримання і продукування інформації;
- розширення можливостей соціалізації і професіоналізації.

Складовим елементом віртуальної комунікації є рольова поведінка учасників комунікативного процесу. В його рамках формується специфічна рольова поведінка, яку можна охарактеризувати як поліідентичність, оскільки віртуальний простір цілком припускає множинність соціальних самопрезентацій: «Ефект діалогу виникає лише тоді, коли мій партнер, з яким я вступаю в комунікацію, не просто породжує текст але і доносить до мене свою комунікативну інтенцію, використовуючи всі можливі засоби. Тим більше, що, крім вербальних, існують і невербальні комунікативні засоби – жестикуляція, передача зорових образів тощо. Важливо мати на увазі те, що не мова сама по собі несе людям істину або нову інформацію, не язиком або промовою ми спілкуємося, але саме смисловими інтенціями» [97, с.73]. цікавою з точки зору частоти використання і поширення є соціальна мережева технологія фолксономія – один із популярних елементів віртуального комунікативного простору. Суттю технології є створення інтерактивних комп'ютерних програм, які можуть комунікувати з іншими програмами і таким чином накопичувати інформацію. Архітектура комунікаційних мереж, що забезпечують комунікації типу «людина – людина», побудована на принципах багатовекторності, взаємозалежності, взаємозамінюваності тощо.

Аналіз особливостей комунікаційної складової віртуального простору дозволяє зробити висновок, що віртуальний простір є особливим комунікативним середовищем, функціонування якого призвело до зміни вже сформованих у соціумі комунікативних патернів. Ці зміни

ґрунтуються, передусім, на анонімності, поліідентичності віртуального суб'єкта, опосередкованості віртуального спілкування технічними засобами, відсутністю тимчасових і просторових бар'єрів тощо, що дозволяє самостійно моделювати комунікативний простір як окремим індивідам, так і соціальним групам.

Дослідження психологічних аспектів віртуальної комунікації пов'язане з пошуком шляхів гармонізації процесу розвитку особистості та оптимізацією безпечного спілкування за допомогою комп'ютерних мереж. Психологія віртуальної комунікації також торкається протиріччя між сучасними трансформаційними процесами, які впливають на суспільство й буттям людини, яке відбувається зокрема у віртуальному середовищі. Надмірна прихильність саме до віртуальної комунікації призводить до проблем у соціальній взаємодії. Відповідно до визначення Л. Гордієнко, особливе місце у позначеному вище аспекті відводить психологічним ознакам, а саме адикції, деперсоналізації, обмеженню сенсорного досвіду, інмутації, невизначеності ідентичності [8, с. 26].

Віртуальна комунікація має амбівалентний характер. До позитивних наслідків слід віднести можливість компенсації нестачі спілкування в соціальній реальності. До негативних наслідків відноситься адитивна поведінка, що призводить до мінімізації реального соціального спілкування, необхідного для ефективної соціальної взаємодії в рамках певної соціальної системи. Комунікації, здійснювані у віртуальному просторі, практично не регулюються інституційними нормами, які координують соціальну взаємодію у просторі соціальному. Віртуальний простір дозволяє уникнути обумовленості залученістю індивіда в ту чи іншу інституційну сферу.

В контексті соціалізації особистості слід зазначити, що віртуальний комунікативний простір, з одного боку, абсорбує традиційні соціокультурні форми, комунікативні патерни і символи, з іншого боку, перетворює їх виходячи з їх технологічних особливостей інформаційної взаємодії в комп'ютерно-опосередкованому середовищі. Повному постає проблема комунікації, яка набуває вельми амбівалентного характеру з огляду на розщеплення самості індивіда на дві іпостасі – реальну і віртуальну.

За допомогою віртуального простору можливе не тільки проектування нових комунікаційних форм із принципово іншими властивостями, але і їх відтворення в просторі соціальному. Подальший розвиток інфокомунікаційних та комп'ютерних технологій, що є основою для функціонування віртуального простору, буде сприяти його подальшій інтеграції з базовими елементами соціальної структури, в більшому ступені актуалізувати проблему визначення адаптаційного потенціалу суспільства в цілому і особистості зокрема стосовно нових умов: «Комунікаційна система, заснована на мережевих технологіях, здатна радикально змінити морфологію громадських зв'язків, заснованих на традиційних ієрархічних взаємовідносинах» [100, с. 29].

У сучасному світі значна роль в комунікаційних процесах відведена віртуальному простору, що володіє підвищеною інтерактивністю, що обумовлює його унікальність як способу комунікаційної взаємодії: інформаційна та комунікативна активність людей масово переноситься на взаємодію в онлайні завдяки інформатизації. Віртуальна комунікація – складова частина соціокультурного простору сучасного суспільства, вписана в соціальні процеси: «Медіареальність знайшла завдяки електронним засобам комунікації і екранній культурі щільність і яскравість, порівняну зі справжньою реальністю» [95, с. 164]. Особливу значимість у даному контексті набуває осмислення впливу віртуального простору на різні комунікаційні рівні (міжособистісний, між груповий та інституційний). Внаслідок специфічних особливостей, віртуальний простір має більш інтенсивну комунікативну динаміку, ніж простір соціальний. Значна частина інформаційних взаємодій здійснюється з використанням глобального інформаційного середовища, тобто у віртуальному просторі, причому цей процес стрімко зростає.

Дослідження комунікації як системоутворюючого елементу соціалізації у віртуальному просторі дозволяють констатувати наявність специфічних особливостей мови, соціальної ієрархії, індикаторів соціального статусу і соціальних норм. Віртуальна комунікація виступає не окремим, а паралельним видом соціальної комунікації, в той час як комунікація соціальна все більше віртуалізується: «сьогоднішнє спілкування все більше втрачає індивідуальність

і характер, емоцію і стиль, уподібнюючись набору шаблонних фраз і слів-символів. Розмова стає все більш розірваною і множинною, «гіпертекстовою». Особливо це можна спостерігати на прикладі «безтілесних» дистанційних форм комунікації – телекомунікацій. Так, спілкування у форумах, чатах та інших засобах телекомунікацій зводиться до односкладових і часто коротких речень, окремих розрізнених реплік-суджень, в яких повторюються вже відомі думки учасників спілкування» [97, с. 173]. Для цього існує безліч спеціальних сайтів, де користувачі мережі можуть контактувати як з великою кількістю людей, так і з окремою людиною в приватному режимі (таке спілкування характеризується насамперед конфіденційністю відносно до інших учасників інтернет-аудиторії). Деякі дослідники вважають, що комунікативна діяльність більш пріоритетна, ніж інші види активності користувачів у віртуальному просторі.

Однією з характерних особливостей комунікації як системоутворюючого елемента віртуальної соціалізації є неповна відповідність особистості, що діє у соціальному просторі, і створюваного нею віртуального образу. Комунікаційна взаємодія у віртуальному просторі сприяє конструюванню віртуальної особистості, яка дистанціюється від соціального статусу. В даному аспекті віртуальний простір виступає в якості інструменту трансформації індивідуальних особистісних характеристик: «Технічний прогрес призводить до нав'язування людині нової мобілістичної ідентичності ... У мережі ідентичність людини буде проявлятися тільки в поточному контексті з тим, щоб наступного моменту зазнати... зміни. Індивідуум, людина цілісна, йде геть, прикута до своєї одноманітності, як до важкого рюкзака, на її місце приходять індивідуум, людина багатолика» [66, с. 127]. Віртуальне спілкування приваблює знеособленістю, можливістю конструювати і трансформувати віртуальну особистість, а також анонімністю, яка дозволяє уникнути відповідальності за порушення рольових очікувань, зумовлених статусом індивіда. Комунікація у віртуальному просторі дає свободу ідентифікації, тим самим конструює віртуальну особистість з віртуальним статусом: дуже часто зустрічається обман або множення ідентичності – коли мережева ідентичність користувача не відповідає його реальній ідентичності.

Комунікація як системоутворюючий елемент соціалізації у віртуальному просторі постає як вербальна або знаково-символічна взаємодія суб'єктів, яка базується на певних смислових конструктах. Її особливість може бути представлена в рамках декількох ключових позицій. Передусім, це гіпертекстуальний характер комунікативного буття. Комунікативний віртуальний простір є полем посилянй, гіперпосилянй і цитат, складових, з одного боку, особливий нелінійний, хаотичний простір, з іншого – надає граничні можливості для конструювання комунікації і буттєвості в цілому, оскільки користувач має можливість вибору комунікативних каналів. Йдеться, передусім, про інтерактивність, конструйованість як зовнішнього простору, так і самого агента комунікації.

Деієрархізація комунікації – соціальні ознаки, такі, як стать, вік, прибуток, рівень освіти тощо, відіграють дуже важливу роль при безпосередній взаємодії, втрачають свою значущість у взаємодії, опосередкованій комп'ютерними технологіями. Завдяки цьому поле соціальної буттєвості стає контекстуальним, фрагментарним – воно опосередковано конкретною ситуацією, набором зовнішніх факторів взаємодії, що постійно змінюються. Ще однією суттєвою характеристикою є нівелювання тілесності, яке призводить до того, що у віртуальному комунікативному просторі особливий характер набувають самопрезентація і ідентифікація – засновані на графічному і текстуальному поданні, що визначають самість особистості.

Тривале перебування у просторі віртуальних соціальних взаємодії провокує суттєву негативну тенденцію: усвідомлення людиною себе і оточуючого стає більш поверхневим (як і саме мислення та сприйняття), фрагментарним. Для індивіда як члена певної соціальної групи важливо правильно організувати циркуляцію інформації у даному комунікативному просторі для успішної взаємодії з іншими соціальними агентами. Тому особа постійно збільшує число комунікативних каналів для отримання все більшої кількості інформації, яка допомагатиме їй бути в курсі змін, що відбуваються в суспільстві, з метою корекції власної комунікативної діяльності. Проте значна кількість розрізненої інформації, вибірково сприйманої людиною, не дає змоги «охопити» її загалом. Особа обмежується поверхневим

сприйняттям інформації, оскільки не завжди має змогу її перевірити.

Тож сприйняття надмірного обсягу інформації, яка надходить з віртуального простору, приводить людину до необхідності застосування стратегії споживання, оскільки повноцінний аналіз трансльованих меседжів є попросту неможливим: мозок людини фізично не здатен повноцінно сприймати і засвоювати миттєво надвеликі обсяги інформації, яка надходить із різних соціальних мереж. Це знижує не лише інтелектуальні потенції, а й культуру особистості загалом. Як наслідок, знижується і культура споживання інформації: особистість стає все більш некритичною до інформаційного потоку комп'ютерних мереж. Відповідно, погіршується і якість інформації, що передається. Споживач інформаційного продукту потрапляє у замкнуте коло, що передбачає постійний спад якості інформації, що надходить, та погіршення якості соціально-мережових взаємодій як кінцевий результат віртуальної комунікаційної взаємодії.

Відповідно до дослідження О. Камінської, Ю. Стежко та Л. Глебової [21], особливості віртуальної комунікації інтернет-залежних осіб потребують подальших досліджень, в тому числі, з метою виявлення специфіки такого роду взаємодії, та тих аспектів, які приваблюють користувача, змушують його надавати перевагу віртуальному спілкуванню, що, в свою чергу, є корисним для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на подолання інтернет-адикції. Психолінгвістичні ознаки віртуальної комунікації вчені визначають у такій спосіб.

Перш за все, це психолінгвістична пресупозиція в інтернет-середовищі, яка номінується як особливий різновид логічного опанування віртуальною інформацією, когнітивна експлікація фреймів за допомогою актуалізації спільного фонду знань учасників спілкування про світ, його організацію, місце людини в ньому тощо. Психолінгвістична пресупозиція у випадку здійснення людиною віртуальної комунікації в інтернет-середовищі характеризується спільним досвідом, тезаурусом, актуалізацією спільних попередніх відомостей про певне явище, подію, стан речей тощо, якими володіють комуніканти. Завдяки психолінгвістичній пресупозиції віртуальна комунікація в інтернет-середовищі створює ніби зону перетину когнітивних просторів учасників комунікації,

яка звужується або розширюється у процесі інтернет-спілкування. В інтернет-середовищі психолінгвістичні пресупозиції когнітивно передують висловленню;

по-друге, виокремлюють психолінгвістичні семантичні пресупозиції, які аналізуються як певний семантичний компонент повідомлення (висловлення, судження), неістинність якого в певній конкретній ситуації перетворює повідомлення на аномальне або недоречне;

по-третє, прагматична, психолінгвістично маркована пресупозиція, що є компонентом повідомлення, мовленнєвого жанру, дискурсу (тексту), яка безпосередньо пов'язана із суб'єктивними чинниками інтернет-спілкування (орієнтацією в ситуаціях віртуальної комунікації, актуалізацією соціальних, когнітивних, гендерних тощо характеристик учасників комунікативного акту), відсутність або незнання якого перетворює повідомлення, мовленнєвий жанр, дискурс (текст), віртуальну комунікацію загалом у недоречні – нещирі, неприродні, провокаційні, такі, що не відповідають умовам їх успішності тощо. (21, с. 160-161). Існування усіх можливих пресупозицій особистості формують її світогляд, уможливають більш широкий комунікативний простір. Відсутність спільних пресупозицій унеможлиблює взаєморозуміння людей, значно ускладнює їх спілкування. При цьому, навпаки, носії спільних пресупозицій без будь-яких ускладнень розуміють інтернет-інформацію, яка для представників іншої лінгвокультури може здаватися абсолютно «непрозорою». Відтак, психолінгвістична пресупозиція в інтернет-спілкуванні є імпліцитним компонентом смислу повідомлення (висловлення), який є реальним, тому дане повідомлення (висловлення) загалом не може сприйматися як семантично аномальне або недоречне у певному просторі віртуальної комунікації.

Результати аналізу особливостей віртуальної комунікації вказують на тенденцію до поступового витіснення безпосереднього спілкування віртуальним, що зумовлено поширенням нових інформаційних технологій та пов'язано із загостренням міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів, які є наслідком суспільно-політичних змін, що відбуваються в сучасному соціумі та знижують стійкість особистості до дії адиктивних агентів, одним з яких є віртуальна реальність, що на фоні соціально-економічних

зрушень здається багатьом особливо привабливою для втечі від проблем. Віртуальна комунікація найбільш активно здійснюється в контексті використання соціальних мереж, які дають змогу не лише обмінюватись інформацією, але й встановлювати нові контакти, отримувати емоційний відгук, задовольняти фрустровані потреби, що стосуються комунікативної сфери.

В осіб, що страждають на залежність від соціальних мереж, комунікативний процес набуває специфічних змін: надається абсолютна перевага віртуальному спілкуванню, при чому поступово втрачається здатність включатися у безпосередню «живу» взаємодію; комунікативна активність у мережі набуває компульсивного характеру; при встановленні контактів у мережі переважно використовується віртуальний образ, що значною мірою відрізняється від реального «Я»; спостерігається тенденція до реалізації соціально несхвалюваних тенденцій, демонструється вербальна агресія, булінг тощо.

Глобальний віртуальний простір має досить розгалужену структуру і складається з різних за формою і типом соціальних груп, які прийнято називати інтернет-спільнотами або віртуальними спільнотами. Вони являють собою співтовариства індивідів, які організуються відповідно до визначених критеріїв (професійних, релігійних тощо) використовують в якості базового засобу спілкування саме інтернет-технології. Віртуальний простір мережі Інтернет дозволяє безперешкодно в реальному часі здійснювати інфокомунікаційні взаємодії, що в соціальному просторі буває досить важко. У віртуальному просторі «...комунікація вперше потрапила в ситуацію швидкого, постійного, взаємного спілкування на будь-якій відстані за допомогою анонімного друкованого слова; в ситуацію взаємин, в яких немає статі, раси, тіла, голосу, статусу, влади, грошей, власності, – тобто у стан, при якому немає тих факторів, які утворюють і підтримують соціальну стратифікацію в соціальному світі, – в ситуацію рівності» [82].

Комп'ютерні технології, що продукують віртуальний простір та опосередковують комунікацію, не просто активно ввійшли у повсякденне життя, але й істотно змінюють світогляд та культуру спілкування. Віртуальна комунікація має процесуальний характер, що виражається

у стимуляції реальності, заміненій образами і символами. Віртуальна комунікація слугує новим специфічним полем соціальної взаємодії та комунікативної активності, вона має процесуальний характер, що виражається у стимуляції реальності, заміненій образами і символами. Комунікативна діяльність у віртуальному просторі слугує новим специфічним полем соціальної взаємодії, розширяючи можливості репрезентації власного «Я-образу» у віртуальному просторі.

Віртуальні комунікації створюють нову сферу інформаційного впливу, що зумовлює виникнення незвичних видів суспільних відносин. Віртуальна комунікація може бути як комп'ютерно-опосередкованою, так і такою, що здійснюється в мережі. Окрім віртуального спілкування (комунікації в мережі) вона включає односпрямовану (внутрішньо особистісну) віртуальну комунікацію, в якій відсутній компонент міжособистісної взаємодії, а передача інформації відбувається від мережі до неперсоніфікованого користувача.

На сучасному етапі розвитку суспільства комунікація людини в віртуальному просторі досить часто розглядається як альтернативна форма буття, яка є привабливішою за простір соціальної взаємодії і тим самим створює нові варіанти психологічної залежності. Віртуальний простір розглядається як такий, що з одного боку, допомагає особистості адаптуватися до нових соціокультурних умов і формує навички взаємодії із сучасними технологіями, а з іншого боку, – викликає низку проблем у реальному житті й виконує компенсаторну функцію. Пояснити це можна тим, що людина часто не в змозі реалізувати різні аспекти свого «Я». нині зміст поняття буття людини в Інтернет-просторі виходить далеко за межі суто інтуїтивного характеру, охоплюючи високу компетентність у сфері передбачення результатів існування індивіда в системі «людина– Інтернет-простір – суспільство». Пріоритет збереження цілісності особистості над корисністю віртуального простору – це одне з найважливіших завдань гуманістичного потенціалу сучасного Інтернет-буття. Тому зміна пріоритетів інформаційного способу життя – одне з найважливіших завдань сучасності, орієнтоване на розкриття та використання гуманістичного потенціалу віртуальної комунікації.

3.5. Психологічні проблеми та розлади у системі віртуального спілкування

Саме те як ми користуємось Інтернетом, скільки часу проводимо в online і, відповідно скільки часу залишається на реальне життя – може вплинути на формування або зміну психічного або психологічного стану людини. У зазначеному контексті доцільно згадати термін «число Данбара» – в середньому це 150 соціальних контактів/зв'язків, які активно/одночасно може підтримувати людина. За результатами проведених досліджень вчені констатують, що у більшості користувачів соцмереж (63%) «у друзях» відмічається від 400 до 500 осіб, приблизно у 19% користувачів Інтернетом декілька тисяч «друзів»... Якщо брати за основу вищезгадану теорію Данбара, з впевненістю можна стверджувати, що таку кількість соціальних зв'язків людина не може підтримувати. Тобто більшість цих «друзів» насправді є свого роду фантомами, зв'язок з якими людина практично не підтримує або взагалі не контактує з ними. Кожна людина, яка важлива в нашому житті або якось причетна до неї, потребує уваги. Ми цікавимось життям своїх рідних, друзів та колег. Це вимагає досить великих психічних витрат, оскільки ми розпорошуємо себе між цими людьми. І чим більше нас оточує людей, тим сильнішим є поділ нашої психіки, тим складніше нам утримувати її в нормальному, стабільному стані.

На погляд вчених (А. Войскунський, Дж. Сулер, М.Уитти, Г. Янг та ін.), якщо людина буде щодня приділяти увагу кожному з чотирьох сотень – вона буде недостатньою для підтримки здорового соціального зв'язку або її стан може погіршитися. Як наслідок людина починає почуватися пригніченою, втомленою, навіть самотньою. Отже, кількість друзів у соціальній мережі ніяк не може бути показником рівня комунікабельності чи задоволеності у спілкуванні [7; 130; 135 та ін.]. В. Плешаков зазначає, що дуже поганим наслідком є погіршення соціальної активності у реальному світі, «... людині набагато простіше організувати себе у світі online, оскільки для цього потрібно значно менше зусиль. Як правило людина тікає від сірої, а часом і дуже похмурої реальності. І чим більше часу він проводить, організовуючи своє віртуальне життя, тим менше соціальної активності у реальному світі він виявлятиме. Такі люди не здатні

справлятися зі стресовими та конфліктними ситуаціями, особливо якщо вони стосуються спілкування з «реальними» людьми» [45; 46].

Таким чином можна стверджувати, що велика кількість соціальних зв'язків приносить користь самої соціальної мережі, в той же час для самої людини як об'єкта функціонування даної мережі перевищення соціальної активності більш ніж 150 призводить до погіршення психічного стану, зокрема порівняння, низька самооцінка, депресія, самотність і негативні стосунки і т.ін. Розглянемо деякі з них.

Порівняння і низька самооцінка. Користувачі соціальних мереж часто порівнюють життя своїх «друзів» зі своїм власним, що неминуче знижує самооцінку і почуття власної гідності. За висновками Х. Бартон, О. Йордана, Г. Кирван, І. Конноллі, В. Обиденкової, М. Палмер та ін., недооцінка негативного досвіду однолітків корелює з більшою самотністю та нижчим загальним задоволенням життям [42; 63]. Варто акцентувати, що саме з порівняння починаються психологічні розлади особистості, особливо це детерміновано нестійкістю ціннісних орієнтацій людини, пошуком змісту життя тощо.

Депресія. Часте користування соціальними мережами може спричинити почуття депресії та неповноцінності. У дослідженнях (О. Воїнова, І. Крос, В. Маркова, В. Плешаков та ін.) стверджується, що зниження самооцінки може посилити депресію [46]. Психологічна підтримка осіб, що потрапили в критичну життєву ситуацію в кіберпросторі, є запорукою попередження депресивних станів та недопущення їх безконтрольного розвитку до стану, коли вже потрібна медична допомога.

Соціальна ізоляція та остракізм. Згідно з ієрархією потреб Маслоу, соціальна взаємодія і приналежність є важливими аспектами психологічного та емоційного благополуччя. У кіберпросторі кількість міцних особистих взаємин дуже низька, що створює соціальну роз'єднаність, посилює відчуття соціальної ізоляції. Дані дослідження Університету Пердью (США, 2012 р.) показують, що соціальне відторгнення або остракізм в імовірному вертуальному середовищі загрожує чотирьом основним фундаментальним

потребам: приналежності, контролю, самооцінці та осмисленому існуванню, а це у свою чергу, чинить негативний вплив на емоції, зокрема провокує афективні стани.

Негативні стосунки. Стосунки між людьми – це одна з найактуальніших проблем у сьгоднішньому житті, не є виключенням і стосунки у кіберпросторі. Поведінка з підтримки стосунків у кіберпросторі, така як спостереження та моніторинг, є показником поточного рівня довіри у стосунках. Вчені (С. Валері, Дж. Вайс, А. Лау, К. Маккарті та ін.) констатують високий рівень напружених (токсичних) стосунків в соціальних мережах, зауважуючи, що токсичні стосунки – це відношення між людьми, які наповнені болем та стражданням для однієї чи обох сторін [101]. Часто нездорові стосунки супроводжуються регулярним повторенням поведінки партнера, яка робить нестерпними взаємовідношення. Такі стосунки можуть впливати на психічне здоров'я людини та її загальне життя. Нездорові стосунки характеризуються: відсутністю підтримки; неефективною комунікацією; надмірною залежністю; надмірним контролем; маніпулятивною поведінкою; насильством фізичним або психологічним; нескінченим негативом в спілкуванні; образами, ревнощами та відсутністю довіри; відсутністю гармонії душевного стану; небажанням бути разом без можливості піти.

У нездорових стосунках часто присутнє незадоволення потреб, як емоційних, так і фізичних. Це посилює відчуття самотності, порушує спокій, не дає віднайти рівновагу. У стосунках накопичується напруга, яка з часом призводить до порушення комунікації і втрати розуміння одне одного. Низька самооцінка одного з партнерів – це ще одна розповсюджена причина виникнення токсичних стосунків, яку називають психологи, що призводить до емоційної залежності, тривоги, страху бути покинутим.

Особливо слід звернути увагу на аб'юзивні стосунки, також насильницькі, жорстокі стосунки/взаємини, в яких одна людина (аб'юзер, агресор, насильник, кривдник) шляхом насильства (фізичного, сексуального, психологічного, економічного) порушує особисті кордони іншої (постраждалої або жертви) з метою придушення волі та підкорення. Це жорстокі у спілкуванні та діях стосунки приниження між «тираном» і «жертвою», з постійними шантажем, погрозами,

моральним знуцанням і т. ін. На погляд вчених (Д. Даттон, П.Ленеган, Р. Мюллеман, Р. Пакізер та ін.) більшість аб'юзерів складають чоловіки, хоча аб'юзити може людина будь-якої статі. Чоловіки-аб'юзери також частіше застосовують фізичне та сексуальне насильство, а жінки психологічне [81; 136; 137 та ін.].

Страх упустити. Страх упустити щось, за висновками науковців є побічним продуктом залежності від соціальних мереж [44; 29 та ін.]. Цей страх виникає через те, що користувач постійно та нав'язливо перевіряє оновлення статусу «друга» та повідомлень, пов'язаних із соціальними подіями чи святкуваннями, що призводить до відчуття того, що його «залишили осторонь», якщо ці події не відбулися. Також існує тісно пов'язаний страх бути пропущеним або страх невідомості, який включає в себе нав'язливу потребу постійно оновлювати статус свого особистого, повсякденного життя, переміщень, подорожей, подій, тощо. Є дані, які свідчать про те, що цей тип занепокоєння є опосередкованим фактором як широкого використання соціальних мереж, так і зниження самооцінки.

Недосипання (депривація сну). Серед усіх фізіологічних потреб сон є найнеобхіднішою (ми можемо не їсти декілька тижнів, не пити три дні, але не спати навіть дві доби поспіль мало хто може). Дослідження показують, що соціальні мережі можуть призвести до недосипання [112; 126 та ін.]. Так, у багатьох людей є звичка сидіти в соціальних мережах безпосередньо перед сном. Через цю звичку часто виникають проблеми із засипанням вночі, а вдень з'являються відчуття пригніченості, занепокоєння, сильної втоми, незграбності. Часто може призводити до збільшення ваги та загалом негативно впливає на мозок і когнітивні функції людини [77].

Під депривацією сну розуміється нестача або цілковита відсутність задоволення потреби у сні. Може виникнути як результат розладів сну, усвідомленого вибору або примусово. Ці прояви можливо потребуватимуть лікування.

Адиктивна поведінка. Під адиктивною поведінкою розуміється вид девіантної (деструктивної) поведінки, що виникає в результаті нестримного бажання переживати надмірні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного

стану (наприклад, зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини), того моменту, коли фіксується факт психічної і фізичної залежності [37; 50].

У класифікацію нехімічних адикцій увійшла також Інтернет-залежність. М. Гріффітс пропонує операційні критерії, які в сумі визначають залежність:

- пріоритетність (salience) – улюблена діяльність набуває першочергового значення і переважає в думках, почуттях і вчинках (поведінці);
- зміна настрою (mood modification) – супроводжує заглиблення в діяльність (прикладом можуть служити стан емоційного підйому або, навпаки, набуття спокою при переході до улюбленого заняття);
- толерантність (tolerance) – кількісне збільшення параметрів діяльності для досягнення звичного ефекту;
- симптоми відміни (withdrawal symptoms) – виникнення неприємних відчуттів або фізіологічних реакцій при втраті або раптовому скороченню можливостей займатися улюбленою діяльністю;
- конфлікт (conflict) – виникнення протистояння в різних формах і видах: конфлікти інтрапсихічні, міжособистісні (з оточуючими людьми), з іншими видами діяльності (робота, соціальне життя, хобі та інтереси);
- рецидив (relapse) – повернення до улюбленої раніше діяльності, іноді після багаторічного абстинентного періоду.

На процес утворення поведінкових порушень, в тому числі адиктивних розладів, може впливати досить велике коло культурних, економічних, соціальних, медичних, педагогічних чинників.

Синдром фантомного дзвінка (або вібрації). Дане відхилення проявляється як почуття того, що людині дзвонять або його мобільний пристрій вібрує, коли насправді це не так. Людський слух здатний сприймати звук у діапазоні 16 Гц – 20 кГц. Він може приймати душ, дивитися телевізор або

прибирати – серед усього цього «шуму» дзвінок мобільного може легко загубитися. Таке трапляється часто. Відповідно, страх пропустити важливий дзвінок – не є відхиленням. Фантомна вібрація – це вже параноїдальна нав'язлива ідея. Вона може виникати після тривалого використання мобільного пристрою у цьому режимі.

Точна причина цих відхилень поки невідома, проте більшість дослідників цього питання сходяться на тому, що це наслідки тривалого використання мобільних пристроїв. Мається на увазі не звичайне користування, адже у всіх нас повно соціальних та ділових зв'язків, які ми підтримуємо навіть за допомогою мобільного телефону. Йдеться про патологічну залежність від даного пристрою. Коли людина відчуває фантомний дзвінок/вібрацію, кора його головного мозку неправильно тлумачить певні сенсорні сигнали, такі як м'язове скорочення, відчуття одягу на тілі, музика, що грає і т. п., трактуючи їх як дзвінок або вібрацію телефону.

Більшість експериментів та соціальних опитувань показали, що кількість людей, які відчувають прояви вищеописаної патології, варіюються від 27,4% до 89%. Розриви пов'язані з певними чинниками, які впливають на респондента, вік, стать, соціальний статус тощо. Майже всі опитані відчувають фантомні дзвінки/вібрації з періодичністю 1 раз на 2 тижні.

Носіння телефону в тому самому місці на протязі від 1 місяця до 1 року - викликає у людини прояв цієї патології. Наскільки сильно дана патологія впливає загальний стан психіки поки що неможливо оцінити. Більшість людей взагалі не звертає на це уваги. Однак заперечувати існування цього відхилення вже не можна. Щоб знизити прояв або зовсім позбутися фантомних дзвінків/вібрацій можна просто періодично змінювати положення телефону та режим його роботи.

Номофобія. Номофобія – це страх або фобія людини залишитися без можливості використовувати свій мобільний телефон. Цей термін – номофобія – почав використовуватися у 2010 році після проведення досліджень впливу мобільного телефону на психічний стан людини. Було опитано 2100 осіб, 53% яких зазнають тривоги, якщо не можуть користуватися своїм телефоном (причини: розряджена батарея, немає

мобільної мережі, втрата телефону, брак коштів на рахунку). Гендерний розподіл такий — 58% чоловіків і 47% жінок відчуваю цю фобію. Близько 9% опитаних відчувають справжнісінький стрес. Яскравим показником того, чи є людина номофобом, є кількість «перевірок телефону» (його наявність, рахунок, батарея тощо). У тих, хто відчуває цей розлад, це число доходить до 35 разів на день.

За даними досліджень, номофобами є в основному підлітки та молоді люди. Більшість з яких можуть відчувати не тільки стрес, але і стан схожий на депресії, якщо їх телефон недоступний для використання. Номофобія може виявлятися по-різному. Наприклад, 34% респондентів із США користуються телефоном під час інтимної близькості. А кожен п'ятий опитаний готовий скоріше тиждень ходити босоніж, ніж час жити без свого мобільного телефону. Приблизно 50% ніколи не вимикають свої гаджети. Хтось може надто часто та/або «імпульсивно» використовувати телефон. Хтось носити із собою зарядний пристрій куди б не подався. У когось більше одного або двох пристроїв, здебільшого для доступу до мережі Інтернет.

Хтось відчуває сильний стрес та тривогу, втративши можливість скористатися мобільним. Проявів досить багато, але це не означає, що вони говорять про схильність людини до цієї фобії. Про це свідчить частота прояву таких симптомів.

Інтернет-залежність. Перші дослідження проблем Інтернет-залежності проведені А. Голдбергом (США, 1995), у рамках вивчення психологічної схильності до азартних ігор (лудоманія). За висновками вчених Інтернет-залежність можна розділяти на кілька підтипів залежно від типу тієї активності, яку здійснює людина в мережі: соціальні мережі, блоги, електронна пошта, онлайн ігри, розміщення фотографій, здійснення покупок тощо. Кожну з цих дій окремо або ж у якійсь комбінації здійснює будь-який користувач Інтернетом, однак коли така активність перевищує норми, виникає підозра в залежності.

Інтернет залежність визначають ще як «технологічну залежність», що означає залежність індивіда і всього людства від технологій. Наприклад, з появою радіо, а потім і телебачення спостерігався пік залежності індивідів від цих пристроїв. Сьогодні Інтернет в рази популярніший за радіо

і телебачення разом узятих. Рівень поширення залежності від Інтернету варіюється в різних країнах і залежить від рівня життя.

Фахівці в галузі медицини та психіатрії досі сперечаються на тему реальності Інтернет-залежності. Одні вважають, що її не існує. Інші – навпаки, аргументують її наявність та стрімке зростання кількості Інтернет-залежних у світі. Так, залежність як медичний термін, позначає нав'язливу потребу в споживанні певних речовин. Виражається при цьому певними фізичними та психічними відхиленнями. Таким чином, залежність від Інтернету можна віднести до нехімічних.

Для зручнішого аналізу стану психіки людини з Інтернет-залежністю вчені виокремлюють шість основних категорій цього розладу:

1. Інформаційне перевантаження (нав'язливе бажання переглядати безліч веб-сторінок, інакше кажучи постійний «Інтернет-серфінг»);
2. Надмірне віртуальне спілкування (соціальні мережі, чати, форуми тощо);
3. Інтернет-ігроманія (нав'язливе захоплення багатокористувацькими онлайн-іграми);
4. Фінансова Інтернет-залежність (онлайн азартні ігри, покупки в інтернет-магазинах, аукціони);
5. Кіноманія (перегляд фільмів онлайн);
6. Кіберсексуальна залежність (потяг до перегляду порнографічних фото/фільмів і вступ у кіберінтимні зв'язки).

Також зауважимо, що залежність від мобільного телефону, фантомна вібрація та інші відхилення є похідними від Інтернет-залежності. Багато країн уже офіційно називають це явище психічним захворюванням, зазначаючи, що вже більше 15% населення (особливо серед молоді) мають відповідну клінічну картину.

Кіберхондрія або кібернетична іпохондрія. У сучасному науковому дискурсі іпохондрія трактується як патологічний стан індивіда, що проявляється як постійний

страх захворіти, скарги на свій фізичний стан, сприйняття нормальних почуттів як ненормальних і неприємних. У такому стані людина часто впевнена, що вона на 100% знає, яке в неї захворювання, не сприймаючи думку медиків. Це підтверджено і дослідженнями, що проводилося у Великій Британії (2007), за результатами якого 65% користувачів Інтернету віддають перевагу всесвітній мережі, а не лікарям для діагностики та навіть лікуванню; 46% опитаних були цілком упевнені в поставленому самим собі діагнозу, з них лише 14% реально виявилися праві.

Кіберхондрія, на думку вчених є сучасним уособленням іпохондрії, оскільки всесвітня мережа не є джерелом захворювання, а є лише його засобом вираження, свого роду одним із симптомів [67; 124]. Розглядаючи кіберхондрію як самостійне відхилення, варто звертати увагу на такі симптоми:

- надмірне використання Інтернету з метою пошуку інформації про захворювання, і сильне погіршення самопочуття після таких пошуків;
- тривожний стан при осмисленні або згадці питань про своє здоров'я;
- самодіагностика, аж до знаходження смертельних захворювань, яких немає насправді;
- стрімкий перехід від підозрілого стану до впевненого після прочитання інформації в Інтернеті;
- постійне проведення обстежень online, в тому числі і медичну діагностику;
- вираз недовіри або різко негативного ставлення до співробітників медичних установ (у реальному світі), що призводить до частой зміни лікуючого лікаря, недотримання та/або повне ігнорування його рекомендацій;
- постійне спостереження за життєвими показниками свого організму (пульс, тиск, температура тощо);
- патологічна впевненість у тому, що здоровий організм не має жодних симптомів.

Отже, кіберхондрія є вельми небезпечним

відхиленням, оскільки може призвести навіть до летальних наслідків. Неправильна діагностика, підбір препаратів і методу лікування можуть тільки нашкодити людині, впевненій у тому, що Інтернет може допомогти їй набагато більше, ніж реальні лікарі.

Ефект Google. Ефект Google характеризується в науковій літературі як тенденція забувати інформацію, яку можна легко знайти за допомогою пошукових систем, таких як Google. Цей ефект було розпізнано завдяки експерименту, проведеному серед студентів Колумбійського і Гарвардського університетів. За словами дослідників, це показник того, що людина завжди підлаштовується під ситуацію, запам'ятовуючи найпростіші способи розв'язання проблеми, що негативно впливатиме на ситуації прийняття рішень в умовах невизначеності та ризиків, а також екстремальних умовах, зокрема коли відсутній інтернет тощо.

Таким чином, можна говорити про те, що усі перераховані вище відхилення, синдроми і захворювання – результат безпосереднього зв'язку людини із сучасними інформаційними технологіями.

4

У розділі розкрито актуальні питання психосоціальної підтримки осіб, що потрапили в критичну життєву ситуацію в кіберпросторі, зокрема: особливості поведінки людини в критичній життєвій ситуації; використання нейромереж у психології та психотерапії; спільне та відмінне феноменів «кіберхейт» (кіберненависть), «кібербулінг», «хейтспіч» (мова ворожнечі) та ін.; методи та програми реабілітації осіб, що постраждали від кібербулінгу та хейтінгу; Резильентність та особливості її прояву у кіберпросторі тощо.



Розділ 4

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПОТРАПИЛИ В КРИТИЧНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ В КІБЕРПРОСТОРИ

4.1. Критична життєва ситуація та особливості поведінки людини

Критична життєва ситуація – це вид соціальної ситуації; вона складається внаслідок одномоментного сильного чи слабкого, але тривалого психологічного травматизування сукупністю подій зовнішнього чи внутрішнього світу. Ці впливи переломлюються в психіці людини та супроводжуються ситуаційними реакціями, що мають тенденцію переходу в індивідуальні патерни реагування (стереотипи поведінки) у вигляді «захисно-компенсаторних» утворень.

Майже всі автори вказують на їхню двоїсту природу впливу на людину. З одного боку, дані ситуації виявляються конструктивними, мобілізуючими, містять потенціал розвитку особистості. У результаті їх вирішення особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності: те, що слугувало приводом і причиною для переживань, може перетворитися на реакцію подолання у внутрішній досвід, що регулює подальші принципи та програму життєдіяльності. Але з іншого боку, критичне протиріччя може бути нерозв'язним, трагічним. Це може статися як через зовнішні причини, і з суто особистісних причин – через нездатність людини збагнути суть того, що відбувається, через безсилля перед фактами, пояснення яким лежить далеко поза внутрішнім світом особистості.

До основних суб'єктивних ознак критичних життєвих ситуацій можна віднести: а) часткову чи повну втрату контролю за тим, що взагалі відбувається; б) неприємне відкриття, що викликає вкрай сильний стресовий стан; в) несподіванка, невизначеність, небезпека; г) тривале страждання; ґ) зміна звичного ходу подій: людина переходить із упорядкованого, звичного їй світу в новий, непередбачуваний; д) тривогу; е) фізичні ознаки (емоційне та фізичне занепокоєння,

напруга; порушення сну, апетиту, фізична втома, виснаження; апатія) та ін.

Аналізуючи критичні ситуації, можна зазначити чотири основні причини, що їх викликають: 1) наявність стресорів; 2) обмежене чи спотворене сприйняття; 3) дезадаптація; 4) відсутність чи відмова систем зовнішньої підтримки.

Оцінку ситуації як критичної з точки зору самої людини визначають три основних фактори: 1) емоції, що асоціюються з цією ситуацією; 2) невизначеність, внаслідок нестачі інформації для адекватної оцінки ситуації та звуження когнітивної сфери особистості; 3) важливість того, що відбувається.

Таким чином, критична життєва ситуація характеризується особливим станом людини, що має свої об'єктивні та суб'єктивні характеристики та процесом їх переживання, адаптації до них. Всі критичні ситуації від порівняно легких до найважчих (стрес, фрустрація, конфлікт і криза) вимагають від людини різної внутрішньої роботи, певних умінь щодо їх подолання та адаптації до них. Загальною характеристикою всіх критичних життєвих ситуацій є необхідність їхнього конструктивного вирішення.

Основні психосоціальні концепти, що характеризують феномен «критична життєва ситуація»

1. Критична життєва ситуація відбивається на когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, а також проєктується на психологічному часі особистості.
2. Існують чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються такі ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.
3. *Стрес* – це стан психічної напруги, що виникає в людини у процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин.

Фрустрація (лат. frustratio – обман, марне очікування) – психічний стан, викликаний невдачею щодо задоволення потреби, бажання. Людина, перебуваючи у стані фрустрації, відчуває занепокоєння і напругу, почуття байдужості, апатії

та втрати інтересу, провину та тривогу, лють і ворожість, заздрість, ревності тощо.

Конфлікт – соціальне явище, спосіб взаємодії людей при зіткненні їх несумісних поглядів, позицій інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.

Психологічна криза – це стан, у якому неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала цю людину. Це кризи психологічного стану людей, що виявляються у стресах, страхах та почутті невпевненості тощо. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії психологічної кризи: 1) первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем; 2) подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними; 3) ще більше зростання напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел; 4) якщо все виявляється марним, настає четверта стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттями безпорадності та безнадійності, дезорганізацією особистості. Криза може закінчитись на будь-якій стадії, якщо небезпека зникає або знаходиться рішення.

1. Підставами визначення критичної ситуації можуть бути: а) концепти потреб – залежно від того, яка потреба чи мотив блоковані; б) внутрішня психічна напруга; в) індивідуальні ситуаційні реакції; г) індивідуальні патерни реагування – стереотипи поведінки.
2. Для критичної ситуації характерним є те, що вона не завжди усвідомлюється людиною. Про її наявність чи переживання судять за непрямими ознаками. Особливо виразно це проявляється у девіантній поведінці підлітків як формі компенсації та захисту.

Основні поведінкові реакції людини у критичній життєвій ситуації

Передусім люди народжуються з трьома реакціями на небезпеку: боротися, бігти або завмерти. Якщо небезпека така, з якою ми можемо боротися, ми боремося. Якщо боротися ми не можемо і нам необхідно врятуватися, ми

тікаємо. Якщо ми не маємо ні тієї, ні іншої можливості – ми завмираємо або ховаємося.

Фахівці стверджують, що протягом життя ми, зазвичай, вибираємо одну реакцію на небезпеку, яка потім проявляється у більшості випадків. На жаль, найчастіше ця реакція – завмирання. Справа в тому, що більшість небезпек, з якими зустрічається людина – це соціальні та психологічні небезпеки, де неможливо боротися кулаками або фізично тікати. Тому завмирання стає для багатьох «вивченою» реакцією». Численні експерименти свідчать: наражаючись на небезпеку, люди часто не роблять жодних дій, що можуть підвищити їхні шанси на виживання.

Можливості впливу на поведінку людини у критичній життєвій ситуації

Дослідження вчених (Г. Сельє та ін.) показали: коли люди усвідомлюють, що стикаються з надзвичайною ситуацією, вони активують дві основні фізіологічні системи, призначені для підвищення почуття самозбереження. Перша – симпатичний поділ вегетативної нервової системи. Друга (повільніше реагує) – вісь гіпоталамус-гіпофіз-кора надниркових залоз. Роль цих двох систем полягає в тому, щоб підготувати організм до боротьби з загрозою [53].

Дві системи реагування працюють шляхом збільшення певних гормонів, таких як адреналін та кортизол. Вони, у свою чергу, впливають на біологічне функціонування людини: прискорене серцебиття, пригнічення роботи травної системи або збільшення надходження глюкози до м'язів. Хоча ці фізіологічні зміни можуть бути корисними для посилення фізичної реакції на загрозу, пов'язані з нею нейрохімічні зміни можуть фактично знизити виживання, негативно впливаючи на когнітивні процеси, такі як пам'ять або увага. Все це дозволяє припустити, що когнітивні порушення в ситуаціях небезпеки пов'язані не тільки із зовнішніми та соціальними факторами, але й з нейрохімічними змінами, що виникають.

Просимо тренерів звернути увагу на те, що поведінка людини в критичній життєвій ситуації залежить ще й від того, наскільки важливо «зберегти обличчя». Якщо «зберегти обличчя» важливіше, ніж зберегти життя, людина завмиратиме. Окремим людям байдуже до «збереження

обличчя» у критичних ситуаціях, їм набагато важливіше зберегти життя. Все ж таки це біологічний механізм.

Механізми підвищення ефективності своїх дій у критичних життєвих ситуаціях

Критична ситуація породжує такі протиріччя, що сприяють розвитку девіантної поведінки:

- протиріччя образу «Я» – виникає в момент відчуття людиною «втрати себе» і ще не наставшим «набуттям себе», протиріччя сенсу та його змісту; внаслідок цього виникає втрата сенсу;
- внутрішньоособистісне протиріччя, що виникає в критичній ситуації, та супроводжується переживанням-подоланням самого протиріччя і ситуації в цілому; також веде до трансформації особистості;
- психологічні колізії людини та її девіантна поведінка, що детерміновані цією трансформацією, беруть початок у критичній ситуації її існування.

Під час взаємодії індивіда з ситуацією відбувається трансформація, перебудова внутрішнього світу людини (або будь-якої її частини): порушується стійкість, цілісність «Я-концепції» суб'єкта; змінюється його самосвідомість, виникає нігілізм, моральний скептицизм, цинізм, моральна нестійкість, душевне спустошення тощо. Ці феномени відображають швидше перехідний стан особистості, що опинилася в ситуації неможливості жити як раніше, вберегти колись стійку систему «Я» від руйнування. Цей стан і є «втратою себе».

Як тільки під впливом критичної ситуації відбулася «втрата себе», індивід здійснює напружену внутрішню роботу з перебудови, перетворення свого внутрішнього світу, яку можна назвати процесом «набуття себе». При цьому ускладнюється і диференціюється рефлексивне «Я», ведеться пошук подолання внутрішньоособистісних протиріч, щоб побудувати новий, ускладнений, збалансований і досить стійкий образ «Я». Ці протиріччя пов'язані з порушенням цілісності та стійкості уявлень про себе.

Т. Карцева виділяє такі форми вирішення цих протиріч: 1) процес розвитку особистості, «набуття себе», процес «становлення»; 2) швидка адаптація, що йде по полегшеному, прокладеному кимось шляху; 3) інволюція особистості, викликана нездатністю людини впоратися з ускладненою, диференційованою системою «Я»; 4) конструктивне розв'язання протиріччя, пов'язане із знаходженням внутрішніх ресурсів особистості; 5) творче створення індивідуалізованої, новоствореної «Я-концепції».

Слід також знати, що наслідком переживання людиною критичної життєвої ситуації може виступати процес переосмислення, переоцінки свого минулого, зміни цілей та сенсу життя, а також пов'язана з розбудовою образу «Я», втрата чи зміна провідних мотивів.

Таким чином, стійкість особистості, її «Я-концепції» є для людини умовою успішного подолання труднощів, що виникають, внаслідок критичної ситуації. При загрозі порушення стійкості спрацьовують різноманітні захисні механізми. Травматичний характер певної події залежить від значення, яке вона має для людини, тобто від «особистісного сенсу» стимулу, що впливає.

Травмована людина, яка пережила надзвичайно сильні та руйнівні події, дуже боїться їх повторення. Якщо емоції прориваються назовні, людина втрачає контроль над собою, над своєю поведінкою та здійснює непоправні вчинки. Діти, які пережили травму, стають розсіяними, у них погіршується пам'ять, увага, це позначається на їхній успішності навчання. Емоційна напруга впливає на фізичне здоров'я, призводить до виникнення психосоматичних порушень, розладів на «нервовому ґрунті».

Тривалість періоду від початку виникнення кризи до виходу з кризової ситуації залежить від тяжкості події, що травмує, індивідуальної реакції людини, складності завдань вікового періоду, що повинні бути вирішені нею на даному етапі її життя, наявних у людини та її оточення ресурсів. У середньому стан активного дисбалансу адаптації триває до 4-6 тижнів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена та/або затяжна реакція на стресову подію чи критичну ситуацію (короткочасну чи тривалу) загрозливого чи катастрофічного характеру.

Наслідком таких ситуацій можуть бути різні порушення, зазвичай їх поділяють на групи: гострі ПТСР (тривалістю до трьох місяців), хронічні (тривалістю 3 місяці і більше) та відстрочені (що виявляються принаймні через 6 місяців після пережитого стресу).

Посттравматичні порушення характеризуються: 1) повторенням травматичного переживання у думках, снах та спогадах; 2) ослабленням зв'язків із життям, що виявляється у стримуванні емоцій, відчутті відірваності від інших та зменшенні активності у значущих видах діяльності; 3) виникненням та розвитком психосоматичних симптомів (порушення сну, розлади пам'яті).

Приблизний перелік стресових реакцій та посттравматичних розладів: короткочасне психотичне порушення; нічні кошмари; страх розлуки; порушення здатності до реактивної прив'язаності; дисоціативна амнезія; дисоціативна fuga; конверсійне порушення; деперсоналізація; специфічні страхи; панічні атаки; депресивні епізоди; соматизація; емоційно нестабільний стан особистості тощо.

Самозахист людини від травмуючих навантажень у критичних ситуаціях

Самозахист людини від травмуючи навантажень у критичних ситуаціях, як правило, виникає поступово або раптово. Якщо така ситуація виникає поступово, то людина встигає вжити заходів психологічного захисту. Наприклад, раціоналізація негативної події, що наближається, зниження ступеня її невизначеності, звикання до неї. Можна знизити травматичну дію шляхом знецінення її значення.

Захисні механізми – це несвідомі дії чи протидія у поведінці людини, що спрямовані на захист від загроз зовнішнього світу чи внутрішнього світу людини. За допомогою цих механізмів наше «Я» захищається від внутрішніх та зовнішніх обмежень. Визначаються наступні

способи поведінки людини, коли починають працювати захисні механізми.

Ізоляція – це відокремлення негативних подій. Людина намагається не переживати почуття щодо певної негативної ситуації. У цей момент несвідомі почуття накопичуються, і в результаті напруга постійно зростає.

Витіснення – видалення зі свідомості в несвідоме неприємних спогадів, переживань, неприйнятних бажань. Тобто Ви робите вигляд, що забуваєте про певний інцидент. Це може призвести до неврозу, адже проблема не зникла, вона залишилася з Вами.

Реактивне утворення – це заміна неприйнятних спонукань протилежними тенденціями. Наприклад, людина не любить свого колегу по роботі, але буде доброзичливою до нього. Однак такий захисний механізм шкідливий, оскільки негативні емоції накопичуються і можуть призвести до нервового зриву.

Регресія – це повернення до більш примітивних способів мислення. Людина починає вести себе, як дитина, ображається, вередує.

Раціоналізація – це, коли людина логічно пояснює свої думки та дії, а насправді приховує їх справжні мотиви. Це дуже поширений механізм захисту, і він є дуже небезпечним, оскільки є самооманою.

Зміщення – при цьому виді захисної реакції всі негативні почуття переносяться на більш зручний і прийнятний об'єкт. Наприклад, людина, яка незадоволена керівництвом та не може висловитися на роботі, як наслідок агресивно поводить себе вдома.

Проекція – це приписування іншій людини бажань, думок, почуттів та мотивів, які на свідомому рівні ми відкидаємо. Наприклад, у інших людей недоліки помічаємо, а в себе – ні.

Всі ці захисні механізми, викликані підсвідомістю. Бажає людина чи ні, їй необхідно адаптуватися до дії факторів, що впливають на неї. Потрібно вирішувати проблему, а не тікати від неї.

4.2. Використання нейромереж у психології та психотерапії

Психологія і психіатрія відіграють ключову роль у формуванні та розвитку особистості, оскільки вони спрямовані на вивчення і розуміння складних аспектів людської психіки, поведінки та взаємодії з навколишнім світом. Вони допомагають людям зрозуміти себе, свої думки, емоції та поведінку, що важливо для самопізнання й особистісного зростання. Психологія і психіатрія також допомагають виявляти й лікувати психічні розлади, які можуть перешкоджати нормальному функціонуванню особистості та соціальній адаптації.

Крім того, психологія та психіатрія відіграють важливу роль у сучасному суспільстві, допомагаючи розвивати ефективні методи навчання, управління та взаємодії в колективі. Психологічні дослідження дозволяють виявити особливості розвитку особистості на різних етапах життя і визначити фактори, що сприяють або перешкоджають цьому розвитку. Завдяки психології та психіатрії люди можуть краще сприймати себе та інших, будувати більш гармонічні стосунки та приймати усвідомлені рішення, що сприяє зростанню особистості та самореалізації. Таким чином, важливість психології та психіатрії для розвитку особистості важко переоцінити, і ці науки продовжують грати ключову роль у сучасному суспільстві. Розуміння і застосування психологічних і психіатричних знань необхідні для створення гармонійно розвиненої особистості та успішної соціальної адаптації.

З огляду на важливість наукових психологічних розвідок для особистості, застосування нейромереж у психології та психотерапії відкриває широкі перспективи для дослідження та практики.

Нейромережі можуть бути використані для аналізу та обробки великих обсягів даних, виявлення закономірностей у поведінці та психологічних процесах, а також для створення інноваційних методів діагностики та терапії. Розглянемо деякі галузі застосування нейромереж у психології та психотерапії.

Перша з них – це діагностика та прогнозування. Нейромережі можуть бути використані для аналізу психологічних тестів, результатів нейрофізіологічних досліджень та інших даних з метою діагностики психологічних станів та прогнозування можливого розвитку психологічних розладів. Завдяки своїй здатності розпізнавати складні шаблони у великих обсягах даних, нейромережі можуть виявляти взаємозв'язки між різними факторами та психологічними станами, що допомагає в розумінні та діагностиці психічних процесів. Наприклад, нейромережі можуть виявляти патерни, які вказують на ризик виникнення депресії або тривожного розладу на основі аналізу психологічних тестів та інших даних про пацієнта. Такий підхід дозволяє розробляти індивідуальні підходи до діагностики та лікування психічних розладів, що є важливим для підвищення ефективності психотерапії та психіатричного лікування [85].

Ефективне прогнозування можливого розвитку психологічних розладів також може бути важливим для запобігати їх виникненню та розвитку. Нейромережі можуть аналізувати велику кількість даних з різних джерел, таких як інтернет-дані, медичні записи та соціальні медіа, щоб виявити патерни та прогнозувати можливі ризики для здоров'я психіки. Наприклад, за допомогою нейромереж можна прогнозувати ризик виникнення посттравматичного стресового розладу у військових або ризик рецидиву депресії у пацієнтів, які вже мали цей розлад у минулому. Такі прогнози можуть бути важливими для розробки імовірних стратегій профілактики та раннього втручання, що може значно поліпшити прогнози для пацієнтів з психічними розладами [79].

Наступна сфера застосування нейромереж – індивідуальна адаптація та персоналізована терапія. Один з підходів у цьому напрямку – це індивідуально-орієнтована терапія, яка базується на унікальних потребах та характеристиках кожного пацієнта. Нейромережі здатні аналізувати дані про пацієнта, як-от: результати тестів, біологічні показники та історію психологічних проблем та створювати на цій основі моделі, які дають змогу визначити індивідуальні особливості пацієнтів, що сприяє ефективнішому підбору методів і стратегій психотерапії.

Ця модель може включати в себе вибір оптимальної терапевтичної методики, підбір психотерапевтичних вправ та завдань, а також визначення тривалості терапії. Усе це дає змогу покращити результати лікування і знизити ризик побічних ефектів [89].

Ще один важливий аспект – аналіз текстів та мови. Нейромережі можуть бути використані для аналізу текстових даних (наприклад, щоденників, інтерв'ю) та мовних сигналів (наприклад, терапевтичних сеансів), що допомагає виявляти приховані психологічні патерни та тенденції. Також, аналізуючи тексти та інтерв'ю, виявляють теми, емоції та патерни, які зустрічаються найчастіше, а отже хвилюють людину найбільше. Завдяки цьому можливо зробити більш точну оцінку психологічного стану людини, виявити її ключові потреби та проблеми та підібрати індивідуальний терапевтичний підхід для кожного випадку [86].

Нейромережі можуть бути ефективними у створенні віртуальних помічників або терапевтів, здатних проводити діагностику та надавати підтримку пацієнтам в онлайн-режимі. Віртуальні психотерапевти можуть бути програмними агентами, здатними аналізувати мовленнєві та невербальні сигнали пацієнтів, виявляти ознаки стресу, депресії або тривоги та надавати поради або вправи для самопізнання та саморегуляції. Вони можуть використовувати навчальні алгоритми для адаптації до індивідуальних потреб кожного пацієнта та підбору ефективних методів лікування. Віртуальні психотерапевти можуть бути особливо корисними для тих, хто має обмежений доступ до традиційних психотерапевтів, наприклад, у віддалених районах або в умовах епідемій, коли важливо забезпечити безпеку та дистанціювання. Такий підхід може також допомогти зменшити витрати на лікування та покращити доступність психологічної допомоги для широкого кола людей [99].

Коло застосування нейромереж у психології та психотерапії може бути розширене внаслідок прогнозування реакцій на терапію, ефективності різних методів психотерапії та формування найбільш влучних стратегій лікування для конкретного пацієнта. А також – для аналізу зображень та відео, за допомогою чого стає можливим виявлення психологічних особливостей, емоційного стану та поведінкових патернів.

Також нейромережі можуть допомагати в розробці нових методів психотерапії, включаючи використання віртуальної реальності, ігрових технологій та інших інноваційних підходів. Наприклад, за допомогою нейромереж можна аналізувати емоційні реакції пацієнтів на віртуальні ситуації та реагувати на них в реальному часі для підтримки та поліпшення результатів терапії.

Застосування нейромереж у психології та психотерапії потребує уважного підходу до обробки даних, захисту конфіденційності пацієнтів та забезпечення якості та етичності досліджень та практики. Однак при правильному використанні нейромережі можуть значно покращити ефективність та результативність психологічної допомоги.

Для ефективного використання нейромереж у психології та психотерапії слід враховувати низку рекомендацій:

1. Забезпечення якісних даних, які повинні бути правильно зібрані, очищені від шуму та відповідали поставленій задачі.
2. Достатній розмір вибірки, оскільки нейромережі для коректної роботи та для отримання надійних результатів потребують великої кількості даних.
3. Коректне визначення завдання, яке вирішується за допомогою нейромережі для точного підбору архітектури та параметрів моделі.
4. Врахування етичних стандартів та дотримання принципів конфіденційності.
5. Організація валідації та перевірки моделі на тестових даних для підтвердження її ефективності та надійності.
6. Постійне вдосконалення на основі отриманих результатів та відгуків користувачів.
7. Співпраця з фахівцями обох галузей – психології та комп'ютерних мереж – для правильного тлумачення отриманих результатів та їх використання у практиці.

Використання нейромережу психології та психотерапії відкриває широкі перспективи для подальших досліджень та практичного застосування. Нейромережі дозволяють аналізувати складні взаємозв'язки в психологічних процесах та психічних розладах, що може призвести до розробки більш ефективних методів діагностики та терапії. Така синергія психології та нейромереж є важливим кроком у напрямку покращення діагностики та лікування психічних розладів, що відкриває нові можливості для подальших досліджень і практичного застосування.

Можна зробити висновок, що вплив нейромереж на особистість є актуальною і перспективною галуззю досліджень у сучасній психології. Аналізуючи історію розвитку нейромереж, їх типи, структури та вплив на когнітивні процеси, бачимо, що ці технології мають величезний потенціал у формуванні особистості.

Нейромережі здатні змінити способи сприйняття та самоідентифікації, вплинути на самооцінку та здатність людини адаптуватися до навколишнього середовища. Вони можуть допомогти покращити якість освіти та психотерапії, підвищити ефективність педагогічних методик та методів особистісного зростання.

Однак при всій їх потужності та потенціалі важливо враховувати етичні аспекти та забезпечувати психологічну безпеку під час їх використання. Необхідно продовжувати дослідження в цій галузі та розробляти стандарти для ефективного та етичного застосування нейромереж.

Таким чином, розвиток та використання нейромереж у психології відкриває нові можливості для розуміння та формування особистості, що робить даний напрямок важливим та перспективним для майбутніх досліджень та практичного застосування.

4.3. Кіберхейт (кіберненависть), кібербулінг, хейтспіч (мова ворожнечі): спільне й відмінне

Вчені кіберхейт відносять до однієї з найважливіших проблем використання інтернету – від звичайних ризиків та

небезпек (втрата приватності, легкий контакт з чужинцями, ізоляція) до тривожних практик (кібербулінг, грумінг, секстінг, тощо).

Кіберхейт (англ. cyberhate) розглядається як форма онлайн-ксенофобії та онлайн-дискримінації, що базується на дискредитуванні, приниженні та провокуванні насильства стосовно певних соціальних груп та/або їх окремих представників в онлайн-просторі на основі притаманних чи приписаних їм характеристик, зокрема раси, національності, мови, релігії, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності тощо. Кіберхейт також інтерпретується як різновид кіберагресії, що здійснюється в Інтернеті та за допомогою різноманітних інформаційних та комунікаційних технологій. Таким чином під кіберхейтом вчені розглядають всі можливі форми онлайн-вираження ненависті (текст, зображення, відео, картинки, графічні зображення тощо), метою яких є принизити, висміяти чи дискримінувати людину чи групу людей на основі притаманних або приписаних етнічних, релігійних чи національних характеристик [29].

Виділяють три ролі користувачів кіберпростору, пов'язані із кіберхейтом: спостерігач, жертва та агресор [108].

Ці три ролі вчені пов'язують з тими акторами, з якими молодь може себе асоціювати знаходячись в кіберпросторі:

- піддавання впливу кіберхейту – коли люди бачать або чують онлайн-контент, що пропагує ненависть, але не обов'язково є жертвами чи почуваються жертвами цього онлайн-контенту ненависті;
- віктимізація внаслідок кіберхейту – коли люди є жертвами та почуваються віктимізованими внаслідок онлайн-контенту, що пропагує ненависть;
- агресія кіберхейту – коли люди створюють, посять та розповсюджують онлайн-контент, що пропагує ненависть [29].

На нашу думку кіберхейт є багатовимірним явищем і супроводжує такі явища як кібербулінг, кібермобінг, хейтспіч (мову ворожнечі), тощо. Але слід їх розрізняти. Так, вчені рекомендують враховувати особливості кіберхейту та кібербулінгу. Хоча кіберхейт і кібербулінг іноді можна об'єднати в одне явище, вони все одно є специфічними і

це не просто інший ряд агресивних переживань, які можна позначити як «досвід онлайн-агресії». Проте слід зауважити, що включення до агресивної поведінки кіберхейту та кібербулінгу мають деякі спільні риси, і що ці два явища не можна розглядати як щось повноцінне та таке, що окремо пояснює відповідний досвід в кіберпросторі [108].

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури [38, 47; 49 та ін.] свідчить, що кібербулінг є різновидом булінгу.

Булінг – це навмисне, довготривале (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо), стосовно індивіда, що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою.

Дані одного з наших досліджень, проведеного серед студентів закладів вищої освіти [44] свідчать, що більшість з них зіштовхнулися з булінгом під час навчання у школі: були або учасниками, або свідками. При цьому респонденти засвідчили, що причиною булінгу стало негативне відношення педагога до певного учня. Таким чином, діти вчаться агресивній поведінці у дорослих, беруть з них приклад.

У наш час, коли діти взаємодіють один з одним не лише у реальному житті, а й у віртуальному середовищі, соціальних сітках, розщповсюдженим стає кібербулінг. Кібербулінг – це умисне цькування певної особи у кіберпросторі, як правило, впродовж тривалого проміжку часу. Тобто, кібербулінг – це булінг, який відбувається у соціальних мережах. Метою кібербулінгу є залякування, провокування гніву або приниження тих, проти кого він спрямований.

До кібербулінгу відноситься поширення неправдивих даних про когось, розміщення компрометуючих фотографій, надсилання погроз, образ, надсилання повідомлень образливого типу від імені іншої особи і т. ін.

Індивідуальна дискримінація передбачає кібербулінг, а групова дискримінація передбачає як кіберхейт, так і кібербулінг. Підлітки, які зазнають дискримінації через індивідуальні особливості, частіше перебувають у середовищі, де якість їхніх стосунків досить низька, і в якому

вони частіше стикаються із кібербулінгом та агресивною поведінкою загалом. З іншого боку, дискримінація через ознаки групової приналежності – походження сім'ї, колір шкіри, релігію – більшою мірою пов'язана з кіберхейтом. Це відповідає визначенню кіберхейту, націленого на колективні ідентичності. Тим не менше, хоча й меншою мірою, дискримінація через ознаки приналежності до групи також пов'язана з кібербулінгом. У цих випадках відбуваються агресивні процеси, конкретно пов'язані з колективною ідентичністю. Крім того, випадки кіберхейту можуть виникнути поза групами однолітків і можуть включати ворожі коментарі, націлені на цілі групи людей, ненависні пости, які поширюються в соціальних мережах, або інші зловмисні повідомлення. Таким чином, підлітки можуть зустріти їх як аудиторію або членів цих груп, а не як осіб, на яких безпосередньо спрямовані дії, або як агресорів.

Вчені роблять висновок, що індивідуальна дискримінація не є систематичним прогнозом кіберхейту, хоча вона пов'язана з більшою схильністю відчувати щось агресивне, а групова дискримінація пов'язана як з кіберхейтом, так і з кібербулінгом. Іншими словами, ті, хто зазнає дискримінації через членство в групі/спільноті, з більшою ймовірністю будуть залучені в інциденти кіберхейту (як спостерігачі, жертви чи агресори), а також і в кібербулінг. У цих випадках вчені припускають, що взаємозв'язок цих досвідів може бути сильнішим, і в деяких випадках обидва вимірювання відображають схожі випадки – дискримінаційний та заснований напередженні кібербулінг, спрямований на когось через їхню колективну ідентичність. Таким чином, групову дискримінацію слід розглядати під час запобігання кібербулінгу [108].

Кіберхейт також інтерпретується як різновид кіберагресії, що здійснюється в Інтернеті та за допомогою різноманітних інформаційних та комунікаційних технологій. Мова ненависті (ворожнечі), у свою чергу, визначається як будь-яка форма висловлювання, що поширює, підбурює, пропагує або виправдовує ненависть, дискримінацію, ксенофобію та інші форми ненависті, що базуються на інтолерантності та нетерпимості (Council of Europe, 2018) [29]. Тож можна сказати, що мова ворожнечі (хейтспіч) є своєрідним засобом кіберхейту.

Мова ворожнечі призначена для публічної погрози певним групам і виступає як пропаганда для офлайн-організацій. На сьогодні існує багато спроб класифікувати мову ворожнечі в кіберпросторі, але єдиної класифікації немає. Так, в Рекомендаціях CM/Rec(2022)16 Комітету Міністрів Ради Європи державам-членам щодо боротьби з мовою ворожнечі виділяють:

- мову ворожнечі, яка заборонена кримінальним законодавством, та мову ворожнечі, яка не досягає рівня тяжкості, необхідного для кримінальної відповідальності, проте підпадає під цивільне або адміністративне право;
- образливі або шкідливі типи вираження поглядів, які не є достатньо серйозними, щоб бути законно обмеженими відповідно до Європейської конвенції з прав людини, однак вимагають альтернативних відповідей, як зазначено нижче, як-от:
 - контрмова та інші контрзаходи;
 - заходи, що сприяють міжкультурному діалогу й порозумінню, зокрема через засоби масової інформації та соціальні медіа;
 - відповідні освітні, інформаційні та інформаційно-просвітницькі заходи.

Також даний документ визначає прояви мови ворожнечі, які підлягають кримінальній відповідальності, а саме:

а) публічне підбурювання до вчинення геноциду, злочинів проти людяності або воєнних злочинів;

б) публічне розпалювання ненависті, насильства або дискримінації;

в) расистські, ксенофобські, сексистські та ЛГБТ-фобічні загрози;

г) расистські, ксенофобські, сексистські та ЛГБТ-фобічні публічні образи в таких умовах, як ті, що викладені спеціально для онлайн-образ у Додатковому протоколі до Конвенції про кіберзлочинність щодо криміналізації актів расистського та ксенофобського характеру, вчинених за

допомогою комп'ютерних систем (ETS No 189);

г) публічне заперечення, тривіалізація та потурання геноциду, злочинам проти людяності або військовим злочинам;

д) навмисне поширення матеріалів, що містять такі прояви мови ворожнечі (перераховані в пунктах а – г), включно з ідеями, заснованими на расовій перевазі або ненависті [5].

Комітет міністрів Ради Європи визначає мову ворожнечі як усі форми самовираження, які включають поширення, підбурення, сприяння або виправдання расової ненависті, ксенофобії, антисемітизму чи інших видів ненависті на ґрунті нетерпимості, у тому числі: нетерпимість висловів у формі радикального націоналізму та етноцентризму, дискримінації та ворожості щодо меншин, мігрантів і людей з числа іммігрантів. Країни світу визначають власну термінологію «мови ворожнечі», єдиної дефініції цього визначення не існує. У кожному з міжнародних документів, що визначають права людини, власні визначення і класифікації. Спільним є те, що висловлювання, які проявляють агресію щодо інших людей, націй, соціальних груп тощо, повинні каратися законом. Найскладнішим у міжнародному праві є не саме покарання за «мову ненависті», а її класифікація: адже потрібно проводити межу між свободою вираження поглядів, мовою ворожнечі та правом на недискримінацію [5].

Всесвітня організація охорони здоров'я визнає булінг як «навмисне використання фізичних і психологічна сила чи сила, загрозлива чи фактична, проти себе, іншої особи або проти група чи спільнота, яка призводить або має високу ймовірність призвести до травм, смерті, психологічна шкода, неправильний розвиток або депривація».

Булінг – це дія, яка вчиняється проти іншої особи з метою заподіяння шкоди, повторюється в різні форми протягом певного періоду часу. Батьки та діти зазвичай не однаково сприймають масштабу цієї проблеми.

Залякування може набувати багатьох форм: фізичне залякування, вербальне залякування, агресія у стосунках,

сексуальна залякування, упереджене залякування, вимагання та кіберзалякування.

Кіберзалякування – це залякування через Інтернет або мобільний телефон із використанням образливих або зловмисних повідомлень, електронної пошти, коментарів у чатах чи дошках оголошень або, що ще більш екстремально, веб-сайтів, створених за шкідливий умисел щодо окремої особи чи певних груп осіб.

Кібер-хулігани також використовують мобільні телефони, щоб робити незручні фотографії інших або надсилати образливі SMS або MMS-повідомлення. Усі форми онлайн-залякування мають набагато більший вплив, ніж звичайне залякування оскільки авторів зміцнює відчуття анонімності, а жертвам нема де сховатися хуліган – вони можуть бути жертвами вночі та вдень, де б вони не були.

Кіберпереслідування – це використання Інтернету чи інших електронних засобів для переслідування чи переслідування особи, група чи організація.

Тролінг – це дія, спрямована на створення проблем в Інтернеті, починаючи суперечки або турбуючи людей, шляхом публікації провокаційних, сторонніх або не по темі повідомлень в онлайн-спільноті, наприклад група новин або блог. Тролінг здійснюється з навмисним наміром спровокувати читачів на емоційну реакцію чи реакцію інакше порушуючи нормальне обговорення тем.

Оскільки кіберпереслідування, тролінг і залякування зазвичай розглядаються під більш широкою парасолькою переслідування в Інтернеті, наведені нижче вказівки та інформацію можна адаптувати відповідно до індивідуальних випадків. Знуцання та переслідування в класі можуть знизити моральний дух усього класу, створюючи атмосфера страху та недовіри, що робить навчання майже неможливим. Для тих, хто зазнає знущань або є жертвами домагань, найчастіші наслідки включають: депресія, тривога, низька самооцінка, труднощі соціальної адаптації та самотність. Найчастіші наслідки для кривдників включають підвищену тривожність, ризик шкільної неуспішності, і часто правопорушна поведінка та підвищена ймовірність злочинності серед дорослих.

Один із запобіжних заходів, який допоможе уникнути залякування чи переслідування, щоб не перетворитися на проблему запровадити управління соціальними відносинами, керування гнівом і вирішення конфліктів ваш навчальний план. Грамотно підібрані програми такого типу дозволять дітям і підліткам виявити власні таланти потенційних посередників у конфліктах. Таким чином, ризик незначний конфлікти, що переростають у загрозливу поведінку, зменшаться як офлайн, так і онлайн.

Вченим Фернандо Міро Ллінарес [88] було розроблено таксономію насильницької комунікації та спілкування на ґрунті ненависті (мови ворожнечі), метою якої є диференціація основних комунікативних категорій насильства, не вступаючи в дискусію про правомірність кримінального втручання проти кожної з них. В її основі було покладено розподіл на фізичну шкоду та правопорушення, пов'язані з моральним збитком (рис. 4.1.).

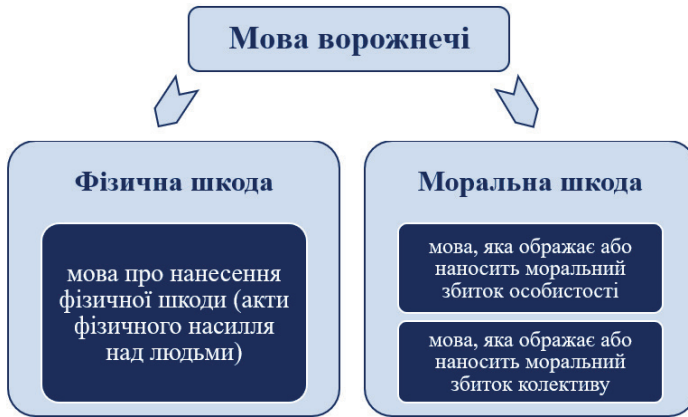


Рис. 4.1. Розподіл мови за типами нанесеної шкоди

Так, до фізичної шкоди він відніс мову про нанесення фізичної шкоди (акти фізичного насилля над людьми), а правопорушення, що наносять моральний збиток, поділив на дві підгрупи:

- мова, яка ображає або наносить особистий моральний збиток (це вирази, які ображають або наносять збиток визнаним правам окремих осіб);
- мова, яка ображає або наносить колективний моральний збиток (це вирази, які ображають або наносять збиток правам, визнаним соціальною групою або всім суспільством).

Крім того, вчений провів градацію і за 5-ма макрокатегоріями (рис. 4.2):

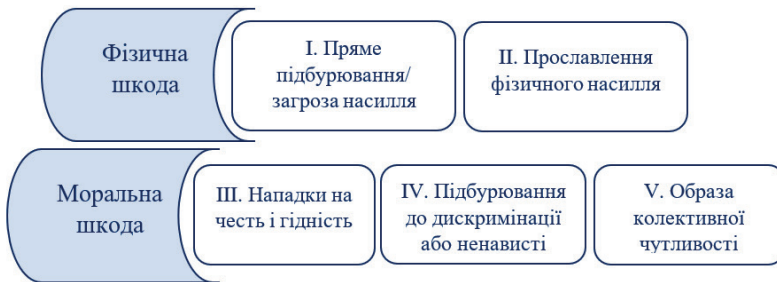


Рис. 4.2. П'ять макрокатегорій мови ворожнечі.

До першої макрокатегорії насильницької мови та/або мови ворожнечі автор відносить всі ті форми мови ворожнечі, у яких оголошується або вимагається пряме вчинення насильницьких дій, які завдають шкоди іншим незалежно від причини. Тобто це ті комунікативні акти, які передбачають оголошення про здійснення насильницької дії, яка завдасть фізичної шкоди (пряма погроза), комунікація, що полягає у породженні в іншого бажання завдати шкоди з такими ж характеристиками (спричинення прямого насильства) або підбурювання невизначеної групи осіб до вчинення такої форми насильства (провокація фізичного насильства). Слід зауважити, що існує важлива різниця між діями підбурювання (закінченими злочинним діянням, спонуканням) та діями погрози, оскільки в перших іншим повідомляється бажання вчинити насильницькі дії проти третьої особи, а в другому йдеться про те, що насильницькі дії будуть здійснені

безпосередньо, більш-менш негайно. Насправді погрози також підходять до категорії морального насильства, оскільки вони вже передбачають заподіяння шкоди шляхом впливу на процес формування волі того, до кого вони звернені. Однак природа дискурсу погроз і прямого підбурювання до насильства подібна: в обох випадках дискурс зосереджений на прямому вчиненні актів фізичного насильства, і саме це відрізняє погрозу від інших форм морального насильства.

Друга макрокатегорія охоплює всі ті форми мовлення, в яких підбурювання до насильства є непрямим, а здійснюється шляхом позитивної оцінки вчинення фізичних насильницьких дій щодо конкретної чи невизначеної особи, які вчинені у минулому або які будуть вчинені у майбутньому. Це включає у себе всі ті форми вираження, в яких здійснення насильницьких дій виправдовується, захищається або вихваляється, хоча їх причинно-наслідковий зв'язок прямо не пропонується. З огляду на способи провокації насильницьких актів, ці повідомлення вихваляють насильницькі дії, не висловлюючи чіткого бажання, щоб хтось їх виконав у майбутньому. До цього, крім того, будуть включені такі вираження позитивної оцінки злочину, які включатимуть, наприклад, усі форми вираження, які спричиняють звеличення тероризму, та такі, в яких є захист, виправдання або звеличення насильницької відповіді, тобто насильства, яке розвивається або може бути зроблено в рамках правового поля в минулому чи теперішньому, наприклад вираження радості, якщо терориста вбивають під час поліцейської дії.

Інші три макрокатегорії таксономії охоплюють комунікативні акти, які спричиняють моральне насильство, тобто, на відміну від фізичного насильства, насильство, яке не тягне за собою спричинення фізичної шкоди (і не має потенціалу для цього), але може впливати на відповідні цінності або дії. Таке моральне насильство може бути застосоване або проти конкретної особи, ображаючи її честь чи особисту гідність, або проти спільноти, ображаючи конкретну чи невизначену групу та зачіпаючи цінності чи інтереси цієї спільноти.

Перша і третя з цих трьох макрокатегорій насильницького спілкування, яке завдає моральної шкоди, охоплюють усі образливі та наклепницькі вирази, які зачіпають чийсь честь, а також інші напади на особисту

гідність. Крім того, в них можна виділити особливу категорію для морального насильства проти жертв злочину, що тягне за собою додаткову образливість, яку можна визнати в деяких правових системах.

Четверта та п'ята макрокатегорії охоплюють усі вирази, які ображають не окрему особу, звертаючись безпосередньо до неї чи нападаючи на її честь чи гідність, а групу людей, оскільки цей вислів є нападом на цінності суспільства. Незважаючи на те, що завжди знайдуться окремі люди, які почуватимуться ображеними через цей вислів, причиною образи є не напад, спрямований персонально на цю людину, а скоріше напад на суспільні цінності. У будь-якому випадку можна провести різницю між тими виразами, які впливають на колективні звичаї, чутливість спільноти чи певної групи, та тим іншим дискурсом, який впливає на цінності, які колективно вважаються важливими, такі як рівність між людьми та похідними – терпимість до тих, хто не думає, не діє чи не відчуває, як інші, і це може навіть зачепити гідність особи.

В четвертій макрокатегорії маємо справу з мовою ворожнечі, в якій моральне насильство є нападом на колективну цінність рівності між людьми. Тут виникає подвійна тенденція: таке моральне насильство може відноситися, у деяких випадках, до нападу на особисту гідність (коли з кимось поведуться принизливо з дискримінаційних причин), тоді такий випадок можна віднести до макрокатегорії номер три (коли дискримінація ображає чи несе наклеп на когось) або до першої та другої макрокатегорій (прямо чи опосередковано підбурюються до насильницьких дій з дискримінаційних причин). Автор наголошує, що макрокатегорія номер чотири включає вираження чи повідомлення, які є насильницькими, оскільки вони ображають спільноту, підбурюючи до дискримінації чи ненависті або принижуючи групу через дискримінаційні вирази на основі «раси», кольору шкіри, походження, національного чи етнічного походження, віку, інвалідності, мови, релігії чи поглядів, статі, гендеру, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації та інших особистих чи статусних характеристик. Таким чином, ця макрокатегорія включає як повідомлення, в яких є заохочення, провокація або підбурювання (прямо чи опосередковано) до дискримінації та приниження групи людей або особи

з певної групи, а також, пропаганда або розпалювання ненависті та стигматизація, приниження, образа або використання негативних стереотипів щодо певної групи людей або проти когось з цієї групи. Також підпадають під цю категорію ті комунікативні акти, в яких комусь бажають завдати шкоди через приналежність до певної групи або в яких заперечується реальність шкідливої чи несправедливої ситуації, від якої вони постраждали.

Також у межах морального насильства, яке впливає на спільноту, є макрокатегорія, яка містить інші комунікативні вирази, які спрямовані на образу спільноти, щоб зачепити соціальну чутливість переважної більшості, використовуючи образливі та неприємні вирази. Ця категорія охоплює прояви, спрямовані на захист колишнього насильства та образливі слова, які серйозно впливають на колективну чутливість через змову або тому, що вони є особливо принизливими, або розмовні прояви образливих слів, визнані суспільством як такі, а також образливі слова, у яких іронія використовується таким чином, щоб зачепити чутливість інших. Не вдаючись до міркувань про те, чи можна криміналізувати таку поведінку чи ні, правда полягає в тому, що законодавець бере до уваги певні колективні почуття, криміналізуючи певну поведінку, хоча для цього зазвичай вимагається порушення прав.

Отже, вчені пропонують загальну таксономію насильницької комунікації та спілкування на ґрунті ненависті виглядає наступним чином (див. табл. 4.1) [88].

Таблиця 4.1

Загальна таксономія насильницької комунікації та спілкування на ґрунті ненависті

Фізичне насилля		
Мова про вчинення фізичної шкоди	Пряме підбурювання/ загроза насилля	1. Погроза 2. Індукція 3. Провокація
	Прославлення фізичного насилля	4.1. Прославлення злочину 4.2. Прославлення насильницької відповіді на злочин
Моральне насилля		
Мова, яка ображає або наносить особистий моральний збиток	Нападки на честь та гідність	5.1. Особиста честь і гідність (більш висока інтенсивність) 5.2. Особиста честь і гідність (більш низька інтенсивність) 6. Честь і гідність інших потерпілих
Мова, яка ображає або наносить колективний моральний збиток	Підбурювання до дискримінації або ненависті	7. Підбурювання до дискримінації 8. Приниження групи. 8.1. Побажання зла певній групі.
	Образа колективної чутливості	9. Радість чужому злу. 10.1. Висловлення образливих слів за змовою. 10.2. Висловлення дуже сильних образливих слів. 10.3. Розмовне висловлення образливих слів. 10.4. Висловлення образливих слів у вигляді іронії

Українські вчені також розрізняють жорсткий, середній і м'який типи мови ворожнечі.

Жорстка включає: заклики до насильства (щодо групи); заклики до дискримінації; завуальовані заклики до насильства та дискримінації.

Середня передбачає: виправдання історичних випадків насильства та дискримінації; публікації та висловлювання, які ставлять під сумнів загально визнані історичні факти насильства та дискримінації; твердження про історичні злочини тієї чи іншої етнічної чи релігійної групи як такої; твердження про кримінальність тієї чи іншої етнічної чи релігійної групи; заперечення громадянства.

М'яка включає: створення негативного іміджу етнічної чи релігійної групи; твердження про неповноцінність тієї чи іншої етнічної чи релігійної групи як такої; твердження про моральні недоліки тієї чи іншої етнічної чи релігійної групи; згадування етнічної чи релігійної групи чи її представників у принизливому чи образливому контексті; цитування явно ксенофобних висловлювань і текстів без коментаря.

Оскільки мова ворожнечі є складовою кібербулінгу, слід звернути увагу на різновиди останнього. Так, кібербулінг може здійснюватися у двох основних формах: персоніфікованій, яка передбачає адресну розсилку інформації жертві, та неперсофінікованій, що полягає в розповсюдженні інформації жертві й поширенні її в публічному інформаційному просторі для невизначеного кола осіб, створюючи навколо жертви в референтних соціальних групах (клас, двір, школа) негативну обстановку неповаги, приниження, засудження, ізоляції тощо. Друга форма кібербулінгу є значно більш суспільно небезпечною.

Існує два поняття, кібербулінг та кібермобінг, дуже схожі за змістом. Другий термін початково стосувався реалізації булінгу лише на одному пристрої – мобільному (телефоні). Однак термін кібермобінг не розповсюджений в англomовному середовищі у порівнянні з кібербулінгом.

Кібербулінг включає в себе такі дії: розсилку повідомлень, листів, відео, фотографій образливого, погрожуючого характеру; розповсюдження особистої інформації (правдивої або неправдивої), яка дискредитує

жертву; зйомка бійок, знущань за допомогою сучасних гаджетів із подальшою демонстрацією таких фото, відео тощо. Це так званий відкритий, або прямий кібербулінг. Варто зазначити, що такого роду повідомлення створюють ворожу, агресивну атмосферу навіть у тих випадках, коли вони не спрямовані безпосередньо на дитину.

Незважаючи на те, що кібербулінг характеризується найвищим рівнем прихованості порівняно з усіма іншими видами насильства, існує ще латентний кібербулінг. Це прихована агресія, за якої поведінка кібербулера замаскована під час звичайну бесіду щодо обміну думок, дискусію, тощо, тобто вона не позиціонує себе як агресивну. Знаряддям образ є сарказм, іронія, провокативна поведінка тощо. Метою такої поведінки є образи, дошкуляння, провокація конфлікту, здобуття інформації особистого характеру з подальшим її використанням у хуліганських або злочинних цілях тощо [36].

Також слід згадати 8 типів поведінки, характерних для кібербулінгу, за Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Агатстон, які виділяють:

1. **Флеймінг** – невеликі емоційні та жорстокі репліки, які агресор надсилає жертві переважно на «публіці»: на форумах або у чатах. Улюблений інструмент знущання так званих «тролів».
2. **Нападки** – це регулярні образливі висловлювання провокатора, які виснажують жертву. Найчастіше можна спостерігати в ігровому товаристві – у чатах онлайн ігор.
3. **Наклеп** – провокатор поширює неправдиву та принизливу інформацію про свою жертву.
4. **Самозванство** – агресор використовує особисту інформацію іншої людини (паролі до облікових записів у соціальних мережах та блогах), щоб від її імені дошкуляти іншим користувачам.
5. **Ошуканство** – крадіжка конфіденційних даних задля власних цілей або на замовлення третіх осіб.
6. **Відчуження** – демонстративне ігнорування людини: видалення з чатів, груп, додавання до чорного списку друзів тощо.

- 7. Кіберпереслідування** – найнебезпечніший різновид інтернет-мобінгу. За допомогою інформації, яку жертва викладає у мережу, злодій переслідує її, щоб скоїти напад, побити або згвалтувати.
- 8. Хепіслепінг** – фільмування реальних нападів або знущань для публікації в інтернеті. Внаслідок появи хепіслепінгу з'явилося інше поняття – буліцид, що означає загибель жертви внаслідок кібербулінгу [36].

Хейтинг є різновидом кібербулінгу. Це негативні коментарі та повідомлення, ірраціональна критика на адресу конкретної людини або явища, часто без обґрунтування своєї позиції.

Інтернет і соціальні мережі часто звинувачують у поширенні мови ворожнечі. Дійсно, емпіричні дані в різних країнах підтверджують цю думку. У зазначеному контексті, на наш погляд, треба спочатку прояснити роль трьох факторів:

по-перше, ми припускаємо, що мова ненависті часто підживлюється емоцією презирства, яка виконує функцію буферизації емпатії.

По-друге, ми припускаємо, що частий контакт з мовою ненависті призводить до зниження чутливості до цієї форми мови та посилення упереджень.

По-третє, ми постулюємо, що перебування в середовищі, яке викликає ненависть, може кардинально змінити сприйняття соціальних норм і збільшити схвалення ненависті.

Ми представимо модель, яка описує, як ці психологічні механізми можуть діяти в контексті соціальних мереж, і як сама структура онлайн-мереж – порівняно з офлайн-мережами – може посилити значення цих психологічних механізмів. Ми вважаємо, що представлену модель можна використовувати для розуміння та, можливо, протидії поширенню мови ненависті в Інтернеті.

Ненависть в Інтернеті може впливати трьома взаємопов'язаними способами:

- шкода, заподіяна його цілям, або через особисті переслідування, або через те, що онлайн-простори сприймаються як ворожі;
- ризик того, що ті, хто стикається з нею, можуть радикалізуватися через це, стаючи більш прихильними та, можливо, навіть активними;
- вплив, який це має на цінності та культуру онлайн-просторів, у яких це відбувається.

Для багатьох найбільше занепокоєння, коли йдеться про молодь і ненависть в Інтернеті, викликає радикалізація. Цей термін стосується процесу, завдяки якому люди приходять до переконання, що насильство проти інших і навіть проти себе є виправданим для захисту власної групи. Не всі, хто входить до групи, обов'язково однаково радикалізуються; насправді, навіть у групі ненависті лише невелика кількість людей може радикалізуватися до такого рівня, коли вони готові виступати за інтереси та вчиняти насильницькі дії.

Інтернет-культура часто класифікує мову ненависті як «тролінг», але суворість і жорстокість цих коментарів перетворилися на щось набагато зловісніше за останні роки, сказала В. Філіпс, доцент кафедри комунікацій Сіракузького університету. Часто об'єктами таких коментарів стають кольорові люди, жінки та представники релігійних меншин, які відкрито говорять про онлайн-домагання та агресивні атаки протягом усього часу існування платформ соціальних медіа, закликаючи технологічні компанії вжити заходів, щоб їх приборкати.

4.4. Мотиви онлайн-агресії серед українських підлітків

Поширення інформаційно - комунікаційних технологій (ІКТ) змінило спосіб взаємодії підлітків, надаючи безпрецедентні можливості для соціального спілкування [140]. Однак ці ж технології також створили новий потенціал для агресивної та шкідливої поведінки, включаючи кібернетичну ненависть. Кіберненависть, що визначається

як використання онлайн-платформ для розпалювання ворожнечі та дискримінації проти окремих осіб або груп [138; 145], стала предметом серйозного занепокоєння для освітян, політиків та фахівців у галузі психічного здоров'я. Незважаючи на зростаючу увагу, мотиви, що стоять за кіберненавистю, залишаються недостатньо концептуалізованими та зрозумілими. Це дослідження прагне заповнити цю прогалину, застосовуючи Типологію чотиристороннього насильства Говарда (QVT) [141] для вивчення різноманітних мотивів вчинення кіберненависті серед українських підлітків. QVT пропонує надійну основу, класифікуючи агресію за двома вимірами: імпульсивність (імпульсивна vs. контрольована) та афективна мотивація (реактивна vs. захоплююча). Цей підхід дозволяє дослідити, чому підлітки беруть участь у кіберненависті: через безпосередні емоційні реакції, прораховані акти помсти, пошук гострих відчуттів чи глибоко укорінені упередження. Визначаючи ці основні мотиви, ми прагнемо забезпечити більш чітке розуміння психологічних процесів, що відбуваються, та надати інформацію для розробки цільових втручань. Крім того, в цьому дослідженні ми враховуємо гендерні та вікові особливості, визнаючи їхній потенційний вплив на агресивну поведінку. Результати дослідження не лише поповнять наукову літературу про кіберагресію, але й матимуть практичне значення для розробки ефективних стратегій боротьби з кіберненавистю та створення безпечного онлайн-середовища для підлітків.

Кіберагресія – поширене явище в цифрову епоху – охоплює низку ворожих дій, що здійснюються за допомогою ІКТ. На відміну від традиційних форм агресії, кіберагресія характеризується здатністю виходити за межі фізичних кордонів, дозволяючи зловмисникам досягати своїх жертв у будь-який час і в будь-якому місці [138]. Ця форма агресії може проявлятися по-різному, включаючи зловмисні повідомлення, зневажливі пости в соціальних мережах і підбурювальні коментарі на онлайн-форумах. Можливості ІКТ, такі як анонімність і незмінність цифрових даних, ще більше загострюють проблему, зменшуючи соціальну відповідальність, яка зазвичай присутня при взаємодії вічна-віч [147]. Більше того, неоднозначна природа онлайн-комунікації часто призводить до неправильного тлумачення намірів, підживлюючи подальшу агресію. Розуміння нюансів мотивів і механізмів кіберагресії має вирішальне значення

для розробки ефективних заходів і сприяння створенню безпечнішого онлайн-середовища.

Мотиви кіберагресії багатогранні, і їх можна зрозуміти за допомогою Чотиристоронньої Типології Насильства Говарда (2011) (QVT), яка класифікує агресію на основі ступеня самоконтролю та афективної валентності, що керує поведінкою. Імпульсивно-реактивна агресія характеризується спонтанними, неконтрольованими реакціями, зумовленими негативними емоціями, такими як гнів або безпорадність, що часто є наслідком сприйнятої провокації. Цей тип агресії може проявлятися в Інтернеті, коли люди негайно реагують на неоднозначні або ворожі соціальні сигнали, не замислюючись про наслідки. На противагу цьому, контрольовано-реактивна агресія передбачає обдуману і прораховану реакцію, спрямовану на помсту або виправлення сприйнятої образи. Такими мотивами керує стійке бажання помститися, коли люди планують свої агресивні дії, щоб завдати шкоди іншим протягом тривалого часу. Імпульсивно-захоплююча агресія зумовлена безпосереднім збудженням або задоволенням від акту агресії, часто проявляється як «просто жарт» або знаходження гумору в заподіянні страждань іншим, апелюючи до шукачів відчуттів, які отримують задоволення від агресивних дій. Нарешті, контрольована захоплююча агресія передбачає розрахований підхід, коли агресія використовується як засіб для досягнення бажаного результату, такого як соціальне домінування, матеріальна вигода або утвердження власної думки. Ці мотиви часто підкріплені відсутністю емпатії та очікуванням позитивної винагороди від агресивних дій [144]. Розуміння цих різних мотивів через призму QVT може допомогти визначити психологічні процеси, що лежать в їх основі, і розробити заходи, спрямовані на ефективну боротьбу з конкретними типами кіберагресивної поведінки.

У цьому дослідженні використовується чотиристороння типологія насильства Говарда (QVT) для вивчення мотивів, що лежать в основі кіберненависті серед українських підлітків. Класифікуючи агресивну поведінку за такими параметрами, як імпульсивність (імпульсивна чи контрольована) та афективна мотивація (реактивна чи захоплююча), QVT надає детальну структуру для розуміння того, чому підлітки беруть участь у кіберненависті. Через

цю призму дослідження визначає спектр мотивів – від імпульсивно-реактивної агресії, часто зумовленої безпосередніми емоційними реакціями, такими як гнів і безпорадність, до контрольовано-реактивної агресії, що характеризується виваженими актами помсти. Крім того, вона досліджує імпульсивно-захоплюючу агресію, де гострі відчуття і задоволення від заподіяння шкоди служать основними мотивами, і контрольовано-захоплюючу агресію, яка характеризується навмисними, цілеспрямованими діями, спрямованими на досягнення конкретної винагороди. Застосовуючи QVT, дослідження прагне з'ясувати складні психологічні та контекстуальні фактори, які впливають на вчинення кіберненависті серед цієї демографічної групи, надаючи важливу інформацію для цілеспрямованих втручань та розробки політики, спрямованої на пом'якшення агресії в Інтернеті.

Учасники цього дослідження проживали в Україні і були залучені через школи та університети за допомогою шкільних психологів, які проводили опитування. Загальна вибірка складалася з 5 942 учасників віком від 10 до 25 років ($M = 16, SD = 2,6$). Гендерний розподіл становив 37,7% чоловіків, 59,9% жінок і 2,4% визначили себе як інші. Щодо мови, якою розмовляють удома, 55,5% повідомили, що розмовляють українською, а 69,1% - російською. Щодо місця проживання, 73,3% респондентів проживали в місті, 18,4% - у передмісті, а 7,2% - у сільській місцевості. Крім того, 43,4% респондентів проживали в зоні активних бойових дій.

Для вимірювання рівня поширення кіберненависті серед українських підлітків у цьому дослідженні використовувався індикатор, що складається з одного питання: «За останні 12 місяців, чи ділилися ви чи говорили щось в Інтернеті, що могло б завдати шкоди або образити інших людей? (Наприклад, щось грубе, особисте, залякувальне або таке, що спрямоване проти людей через колір їхньої шкіри, походження тощо), їхню релігію, те, що вони хлопчики чи дівчатка, або те, хто їм подобається)?». Відповіді фіксувалися за шкалою Лайкерта від 1 (ніколи) до 4 (часто), що дозволяє оцінити частоту проявів кіберненависті.

Для подальшої класифікації основних мотивів такої поведінки респонденти оцінювали причини участі в кіберненависті відповідно до вимірів, визначених

Типологією чотиристороннього насильства Говарда (QVT). Мотиви імпульсивно-реактивної агресії включали почуття безпорадності та гніву, що відображають негайну, незаплановану реакцію на сприйняті провокації. Мотиви контрольовано-реактивної агресії включали бажання помсти і тверді, упереджені переконання, які виправдовували агресивну поведінку. Імпульсивно-захоплююча агресія зумовлена пошуком гострих відчуттів і задоволенням від самої дії. Контрольована захоплююча агресія включала навмисні, заздалегідь продумані дії, мотиви яких варіювалися від просоціальних намірів до холодної, розважливої відсутності емпатії. Крім того, були враховані інші відповідні фактори, такі як придушення особистого досвіду, що, можливо, призводить до інтерналізованої або перенаправленої агресії, щоб забезпечити всебічне розуміння мотивації учасників. Застосовуючи такий багатовимірний підхід до вимірювання, дослідження має на меті окреслити складні психологічні та контекстуальні фактори, що сприяють вчиненню кіберненависті серед підлітків. Стать і вік також були включені в модель, щоб дослідити зв'язок із вчиненням кіберненависті.

Для вивчення мотивів, що лежать в основі вчинення кібер-ненависті серед українських підлітків, було проведено моделювання структурних рівнянь (SEM) за допомогою Mplus. Цей аналіз включав модель аналізу шляхів, яка оцінювала взаємозв'язок між чотирма типами мотивів агресії та частотою вчинення кібер-ненависті з урахуванням статі та віку. Латентні змінні в моделі включали імпульсивно-реактивну агресію, контрольовано-реактивну агресію, імпульсивно-апетитну агресію та контрольовано-апетитну агресію. Залежною змінною було вчинення кібер-ненависті. Відповідність моделі оцінювали за допомогою кількох індексів, зокрема індексу порівняльної відповідності (CFI), індексу Такера-Льюїса (TLI), середньоквадратичної помилки апроксимації (RMSEA) та стандартизованого залишку середньоквадратичної помилки (SRMR).

Результати. Описова статистика у таблиці 1.2 наведено середні значення, стандартні відхилення та кореляції Пірсона між змінними. Двовимірні кореляції, так у таблиці 1 наведено середні значення, стандартні відхилення та кореляції Пірсона між змінними. Потерпілі від кіберненависті за останні 12

місяців негативно корелювали з усіма захисними факторами: Самооцінка Розенберга ($r = -.152, p < .01$), спілкування з батьками ($r = -.140, p < .01$), довіра ($r = -.186, p < .01$), технічний копінг як свідок кіберненависті ($r = -.149, p < .01$) та технічний копінг як жертва кіберненависті ($r = -.153, p < .01$).

Описова статистика та кореляції

Таблиця 4.2

Measure	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Кіберненависть (останні 12 місяців)	1.58	0.875	—					
2. Самооцінка за Розенбергом	3.62	0.687	-.152**	—				
3. Батьківське спілкування (спілкування з батьками)	3.80	0.916	-.140**	.451**	—			
4. Довіра	2.55	0.566	-.186**	.260**	.342**	—		
5. Технічне подолання (спостерігач кіберненависті)	2.91	0.979	-.149**	.028	.084**	.148**	—	
6. Технічне подолання (жертва кіберненависті)	2.89	1.056	-.153**	.040*	.095**	.158**	.769**	—

Примітка. $N = 3902$ для «вчинення кібернетичної ненависті (за останні 12 місяців)», $N = 4814$ для «самооцінки за Розенбергом», $N = 4809$ для «спілкування з батьками», $N = 4810$ для «довіри», $N = 4163$ для «технічного подолання» (спостерігач кіберненависті), $N = 4140$ для «технічного подолання» (жертва кіберненависті).

Моделювання структурних рівнянь (SEM). Аналіз SEM показав відмінну відповідність даних: $CFI=1,000$, $TLI=1,000$, $RMSEA=0,000$ (90% ДІ [0,000, 0,000]) і $SRMR=0,000$, що підтверджує адекватність зазначеної моделі. Декілька предикторів показали значущі зв'язки з вчиненням кіберненависті. Стать була значуще і негативно пов'язана з кіберненавистю ($\beta=-0,094, p<.001$), що свідчить про те, що чоловіки більш схильні до кіберненависницької поведінки. Серед мотивів агресії «тому що людина на це заслуговує» (імпульсивно-реактивна агресія) має сильний позитивний зв'язок із вчиненням кіберненависті ($\beta=0,250, p<0,001$), так само як і «тому що це смішно» (імпульсивно-захоплююча агресія) ($\beta=0,210, p<0,001$). Контрольовано-реактивні мотиви, такі як «тому що я хочу помститися» ($\beta=0,070, p=.004$) і «тому що у мене проблеми з цією людиною» ($\beta=0,048, p=.048$), також були значущими, тоді як «тому що я поділяю ту ж думку» (контрольована захоплююча агресія) була ще одним сильним предиктором ($\beta=0,139, p<.001$). На противагу цьому, «тому що

так роблять інші» (контрольована агресія) продемонструвала значний негативний зв'язок із вчиненням кіберненависті ($\beta = -0,096$, $p = .001$). Вік, поганий настрій і те, що «це круто», не показали значущого зв'язку з вчиненням кіберненависті. Модель пояснює 31,0% дисперсії випадків кіберненависті ($R^2 = 0,310$, $p < .001$).

Результати цього дослідження висвітлюють багатогранність мотивів вчинення кіберненависті серед українських підлітків, даючи уявлення про мотивацію агресії в Інтернеті. Зокрема, результати дослідження демонструють, що імпульсивно-реактивні мотиви, такі як відчуття, що хтось «заслужує» на негативне ставлення, та імпульсивно-захоплюючі мотиви, такі як «кумедність» таких дій, значною мірою прогнозують поведінку, пов'язану з кіберненавистю. Ці результати узгоджуються з наявними літературними даними, які свідчать про те, що негайні емоційні реакції та гострі відчуття від правопорушення є важливими рушійними силами онлайн агресії [143]. Крім того, контрольовані реактивні мотиви, такі як прагнення «помститися» і «неприємності» з людиною, також виявилися важливими предикторами, що вказує на те, що спланована, тривала агресія, керована негативними емоціями, є іншими важливими мотивами. Цікаво, що контрольований захоплюючий мотив висловлення власної «думки» також виявився значним чинником кіберненависті, підкреслюючи, наскільки глибоко укорінені переконання та установки можуть сприяти навмисній ворожості в Інтернеті. І навпаки, мотив агресії через те, що «інші теж так роблять», був негативно пов'язаний з кіберненавистю, ілюструючи, що мотиви соціального конформізму можуть бути не настільки впливовими в цьому контексті. Дослідження також виявило значні гендерні відмінності: чоловіки більш схильні до участі, тоді як вік суттєво не впливає на вчинення злочинів. Ці висновки підкреслюють важливість адаптації втручань до конкретних мотиваційних чинників кіберненависті, що сприятиме формуванню більш здорової взаємодії підлітків в Інтернеті.

Незважаючи на цінну інформацію, отриману в результаті цього дослідження, слід визнати кілька обмежень. По-перше, крос-секційний дизайн обмежує можливість зробити висновок про причинно-наслідковий зв'язок між виявленими мотивами та вчиненням кіберненависті. Для

встановлення часових зв'язків і причинно-наслідкового зв'язку необхідні лонгітюдні дослідження. По-друге, опора на дані, отримані від респондентів, може призвести до упередженості щодо соціальної бажаності, оскільки учасники можуть занижувати соціально небажану поведінку, як-от вчинення кіберненависті. Майбутні дослідження можуть виграти від використання мультимедійних підходів, включаючи дані спостережень або повідомлення від однолітків і вчителів, для перевірки самозвітів. По-третє, дослідження зосереджене на конкретному культурному контексті – українських підлітків – що обмежує можливість узагальнення його результатів для інших культурних середовищ. Порівняльні дослідження в різних культурних контекстах збагатили б наше розуміння кіберненависті на глобальному рівні.

Майбутні дослідження повинні вивчати динамічну взаємодію між різними типами мотивів агресії та вчиненням кіберненависті з плином часу за допомогою лонгітюдних дизайнів. Крім того, вивчення контекстуальних факторів, таких як вплив однолітків, сімейне оточення та шкільний клімат, може забезпечити більш повне розуміння передумов кіберненависті. Дослідники також можуть вивчити ефективність різних стратегій втручання, адаптованих до різних мотиваційних профілів [139; 146]. З огляду на швидкий розвиток онлайн-платформ і комунікаційних технологій, необхідні постійні дослідження, щоб йти в ногу зі змінами цифрової поведінки і новими формами онлайн-агресії. Нарешті, вивчення нейробіологічних і психологічних механізмів, що лежать в основі цих мотивів, за допомогою експериментальних досліджень може поглибити наше розуміння і надати інформацію для більш цілеспрямованих втручань [142].

Результати цього дослідження мають значення для розробки інтервенційних та профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня кіберненависті серед підлітків. Втручання мають бути багатогранними, спрямованими як на імпульсивні, так і на контрольовані мотиви агресії. Наприклад, програми, спрямовані на емоційну регуляцію та контроль імпульсів, можуть бути особливо ефективними для зменшення імпульсивно-реактивної та імпульсивно-захоплюючої агресії. Крім того, освітні кампанії,

які сприяють розвитку емпатії та бачення перспективи, а також критичного мислення щодо впливу своїх дій в Інтернеті, можуть допомогти знизити рівень контрольованої реактивної та контрольованої захоплюючої поведінки, пов'язаної з кіберненавистю. Політики та освітяни повинні також розглянути можливість включення модулів з цифрової грамотності та кібервідповідальності до шкільних програм, щоб дати підліткам навички, необхідні для відповідальної взаємодії в Інтернеті. Враховуючи конкретні мотиви кіберненависті, спеціальні заходи можуть ефективніше сприяти створенню безпечнішого і шанобливішого онлайн-середовища для підлітків.

Отже, це дослідження надає цінну інформацію про комплекс мотивів, що спонукають українських підлітків до вчинення кіберненависті, за допомогою опитувальника QVT. Отримані дані підкреслюють, що як імпульсивні, так і контрольовані типи агресії роблять значний внесок у поведінку кіберненависті, підкреслюючи негайну емоційну реакцію, пошук гострих відчуттів, помсту та стійкі переконання. Виявлені значні гендерні відмінності ще більше підкреслюють необхідність цілеспрямованих втручань. Ці результати підкреслюють важливість розробки комплексних, багатогранних стратегій для подолання різних мотивів, що лежать в основі кіберненависті. Майбутні дослідження повинні продовжувати вивчати цю динаміку в довгостроковій перспективі і в різних культурних контекстах, щоб розробити більш ефективні та культурно релевантні інтервенції. Зрештою, розуміючи та усуваючи конкретні психологічні чинники кіберненависті, зацікавлені сторони можуть краще сприяти створенню більш безпечного та інклюзивного онлайн-середовища для підлітків.

4.5. Методи та програми реабілітації осіб, що постраждали від кібербулінгу та хейтінгу

Булінг, кібербулінг, хейтинг є психологічним насиллям над особистістю. Під психологічним насиллям найчастіше розуміють як форму насильства, яка характеризується тим, що людина піддається сама або піддає іншу особу поведінці, яка може призвести до психологічної травми, включаючи

тривогу, хронічну депресію або посттравматичний стресовий розлад.

Кібербулінг та хейтинг негативно впливають на психіку людини, її самооцінку та емоційний стан. Їх вплив на психіку може бути навіть більш руйнівним, ніж булінг, оскільки тут учасниками можуть бути велика кількість людей які, користуючись певною анонімністю соцмереж, можуть залишати свої негативні коментарі, цькувати, соромити людину.

Дослідження Л. Найдьонової свідчать, що до кібербулінгу діти та підлітки можуть вдаватися, якщо потерпають від булінгу в реальному житті, ніби виміщаючи власну образу (стратегія реваншу). Окрім того, для певної категорії дітей, кібербулінг – це засіб від нудьги, жарт, розвага. Такі діти розважаються, не усвідомлюючи можливих трагічних наслідків кібербулінгу [38].

Наслідки кібербулінгу особливо негативно впливають на психологічне здоров'я підлітків, які переживають становлення власної самоідентичності. Наслідками кібербулінгу можуть бути: поганий настрій, підвищена сльозливість, жалість до себе, песимістичний настрій, плач, часте бажання сперечатися та зайва критичність до речей, які раніше цілком влаштовували; втрата інтересу до оточуючих: людина перестає спілкуватися з друзями та родичами, намагається усамітнитися, стає апатичною.

Нападки в соцмережі можуть призвести не лише до тривоги, страху, депресивного стану, а й стати передумовою виникнення суїцидальних думок.

Окрім того, діти та підлітки часто не розповідають дорослим про кібербулінг, оскільки побоюються, що ті позбавлять їх можливості користуватися Інтернетом або заборонять грати у відеоігри, щоб віртуальний простір не впливав негативно на емоційний, психологічний стан дитини. Але виключення з віртуального спілкування не вирішить проблеми, оскільки шкоди психологічному здоров'ю вже задано.

Саме тому, важливою стає реабілітація психологічного стану та психологічного здоров'я осіб, що зштовхнулися з кібербулінгом та хейтом у соцмережах та кіберпросторі. І це

стосується не лише дітей та підлітків, а дорослих, оскільки вони також часто стають жертвами кібербулінгу та хейту від недоброзичливців.

Щодо захисту дітей і підлітків від булінгу, кібербулінгу та збереження їх психологічного здоров'я, Д. Кросс, К. Лі, Х.Монкс пропонують наступні анти-буллінгові стратегії, які можна застосовувати у школах:

1. *Забезпечення розуміння явища буллінгу і кібербуллінгу усіма суб'єктами (працівниками школи, учнями, батьками), включаючи:*

- розуміння швидкого розвитку новітніх технологій і умов безпечного їхнього використання,

- шляхи ефективного реагування дорослих на випадки кібербуллінгу, з яким стикається дитина, для збільшення імовірності звернення жертви по допомогу до дорослих,

- позитивне використання технологій, оскільки уявлення дітей про кіберпростір є важливим чинником їх онлайн поведінки,

- загальну обізнаність щодо явища буллінгу, цифрової моралі, етикету, соціально-психологічних тренінгів, розвитку комунікативних навичок,

- ефективну поведінку у відповідь на кібербуллінг (і в технічному, і в психологічному плані).

2. *Розвиток проактивної шкільної політики, планування і практик, спрямованих на:*

- зрозумілу та відповідну шкільну політику і практику, в яких містилось би чітке повідомлення про шкільну відповідальність за соціально-психологічну безпеку та підтримуючу атмосферу в школі,

- очікування позитивної поведінки і моральних дій онлайн (і офлайн також),

- права і відповідальність всього персоналу школи, учнів, родин за подолання кібербуллінгу,

- ефективні механізми он-лайн повідомлення про кібербуллінг і адекватну допомогу у відповідь,

- делікатний розбір окремих випадків кібербуллінгу,

особливо якщо вірогідною є ескалація посилення знущань,

- консультації зі спеціалістами в сфері інформаційнокомунікаційних технологій.

3. Створення і підтримка ресурсного соціального оточення включаючи:

- забезпечення стратегії позакласної активності дітей, спільних дій, спільної творчості для посилення позитивних міжособистісних зв'язків у школі, які сприяють згуртованості і емоційній підтримці школярів,

- схвалення підтримуючої культури, яка передбачає активне втручання спостерігачів у випадку булінгу.

4. Захист середовища:

- сприяння позитивному використанню технологій,

- доступність технологій для учнів з навчальною і соціальною метою,

- забезпечення спостереження за дітьми в кіберпросторі (дієве модерування).

5. Колаборативні зв'язки школи-сім'ї-громади:

- розвиток координації і узгодженості дій школи і родини для запобігання кібербулінгу,

- схвалення батьківської відповідальності та уміння відслідковувати дитячу онлайн поведінку і надавати дитині позитивну підтримку,

- залучення спеціалістів, які можуть надати консультації щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових стосунків,

- розбудова зв'язків зі спеціалістами з інформаційних технологій, правового захисту тощо [76].

У методичному посібнику «Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід» [49] наводяться розроблені заняття з протидії булінгу для учасників освітнього процесу закладів освіти, включаючи заняття для дітей різного віку, батьків та педагогічних працівників. Вважаємо, що ці програми можна застосовувати і під час роботи з дітьми, які постраждали від кібербулінгу.

Хочемо звернути увагу на те, що під час роботи з емоційним станом осіб, що зштовхнулися з кібербулінгом, перш за все необхідно навчити їх методам саморегуляції та стабілізації.

Саморегуляція є обов'язковою характерною рисою адекватної, цілеспрямованої, інтегрованої психіки. Несформованість саморегуляції, невміння нею скористатись негативно проявляється в сфері емоцій.

Саморегуляція емоцій – одна з головних запорок успішної діяльності людини, у тому числі, і під час взаємодії у соціальних мережах та кіберпросторі. Під час роботи над розвитком саморегуляції у дітей та підлітків, необхідно, перш за все, навчити дітей усвідомленню самого себе, свого Я. Далі – навчити підлітків саморегуляції власних емоцій, сформувані в них відповідальність за власні емоційні прояви та поведінку. Для цього можна використовувати як індивідуальну так і групову роботу (психосоціальні тренінги).

Групова робота дозволяє не лише вивільнити негативні стани дітей, а й підвищити самооцінку, реконструювати та закріпити особистісне Я через процес саморегулювання, самопізнання та самопозбавлення від деструктивних станів, встановити позитивні емоційні стосунки з оточуючими.

Велике місце в психосоціальних тренінгах відводиться спілкуванню учасників, і таким чином реконструюється соціальна поведінка кожного учасника, що дозволяє позбутися негативного впливу кібербулінгу та хейту.

Під час роботи з дітьми молодшого шкільного віку можна застосовувати техніку саморегуляції «П'ять пальців» (за К. Рігбі):

- мізинець – ігноруй (думай: «мене це не стосується», не звертай увагу);
- безіменний палець – піди (думай: «мені не подобається це місце, піду в інше», спокійно рушай);
- середній палець – розмовляй дружньо (думай: «я керую розмовою, а я добрий», поведь себе як з друзями, що можуть тимчасово помилятися);
- вказівний – говори твердо (думай: «ми точно

знаємо, що праві», насправді сила на твоєму боці, бо ти не один);

- великий палець – розкажуй дорослим (думай: «все це стане відомо», розказати потрібно) [119].

Як ми зазначили вище, від кібербулінгу та рейтингу страждає самооцінка особистості. Адже самооцінка залежить як від особистих суджень про себе, так і від суджень інших людей та носить суб'єктивний характер. Від самооцінки залежать взаємини з оточуючими, віра в успіх, в самого себе. Вона безпосередньо впливає на ефективність діяльності, на поведінку людини, її емоційний стан та міжособисті стосунки.

Тому під час реабілітації, необхідно звернути увагу на методи, що дозволяють підвищити самооцінку особистості.

З метою поліпшення самооцінки у дітей та підлітків, які постраждали від кібербулінгу, можна використовувати в роботі відповідні вправи та техніки. Деякі з них наведемо у нашій роботі.

Вправа «Один для одного»

Дана вправа дозволяє виявити свою корисність для інших людей.

Підліткам пропонується подумати і написати, де і чим вони можуть бути корисні для інших людей. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Обговорення:

- Наскільки було важко визначити власну корисність для інших людей?

- Чим ви керувалися при виконанні завдання?

Вправа «Мої сильні сторони»

Напишіть на папері, якими сильними рисами вдачі ви володієте для досягнення успіхів в житті.

Обговорення:

- Наскільки пошуки були напруженими?

- Чи хотілося вам побачити в собі щось неприємне для самого себе?

- А виправити свої недоліки хочеться?

Техніка «Ситуація»

Згадай або придумай ситуацію, де ти по-чуваєшся невпевнено або дієш не так, як хотілося б.

Поміркуй:

- Що це за ситуація?
- Що відбувалося б, якби ти діяв так, як хотілося б?
- Що ти спробував би зробити сам, щоб ситуація розв'язалася потрібним тобі чином?
- Хто міг би тобі допомогти?

Вправа «Похвала»

Пропонуємо дитині або підлітку розповісти про дію, з якою вони добре впоралися. Починати потрібно зі слів «Одного разу я ...». Наприклад, «одного разу я дуже швидко виконав домашнє завдання» і т. ін.

На обдумування завдання дається 3-5 хвилин, після чого дитина робить коротке повідомлення про те, як одного разу вона добре виконала певну дію або позитивний вчинок.

Обговорення:

- Які таланти ви у себе виявили?
- Що було важко?
- Що сподобалося?

Техніка «Я – відома людина»

Дана техніка спрямована на відпрацювання навичок впевненої поведінки, підвищення самооцінки.

Підліток обирає для себе роль відомої особистості, значущої для нього. Потім він проводить самопрезентацію (вербально або невербально: вимовляє будь-яку фразу, показує жест, що характеризує його героя). Його завдання-вжитися в цю роль, відчути себе відомим та знаменитим.

Обговорення:

- Чому ви обрали саме цього героя?
- Що було найважчим?
- З яким почуттям ви показували свого героя?

Вправа «Кіно»

Підлітку пропонується уявити, що про нього, коли йому виповнилося 30 років, зняли фільм. У нього є можливість подивитися цей фільм зараз. Потрібно було розповісти про себе як про головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан.

Обговорення:

- Чи сподобався фільм про себе?

- Чи задоволені ви успіхами свого головного героя?

- Може, вам щось хочеться змінити в сценарії фільму?

Що потрібно для цього зробити?

Техніка «Самого себе любити»

Дана техніка допомагає уважно ставитися до себе, поважати і приймати самого себе.

Сядьте зручніше та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і видихи.

Уявіть собі дзеркало. Величезне – величезне. Візьміть хустку та витріть дзеркало, так, щоб воно все блищало й сяяло.

Уявіть, що ви стоїте перед цим дзеркалом. Роздивіться свої губи і колір своїх очей. Подивіться, як ви виглядаєте, коли трохи похитує головою. Подивіться на свої плечі. Подивіться, як ви опускаєте та піднімаєте плечі.

Вам видно свої ноги? Подивіться, як високо ви можете підстрибнути. У вас добре виходить! Тепер уявіть собі, що ваше відображення посміхається і ласкаво дивиться на вас.

Подивіться на своє волосся! Якого воно кольору? Візьміть гребінець і причепуріться, дивлячись у дзеркало перед собою. Причешіться як завжди. Подивіться в усміхнені очі свого відображення. Нехай ваші очі блищать і світяться радістю, поки ви розглядаєте їх в дзеркалі. Нехай ваші очі виглядають абсолютно щасливими.

Тепер подивіться на своє обличчя в дзеркалі. Скажіть самому собі: «Моє обличчя посміхається. Я люблю посміхатися. Від цього мені стає приємніше». Якщо ваше обличчя все ще серйозне, то перетворіть серйозне обличчя в одну величезну і задоволену посмішку. У вас це здорово вийшло!

Подивіться в дзеркало. Нехай ваші плечі стануть зовсім рівними і прямими. Спробуйте відчувати, як це приємно – ось так гордо стояти і подобатися самому собі. І, розглядаючи себе в дзеркалі, проговорюйте: «Я люблю себе!» (Вимовте ці слова емоційно.) Ви відчуваєте, як це приємно? Ви можете повторювати про себе ці слова щоразу, коли захочете відчувати себе щасливим і задоволеним.

Потягніться, трохи напружте та розслабте своє тіло і відкрийте очі.

Ще раз вимовте фразу - підтвердження «Я люблю себе!»

Обговорення:

- Як ви вважаєте, чому деякі люди люблять самих себе?

- Чому деякі люди себе не люблять?

- Як ви думаєте, чому деяким людям рідко приходять в голову приємні думки про себе?

- Що ви можете зробити для того, щоб частіше думати про себе добре?

- Що робить вас щасливим?

Вправа «Хто я?» (Автор: Елізабет Гілберт)

Ця вправа допоможе краще зрозуміти себе.

Протягом 15 хвилин напишіть на папері відповідь на одне єдине питання «Хто я?». Пам'ятайте, що вірних чи невірних відповідей тут бути немає.

Подивіться, яких характеристик виявилось більше: позитивних, нейтральних або негативних.

Далі можна розглянути негативні характеристики та спробувати разом знайти в них ресурс: показати, що ці якості також нам потрібні. Для цього можна застосувати наступну техніку.

Техніка «Зміна мінуса на плюс»

Чи є у вас схильність до самокритики? Потренуйтеся змінювати критичні або негативні думки на більш приємні. Це допоможе переключити увагу з мінусів на плюси.

Наприклад:

Мінус: «Ну чому я завжди запізнююсь? Мабуть, мені вже нічого не допоможе».

Плюс: «Так, у мене погано виходить приходити вчасно. Але я гарний друг. Наступний раз, коли буде важливо прийти вчасно, я спробую вийти на 15 хвилин раніше».

Мінус: «Я такий запальний. Завжди починаю конфлікт першим».

Плюс: «Я добре вирішую складні проблеми, тому конфлікти розв'язуються швидко».

Вправа «Прийняття критики»

1. Дана вправа складається з чотирьох етапів:
2. Зрозумій, що тобі говорять та залишайся спокійним.
3. Попроси роз'яснити: «Що ви маєте на увазі?» При цьому бажано повторити фразу, з приводу якої потрібно роз'яснення.
4. Відміть реакцію опонента.
5. Скажіть, з чим ви згодні, а з чим – ні, і чому. При цьому почувати себе потрібно вільно.

Почувши критику у свій адрес, нелегко залишитися спокійним та попросити роз'яснення. Критика завжди пов'язана з якимось розчаруванням в нас. Важливо признати факт власної недосконалості: «Так, я не можу бути ідеальним. Якщо я визнаю, що я не ідеал, то цим самим дозволяю собі робити помилки та дозволяю іншим людям бачити себе неідеальним. Я можу не подобатись комусь. І, якщо я приймаю це, мені вдається вірно зрозуміти критику. З чимось я можу погодитися, а з чимось - ні».

Для відпрацювання даної вправи необхідно запропонувати певні приклади ситуацій. Можна розглянути і ситуації, що виникають у віртуальному просторі.

Вправа «Прохання про допомогу»

Коли ми стикаємося з кібербулінгом, ми можемо подумати, хто нам допоможе в цій ситуації та попросити про допомогу.

1. Визнач, в чому полягає проблема.
2. Подумай, чи можеш ти розв'язати проблему самостійно.
3. Прийми рішення, чи потрібна тобі допомога.
4. Подумай, хто може допомогти тобі.
5. Оціни усіх можливих помічників та обери найкращого.
6. Розкажи йому про свою проблему та попроси його допомогти тобі.

Дана вправа також відпрацьовується на конкретних прикладах, для того, щоб підліток спробував попросити про допомогу, обґрунтувавши потребу в ній, подолав почуття сорому при проханні про допомогу.

Вправа «Подолання звинувачення»

В першу чергу потрібно розібратися, в чому вас звинувачує віртуальний співрозмовник. Чи є це звинувачення справедливим чи ні? Ви дійсно порушили його права чи ні?

Звинувачення було сказано конструктивним способом чи неконструктивним?

Подумайте, яким чином можна відповісти на звинувачення. Оберіть найкращий спосіб:

- заперечувати власну провину та навести аргументи, що підтверджують помилку віртуального співрозмовника;
- виправити його розуміння проблеми;
- пояснити власну поведінку;
- визнати власну помилку.

Для кращого засвоєння вправи, потрібно відпрацювати її на декількох ситуаціях.

Техніка «Позитивні думки»

Дана техніка дозволяє зрозуміти свої сильні якості, відноситися до себе з гумором, зрозуміти свої переваги та недоліки, пишатися собою.

Доповніть фразу:

- Я пишаюся собою за те, що ...

Іноді людям, які потерпають від кібербулінгу та хейтингу складно говорити про себе позитивно. Необхідно стимулювати їх, допомагати знаходити свої позитивні якості, сильні сторони.

Питання для обговорення:

- Чи важливо розуміти, що ви можете робити добре, а що – ні?

- Чи потрібно вміти добре робити все?

- Чи є різниця між підкреслюванням власних переваг та хвастощами? У чому вона полягає?

Таке обговорення дає можливість людині оцінити власні здібності та приховані можливості. Вона починає розуміти, що у кожного є слабкості та переваги. Це призводить до кращого прийняття себе.

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Намалюйте сонце.

В центрі сонячного кола напишіть своє ім'я.

Вздовж кожного сонячного променя напишіть власні позитивні якості, те гарне, що ви можете по себе сказати.

Намагайтеся, щоб промінчиків було багато.

Обговорення:

- Наскільки легко було визначити власні позитивні якості?

- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на намальоване сонце?

- Що ви можете сказати про людину, яка володіє тими якостями, які написані вздовж проміння?

Вправа «Мої найкращі якості та досягнення»

Розділіть лист паперу на два стовпчики. Перший – мої найкращі якості, другий – мої досягнення.

У першому стовпчику запишіть якості або риси характеру, які вам особливо у собі подобаються та складають вашу сильну сторону.

У другому – запишіть власні досягнення у будь-якій сфері.

Обговорення:

- Який стовпчик вам було легше заповнювати?
- Чи було складно визначати якості, які вам у собі подобаються?
- Якою якістю ви пишаєтеся найбільше? Чому?

Вправа «Уявлення успіху»

Дана вправа розвиває уміння використовувати уяву для покращення самосприйняття.

Згадайте ситуацію, у якій ви проявили себе не так, як вам би хотілося. Уявіть себе, що дана ситуація повторюється, але ви поводити себе в ній впевнено, отримуючи саме той результат, на який ви розраховували.

- Як саме ви себе поводитите?
- Що ви при цьому відчуваєте?
- Який результат ви отримуєте?

Використовуючи позитивне мислення, ми можемо переконати себе в тому, що можемо, якщо забажаємо, стати кращими, ніж є зараз. Те, як ми себе сприймаємо, має велике значення. І ми можемо стати саме такими, якими, на наше переконання, спроможні бути.

Також можна розглянути точки зору та думки підлітків на різні ситуації кібербулінгу, які наводяться у посібнику «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України» [47] та обговорити їх.

Наприклад:

«З особистого досвіду, я вже трохи не хочу довіряти друзям, бо, можливо, це друзі спровокували кіберзагрозу чи ще щось. Бувають різні ситуації. В першу чергу, чесно, я би звернулась до батьків. Тому що питання серйозності проблеми і залежить від сприйняття людини — що у 8 років ти можеш мислити на 14, а в 16 ти можеш мислити на 10. Наскільки сильно ти морально нестійкий, наскільки ти будеш сприймати кібербезпеку. Це все складно визначити, тому краще за все звернутись до батьків по допомогу» [47].

Запропоновані нами вправи дозволяють поліпшити самооцінку дітей та підлітків, а також покращити їх впевненість у собі. Дані вправи можна використовувати як в індивідуальній так і в груповій роботі, складаючи програму реабілітації для дітей та підлітків, які в кіберпросторі постраждали від кібербулінгу та/або хейтингу.

Під час роботи з групою необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості учасників, створювати дружню атмосферу, щоб кожен учасник не боявся відкритися під час занять, стимулювати позитивні емоції.

Також під час роботи з самооцінкою та впевненою поведінкою можна ознайомити дітей та підлітків, які потерпають від кібербулінгу, з правилами Мануеля Дж. Сміта та обговорити їх.

Асертивність (англ. assertiveness) – здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі та іншим «ні», якщо цього вимагають обставини. Асертивність – це поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках з іншими людьми. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати «ні» тому, що вас не влаштовує та продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.

10 прав особистості за М. Дж. Смітом

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки.
2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.
3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.
4. Право змінити свою думку.
5. Право помилятися та відповідати за свої помилки.
6. Право казати: «я не знаю».
7. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їх доброго ставлення до мене.

8. Право приймати нелогічні рішення.
9. Право казати: «я тебе не розумію».
10. Право казати: «мене це не цікавить».

В одному з досліджень [13], ми розглядали техніки стабілізації психічного стану, які допомагають людині поліпшити свій емоційний та психічний стан. Дані техніки також можна застосовувати у роботі з особами, які постраждали від кібербулінгу та хейта. Тому наведемо ці та інші техніки в даному розділі.

В першу чергу, ми можемо застосовувати техніки, спрямовані на роботу з диханням. Вони є універсальними як для дітей, так і для дорослих. Керуючи власним диханням, сповільнюючи його, ми стабілізуємо свій емоційний стан, покращуємо самопочуття.

Техніка «Дихання «за квадратом»

Одна з найбільш простих та поширених технік стабілізації емоційного стану.

На рахунок один-два-три-чотири робимо вдих. Далі, знов-таки на рахунок один-два-три-чотири, – затримка дихання. Потім, на такий же рахунок, робимо видих і закінчуємо затримкою дихання.

Цей цикл вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання, ми повторювали разом протягом однієї-двох хвилин. Концентруючись на диханні, уповільнюючи його, ми відволікаємося від стресової події.

Техніка «Глибоке дихання»

Як ми вже зазначали, дихання заспокоює нервову систему і га-сить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то поз-буваємося думок, що нас хвилюють, відчуває-мо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте по-вітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до шістнадцяти або більше, так дов-го, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

Техніка дихання «Свічка-квітка»

Впливає на глибину дихання і сприяє стабілізації емоційного стану.

Пропонуємо людині уявити, що перед нею знаходяться свічка та квітка. Спочатку ми задуваємо свічку, роблячи повільний видих через рот, а потім вдихаємо приємний аромат квітки, роблячи повільний вдих через ніс.

Дану вправу обов'язково розпочинаємо з видиху. Робимо одну-дві хвилини.

Техніка «Концентрація на слові»

Пропонуємо людині обрати коротке двоскладове слово, яке викликає у нього позитивні емоції, з яким пов'язані приємні спогади.

Подумки вимовляємо перший склад на видиху, другий – на вдиху. Відтепер дане слово стане персональним гаслом людини при саморегуляції.

Таке промовляння даного слова сприятиме покращенню самопочуття.

Також позитивно впливає на наше самопочуття м'язова релаксація. Адже розслаблюючи м'язи, ми розслаблюємося та відчуваємо спокій.

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном

Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так

сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Вправа «Міцне дерево»

Похитатися з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги, доки не буде відчуватися легка розтяжка у м'язах.

Далі треба постояти кілька секунд, напруживши м'язи живота, ніг і грудей.

Потім по-старатися відчутти себе міцним деревом, коріння якого входять глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку негоду.

Вправа «Обличчя засмагає»

Уявіть себе на березі теплого моря. Ви лежите на жовтому піску обличчям до сонця. Воно пестить вас теплим промінням. Тепло падає на чоло, потім на ніс, губи, підборіддя. Тіло розслаблене. Обличчя засмагає.

Вправа «Лимон»

Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у Вас у правій руці - лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік». Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Після цього виконайте вправу одночасно обома руками.

Вправа «Піджак на вішалці»

Уявіть себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або піджаком, що висить на вішалці.

Порухайте тілом, яке наче вільно висить на хребті.

Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

Техніка «5-4-3-2-1»

Вправа дозволяє зосередитися на тому, що нас оточує. Таке зосередження сприяє швидкому поверненню до дійсності, дозволяє бути «тут і зараз».

- Поглянь навколо себе та назви 5 предметів, їх форму та колір.
- Назви свої 4 відчуття на даний момент.
- Назви 3 звуки, які ти зараз чуєш.
- Пригадай 2 найулюбленіші запахи.
- Назви 1 свою позитивну рису характеру.

Техніка «Знайди предмети»

З метою зосередження та відволікання уваги від стресової події, ми пропонуємо людині знайти очима та назвати:

- 5 предметів певної (наприклад, квадратної) форми
- 5 предметів певного (наприклад, зеленого) кольору
- 5 предметів, зроблених з пластику і т. ін.

Техніка «Доторкнись до..»

Дана техніка дозволяє формувати навички чути іншого, знаходити спосіб для емоційної розрядки.

Пропонуємо людині доторкнутися до: залізного, дерев'яного, холодного, скляного, прозорого, червоного, живого і т. ін.

Одним з досить дієвих напрямків подолання наслідків кібербулінгу та хейтингу, як показали наші дослідження [13], виявилася арттерапія. Саме арттерапевтичні техніки

дозволяють спочатку на невербальному рівні проявити свої думки та почуття, а потім і вербально озвучити їх.

Наведемо приклади арттерапевтичних технік, які можна застосовувати у реабілітаційній роботі з особами різного віку, які постраждали від кібербулінгу та хейтингу.

Техніка «Деревосили» (Автор: Каролін Мехломакулу)

Для виконання техніки, спочатку необхідно обвести власну долоню таким чином, щоб кінчики пальців не були обведені. Долоня буде виконувати роль стовбура дерева, а відкритий простір на пальцях перетворює їх на гілки.

У відкритих частинах пальців необхідно домалювати гілки та на кінчику кожної гілки намалювати велике листя. Листя повинно бути настільки великим, щоб на кожному з них вмістилося слово.

На кожному листочку потрібно записати одну річ, яка допомагає долати важкі часи. Це можуть бути риси характеру, копінг-стратегії, позитивні події, люди, які підтримують вас.

Далі потрібно розмалювати дерево.

Після цього відбувається обговорення отриманих результатів.

Техніка «Я сильний як дерево»

Умовно розділіть аркуш на дві частини: верхню і нижню.

У верхній частині намалюйте дерево, яке згинається під натиском вітру.

Намалюйте вітер.

Уявіть, що дерево - це ви. Поміркуйте та напишіть біля кожного вітерцю, з якими складнощами ви стикаєтеся, що вам дається важко.

Внизу аркуша намалюйте коріння, і надпишіть над корінням імена тих людей, які вас підтримують і люблять, ті заняття чи хобі, які радують вас, ті місця, в яких ви відчуваєте себе добре та безпечно і т. ін.

Обговорення:

- Яких елементів більше: вітру або коренів?

- Чи допомагають коріння дереву встояти на місці, впоратися з труднощами?

Техніка «Лікуємо картинку» (Автор: Оксана Насибулліна).

Дана техніка спрямована на терапію травмованої частини людської психіки. Вона допомагає полегшити тяжкий стан людини, допомогти знайти вихід із ситуації.

Для проведення даної техніки необхідні картинки або фото різних предметів, у яких по різному відірвані частинки – трошки або до половини картинки.

Далі ми пропонуємо обрати ту картинку або фото, яка відображає емоційний стан дитини або дорослого.

Можна також приготувати цілі картинки та запропонувати відірвати частину картинки, виходячи із свого емоційного стану.

Потім необхідно приклеїти «травмовану» картинку на лист паперу А-4 та домалювати частину, якої недостає, таким чином, щоб вона подобалась дитині або дорослому. При цьому не обов'язково, щоб картинка, яка вийде, була схожа з оригіналом.

Далі відбувається обговорення наступних питань:

- Чому ви обрали саме цей образ?
- Що відчували, коло дивилися на «травмовану» картинку?
- Про що вона вам «говорила»?
- Що відчували, коли домальовували образ?
- Які емоції викликає домальована картинка?
- Що вона вам «говорить»?
- Що ви можете зробити для того, щоб поліпшити свій емоційний стан?
- Хто або що може вам допомогти поліпшити власний стан?

В кінці ми пропонуємо дати назву отриманій роботі.

Техніка «Намалюй своє дихання»

Візьміть лист паперу формату А4 та кольорові олівці.

Зосередьтеся на власному диханні, від слідкуйте його.

Уявіть своє дихання у вигляді лінії та зобразіть її на папері.

Протягом декількох хвилин пограйтеся з різними типами ліній, поки ви відслідковуєте власне дихання. Спробуйте дихати трошки скоріше або повільніше та подивіться, як змінюються лінії на папері.

Спробуйте змінити лінії на папері та відслідкуйте, наскільки сильно при цьому змінилося ваше дихання.

Візьміть новий лист паперу та сконцентруйтеся на глибокому, повільному диханні для релаксації. Знову малюйте лінії, зображаючи ваше заспокійливе дихання.

Можна робити паузу під час вдиху і малювати на видиху, залишаючи олівець на папері, щоб лінія продовжувалася. Можна малювати нову лінію на кожен вдих-видих.

Продовжуйте так робити протягом декількох хвилин, щоб розслабитися у заспокійливих відчуттях дихання, руху та ліній.

Питання для обговорення:

- Яке ваше природне дихання: наскільки воно глибоке, швидке чи повільне, рівне чи переривчасте?

- Як змінювалися ваші лінії під час переходу від звичайного дихання до глибокого та тривалого?

- Чи бажаєте ви зробити з одного вашого видиху в якийсь малюнок?

Техніка «Думки в голові» (Автор: Олена Пляскіна)

Дана техніка допомагає усвідомити та відреагувати нав'язливі думки, позбавитися їх. Вона стане у нагоді тим, хто постійно повертається думками до ситуації кібербулінгу або хейтингу.

Уявіть, що ви можете заглянути у власну голову та побачити свої думки. Спочатку зверніть увагу на погані думки.

Схематично намалюйте голову на папері А4 та, як у коміксах, хмаринки в яких ви будете зображати думки, що знаходяться у вашій голові.

У кожній хмаринці намалюйте символічне зображення поганої думки, яку ви побачили у власній голові. Проранжуйте хмаринки, в залежності від нав'язливості думок.

- Подумайте, який ресурс є в цих думках?

- Про що вони вас попереджають?

Тепер зосередьтеся на гарних думках. Візьміть інший лист паперу та знову зобразіть голову із хмаринками-думками.

У кожній хмаринці схематично зобразіть гарну думку.

- Подумайте, з якими подіями у вас пов'язані гарні думки? Покажіть про них.

Тепер зосередьтеся на тих думках, які виникають у вас в голові у даний момент.

Візьміть новий лист паперу та зобразіть кольоровими олівцями думки, які присутні у вашій голові зараз, без будь-яких хмаринок та обмежень.

- Як називається ця картина?

- Про що вона для вас?

- Чи вдалося вам оцінити важливість кожної вашої думки?

Після проведення даної техніки люди звертають увагу на те, які думки їх обтяжують, можуть структурувати їх для подальшої роботи. Це дає можливість трансформувати негативні думки, підштовхнути до нових, позитивних думок та дій.

Техніка «Крапки» (Автор: Наталія Ведмідь)

Дана техніка спрямована на стабілізацію емоційного стану, зменшення емоційної напруги, розвитку уміння долати негативні емоції, знаходження внутрішнього ресурсу.

На першому етапі виконання техніки проводиться бесіда про настрій людини, про ситуацію, яка відбулася.

Далі пропонуємо взяти лист паперу, покласти його на

поролон, а потім зробити крапки в папері.

На другому етапі пропонуємо з'єднати крапки між собою. Починати потрібно з тієї, з якої захочеться.

Потім потрібно роботу уважно розглянути та знайти образ, який там «заховався». Навести його та, за бажанням, розмалювати.

На третьому етапі відбувається обговорення виконаної роботи:

- Що у вас вийшло?
- Яку назву ви дасте своїй роботі?
- Що ви відчували на початку роботи?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Чи бажаєте ви щось змінити у власній роботі?
- Про що говорить ваш малюнок?
- Чи хочеться вам зробити ще щось?
- З яким почуттям йдете?

Виконуючи дану техніку, людина позбавляється напруження, збільшується довіра до світу. Вона розуміє, що навіть негативні почуття мають право на існування, вони мають певний ресурс. Також під час виконання даної техніки людина знаходить адекватне рішення у кризових ситуаціях.

Вправа «Мандала щастя» (Автор: Аліна Максимова)

Дана вправа дозволяє віднайти емоційну рівновагу, візуалізувати ресурси, які можуть викликати позитивний стан. Також вона дозволяє попередити стрес.

Для проведення вправи потрібен папір формату А4 з намальованим колом-мандалою та кольорові олівці.

Згадайте такий момент власного життя, коли вам було дуже добре та спокійно, ви відчували себе щасливим, впевненим у собі, з оптимізмом дивилися у майбутнє, відчували позитивні емоції, знаходилися у гармонії із собою та зовнішнім світом.

Згадайте, як ви виглядали у цей момент, що говорили, як звучав ваш голос, як рухалися. Можливо, ви мовчали.

Тоді згадайте ту тишу, чим вона була наповнена... Якщо не рухалися, то згадайте тілесні відчуття, розслабленість м'язів.

- Який був настрій у той момент?

- Про що ви думали?

Спробуйте пригадати якомога більше деталей, важливо усе.

Зафіксуйте у пам'яті свій ідеальний емоційний стан.

Візьміть приготований лист паперу та зобразіть у колі цей свій ідеальний стан. Можете намалювати щось абстрактне або конкретну ситуацію, людей, все те, що асоціюється у вас з тим моментом.

- Чи вийшло у вас зобразити потрібний стан?

- Чого не вистачає на малюнку?

- Додайте те, чого не вистачає.

- Дайте назву вашій мандалі.

Тепер згадайте та напишіть навколо кола усіх людей, події, рішення, дії – усе те, що допоможе вам при необхідності досягнути такого стану. Пишіть, виходячи із попереднього життєвого досвіду. Також підійдуть ваші здогадки та фантазії – пишіть усе, що зможете використати у якості підтримки при необхідності. Використовуйте різні кольори під час написання. Комбінуйте, поєднуючи слова підтримки між собою. По закінченню, проведіть стрілки від кожного слова до мандали.

- Подивіться на малюнок уважно. Чи усі ресурси ви написали?

- Додайте, за потреби, те, про що спочатку забули.

Ви можете розмістити на видному місці або сфотографувати свою мандалу та, якщо виникає негативна ситуація, звертатися за підтримкою до людей або рішень, які ви написали у якості підтримки.

Запропоновані техніки можна використовувати для створення індивідуальних та групових програм реабілітаційної роботи з людьми різного віку, які піддавалися кібербулінгу та хейтингу для поліпшення їх самооцінки та стабілізації емоційного стану.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аушев Є. Безпека в інтернеті: найпростіші правила захисту даних. BBC News Україна : офіц. вебсайт. 11 лют. 2020. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-51444737> (дата звернення 28.06.2024)
2. Богданов С., Залеская О. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: метод. пособ. для педагогов / Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). Киев : 2015. 76 с.
3. Бойко К. В. Безопасность современных информационных и телекоммуникационных сетей. Бизнес и безопасность. № 5. 2005. С. 101–102.
4. Бондаренко Г. Перспективы применения международного стандарта ISO/IEC в Украине. Правовое, нормативное и метрологическое обеспечение системы защиты информации в Украине. Вып. 3, 2001. С. 7–26.
5. Боротьба з мовою ворожнечі. Рекомендації CM/REC(2022)16 Комітету Міністрів державам-членам щодо боротьби з мовою ворожнечі. Рада Європи, червень 2022. https://www.coe.int/en/web/freedom-expression/com-mittee-of-ministers-adopted-texts/-/asset_publisher/aDXmrol0vvsU/content/recommendation-cm-rec-2022-16-1-of-the-committee-of-ministers-tomember
6. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: дис... канд. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 255 с.
7. Войскунский А. Е. Киберпсихология в прошлом, настоящем и будущем. Журнал практического психолога. 2010. № 4. С. 7–16.
8. Городенко Л. Класифікація ознак мережевої комунікації. Проблеми соціальної комунікації. 2012. № 13. С. 25–29.

9. Гришук Р. В. Основи кібернетичної безпеки : монографія / За заг. ред. проф. Ю. Г. Даника. Житомир : ЖНАЕУ, 2016. 636 с.
10. ГСТУ СУІБ 1.0/ISO/IEC 27001:2010 (ISO/IEC 27001:2005, MOD). Інформаційні технології. Методи захисту. Система управління інформаційною безпекою. Вимоги [Галузевий стандарт України]. К.: Національний банк України. 2010. 49 с.
11. ГСТУ СУІБ 2.0/ISO/IEC 27002:2010 (ISO/IEC 27002:2005, MOD). Інформаційні технології. Методи захисту. Звід правил управління інформаційною безпекою [Галузевий стандарт України]. К.: Національний банк України. 2010. 163 с.
12. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч. метод. посіб. Київ : НАУКМА, 2017. 92 с.
13. Гусев А. І., Цибух Л. М. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 2. С. 60–64.
14. Дубов Д. В. Кібербезпека: світові тенденції [Електронний ресурс]. Доповідь на Міжнародній конференції 26 травня 2011 р. К. : НІСТ, 2011. Режим доступу: <http://www.niss.gov.ua/articles/510>.
15. Дубов Д. В. Кіберпростір як новий вимір геополітичного суперництва: монографія. К. : НІСД, 2014. 328 с.
16. Дубов Д. В. Стратегічні аспекти кібербезпеки. Стратегічні пріоритети. № 4 (29), 2013. С. 119–126.
17. Зегжда Д. П. Основы безопасности информационных систем. Г. : Горячая линия – Телеком, 2000. 452 с.
18. Информационно-психологическое противоборство: учебник. Издание четвертое переработанное, дополненное [Петрик В. М., Кононович В. Г., Присяжнюк

-
- Н. Н. и др.]; под ред. В. Г. Кононовича, В. М. Петрика. К. : ПАТ «ВИПОЛ», 2019. 392 с.
19. Інформаційна безпека держави: підручник / [В. М. Петрик, М. М. Присяж-нюк, Д. С. Мельник та ін.] ; в 2 т. Т. 2. К., 2016. 328 с.
 20. Кавун С. В. Економічна та інформаційна безпека підприємств у системі консолідованої інформації : навчальний посібник. Х. : Вид. ХНЕУ, 2013. 364 с.
 21. Камінська О., Стежко Ю., Глєбова Л. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від соціальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. № 25(1). С.147–164
 22. Ключко К., Федорець О. Програма професійного зростання та емоційної підтримки педагогічних працівників: посіб. для тренерів Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 96 с.
 23. Конвенція про кіберзлочинність // Верховна Рада України. 2005. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws /show/994_575.
 24. Кононович В. Г. Соціальний захист інформації в класах систем захисту інформації. Науково-технічний журнал «Захист інформації», № 4(41), 2008. С. 4–16.
 25. Кононович В. Г., Тардаскін М. Ф. Основні положення концепції інформаційної безпеки телекомунікаційних мереж загального користування. Захист інформації. №1(28). 2006. С. 18–30 с.
 26. Кононович В. Г. Технічна експлуатація систем захисту інформації телекомунікаційних мереж загального користування. Частина 3. Архітектура безпеки. Концепція захисту інформації: [навч. посібник для вузів, затверджено Міністерством транспорту та зв'язку України]. Одеса : ОНАЗ, 2009. 194 с.
 27. Кононович В. Г., Кононович І. В., Стайкуца С. В., Цвілій О. О. Визна-чення ідентичності об'єктів у системі соціальної та інформаційної безпеки. Сучасний захист інформації. 2015. № 1. С. 19–27.

28. Кононович В. Г., Тардаскін М. Ф., Тардаскіна Т. М. Аналіз проблеми розподілу витрат на інформаційну безпеку інформаційно-телекомунікаційних систем. Правове, нормативне та метрологічне забезпечення системи захисту інформації в Україні : науково-технічний збірник. Вип. 8. К., 2004. с. 62–68.
29. Король Л. Д., Блая К. Феномен кіберхейту: аналіз концептуальних підходів та емпіричних розвідок кіберхейту в молодіжному середовищі Франції. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 82–89.
30. Хаджирадева С., Тодорова М. Актуалізація проблем психосоціальної допомоги населенню України в умовах війни. Публічне управління та регіональний розвиток. №19(2023). С. 199-220.
31. Корченко О. Г., Бурячок В. Л., Гнатюк С. О. Кібернетична безпека держави: характерні ознаки та проблемні аспекти. Безпека інформації. 2013. Том 19. № 1. С. 40–44.
32. Кочан І. Слова з компонентом кібер- у сучасній українській мові. Вісник Львівського університету. Серія філологічна. 2016. Вип. 63. С. 277–285.
33. Ларина Е. С. Социальная физика Дэвида Пентланда и поведенческие войны [Электронный ресурс]. 2016. 4 с. Режим доступа: <http://spkurdyumov.ru/biology/socialnaya-fizika-devida-pentlanda-i-povedencheskie-voyny>
34. Леваков А. Анатомия информационной безопасности США. Информа-ционная безопасность. Информационный бюллетень. Jet Info online. № 6(109), 2002. 40 с.
35. Лісовська Ю. Кібербезпека: ризики та заходи : навч. посіб. Київ : Кондор, 2019. 272 с.
36. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія та практика. Червень, 2016. – с. 178-182.

-
37. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет, 2002. 308 с.
 38. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізна-ння і захист дитини. Методичні рекомендації. К., 2014. 96 с.
 39. НД ТЗІ 2.5-005-99. Класифікація автоматизованих систем і стандартні функціональні профілі захищеності оброблюваної інформації від несанкціонованого доступу [Електронний ресурс]. – К.: ДСТСЗИ СБУ, 1999. 20 с.
 40. Немеш О. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту. Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
 41. Немеш О. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі дис. на здоб. наук. ступ. док. психол. наук за спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2017.
 42. Обыденкова В. К. III Международная конференция «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека». Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». 2020. № 1(8). [Электронный ресурс]. URL:http://journal.homocyberus.ru/digital_society_2020 (дата обращения: 01.06.2024).
 43. Огірко О. І., Галайко Н. В. Теорія ймовірностей та математична статистика: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 292 с.
 44. Пивоварчик І. М., Цибух Л. М. Передумови та наслідки шкільного булінгу (на прикладі безпосередніх учасників). Габітус. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2020. №14. С. 260–265.
 45. Плешаков В. А. Киберпсихология: вчера, сегодня, завтра. Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». 2023. № 1(14). [Электронный ресурс]. URL: <http://journal.homocyberus.ru>

46. Плешаков В. А., Маркова В. К., Воинова О. И. Киберпедагогика: методология, теория и практика. Педагогика. 2021. № 4. С. 6–21.
47. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. Аналітичний огляд. Команда правозахисного департаменту ГО «Докудейз». 2020. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://cyberbullyingstop.org.ua/storage/media-archives/cyberbuling10.pdf?fbclid=IwAR2LzoPNfsaZrpI5fBJJwA5V9js-B>
48. Про основні засади забезпечення кібербезпеки України : Закон України від 5 жовт. 2017 р. No 2163-VIII. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19#Text> (дата звернення: 23.06.2024)
49. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. К. : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
50. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2010. 84 с.
51. Рекомендация МСЭ-Т Е.408. Требования к безопасности сетей электросвязи [Электронный ресурс]. Женева, 2004. 21 с.
52. Самчишин О. В., Умінський В. В. Проект кібернетичного полігону для підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі інформаційної безпеки держави. Сучасний захист інформації. К. : ДУІКТ, 2012. № 2. С. 65–71.
53. Селье Г. Стресс без дистресса. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89.
54. Сітцева М. Соціально-психологічні аспекти організації комунікативної взаємодії у віртуальному просторі. Освітологічний дискурс. 2014. № 3(7). С. 201–210.
55. Скибун О. Ж. Кібергігієна як складова формування цифрової держави. Вісник Національної академії державного управління при Президентіві України. Серія

«Державне управління». 2021. № 2(101). С. 39–46.

56. Сніцаренко П. М., Саричев Ю. О., Рогов П. Д. Методика оцінки рівня деструктивного інформаційного впливу на об'єкти інформаційної інфраструктури держави. Збірник наукових праць ВІТІ ДУТ. № 1. 2014. С. 88–96.
57. Соціальна інженерія в контексті кібернетичної безпеки України (сучасні технології та шляхи захисту): навч. посіб. / [Ю. Г. Куцан, О. М. Богданов, В. М. Петрик, Д. В. Пахольченко, А. В. Давидюк] / за заг. ред. В. М. Петрика. К., 2017. 80 с.
58. Стратегія кібербезпеки України : Указ Президента України від 15 березня 2016 року № 96/2016 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/962016-19836>.
59. Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання: практичний посібник [Г. М. Бевз, І. В. Петренко, А. І. Гусєв, В. І. Давидов, О. В. Івачевська, Н. С. Малєєва, О. Г. Цукур] / за наук. ред. Г. М. Бевз, І. В. Петренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 144 с.
60. Філатова Н. В. Вимушена самоізоляція, особистісний ресурс і остійність в бурхливому світі змін. / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія – Україна». Вип. 8, 2020. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. С. 182–206.
61. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Навчальна книга. К. : Богдан. 2021. 552 с.
62. Чернавский Д. С. Синергетика и информатика: Динамическая теория информации / Предисл. и послесловие Г. Г. Малинецкого. Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2001, 2009. 304 с.
63. An Introduction to Cyberpsychology. Edited by Irene Connolly, Marion Palmer, Hannah Barton and Gráinne Kirwan. Routledge, 2016. 348 p.

64. Argaman O. Linguistic Markers and Emotional intensity. *Journal of Psycholinguistic Research*, 2010. No 39(2). P. 89–99.
65. Bandura, A. *Social learning theory*. Englewood Cliffsю NJ: Prentice Hall. 1977. 247 p.
66. Bard A., Soderqvist J. *Netocracy: The New Power Elite and Life After Capitalism*. Ft Pr; First Edition. 2002. 288 p.
67. Barsky A. J.; Klerman G. L. Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. *American Journal of Psychiatry*. 1983. No 140(3): 273–283.
68. Baudrillard J. *Simulacra and Simulation*. University of Michigan Press, 1994. 320 p.
69. Baudrillard J. *The Consumer Society. Myths and Structures*. SAGE Publications London. Thousand Oaks. New Delhi. 1998. 224 p.
70. Beck C. Postmodernism, pedagogy, and philosophy of education. *Journal of Philosophy of Education*. Vol. 27. 1993. P. 1–13.
71. Bengio Y., Boulanger-Lewandowski N., Pascanu R. Advances in optimizing recurrent networks. *IEEE International Conference on*. 2013. P. 8624–8628.
72. Cain A., Edwards M., Still J. An exploratory study of cyber hygiene behaviors and knowledge. *Journal of Information Security and Applications*. 42. 2018. pp. 36–45.
73. Castells M. *The Information Age, Volumes 1-3: Economy, Society and Culture (Information Age Series)*. Wiley-Blackwell. 1999. 1488 p.
74. Castells M. *The Informational City: Information Technology, Economic Restructuring, and the Urban-Regional Process*. 1992. Vol. 82. No.1. P. 152–154.
75. Colchester K., Hagraş H., Alghazzawi D., Aldabbagh G. A survey of artificial intelligence techniques employed for adaptive educational systems within e-learning platforms. J.

-
- Artif. Intell. Soft Comput. 2016. Res. 7. P. 47–64.
76. Cyberbullying in the global playground: reseach from international perspectives / Ed. by Qing Li, Donna Cross, and Peter K. Smith. Willey-Blackwell, 2012. 312 p.
77. Daniel J. Gottlieb, et al. Association of Sleep Time With Diabetes Mellitus and Impaired Glucose Tolerance. Arch Intern Med. 2005. Vol. 165. No. 8. P. 863–867.
78. Dayan P., Abbott L. F. (2020) Theoretical Neuroscience: Computational And Mathematical Modeling of Neural Systems. 1st Edition. 21 pp. URL: https://www.academia.edu/35760747/Theoretical_Neuroscience_Computational_and_Mathematical_Modeling_of_Neural_Systems_Peter_Dayan_L_F_Abbott
79. Deepak Dnyaneshwar Sapkal. Prediction of Mental Disorder Using Artificial Neural Network and Psychometric Analysis. Data Management, Analytics and Innovation. 2021. P. 369–377.
80. Digital Culture: The Changing Dynamics. Edited by Aleksandra Uzelac and Biserka Cvjetičanin. Institute for International Relations. Zagreb, 2008. 213 p.
81. Dignum V. The role and challenges of education for responsible AI. Lond. Rev. Educ. 2021. Vol. 19. P. 1–11.
82. Drucker P. The Age of Discontinuity. Guidelines to Our Changing Society. 2-nd Edition. N.Y. 2017. 420 p.
83. Dutton D. Male abusiveness in intimate relationships // Clinical Psychology Review: journal. Pergamon Press, 1995. Vol. 15, no. 6. P. 567–581.
84. Edensor T. National Identity, Popular Culture and Everyday Life. Oxford. New York. 2002. 216 p.
85. Egba A. F., Okonkwo O. R. Artificial Neural Networks for Medical Diagnosis: A Review of Recent Trends. International Journal of Computer Science & Engineering Survey. 2020. Vol. 11(3). P. 1–11.

86. Fahad M., Ahmed A. (2019). Word Embedding Using Neural Network. doi.org/10.13140/RG.2.2.36299.34082
87. Fedushko S., Benova E. Semantic analysis for information and communication threats detection of online service users. *Procedia Computer Science*. Volume 160. 2019. p. 254–259.
88. Fernando Miró Llinares (2016). «Taxonomía de la comunicación violenta y el discurso del odio en Internet título». En: Josep Maria TAMARIT SUMALLA (coord). «Ciberdelincuencia y cibervictimización». IDP. *Revista de Internet, Derecho y Política*. N.22, págs. 82-107. <http://dx.doi.org/10.7238/idp.975>.
89. Fisher J. A., James F. B. Enhancing the Personalization of Psychotherapy With Dynamic Assessment and Modeling. *Sage Journals*. 2016. Vol. 23, Issue 4 doi.org/10.1177/1073191116638735
90. Goodfellow I., Bengio Y., Courville, A. *Deep learning*. MIT Press. 2016. 800 p.
91. Gupta S., Furnell S. From Cybersecurity Hygiene to Cyber Well-Being. *Lecture Notes in Computer Science*. 2022. P. 124–134.
92. Habermas J. *Moral Consciousness and Communicative Action*. Translated by Lenhardt C., Sh. W. Nicholsen. Polity, New Ed edition. 1993. 248 p.
93. Hochreiter S., Schmidhuber, J. Long short-term memory. *Neural Computation*, 1997. Vol. 9 (8). P. 1735–1780.
94. Inglehart R., Welzel C. *Modernization, Cultural Change, and Democracy. The Human Development Sequence*. Cambridge University Press. 2005. 344 p.
95. Inhelder B., Piaget J. *The growth of logical thinking from childhood to adolescence*. New York, 1958. <http://dx.doi.org/10.1037/10034-000>
96. Jeffrey L. Elman. Finding structure in time. *Cognitive science*. 1990. Vol. 14(2). P.179–211.
97. Jones S. G. (Ed.) *Cybersociety 2.0. Revisiting Computer-*

Mediated Communication and Community. (New Media Cultures). 1st Edition. SAGE Publications, Inc, 1998. 256 p.

98. Kelly G. A. The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality. L.: Routledge. 1991. 422 p.
99. Kingsley A., Henning J. Online and Phone Therapy: Challenges and Opportunities. *The Journal of Individual Psychology*. 2015. Vol. 71(2). P. 185–194.
100. Lallana E. C., The Information Age / with assistance from Margaret N. Uy. Manila, UNDP. Asia-Pacific Development Information Programme e-ASEAN Task Force, 2003. 46 p.
101. Lau A. S.; Valeri S. M.; McCarty C. A.; Weisz J. R. Abusive parents' reports of child behavior problems: Relationship to observed parent-child interactions // *Child Abuse & Neglect : journal*. 2006. Vol. 30, no. 6. P. 639–655.
102. LeCun Y., Bengio, Y., Hinton G. Deep learning. *Nature*, 2015. No 521(7553), 436–444.
103. Lichtner-Bajjaoui A. A Mathematical Introduction to Neural Networks. Advanced Mathematics Master Program of the Universitat de Barcelona. Adviser: Josep Vives. Barcelona. 2020. 47 p.
104. Luan H., Geczy P., Lai H., Gobert J., Yang S., Ogata, H. Challenges and future directions of big data and artificial intelligence in education. *Front. Psychol*. 2020. Vol.11. PP. 580–820.
105. Luhmann N. *The Reality of the Mass Media*, Stanford University Press, Stanford, California, 2000. 154 p.
106. Maennel K., Mäses S., Maennel O. *Cyber Hygiene: The Big Picture*. Lecture Notes in Computer Science. 2018. P. 291–305.
107. Marcus G. (2018). Deep learning: A critical appraisal. arXiv preprint arXiv:1801.00631. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1801.00631>
108. Marie Bedrosova, Hana Machackova, Jan Serek, David Smahel, Catherine Blaya. The relation between the cyberhate

- and cyberbullying experiences of adolescents in the Czech Republic, Poland, and Slovakia. *Computers in Human Behavior* 126 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107013>
109. Martínez-Ramon J. P., Morales-Rodríguez F. M., Mendez I. Self-Esteem at University: Proposal of an Artificial Neural Network Based on Resilience, Stress, and Sociodemographic Variables. *Sec. Educational Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815853>
110. Maslow A. H. *Motivation and personality*. Harper & Row. New York, 1954.
111. Mikolov T., Sutskever I., Chen K., Corrado G., Dean J. Distributed representations of words and phrases and their compositionality. In *Advances in neural information processing systems*. 2013. P. 3111–3119.
112. Morin C. M. *Insomnia*. Kluwer Academic / Plenum Publ, 2003. 282 p.
113. Neapolitan R. E. *Learning Bayesian networks*. Pearson Education. Northeastern Illinois University, Chicago. 2003. 693 p.
114. Patel S., Doshi N. *Internet of Behavior in Cybersecurity: Opportunities and Challenges*. *Lecture Notes in Electrical Engineering*. 2022. P. 219–227.
115. Pearl J. *Probabilistic reasoning in intelligent systems: Networks of plausible inference*. Morgan Kaufmann Publishers Inc. 1988. 552 p.
116. Piaget J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books. <http://dx.doi.org/10.1037/11168-000>
117. Recommendation ITU-T X.1205. *Telecommunication security. Overview of cybersecurity*. Geneva: 2008. 56 p.
118. Recommendation ITU-T X.800. *Security architecture for Open Systems Interconnection for CCITT applications*. Geneva, 1991. 48 c.

-
119. Rigby K. Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School / Ken Rigby, 2008. 323 p.
120. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Mariner Books, 1961. 400 p.
121. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context New York: McGraw Hill. 1959. Vol. 3. pp. 184–256.
122. Rosenblatt F. The perceptron: A probabilistic model for information storage and organization in the brain. Journal TOC: Psychological Review, 1958. Vol. 65(6), p. 386-408.
123. Rumelhart D. E., Hinton G. E., Williams R. J. Learning internal representations by error propagation. In Parallel distributed processing: Explorations in the microstructure of cognition. MIT Press. 1986. Vol. 1. P. 318–362.
124. Ryen White; Eric Horvitz. Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in Web search. ACM Transactions on Information Systems. 2009. No 27(4). P. 1–37.
125. Skinner B. F. About behaviorism. Knopf Doubleday Publishing Group. New York: Vintage Books. 1974. 304 p.
126. Smith A. Handbook of Human Performance. London: Acad. Press, 1992. 340 p.
127. Srinivasa S., Deshmukh J. (2022). AI and the Sense of Self URL: <https://arxiv.org/pdf/2201.05576.pdf>
128. Standart ISO/IEC 15408:2000. Information technology – Security techniques – Evaluation criteria for IT security. Part 1: Introduction and general model. Part 2: Security functional requirements. Part 3: Security assurance requirements.
129. Stuart Russell, Peter Norvig. Artificial intelligence: a modern approach. 2010. 1151 p.
130. Suler John R. Psychology of the Digital Age: Humans Become

- Electric / John R. Suler, Rider University. Cambridge U Press, 2016. 475 p.
131. Sutton R. S., Barto, A. G. Reinforcement learning: An introduction 2nd ed. MIT Press. Cambridge, Massachusetts. 2014. 338 p.
132. Transmedia Frictions. The Digital, the Arts, and the Humanities / Edited by: Marsha Kinder and Tara McPherson. N. Katherine Hayles (Contributor), Lev Manovich (Contributor), Yuri Tsivian (Contributor). 1st Edition. California. University of California Press. 2021. 414 p.
133. Vishwanath A., Neo L. Cyber hygiene: The concept, its measure, and its initial tests. Decision Support Systems. 2020. 128 p.
134. Watson J. B. Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review, 1913. Vol. 20 (2), p. 158–177.
135. Whitty M. T. Cyberpsychology: The Study of Individuals, Society and Digital Technologies. / Monica T. Whitty. Editor Garry Young. John Wiley & Sons, 2016. 272 p.
136. Wilbur L., Higley M., Hatfield J., Surprenant Z., Taliaferro E., Smith D., Paolo A. Survey results of women who have been strangled while in an abusive relationship // The Journal of Emergency Medicine. 2001. Vol. 21, no. 3. P. 297–302.
137. Zhabenko O. Global Mental Health Inside Story. Kiev, Ukraine. In2mentalhealth. Retrieved from: <https://in2mentalhealth.com/2013/09/09/globalmental-health-inside-story-olena-zhabenko-kiev-ukraine/>
138. Anti-Defamation League. (2016). *Responding to cyberhate: Progress and trends*. ADL
139. Blaya, C. (2019). Cyberhate: A review and content analysis of intervention strategies. Aggression and Violent Behavior, 45, 163-172. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.12.001>
140. Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska,

-
- D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health, 66* (6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.020>
141. Howard, R. R. C. (2011). The quest for excitement: A missing link between personality disorder and violence? *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology, 22*, 692-705. <https://doi.org/10.1080/14789949.2011.594677>
142. Palazón-Fernández, J. L., Mata-Perez, C., Gilart, E., Cotobal Calvo, E. M., Cruz-Barrientos, A., & Bocchino, A. (2023). Identifying hate speech and attribution of responsibility: An analysis of simulated WhatsApp conversations during the pandemic. *Healthcare, 11* (11), Article 1564. <https://doi.org/10.3390/healthcare11111564>
143. Runions, K. C. (2013). Toward a conceptual model of motive and self-control in cyber-aggression: Rage, revenge, reward, and recreation. *Journal of Youth and Adolescence, 42*, 751-771. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9912-0>
144. Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology, 49*, 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00662.x>
145. Watanabe, H., Bouazizi, M., & Ohtsuki, T. (2018). Hate speech on Twitter: A pragmatic approach to collect hateful and offensive expressions and perform hate speech detection. *IEEE Access, 6*, 13825-13835. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2812000>
146. Windisch, S., Wiedlitzka, S., Olaghere, A., & Jenaway, E. (2022). Online interventions for reducing hate speech and cyberhate: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews, 18* (2), e1243. <https://doi.org/10.1002/CL2.1243>
147. Zych, I., Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Llorent, V. J. (2019). Are children involved in cyberbullying low on empathy? A systematic review and meta-analysis of research on empathy versus different cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 83-97. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.004N>

Наукове видання

**ХАДЖИРАДЕВА Світлана Костянтинівна
ЛЕВІН Юлія
ТОДОРОВА Маріанна Миколаївна
та інші**

**КІБЕРПСИХОЛОГІЯ
У ВИМІРАХ СУЧАСНОГО
НАУКОВОГО ДИСКУРСУ**

Монографія

Надруковано в авторській редакції
з готового оригінал-макета

Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 15,0.
Тираж 300 прим. Зам. № 499 (74).

Видавництво і друкарня «Астропринт»
65091, м. Одеса, вул. Разумовська, 21
Тел.: (0482) 37-14-25, 33-07-17, (048) 7-855-855
e-mail: astro_print@ukr.net; www.astroprint.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1373 від 28.05.2003 р.