

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА

На правах рукопису

Назар Максим Миколайович

УДК 159.922.8:004.738.5

***ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК
ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ***

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник
Максименко Сергій Дмитрович,
дійсний член НАПН України,
доктор психологічних наук,
професор

Київ – 2010

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I. Психологічна характеристика мережі Інтернет в контексті впливу на її користувачів	9
1.1. Вплив мережі Інтернет на особистісні зміни її користувачів	9
1.2. Різновиди і психологічні особливості інтернет-спілкування	32
1.3. Концепція інтернет-спілкування як чинника особистісних змін постійних користувачів інтернет-сайтів	54
Висновки по розділу I	58
Розділ II. Методи і результати дослідження інтернет-спілкування як чинника особистісних змін	69
2.1. Теоретико-методологічні засади досліджень представників аудиторії мережі Інтернет	69
2.2. Методи дослідження інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації з використанням мережі Інтернет	79
2.3. Результати, отримані в дослідженні інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації з використанням мережі Інтернет	90
Висновки по розділу II	108
Розділ III. Інтернет-тренінг як чинник змін психологічних особливостей	113
3.1. Організація формувального експерименту	113
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	120
Висновки по розділу III	167
Висновки	175
Додатки	177
Список використаних джерел	348

ВСТУП

Актуальність дослідження. У низці досліджень встановлено, що користування мережею Інтернет здатне здійснювати різноплановий та суперечливий вплив на психологічні особливості особистості в юнацькому віці, зокрема студента, іноді призводячи, з одного боку, до розвитку та посилення інтернет-залежності, агресивності, депресивності, з іншого – до інтенсифікації процесів самоактуалізації, самопізнання, творчого розвитку особистості та її продуктивного самоствердження. Звідси випливає нагальна проблема вияву і профілактики відповідних негативних та посилення позитивних явищ змін психологічних особливостей особистості, яка, перебуваючи у вищому навчальному закладі, активно використовує комп'ютерні технології.

Проблема психологічного впливу мережі Інтернет на особистість людини досліджувалась у багатьох працях (О.Є. Войскунським, М.П. Концевим, К.Г. Кречетніковим, К.Є. Кузьміною, О.Р. Масловим, П. Мунтяном, М.О. Носовим, Ф.О. Смірновим, В. Ценьовим, К. Янг та ін.). Предмет уваги дослідників зосереджувався, зокрема, на таких питаннях, як потенціал і психологічні особливості маніпулювання людьми із застосуванням інформаційних технологій, можливості попередження і нейтралізації відповідного маніпулювання (О.І. Башмаков, С.Р. Дінабург, М.М. Лебедев, І. Мелюхін, М.В. Мірошніков, С. Нехаєв та ін.); інформаційні технології віртуальної реальності Інтернету як один з прикладів психологічних знарядь, оволодіння якими здійснює вплив на формування і функціонування вищих психічних функцій (М.С. Іванов, М.О. Носов, М.Ю. Опенков, С.І. Парінов, Н. Петрова, Е.О. Путілова, Е. Роббінс, О.В. Смилова, Є.О. Степаненко, О.Є. Шадрін, К.М. Якіменко, D.A. Bernstein та ін.); психологічні особливості

впливу комп'ютерної віртуальної реальності на молодь (В.В. Моторін, В.Ю. Нестеров, Є.О. Павлов, Л.О. Пережогін, О.О. Сакбаєв, Дж. Сулер, А. Тоффлер та ін.); психологічний феномен інтернет-залежності і його різновидів (О.Є. Войскунський, С.Є. Давтян, О.Є. Жичкіна, О.С. Мартинова, М.В. Мірошніков, П. Мунтян, О.Ф. Шайдуліна, К. Янг, J. Gackebach, R.C. Hsiung та ін.).

Проте особлива увага дослідників спрямовується на розробку психологічної проблеми інтернет-спілкування, а саме таких її аспектів: власної психологічної специфіки інтернет-спілкування (Є. Блохіна, І.Л. Васюков, О.Є. Жичкіна, С.В. Коловоротний, М. Лежєєков, Є.С. Мишенкова, О.Я. Фрідланд, В. Фрідте, Н.Д. Чеботарьова, С. Манн та ін.); психологічних особливостей його різновидів (Є.П. Белінська, Є. Блохіна, О.Б. Бушев, О.М. Гладко, О.Є. Жичкіна, Р. Лейбов, Є. Щепіліна та ін.); феномену «віртуальних особистостей», що виникає на основі інтернет-спілкування (Е.Р. Амерханова, О.М. Арестова, О.І. Башмаков, Є.П. Белінська, І.Л. Васюков, О.Є. Войскунський, В. Голованєвська, О.Є. Жичкіна, Ю. Кленова, Є.С. Мишенкова, О.М. Павлов, В. Фрідте та ін.); виявлення психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів (Є.П. Белінська, І.Л. Васюков, О.Є. Войскунський, В. Голованєвська, О.М. Павлов, J. Suler, C.R. Wolfe).

Разом з тим, у проведених дослідженнях використовується констатувальний підхід в процесі розв'язання проблеми інтернет-спілкування, не приділяючи, однак, достатньої уваги потенціалу цілеспрямованої реалізації його можливостей для здійснення тих або інших особистісних змін взагалі та у юнацького віці, особливо чутливому до особистісних перетворень, зокрема.

Недостатня розробленість вказаної проблеми обумовила вибір теми даного дисертаційного дослідження «Інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до комплексних тем лабораторії психології навчання Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України “Психолого-педагогічні умови розвитку особистісної активності в освітньому просторі” (номер державної реєстрації 0105U001036) і „Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі” (номер державної реєстрації 0109U000558).

Тема дисертації затверджена на засіданні Вченої Ради Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України (протокол № 1 від 01.02.2007 року) і погоджена з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 4 від 27.05.2010 року).

Об'єкт дослідження: процес інтернет-спілкування користувачів інтернет-сайтів.

Предмет дослідження: інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці.

Мета дослідження: дослідити зв'язок між психологічними особливостями особистості авторів інтернет-сайтів та психологічними особливостями студентів, які є постійними користувачами відповідних інтернет-сайтів.

Гіпотеза дослідження: 1) психологічні особливості авторів інтернет-сайтів, виявляючись в інтернет-спілкуванні та організації змісту останніх, впливають певним чином на психологічні особливості їх користувачів, зокрема студентів як постійних користувачів цих інтернет-сайтів; 2) інтернет-тренінги виступають одним з вагомих чинників змін психологічних особливостей осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1) з'ясувати психологічну характеристику мережі Інтернет та інтернет-спілкування в контексті його впливу на користувачів;

- 2) емпірично дослідити зміни психологічних особливостей постійних користувачів інтернет-сайтів в процесі інтернет-спілкування з їх авторами;
- 3) провести інтернет-тренінги, спрямовані на оптимізацію інтернет-залежності, агресивності, депресивності, а також на активізацію процесів самоактуалізації.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концептуальні положення про психологічні особливості студентів (М.І. Алексєєва, Л.І. Божович, М.Р. Гінзбург, Е. Еріксон, І.С. Кон, С.Д. Максименко, Ф. Райс, Т.М. Титаренко, П.Р. Чамата), концептуальні засади організації психологічних досліджень у мережі Інтернет (П. Вільсон, А.Є. Жичкіна, І.М. Розіна, Д.К. Сатін, Н. Форман, D.A. Bernstein, M.H. Birnbaum, J. Mueller та ін.), концепція проведення дистанційної групової психологічної роботи у мережі Інтернет (А.І. Львова, І.А. Рязанцева, M. Lea, R. Spears, K.D. Williams), концепція базових рис кіберпростору (М.О. Носов, О.М. Орлов, J. Suler).

Методи дослідження: теоретичний аналіз; методи тестування, опитування, анкетування; метод «подовжніх» і «поперечних» зрізів; констатувальний і психолого-педагогічний формувальний експерименти; а також прийоми математичної статистики. Статистичний аналіз результатів здійснювався за допомогою статистичної програми SPSS і електронних таблиць Excel.

Організація та експериментальна база дослідження: дослідно-експериментальна робота складалася з трьох етапів – теоретико-методологічного, констатувального і формувального, які здійснювались протягом 2006-2009 рр. Дослідження проводилося з використанням мережі Інтернет. Експериментом охоплено 86 постійних користувачів інтернет-сайтів (студенти) та 11 авторів відповідних інтернет-сайтів.

Вірогідність та надійність отриманих результатів забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних положень дослідження; комплексним використанням методів, адекватних меті, об'єкту, предмету і

завданням дослідження; застосуванням методів математичної обробки емпіричних даних.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше: а) розкрита функція інтернет-спілкування як чинника особистісних змін у юнацькому віці; б) визначений зв'язок між психологічними особливостями осіб, які створюють і адмініструють інтернет-сайти, здійснюють інтернет-спілкування з користувачами останніх, та психологічними особливостями користувачів мережевого простору.

Теоретичне значення дослідження визначається тим, що, по-перше, визначений обсяг поняття психологічного впливу користування мережею Інтернет на її користувачів; по-друге – розкрито психологічний зміст інтернет-спілкування як чинника особистісних змін у юнацькому віці; по-третє – уточнено поняття психологічного змісту інтернет-сайту як однієї з вагомих складових психологічного впливу у процесі користування Інтернетом, зокрема інтернет-спілкуванням; по-четверте – встановлена характеристика змін психологічних особливостей особистості у юнацькому віці в процесі інтернет-спілкування.

Практичне значення роботи полягає у створенні психологічно обґрунтованих можливостей прикладного використання інтернет-спілкування та інтернет-сайтів з метою організації психологічного впливу на особистісні утворення користувачів, зокрема студентів вищих навчальних закладів. Розроблені в роботі інтернет-тренінги спрямовані на нейтралізацію певних психологічних особливостей постійних користувачів інтернет-сайтів, на підвищення їхньої самоактуалізації, креативності, комунікативності.

Апробація та впровадження результатів дисертації. Результати дисертації доповідалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Формування психологічної культури у дітей та молоді» (Севастополь, 2008), на Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми психології творчості» (Луганськ – Київ, 2008), на V Всеукраїнській науково-практичній

конференції «Психологія праці та управління» (Київ, 2008), на круглому столі «Державна служба зайнятості України на ринку праці в умовах світової фінансово-економічної кризи: питання теорії та виклики практики» (Київ, 2008), на ІХ Міжнародній науково-практичній конференції «Освіта дорослих в Україні» (Київ, 2008), на конференції «Технології інтелектуальної діяльності» (Київ, 2009), на Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми освіти у Польщі та в Україні в контексті процесів глобалізації та євроінтеграції» (Київ – Житомир, 2009), на ІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні аспекти розвитку майбутнього фахівця» (Миколаїв, 2009) та на засіданні лабораторії психології навчання Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.

Публікації. Основний зміст дослідження викладено у 9 друкованих працях, серед них 8 у фахових виданнях, що включені до списку, затвердженого ВАК України.

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 306 найменувань, та 10 додатків (на 171 сторінці). Основний обсяг дисертації становить 164 сторінки. Повний обсяг дисертації складає 396 сторінок. Робота містить 37 таблиць (на 28 сторінках) і 71 рисунок (на 34 сторінках).

РОЗДІЛ I

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ НА ЇЇ КОРИСТУВАЧІВ

1.1. Вплив мережі Інтернет на особистісні зміни її користувачів

Вплив користування мережею Інтернет на особистісні зміни її користувачів є складною і багатогранною науковою проблемою, що викликає зараз численні дискусії. Для її розбору необхідно проаналізувати основні поняття, пов'язані з віртуальним середовищем і його впливом на людську психіку. [22] [271] [274] [285]

О.П. Белінська [18], О.Є. Войскунський [33], М. Карпицький [87], С.В. Коловоротний [94], К.Г. Кречетников [109], О.Р. Маслов [139], М.О. Носов [161], О.М. Під'яков [183], О.В. Смилова [206] [207] [208] [209], О.В. Юхвід [251], К.М. Якименко [252] та інші автори ([139], [159], [160], [163], [165], [217], [246]) аргументовано стверджують, що концептуальна розробка проблеми психологічного впливу мережі Інтернет (віртуальної реальності електронної мережі) на людину вкрай важлива, оскільки таке явище, як Інтернет, нині стає все більш пов'язаним з основами людського існування і має місце у багатьох сферах життя. Глибоке і всебічне дослідження цього явища відкриває величезні можливості для спілкування, творчості, навчання, моделювання і багатьох інших областей [131] [132] [235] [236].

Ряд дослідників, зокрема К.М. Якименко [252] та інші [38] [123] [243], зазначають, що мережу Інтернет, або «кіберпростір», необхідно розглядати як специфічний різновид віртуальної реальності. На сьогодні глобальним всесвітнім кіберпростором стала мережа Інтернет, що дала обширне поле для розвитку електронного спілкування та віртуальних технологій.

Відзначається важлива особливість мережі Інтернет як однієї з форм віртуальної реальності у контексті її психологічного впливу: спочатку людина реагує на віртуальну реальність Інтернету як на саму реальну дійсність, що, в основному, і дозволяє добиватися ефекту впливу (наприклад, при спілкуванні та навчанні), зокрема на особистісні зміни; пізніше вона звикає до такої реальності [112] [141] [183]. Тоді людина може почати діяти вже в справжній реальності, як в її імітації. Особливо це стосується ситуацій перевтоми, змінених станів свідомості тощо. [14] [218] [281]

О.В. Смилова [207] та інші автори [56] [74] [221] відзначають, що при взаємодії людини з інформаційними технологіями відбувається перетворення діяльності, зокрема комунікативної сфери, за рахунок опосередковування її новими знаковими системами. Сама можливість і механізми впливу нових технологій на особистість можуть осмислюватися з позицій культурно-історичної теорії розвитку психіки Л.С. Виготського, де інформаційні технології розглядаються як один з прикладів психологічних знарядь, оволодіння якими здійснює вплив на формування і функціонування вищих психічних функцій. [7] [61] [218]

Акцентується увага на тому, що застосування інформаційних технологій при конкретних діях або видах діяльності, наприклад пізнавальній, може здійснювати вплив на інші види діяльності та навіть на всю особистість в цілому. [71] [208] [242]

Дослідження К. Ефімова [60], в якому використовувалася методика «тест символічного простору», проводилося на групах респондентів, умовно названих «комп'ютерними» і «некомп'ютерними». «Комп'ютерними» респондентами в даному дослідженні вважалися ті, чия сфера роботи має пряме відношення до зміни «комп'ютерної реальності». Критерієм віднесення до другої групи була спрямованість основної роботи за комп'ютером не на зміну «комп'ютерної реальності», а на більш прикладні області –

бухгалтерський облік, економіку, діловодство. В результаті дослідження було зроблено висновок про те, що уявлення про себе «комп'ютерних» і «некомп'ютерних» досліджуваних відрізняється по ряду параметрів: «некомп'ютерна» частина вибірки частіше вибирала цінності збереження, а «комп'ютерна» – цінності зміни.

В. Ценьов [230] та інші дослідники [94] [189] [261] відзначають, що електронні компоненти мережі Інтернет виступають посередниками між сенсорними системами людини і її мозком, прибираючи до себе функції обробки і виводу сенсорних сигналів зовнішнього світу. Вони дозволяють виконувати прості повсякденні дії, або погоджують складні взаємодії між людиною і технікою. Функція такого посередництва особливо проявляється під час інтернет-спілкування, коли технічні засоби мережі Інтернет частково прибирають на себе функції як аферентних, так і еферентних механізмів спілкування (процес здійснюється через сукупність комп'ютерних програм і електронних мереж).

Надмірний оптимізм відносно позитивного впливу мережі Інтернет на особистісні зміни оспорує К.Г. Кречетников [109], який відзначає, що широке використання систем віртуальної реальності, яке супроводжувалося на початковому етапі ейфорією з приводу їх безмежних можливостей, починає викликати певний неспокій, викликаний недостатністю розробки і дослідження проблеми психологічного впливу мережі Інтернет на її користувачів. Деякі інші автори розділяють подібне занепокоєння [34] [228].

Системний аналіз відповідної проблеми пропонує М.О. Гладко [42], що виділяє як позитивні, так і негативні чинники психологічного впливу мережі Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, на її користувачів. З одного боку, пошук інформації дозволяє знайти багато різних матеріалів з питання, що цікавить, познайомитися з різними точками зору на проблему, стимулює творчий потенціал, власну активність, сприяє зміні авторитарного стилю спілкування на

демократичний (такий, що орієнтований на навчання, знайомлячись з різними точками зору, сам формує свою думку). На тлі ізоляваності, що зростає, і низької комунікабельності мешканців сучасних мегаполісів інформаційні технології дозволяють легко встановлювати контакти у медіасередовищі Інтернету. Крім того, до позитивних характеристик комп'ютерного спілкування відноситься відсутність тиску стереотипів сприйняття того або іншого діалогу, що складаються в близькому соціальному оточенні. [69] [101] [223]

З іншого боку, при взаємодії людини з новими інформаційними технологіями відбувається опосередкування діяльності новими знаковими системами і засобами, при яких спостерігається зміна самої особистості в новому знаковому середовищі, що може призводити до зміни мотиваційно-особистісної сфери суб'єкта. Прикладами негативної зміни особистості можуть служити надмірна захопленість інформаційними технологіями, інтернет-спілкуванням та формування комп'ютерної залежності. «Залежні» вважають за краще жити у віртуальній реальності та надалі, в певних умовах, можуть «відмовлятися» від свого реального життя. [19] [62]

Серед різних психологічних особливостей особистості (позитивних і негативних) у людей, що мають багаторічний контакт з комп'ютером, називаються завзятість, наполегливість у досягненні мети, незалежність, схильність до прийняття рішень на підставі самостійно вироблених критеріїв, зневага соціальними нормами, достатньо високий інтелект, схильність до творчої діяльності, перевага процесу роботи над отриманням результату, а також інтровертованість, занурення у власні переживання, холодність і неемоційність у спілкуванні, недолік емпатії, схильність до конфліктів, егоцентризм, недолік відповідальності. [25] [190] [204]

О.П. Кротовим [115] зазначається, що функціями активного «відходу» у мережу Інтернет, який може призводити, як наслідок, до розвитку інтернет-залежності, виступають частіше за все наступні: 1) подолання інтрапсихічного

конфлікту, викликаного глибинними причинами, що лежать або в області сімейних стосунків, стосунків з однолітками, або в області внутрішньоособистісного конфлікту; 2) захисний механізм особистості, оскільки, занурюючись у віртуальну реальність, людина тим самим захищає себе від різних проблем, тривоги, комплексів, тобто йде мова про засоби компенсації невдач; 3) захист свідомості від напруги, тривоги тощо у віртуальному світі буває «наочнішим» і тому більш бажаним. Подібні позиції можна зустріти і в інших авторів. [34] [126] [289]

У будь-якому випадку, зараз вже не викликає жодних сумнівів, що користування мережею Інтернет та інтернет-спілкування здійснюють на користувачів мережі певний психологічний вплив. Питання, швидше, виникає щодо масштабів і особливостей такого впливу, а також щодо підходів і аспектів дослідження цієї проблеми; у різних авторів, відповідно, можна зустріти найрізноманітніші підходи. [102] [277] [278]

Багато авторів звертають пильну увагу на психологічний вплив користування Інтернетом та інтернет-спілкування на дітей і молодь, оскільки відносно цієї групи користувачів відповідний вплив може носити особливо потужного і непередбачуваного характеру.

Так, Ю.М. Евстигнєєва і В.С. Собкін [58] [66] намагаються розглянути місце, що займає комп'ютер (зокрема, мережа Інтернет) в структурі дозвілля сучасного підлітка. Автори підкреслюють, що необхідно приділяти основну увагу таким моментам, як вікова динаміка у використанні комп'ютерів, гендерні відмінності, а також вплив соціально-стратифікаційних чинників на можливість користування комп'ютером. Схожі аспекти виділяються й іншими авторами. [164] [185] [212]

У дослідженні О.О. Сакбаєва [193] системи мотивів комп'ютерно-орієнтованих підлітків і психологічних особливостей користування ними Інтернетом доводяться наступні висновки: взаємодія підлітків з комп'ютером

відображається на системі мотивів наступним чином – у підлітків з високим індексом комп'ютерної орієнтації вища осмисленість життя; локус контролю зрушений в інтернальну область, переважає мотивація досягнення успіху; орієнтованість на майбутнє; ними більшою мірою усвідомлюються мотиви самореалізації; для них характерна велика ступінь диференціації усвідомлюваних мотивів в області взаємодії з комп'ютером. У підлітків з низьким індексом комп'ютерної орієнтованості присутня тенденція до низької осмисленості життя; локус контролю частіше знаходиться в екстернальній області; переважає мотивація уникнення невдачі; мотив підвищення власної оцінки в очах тих, хто оточує, реалізується через залучення уваги справленим враженням; усвідомлювані мотиви самореалізації мають малу представленість як у сфері спілкування, так і у сфері взаємодії з комп'ютером. [193]

К.Є. Кузьміна [117] та інші автори [88] [148] [237] зазначають, що теоретичний аналіз підходів до дослідження питання про вплив комп'ютеризованої діяльності мережі Інтернет на психіку, особливо психіку дитини або представника юнацького віку, показує наступне: комп'ютерні технології є новим засобом (знаряддям) опосередкування діяльності, а сама комп'ютеризована діяльність виступає засобом опосередкування внутрішнього світу людини, його світосприймання і світовідчуття, що знаходить віддзеркалення у своєрідній картині світу професійних користувачів комп'ютерних технологій, свого роду «комп'ютерній свідомості». Виступаючи одночасно зовнішнім і внутрішнім психологічним знаряддям, комп'ютерні технології змінюють психологічні характеристики самого суб'єкта комп'ютеризованої діяльності на рівні суб'єкта діяльності, суб'єкта пізнання, суб'єкта спілкування, викликаючи різного роду зміни (лінійні та нелінійні, позитивні та негативні, істотні та неістотні) в пізнавальній, мотиваційній, емоційній сферах особистості.

Підкреслюється [117], що сучасні комп'ютерні технології створюють умови для більш раннього у порівнянні з однолітками включення молоді

людини і підлітка в соціальну діяльність: комп'ютер виступає як сучасне знаряддя праці, сучасний засіб виробництва, яким вже володіє підліток або молода людина; за допомогою Інтернету той же підліток або молода людина може брати участь в економічній, культурній, політичній, науковій тощо сферах життя суспільства. У комп'ютеризованій діяльності у неї формуються властивості людини-діяча, що пов'язано з дуже високим рівнем процесів моделювання, цілеутворення, планування і контролю при «перекладі» практичного завдання на мову комп'ютерних технологій. Все це сприяє більш ранньому оволодінню соціальними видами діяльності підлітками і молодими людьми, що активно включені у комп'ютеризовану діяльність. Схожі висновки можна зустріти і в інших дослідженнях [43] [90] [122] [176].

Також доводиться позитивний вплив користування мережею Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, на психіку дітей та підлітків. Зазначається, що такий вплив покращує здатності до навчання [259], стимулює розвиток інтелектуальної діяльності [54] [120] [205], в деяких випадках сприяє розвитку обдарованості в тій або іншій сфері [13] [99].

З іншого боку, слід мати на увазі, що, надаючи розвиваючої дії на інтелектуальні здібності, здатності до діяльності, комп'ютеризована діяльність може пригнічувати сферу міжособистісної взаємодії, обмежуючи реальні соціальні контакти [16] [117]. Надмірне перебування за комп'ютером у збиток всьому іншому, труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків через особливості світосприймання і пізнавальних процесів, що обумовлені взаємодією з віртуальною реальністю комп'ютерних технологій, призводять до спрощення системи відносин «людина – людина» у підлітків і молодих людей, включених в комп'ютеризовану діяльність. [2] [46] [250]

Доводиться, що надмірне користування Інтернетом може сприяти аутизації дітей і підлітків, вести до неадекватних ефектів у процесах соціальної перцепції тощо. [36]

Вплив користування мережею Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, на особистісні зміни молоді може сприяти її інтелектуальному розвитку, що доводиться у роботі Katie Gilbert [267]. Схожі позиції можна зустріти і в інших дослідженнях. [55] [150] [173]

В юності (18-25 років) людина зазвичай проходить етап кризи ідентичності, що складається з серії соціальних і особистісних переваг, ідентифікацій і самовизначення. Етапами такої кризи найчастіше є наступні: «розмита ідентичність» (немає чітких переконань, не вибрана професія); «дострокова ідентифікація» (підпорядкування чужій думці, прикладу, авторитету, вибору батьків); «етап мораторію» (вибір свого варіанту розвитку з безлічі можливих); «досягнута ідентичність» (цілі вибрані, відбувається перехід до практичної самореалізації). В результаті може сформуватися неадекватна ідентичність, яка характеризується: 1) уникненням тісних міжособистісних стосунків; 2) нездатністю будувати життєві плани, страхом дорослішання; 3) невмінням мобілізувати свої ресурси для якоїсь головної діяльності; 4) відмовою від самовизначення, вибором негативних зразків для наслідування. В результаті успішного розв'язання кризи ідентичності формується вміння приймати відповідальні рішення, включаючи вибір професії та оволодіння нею, вибір стилю життя і свого місця в ній, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї, активність в сексуальній сфері, формування професійного мислення, самоствердження в професійній і соціальній сферах, боротьба за своє «місце під сонцем», опанування набору соціальних ролей дорослої людини, початок «економічної активності». Намагаючись вирішити актуальні проблеми і завдання власної кризи ідентичності, представники даного вікового етапу можуть активно підключати інтернет-спілкування та інші форми поведінки в Інтернеті, психологічні особливості дії яких досліджені недостатньо. [117] [250] [277]

Як відомо, ведучими діяльностями людини в юності є професійне навчання, праця, любов. До характерних психологічних особливостей вікового

етапу відносять: ідентифікацію особистості; центральний період становлення характеру та інтелекту; пік інтелектуальних можливостей, індивідуальної структуризації інтелекту; стабілізацію характеру; побудову картини світу, ментальну сенситивність; ведучу потребу в емоційних контактах; відчуття нового; сміливість, рішучість; оптимізм; самостійність; прямолінійність; період найбільш активного розвитку етичних і естетичних відчуттів; професійне зростання; навіюваність; здібність до захоплення. Ці особливості закономірно знаходять свій прояв в різних сферах життя молоді, включаючи поведінку її представників в Інтернеті, тоді як потенціал психологічного впливу останнього на їхні особистісні зміни досліджений недостатньо. Зокрема, завдяки ментальній сенситивності, піку інтелектуальних можливостей, ведучій потребі в емоційних контактах, навіюваності, здібності до захоплення тощо представників юнацького віку можна очікувати результативності у використанні з ними методів психологічного впливу через мережу Інтернет, таких, зокрема, як інтернет-тренінги або психологічне онлайн-консультування. [62] [90] [267]

Деякі психологічні особливості особистості, такі як інтернет-залежність, агресивність, депресивність, самоактуалізація тощо виступають для багатьох сучасних представників юнацького віку одними з ключових в їхньому особистісному розвитку. [90] [95] [169] [188]

Посилення аспектів взаємодії представників юнацького віку з мережею Інтернет дозволяє говорити про те, що така поведінка у мережі, зокрема інтернет-спілкування, допомагає у формуванні готовності до освоєння і користування сучасними електронними технологіями “high tech”, стаціонарними і мобільними ЕОМ, комунікативними ІТ-розробками, веб-дизайном інтернет-сайтів тощо, сприяючи можливостям адаптації молоді людини до реалій сучасного життя, навчання, роботи, спілкування тощо, а також створюючи контекст для здійснення певних особистісних змін, що

пов'язані з такою готовністю. Крім того, остання також закономірно відкриває більш широкі можливості для здійснення цілеспрямованого психологічного впливу (онлайн-консультування, інтернет-тренінги) на представників молоді, які активно користуються Інтернетом. [109] [174] [185] [226]

Продуктивна поведінка у мережі Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, складає, актуальну і важливу психологічну проблему, що досліджується багатьма авторами ([5] [157] [280] [283] [295]).

Також стають все більш актуальними дослідження гендерних психологічних особливостей впливу мережі Інтернет на людину. [8] [243] [252] [264]

Так, О.М. Арестова [8] досліджує гендерні аспекти впливу користуванням мережею Інтернет та інтернет-спілкування на користувачів. Вона приходить до висновку, що відповідне застосування Інтернету жінками сильніше впливає на їхні особистісні характеристики і комунікативні процеси, ніж застосування Інтернету чоловіками. Жінки також відзначають, що Інтернет сприяє особистісному і комунікативному розвитку людини.

Досліджуючи особистісні особливості успішних програмістів, що активно створюють нові програмні продукти та використовують мережу Інтернет, Ю.Д. Бабаєва [12] виділяє наступні з них: пунктуальність, акуратність, цілеспрямованість, наполегливість і відповідальність, висока працездатність, емоційна стійкість, здатність переносити тривалий стрес тощо. Мотиваційна сфера високоякісних програмістів характеризується високим рівнем розвитку пізнавальної мотивації (допитливість, готовність поповнювати свої знання, вчитися і перенавчатися, освоювати нове тощо), а також наявністю внутрішньої мотивації (захопленість самим процесом програмування, який виступає для них більшим інтересом, ніж досягнення конкретного результату). [12] [111] [265]

Як зазначає С.В. Коловоротний [92], користування мережею Інтернет, зокрема її комунікативними можливостями, може виявлятися і джерелом

цілеспрямованої дії на свідомість людини. Мультимедійні технології, що забезпечують підтримку рухомого зображення, звуку, надзвичайно багаті колірної гамми і текстової інформації, дозволяють пересилати електронною поштою або розміщувати у Мережі інформаційні пакети, здатні при правильній побудові впливати на психіку реципієнта, змінювати його психологічні особливості. Подібний підхід розділяється різними авторами. [1] [161] [172] [248]

Користування мережею Інтернет здатне здійснювати, зокрема, психологічно негативний вплив на її користувачів. О.Є. Войскунський [34] та інші автори [12] [125] [288] наводять дані, що свідчать про негативну дію спілкування та інших видів поведінки в мережі Інтернет на індивідуальну та групову психічну діяльність як дітей і молоді, так і дорослих.

В.Г. Кабирський [83] відзначає, що, згідно з результатами онлайн-дослідження, проведеного порталом «Abbey National», офісні службовці, чия робота безпосередньо пов'язана з комп'ютером і мережею Інтернет, схильні до спалахів гніву і насильства. Схожі висновки можна зустріти і в інших авторів. [27] [276] [296]

Н.В. Чудова [241] досліджує особливості емоційної сфери і образу Я категорії осіб, яких, на відміну від відвідувачів Мережі та її нерегулярних користувачів, можна назвати «жителями» Інтернету. Критеріями відбору досліджуваних служив ступінь їх емоційного, фінансового і часового залучення в життя та спілкування у Мережі, при цьому використовувалися проєктивні методики (тест Люшера, малюнкові методики, методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн). В результаті було виявлено, що майже 80% досліджених мають певні проблеми з самооцінкою: 20% володіють заниженою самооцінкою, майже 40% – нереалістичними і недиференційованими уявленнями про себе і своє місце в житті, ще 20% оцінюють свою «незалежність» як надмірну (Я-ідеальне на 30-50% нижче за Я-реальне). Виявлені проблеми в плані прийняття свого фізичного Я: в тій чи іншій мірі більше 60% дискримінують власну тілесність, саме це негативне

ставлення до фізичного компоненту образу Я дає найбільший внесок в проблемну самооцінку. Емоційна сфера цих людей характеризується нестійкістю і депресивними реакціями. Більшість страждає від відчуття самоти, дистанційованості та відчувають неможливість добитися розуміння з боку інших людей. [241]

Robert LaRose, Matthew S. Eastin і Jennifer Gregg [282] проводять соціально-когнітивний аналіз дії використання мережі Інтернет на появу і розвиток депресивних станів. Наявність такого зв'язку було підтверджено експериментально, проте він носить вельми суперечливий характер: «Інтернет-спілкування з людьми, яких ми знаємо, може полегшити депресію, як мінімум серед соціально ізольованого і помірно пригнобленого населення, як, наприклад, студенти, які, можливо, прагнуть залежати від соціальних технологій, щоб одержати соціальну підтримку» [282]. Але, з іншого боку, «напружені взаємодії з Інтернетом безпосередньо, замість неадекватних взаємодій з іншими людьми через Інтернет, можливо, призводять до депресії...» [282].

Необхідно відзначити, існування зв'язку між використанням Інтернету і соціальною підтримкою, що одержують користувачі завдяки спілкуванню у віртуальному середовищі, доводиться різними авторами. [3] [195] [218] [282]

С.В. Бондаренко [20] та інші дослідники [51] [291] [293] відзначають особливу роль анонімності в негативній психологічній дії Інтернету на користувачів. Так, зокрема, стверджується [20], що анонімність, яка лежить в основі інтернет-спілкування, створення і функціонування локальних мережевих спільнот, сприяє асоціальній поведінці індивідів – як дорослих, так і молоді.

Дослідження показують [80], що велика частина людей, яка проводить в Інтернеті значну частину робочого дня і вільного часу, зовсім не цікавиться останніми подіями, відкриттями і бізнес-пропозиціями – мережа Інтернет потрібна їм як засіб релаксації у разі стресів. До цієї групи увійшли перш за все люди, які зазнають труднощі у взаєминах з друзями і колегами, які намагаються врятуватися

від повсякденних проблем. Близько 3% найбільш активних користувачів Мережі взагалі відкидають реальне життя – вони украй мало спілкуються з іншими людьми, прагнучи приділяти якомога більше часу комп'ютеру. Навіть ті люди, для яких дослідження змісту інтернет-сайтів є не розвагою, а основним родом діяльності, практично ніколи не приділяють подібному заняттю весь робочий день. Навпаки, саме вони звичайно стають основною аудиторією розважальних сайтів, перетворюючи на відпочинок до 50-60% свого робочого часу. [80]

Л. Холмс [226] описує і аналізує дослідження В. Бреннера (Victor Brenner), що проводилося на одному з інтернет-сайтів. Було виявлено, користувачі Мережі проводять, в середньому, по 19 годин роботи в Інтернеті на тиждень, причому у багатьох з одержаних відповідей містилося аж до 10 ознак порушення нормального функціонування (перш за все, нездатність контролювати час, порушення сну і режиму харчування). Несподіваним виявилось і те, що у 80% респондентів були виявлені, принаймні, п'ять з таких ознак. Ці дані, на думку автора, показують, що присутність певного рівня проблем є нормальним і його не слід розглядати в контексті патології. Характеристика Інтернету як вкрай привабливого середовища визначає закономірності його впливу на життя користувачів, що проводять багато часу у Мережі. [39] [149] [166]

Дані, одержані К. Шерер, знайшли підтвердження в результатах, наданих Дж. Морган-Мартін і Ф. Шумахер (Janet Morahan-Martin and Phyllis Schumaker) [226]. У їхньому дослідженні взяли участь студенти коледжу, що вивчали курси з використанням Інтернету (283 студенти). За допомогою спеціально розробленого опитувальника виявлялися чинники патологічного використання, що приводять до виникнення особистісних проблем, абстинентного синдрому і перепадів настрою. У «патологічних» (таких, що годинами проводять свій час в Інтернеті не у зв'язку з навчанням чи роботою) користувачів Мережі спостерігався ряд інших важливих відмінностей: повідомлялося про значно більше відчуття самоти, ніж в інших респондентів;

вони більше, ніж інші, грали в ігри онлайн; активно використовували технічно складні аспекти Мережі. [226]

А.Є. Жичкіна [65], зі свого боку, визначає інтернет-залежність як один з видів поведінкових залежностей, який виявляється у нав'язливому постійному прагненні увійти до Інтернету і втраті суб'єктивного контролю за його використанням. Подібні визначення дають й інші автори [78] [109] [138].

Аналізуючи можливості психотерапевтичної заміни одних залежностей на інші, менш шкідливі, О.С. Мартинова [138] приходять до висновку, що завдяки своїм якостям – анонімності, доступності, невидимості, безпеці, простоті використання, Інтернет надає неоціниму послугу людям, що страждають від шкідливих звичок, надаючи їм можливість відмовитися від останніх, і в той же час може завдавати шкоди підліткам і молоді, які замість соціалізації в реальному світі знаходять можливість соціалізації в світі віртуальному. Схожий напрямок дослідження проблеми можна зустріти також в роботах інших авторів. [177] [239] [306]

К. Янг [253], найвідоміша дослідниця психологічного феномену інтернет-залежності, виділяє п'ять головних підтипів основного діагнозу «інтернет-залежність», які характеризують, до чого саме вподобала людина: кіберсекс, віртуальні знайомства, пристрасть до біржових торгів онлайн і азартних ігор, нав'язливий «серфінг» (пошук інформації у Мережі), і, нарешті, один з найпопулярніших випадків – пристрасть до комп'ютерних ігор. Для успішного лікування, на думку автора, необхідно, щоб людина усвідомила, що вона хвора, після чого здійснюються спроби позбавити пацієнта його сексуальних комплексів, які часто є наслідком комплексу неповноцінності. Також вельми ефективним виявляється перемикання уваги людини на її сім'ю або навчання стимулюванням різних соціальних навичок. [31] [95] [198] [253]

На підставі результатів досліджень К. Янг [253] відзначає: у багатьох студентів, які регулярно користуються Інтернетом та спілкуються з його

допомогою, з'являються проблеми з навчанням тому, що їм самим не вдається контролювати час, проведений у Мережі, вони не висипаються після ночей, проведених в Інтернеті, нездатні ефективно готуватися до іспитів. Подібні ефекти описуються й іншими авторами. [93] [156] [167]

Визначаючи поняття інтернет-залежності, М.В. Мірошніков [143] приходять до висновку, що може йтися про нехімічну залежність від користування Інтернетом. Поведінково інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на добу у віртуальній реальності. Інше можливе визначення інтернет-залежності – нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись офлайн, і нездатність вийти з Інтернет, будучи онлайн. [24] [64] [269]

За думкою деяких авторів [143] [259] [298], не слід боятися інтернет-залежності як такої, оскільки схильність до неї виявляється у тих, у кого є певний фон, тобто якісь особистісні особливості, що сприяють формуванню власне адиктивно залежної особистості, або адиктивної реалізації за допомогою Інтернету у вже сформованого адикта. За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції або психічні відхилення. Інтернет-залежність не вважається офіційним діагнозом і часто є симптомом інших серйозних проблем у житті особистості (наприклад, депресії, труднощів у спілкуванні тощо).

О.Є. Войскунським [32] та іншими дослідниками [77] [94] [191] відзначається, що феномен «залежності від Інтернету», що зараз часто іменується захворюванням або синдромом (Internet Addiction Disorder), звичайно характеризують наступні поведінкові характеристики: активне небажання відволікатися навіть на короткий час від перебування в Інтернеті; досада і роздратування при вимушених відволіканнях; нездатність спланувати час закінчення сеансу перебування в Інтернеті; витрачання все більш значних сум грошей для забезпечення перебування в Інтернеті, зокрема влізання у

борги; готовність брехати, зменшуючи на словах свою тривалість і частоту перебування в Інтернеті; забування під час перебування в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті та ділові зустрічі; небажання приймати критику подібного способу життя; готовність миритися з руйнуванням сім'ї, втратою кола спілкування через поглиненість Інтернетом; зневага до власного здоров'я, скорочення тривалості сну через перебування в Інтернеті у нічний час; уникнення фізичної активності – нібито через термінову роботу, пов'язану з Інтернетом; зневага до гігієни, адже весь «особистий» час займає перебування в Інтернеті; готовність задовольнятися випадковою та одноманітною їжею, що поглинається нерегулярно і без відриву від комп'ютера; зловживання кави та іншими тонізуючими засобами; звільнення від відчуттів провини або безпорадності, що виникли раніше, від стану тривоги, відчуття емоційного підйому під час роботи в Інтернеті; підбір, перегляд і вивчення літератури про новинки Інтернету, обговорення їх з оточуючими людьми. [32]

О.Є. Войскунський [35] приходять до висновку, що основні різновиди діяльності, яка здійснюється за допомогою Інтернету, а саме, спілкування, пізнання і гра (розвага), мають властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іншого разу ані часу, ані сил на інші види діяльності. Виникнення інтернет-адикції розвивається значно швидше, ніж традиційні адикції: 25% адиктів придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром після року. [35] [85] [96]

Відзначається, що у інтернет-залежності наявні схожі поведінкові прояви з аутотелічним «досвідом потоку» - однієї з форм змінених, трасових станів свідомості. [23] [78] [262]

А.Є. Жичкіна у своєму дослідженні [62] звертає увагу на дані, встановлені за допомогою опитування, а саме: згадувані адиктами як найбільш часті цілі

використання Інтернету не обмежуються спілкуванням і включають не пов'язані з ним цілі (ігри та завантаження програм), що узгоджується також і з даними інших досліджень інтернет-залежності [53] [226] [253].

Важливою причиною інтернет-залежності називається потреба інтернет-залежних в емоційній підтримці під час інтернет-спілкування та сприйняття Інтернету як такого середовища, що може надати цю підтримку, на відміну від реального соціального оточення, де одержати таку підтримку менш ймовірно [242] [277]. Ці результати погоджуються з наявними в літературі даними про компенсаторний характер спілкування адиктів в Інтернеті [127] [253] [298].

На основі критеріїв інтернет-залежності, що виділяються, деякі дослідники створюють методики її дослідження. [78] [253] [263]

Метою дослідження Є. Раєвської [186] було виявлення відмінностей в рисах особистості (тривожності, ригідності, агресивності та фрустрованості) між інтернет-залежними і незалежними чоловіками у віці від 20 до 30 років. Було виявлено, що результати інтернет-залежних користувачів мають за всіма зазначеними характеристиками вищі показники, ніж у незалежних.

Інтернет-залежні використовують Інтернет для отримання соціальної підтримки (за рахунок приналежності до певної соціальної групи через інтернет-спілкування – участі в чаті або телеконференції); сексуального задоволення; можливості «творіння персони», викликаючи тим самим певну реакцію оточуючих і одержуючи визнання з їхньої сторони [266] [269] [279]. Соціальна підтримка в даному випадку здійснюється через включення людини у певну соціальну групу (чат, MUD або телеконференцію) в Інтернеті, де, зокрема, людина дістає можливості підтримки позитивного образу «Я» за рахунок позитивної соціальної ідентичності. [57] [64] [253]

Крім того, Інтернет особливо важливий для тих людей, чиє реальне життя з тих або інших (внутрішніх або зовнішніх) причин межособистісно збіднене. У цих випадках, люди швидше й використовують Інтернет як альтернативу

своєму безпосередньому (реальному) оточенню. Зокрема, інтернет-спілкування володіє деякими характеристиками, що нейтралізують причини труднощів у реальному спілкуванні. [189] [291] [302]

Досліджуючи можливі зв'язки між інтернет-спілкуванням та інтернет-залежністю, А.Є. Жичкіна [62] звертає увагу на два наступні критерії останньої: 1) критерій дезадаптації (негативний вплив використання Інтернету на фінансовий статус, міжособистісні стосунки, здоров'я, роботу або навчання, емоційний стан тощо); 2) критерій неможливості суб'єктивного контролю за використанням Інтернету. Стверджується, що інтернет-залежність має, перш за все, особистісну природу: Інтернет сам по собі не має адиктивної природи, але може набувати надзначущості для деяких людей через їх особистісні особливості.

Дж. Сулер [216] відзначає, що схильність до перебування у віртуальному середовищі Мережі та інтернет-спілкування можуть бути здоровими, патологічними або суміщати в собі обидва ці поняття. Захопленість, відданість справі, бажання віддавати їй якомога більше часу стає шляхом для придбання нових знань, реалізації творчого потенціалу і самовираження; навіть деякі хворі пристрасті можуть включати ці позитивні характеристики. Але в посправжньому патологічних схильностях рівновага порушена – негативні чинники переважають позитивні; в результаті втрачається здатність нормально функціонувати в реальному світі [89] [171]. З погляду клінічної перспективи, патологічні залежності беруть початок в особистому житті людини та є віддзеркаленням пережитих нею стресів і конфліктів. Вони є спробою контролю над депресією і неспокоєм, свідчать про відчуття незахищеності та внутрішньої порожнечі. [113] [153] [154]

Деякі автори, зокрема Н.Д. Чеботарьова у своєму дослідженні [234] та інші [98] [112] [146], зазначають, що між реальною і віртуальною ідентичністю, що створюється для спілкування в мережі Інтернет, існує

можливість взаємного впливу. Наприклад, девіантна поведінка, наявність якої відзначають багато дослідників Мережі, може як підживляти невроз, так і служити способом усвідомлення та відреагування «низовинних» витіснених потреб. Такий підхід в черговий раз дозволяє засумніватися в адекватності та правомірності позицій, за якими в активному використанні мережі Інтернет та інтернет-спілкуванні виявляються або тільки позитивні, або лише негативні сторони. [47] [178] [179]

Jaune Gackenbach [294] проводить розбір психологічних характеристик дії Інтернету та інтернет-спілкування на людську ідентичність, самосприйняття, спілкування, роботу, як внутрішньоособистісну, так і міжособистісну сфери. Приходячи до висновку, що Інтернет нагадує модель глобального комп'ютерного мозку, J. Gackenbach резюмує, що віртуальний досвід, можливо, розширює реальну свідомість. Подібну точку зору розділяють й інші автори [72] [229] [252].

Отже, такі психологічні особливості особистості користувачів мережі Інтернет, як інтернет-залежність, агресивність, депресивність, самоактуалізація повинні привертати особливу увагу дослідників як актуальні та розповсюджені серед представників відповідної аудиторії. Підвищену увагу слід сконцентрувати на сенситивних до особистісних змін представниках юнацького віку, які перебувають в авангарді освоєння нових електронних комунікаційних технологій та активно користуються Мережею.

Іншим важливим і поки що дуже недостатньо розробленим напрямом досліджень дії користування мережею Інтернет на психіку людини є проблема психологічної організації змісту і дизайну інтернет-сайтів їхніми авторами (адміністраторами), які характеризуються певними індивідуальними психологічними особливостями, що втілюються в продуктах їхньої діяльності – сайтах мережі Інтернет. Саме інтернет-сайти є осередками або головними елементами мережі Інтернет і, отже, організують і структурують її

психологічний вплив на користувачів, на чому акцентує увагу, зокрема, Donna Stuber-McEwen [297] та інші автори [109] [142] [224].

Проводячи соціологічне дослідження тих авторів, які створюють інтернет-сайти та організують їхню структуру і зміст, С. Дацюк [52] зазначає, що це найчастіше – різні ІТ-спеціалісти (спеціалісти в інформаційних, або високих технологіях). Кількість спеціалізацій в ІТ дуже багатоманітна: програмісти, дизайнери, менеджери різних видів, аналітики. [10] [174] [196]

Одну з основ створення інтернет-сайтів складає веб-дизайн. Веб-дизайн можна визначити як мистецтво оформлення принципово нового, інтерактивного інформаційного середовища, в якому користувачі глобальної інформаційної Мережі взаємодіють з інтерфейсом (мультимедійною оболонкою) інтернет-сайту та один з одним, тобто здійснюють інтернет-спілкування. В результаті перед програмістами і дизайнерами інтернет-сайту встає завдання належним чином спроектувати і оформити цей інтерфейс, зокрема в психологічному його аспекті. Нині сайти мережі Інтернет складають з себе системні продукти людської діяльності, що часто об'єднують як складний змістовний, так і не менш складний формоутворюючий (структурний) компоненти з власними і поки що дослідженими недостатньо особливостями психологічного впливу на своїх користувачів. [52] [258]

І.М. Розіна [192] стверджує, що для здійснення психологічно ефективного і насиченого інтернет-спілкування інтернет-сайти повинні містити елементи інтерактивної взаємодії, такі як відкриті та закриті форуми, гостьові книги, анкети-форми для залучення нових учасників, можливості для підписки на списки розсилки. Розвиток інформаційної та комунікаційної культури припускає вільне обговорення професійних проблем на регулярній основі з використанням можливостей інтернет-технологій, що припускають дотримання мережевого етикету, принципів дискусії. Подібний підхід можна зустріти і в роботах інших авторів [4] [26] [211].

М. Лебедев [121], аналізуючи психологічні особливості дизайну інтернет-сайтів різних організацій, відзначає, що дизайн повинен чітко слідувати стилю та іміджу організації, в ідеалі – давати уявлення про те, що саме є найбільш важливим в її діяльності. Існує цілий ряд тонкощів дизайну та його психологічної дії, обумовлених специфікою технічних засобів Інтернету, особливостями психології користувачів Інтернету, специфікою роботи вебмастера (творця і адміністратора сайту) в сучасній організації. Вкрай важливим є врахування всіх деталей і особливостей дизайну сайту – як психологічних, так і технічних, тим більше, що у разі веб-дизайну (проектування та створення сайтів у Мережі) обидва аспекти тісно переплітаються. [59] [121] [182]

На думку С. Степанова [213], веб-дизайн – це оформлення інформації, про яке має сенс говорити як про елемент або структуру, що існує окремо від тексту і має свої психологічні правила та закони організації. Так, для побудови стійких асоціацій, настрою або стійкого образу, часто потрібно доповнювати композицію елементами, укріплюючи тематичну лінію. Такими елементами може бути зображення, окремі слова (первинне джерело інформації) або цілі фрази, лінії, розмивання, колаж. Головне для психологічно ефективно організації змісту інтернет-сайту – прагнути не просто до ускладнення, а до створення стійкого асоціативного ряду за конкретною темою та у відповідності з завданнями, що є важливими для даного інтернет-сайту. Подібний підхід розділяють й інші автори [73] [187].

Дослідження О. Смирнова [199], присвячене психологічній організації структури і змісту інтернет-сайту, проводить психологічний аналіз національно-культурних особливостей лінгвістичного оформлення навігаційних компонентів інтернет-сайтів. Наголошується, що для розробника інтерфейсу інтернет-сторінки не існує яких-небудь однозначних правил, які регламентували б побудову навігації та вибір назв пунктів меню.

Це дозволяє представникам різних культур підходити до реалізації даного завдання з власними уявленнями, які необхідно враховувати при орієнтуванні змісту інтернет-сайту на сприйняття представниками того чи іншого культурного і етнічного анклаву. Кроскультурні особливості психологічної організації структури і змісту інтернет-сайту відзначаються й іншими авторами [86] [240] [297].

На інтернет-сайтах активно використовуються психотехнології для цілеспрямованого впливу на користувачів [75] [107]. Так, С. Хріпунов [227] аналізує дуже актуальну проблему для сфери психології реклами в Інтернеті, а саме використання психотехнологій впливу на несвідоме для підвищення т.зв. CTR (Clicks Trough Rate), тобто відношення кількості кліків (натискувань кнопок) по рекламі (рекламним банерам – блокам інтернет-реклами, що розміщуються в структурі інтернет-сайтів) на кількість переглядів реклами. На думку автора, доступ у несвідоме можливий перш за все тоді, коли реципієнт цього не підозрює і не підключає свідомий контроль. Виходячи з цього, пропонується використовувати певну стратегію у технології виготовлення банерів, щоб ефективно впливати на підсвідомість відвідувачів інтернет-сайту.

Отже, існує чимало досліджень, присвячених проблемі психологічного впливу користування мережею Інтернет на людину. Можна стверджувати, що існує певний психологічний вплив користування Інтернетом на представників його аудиторії, в основному такий, що здійснюється в процесі інтернет-спілкування через зміст інтернет-сайтів – основних інформаційних «вузлів» Мережі, які створюються і адмініструються власними авторами (адміністраторами) з індивідуальними психологічними особливостями особистості. Разом з тим, відповідний вплив на психіку людини носить доволі різноманітний і багатоаспектний характер, він також достатньо неоднозначно розкривається і пояснюється у роботах різних авторів. Все це є серойзним

ґрунтом для усвідомлення необхідності подальшого психологічного дослідження і аналізу цієї актуальної та недостатньо розробленої наукової проблеми.

1.2. Різновиди і психологічні особливості інтернет-спілкування

Мережа Інтернет – це мережа обміну інформацією і мережа спілкування, в якій задіяні мільйони людей, кількість яких зростає з кожним роком. Цілком закономірно, що проблема психологічних особливостей інтернет-спілкування набуває зараз особливої актуальності. [81] [148] [210]

Так, К.Г. Кречетников [112] відзначає, що в даний момент ми є свідками розповсюдження нових засобів медіа, таких як відео, супутникові канали та телекомунікаційні технології. Відбулося різке зрушення від монополії до змагання і від одностороннього спілкування до взаємодії й діалогу. В цілому зросло число медіа-технологій, при цьому старі форми медіа з'єдналися з використанням комп'ютерів і мікрокомп'ютерів. Зображення, звук і текст об'єдналися, аудіовізуальна культура, зокрема така, що відноситься до мережі Інтернет і до активного спілкування з її використанням, стала частиною повсякденного життя, що здійснює значний психологічний вплив на людину.

М.П. Концевой звертає увагу, що можливість здійснення міжособистісного спілкування з'явилася істотним чинником розвитку і розповсюдження нових інформаційних технологій, зокрема Інтернету. Проте, відкриваючи нові можливості, інтернет-спілкування породжує і нові психологічні проблеми, примушує замислитися над раніше очевидним, ініціює переоцінку цінностей, зокрема відносно міжособистісного сприйняття і розуміння, які в психології прийнято іменувати соціальною перцепцією. [100]

О.І. Львова та І.О. Рязанцева [128] підкреслюють, що відчуження людини від людини стає практично нормою сьогоденного життя, у зв'язку з розвитком нових дистанційних форм електронних засобів зв'язку, перш за все інтернет-спілкування. Таким чином все частіше реальне спілкування між людьми переводиться у віртуальне. Як наслідок, соціально-психологічна

проблема самотності людини в сучасному світі виходить на перший план. У зв'язку з цим, завдання надання психологічної допомоги для подолання людиною стану самоти, що турбує її, стає все більш актуальним. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що, з одного боку, комунікативні інтернет-технології сприяють розвитку відчуженості між людьми, а з іншого боку, вони є оперативним способом пошуку інформації, встановлення контактів і тому широко використовуються людьми, що страждають від самоти, для спілкування.

Досліджуючи та аналізуючи психологічні особливості поведінки користувачів мережі Інтернет, О.О. Павлова [169] приходять до висновку, що серед трьох виділених основних видів діяльності, що здійснюється користувачами мережі Інтернет, а саме пізнавальної, ігрової та комунікативної, остання зараз відіграє особливу потужну роль. Подібний підхід розділяється й іншими авторами [110] [116] [247].

Jaune Gackenbach [294] серед актуальних проблем для дослідження в сучасній психології підкреслює комунікативну функцію Мережі та пов'язаний з нею вплив Інтернету як на внутрішньоособистісну, так і на міжособистісну сфери. Досліджуються ефекти впливу мережі Інтернет на користувача її послуг, зокрема, розбирається, як впливають на людину інтернет-характеристики комп'ютерного діалогового спілкування. Автор приходять до висновку, що віртуальний досвід, досвід інтернет-спілкування, можливо, дійсно розширює реальну свідомість. Інші автори розділяють таку позицію [21] [145] [175].

John Mueller у своєму дослідженні [289] робить акцент на тому, що в процесі інтернет-спілкування для користувачів Інтернету особливого значення набуває анонімність. У сферу психологічних досліджень Інтернету пропонується включити перш за все інтернет-спілкування – як «Світову Павутину» (WWW),

так і електронну пошту, кімнати чату, MUDs (віртуальні мета-світи). Подібну точку зору можна зустріти і в інших авторів [48] [208] [301].

Richard Jackson Harris [273] включає мережу Інтернет в контекст досліджень масових комунікацій з позицій когнітивної психології. Martin Lea, Kipling D. Williams і Russell Spears присвячують дослідження [254] соціальній психології Інтернету, вивченню соціальних процесів і взаємодій в середовищі користувачів глобальної інформаційної мережі Інтернет. Chris Mann і Fiona Stewart [287] проводять дослідження спілкування через Інтернет, аналізують інтерактивні технології для спілкування користувачів Мережі та прояву їхніх психологічних особливостей.

Досліджуючи психологічні особливості інтернет-спілкування та її вплив на людину, Douglas A. Bernstein [256], Adam N. Joinson [281], Roderick Nicholls [290], Carole Wade [304] приходять до висновку, що психологічний вплив інтернет-спілкування на його користувачів є достатньо помітним, а сама психологічна проблема інтернет-спілкування як чинника впливу на психіку людини актуально потребує подальших досліджень. Подібну точку зору можна зустріти і у деяких інших авторів [61] [100] [238].

На думку А.Є. Жичкіної [62], дані психологічних досліджень, а також її власного дослідження спілкування в мережі Інтернет, дозволяють розглядати Інтернет як середовище швидше соціальне, ніж безособово-інформаційне. Особливості інтернет-спілкування (невизначеність, анонімність, безпека, невидимість суб'єкта, значна різноманітність середовищ спілкування та діяльності) дозволяють говорити про Інтернет як про середовище, в якому більшість соціальних ситуацій є «слабкими» - такими, в яких поведінка визначається більшою мірою особистісними, ніж ситуаційними змінними. Ці особливості Інтернету роблять його сприятливим середовищем для дослідження особистісних детермінант поведінки у невизначеному середовищі.

Метою дослідження Ю. Кленової [91] є виявлення зв'язку між інтроверсією, комунікативною установкою та тенденцією до інтернет-залежності. Доводиться зв'язок інтроверсії та комунікативної установки з особливостями спілкування в Інтернеті. Особливості протікання комунікативних процесів у мережі Інтернет, продуктом яких є інтернет-залежність, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями користувачів: інтроверсією та негативною комунікативною установкою. До схожих висновків приходять і С.Р. Wolfe [305].

О.С. Мартинова [138] та інші дослідники відзначають [20] [42] [214], що завдяки спілкуванню в Інтернеті люди, схильні до створення залежностей, компенсують свої потреби у спілкуванні та відчутті захищеності.

Є.Р. Амерханова, втім, наголошує, що не дивлячись на можливі негативні наслідки діяльності членів сучасного суспільства, які відносяться до різних поколінь, існують деякі позитивні риси інтернет-спілкування: особливий характер спілкування, що дає можливість більш гнучкого, в порівнянні з минулим часом, реагування на інформацію; оволодіння сучасною інформаційною культурою зрілим поколінням, що дозволяє реалізувати зближення субкультури різних поколінь; освоєння нових соціально-світоглядних позицій при роботі з інформацією з мережі Інтернет, що вирішує, перш за все, проблеми ресоціалізації зрілого покоління. [3] Подібні позиції можна знайти і в інших авторів [71] [209] [260].

В.Г. Кабирський [78] та інші дослідники [37] [168] звертають увагу на те, що інтернет-спілкування дає масу унікальних можливостей – наприклад, стає реально спілкуватися з людьми, що знаходяться за десятки тисяч кілометрів, причому коло такого спілкування – потенційно – розширюється до безкінечності. Значно ослабляються психологічні бар'єри традиційного спілкування, оскільки значно менше потрібно турбуватися про свою

зовнішність, про те, яке людина здійснює враження своєю поведінкою тощо.

На думку В.Ю. Нестерова [153], соціальність Інтернету зовсім не обмежується персоналізацією ресурсів. Майже всі ресурси Інтернету в тому або іншому ступені комунікативно насичені. Навіть інтернет-сайти, що не мають прямого стосунку до спілкування (не говорячи вже про інші), відповідають на актуальні запити, що виникають, та еволюціонують у бік все більшої комунікативності. [129] [206] [302]

О.П. Белінська [16] стверджує, що можливість персоналізації інформації на даний момент якнайповніше представлена у комп'ютерно-мережевому спілкуванні за допомогою мережі Інтернет. Відзначається, що через ряд об'єктивних технологічних особливостей (анонімність, дистантність, відсутність маркерів тілесності) віртуальне спілкування задає для користувача максимальні можливості у самовизначенні та безпосередньому самоконструюванні. [173] [192]

Анонімність інтернет-спілкування та можливість «гри» з ролями і побудовою множинного «Я» в Інтернеті багато в чому нагадує реальність постмодерну як принципово множинної, що вимагає від людини постійних перемикань на різні соціальні ситуації, що збільшує «питому вагу» можливих Я-концепцій в загальній структурі самосвідомості особистості. Інтернет-спілкування пропонує людині максимум можливостей для будь-якого роду соціально-психологічного конструювання – через актуальну втрату соціальних орієнтирів зростає необхідність конструювання соціальних відносин і власної ідентичності. Відповідно, можна вважати, що саме можливість максимального самовираження аж до невпізнанної самозміни є однією з поширених причин інтернет-спілкування у найбільш активних її учасників. [16] [114] [203]

Інші автори [64] [253] [269] [302], на основі аналізу різних форм інтернет-спілкування, роблять висновок про те, що Мережа виступає зручним засобом для психологічного дослідження ідентичності. Характерними її особливостями називаються анонімність, доступність, невидимість, множинність, безпека, простота використання. Завдяки цьому сприйняття людини людиною стає відокремленим від базових категорій соціального пізнання, що виражені в зовнішньому вигляді, таких як стать, раса, вік і приналежність до певного соціального прошарку.

Аналізуючи психологічні особливості інтернет-спілкування, М.О. Гладко [42] відзначає, що в умовах комунікативно-безконтактного спілкування відсутнє відчуття тіла як такого, переважає стан «розчиненої тілесності», може формуватися спотворене сприйняття власного фізичного тіла. На відміну від цього у реальному спілкуванні завжди бере участь тіло, яке створює свій власний текст, що, накладаючись на слово, і створює образ людини. Схожий підхід можна знайти і в роботах інших авторів [6] [70] [137].

І.С. Шевченко [245] підкреслює, що інтернет-спілкування необхідно розглядати саме в контексті діяльностей в кіберпросторі. Особливу роль у відповідних діяльностях, зокрема комунікативній, займають такі особливості формування «віртуальної ідентичності», як її потенційна та актуальна множинність, продуктом якої є багатообразні самопрезентації особистості в умовах інтернет-спілкування. Виділяються наступні ключові характеристики інтернет-спілкування: анонімність (приховування інформації про себе, безкарність власних дій, відсутність зовнішньої невербальної оцінки може призводити до афектної розкрепощеності, ненормативності поведінки і певної «безвідповідальності» учасників спілкування, проявів великої свободи висловів і вчинків); добровільність і бажаність контактів (користувач добровільно «зав'язує» контакти або йде від них, а також може перервати їх у будь-який момент, користувач також володіє необмеженим числом виборів

серед потенційних комунікантів, можливістю одночасного ізольованого спілкування з декількома адресатами); відсутність паралінгвістичних, невербальних компонентів спілкування; ускладненість передачі та сприйняття афектного компоненту спілкування і, в той же час, стійке прагнення до емоційного наповнення тексту (часто виявляється у створенні спеціальних конвенціональних значків для позначення емоцій – т.з. «смайликів»); своєрідність протікання процесів міжособистісного сприйняття в умовах відсутності невербальної інформації (з одного боку, стирається вплив процесів стереотипізації, з іншого – уявлення про співбесідника складається під впливом установки на очікування і приписування бажаних якостей, часто думка про іншу людину може складатися по аналогії з собою – як несвідоме перенесення на інших власних властивостей, думок або переживань); зняття жорстких соціальних міжкультурних конвенцій (умови нестрогої співвіднесеності комунікантів з тією або іншою віковою, статевою, соціальною, професійною групою сприяють стиранню меж і форм конвенціональної соціальної поведінки та спілкування). [245]

В дослідженні А.Є. Жичкіної [62] виділяються наступні психологічні особливості інтернет-спілкування: 1) невидимість суб'єкту спілкування; 2) анонімність; 3) слабка регламентованість поведінки; 4) різноманітність середовищ спілкування, видів діяльності та способів самопрезентації. Ці властивості дозволяють характеризувати більшість соціальних ситуацій в Інтернеті як «слабкі ситуації» - такі, в яких зовнішні дії роблять слабкий вплив на поведінку, що сприяє прояву в поведінці індивідуальних відмінностей. Дані особливості інтернет-спілкування визначають вибір Інтернету як найбільш оптимального середовища для дослідження надситуативної активності, що не спрямована на досягнення певного наперед заданого результату. [62]

Досліджуючи проблему інтернет-спілкування, або комп'ютерно-опосередкованої комунікації (СМС – computer mediated communication), В. Фріндте і Т. Келер [225] відзначають, що існує, щонайменше, сім можливостей, які користувачі інтернет-спілкування можуть використовувати замість способів, актуальних для «звичайного» спілкування, що не опосередкована комп'ютером, для власної самопрезентації та для того, щоб ідентифікувати інших користувачів: адреси електронної пошти, ім'я користувача або реальне ім'я, псевдоніми, підписи, особисті домашні інтернет-сторінки, самоописи, обрані самопрезентації (використання власного індивідуального стилю інтернет-спілкування за допомогою слів і символів – жартів, «смайликів» тощо). До схожих висновків приходять й інші дослідники [140] [148] [257].

За допомогою неструктурованих інтерв'ю з дизайнерами домашніх інтернет-сторінок (45 особистих домашніх інтернет-сторінок, розміщених на сервері університету у Джені, Німеччина) було встановлено [225], що на самопрезентацію в Мережі впливають 4 чинники: досвід взаємодії з комп'ютером і опосередкованого комп'ютером спілкування; аудиторія, якій адресована дана домашня інтернет-сторінка; ступінь самосвідомості власника інтернет-сторінки (самосвідомість може залежати від власних думок, планів, відчуттів (особиста самосвідомість), у протилежність публічній поведінці (публічна самосвідомість)); ідентифікація з певною соціальною групою / категорією користувачів комп'ютера (соціальна ідентичність).

В. Фріндте і Т. Келером зазначається [225], що, по-перше, психологічні наслідки участі в інтернет-спілкуванні опосередковуються на довготривалій основі досвідом участі в ній і на короткочасній основі ступенем інтернет-спілкування, що здійснюється – публічності у взаємодії або спілкуванні на даний момент; по-друге, чим більший досвід інтернет-спілкування, тим більшою мірою її користувачі ідентифікуються з соціальною категорією

користувачів; по-третє, чим більшою (такою, що передбачається, або реальною) є публічність в інтернет-спілкуванні, тим нижчою є особиста самосвідомість її користувачів, особливо користувачів з великим досвідом інтернет-спілкування; по-четверте, користувачі інтернет-спілкування з маленьким досвідом в ній ідентифікуються з соціальною категорією користувачів інтернет-спілкування, якщо ця категорія не тільки віртуальна, але також є фізично присутньою; по-п'яте, якщо публічність інтернет-спілкування є анонімною або присутньою тільки символічно, то на здійснення враження (ефективність самопрезентації) впливатиме особиста і публічна самосвідомість; по-шосте, якщо публічність інтернет-спілкування є фізично присутньою (групова ситуація), тоді особливо ті користувачі, що не ідентифікуються або слабо ідентифікуються з соціальною категорією користувачів інтернет-спілкування, демонструють здійснення більшого враження, ніж інші.

А.Є. Жичкіна [64] та інші дослідники [79] [180] виділяють наступні форми інтернет-спілкування: телеконференцію (інтернет-форум), чат (зокрема, мається на увазі IRC, тобто Internet Relay Chat), MUDs (віртуальні мета-світи) і листування по електронній пошті (e-mail). У процесі досліджень інтернет-спілкування звичайно розділяються способи за ступенем їхньої інтерактивності. Найбільш інтерактивними середовищами спілкування вважаються чати і MUDs, найменше інтерактивними – електронна пошта і телеконференції. У телеконференції та при спілкуванні за допомогою електронної пошти спілкування відбувається у режимі офлайн, на відміну від чату (IRC) і MUDs, де люди спілкуються онлайн. У конференції спілкування відбувається навколо певного предмету, тоді як чат своєї теми не має. Проте, слід зазначити, що існують і тематичні чати, наприклад, коли яку-небудь відому людину запускають у канал IRC або веб-чат, а вона відповідає на всі запитання людей, що зацікавлені їх задати та отримати відповідь. Разом з тим, в чатах

здебільшого практикується спілкування заради самого спілкування, тоді як телеконференції найчастіше присвячені якому-небудь певному предмету. Як окрему форму спілкування в Інтернеті можна виділити спілкування в так званих MUDs (від «multi-user dimension» - рольової гри, в якій багато користувачів об'єднані в одному віртуальному просторі), яке близько до спілкування в чаті тим, що відбувається онлайн, але відрізняється від нього присутністю мети – прагненням виграти. [64]

В мережі Інтернет в результаті фізичної непередставленості партнерів по спілкуванню один одному втрачає своє значення цілий ряд бар'єрів у спілкуванні, обумовлених такими характеристиками людей, що виражені в їх зовнішньому вигляді: стать, вік, соціальний статус, зовнішня привабливість, а також комунікативна компетентність людини, а точніше, невербальна частина комунікативної компетентності [64] [100] [215].

Інший важливий наслідок фізичної непередставленості людини в текстовому спілкуванні – можливість створювати про себе будь-яке враження за своїм вибором. Анонімність спілкування в Інтернеті збагачує можливості самопрезентації людини, надаючи їй можливість не просто створювати про себе враження за своїм вибором, але і бути тим, ким вона захоче. Іншими словами, особливості спілкування в Інтернеті дозволяють людині конструювати свою ідентичність за своїм вибором. Конструювання віртуальних осіб може носити віковий характер і бути пов'язаним з самовизначенням у юнацькому віці. Очевидно, при цьому віртуальні особи можуть виконувати функцію самоверифікації. В інших випадках, зокрема у більш зрілих людей, конструювання віртуальних осіб під час інтернет-спілкування може носити характер доповнення до основного спілкування. Але воно може мати і компенсаторний, такий, що заміщає, характер. Це відбувається у разі формування інтернет-залежності (Internet-addiction). [64] [169] [188] [220]

Близькі емоційні контакти в Мережі не тільки можливі, але і досить розповсюджені, і «не те що з кожним роком, а з кожним місяцем кількість залучених в них людей збільшується» [153]. Соціально-психологічні наслідки цього явища вже зараз неоднозначні, але значущі, і ця значущість неминуче зростатиме. Як позитивний чинник варто відзначити психотерапевтичний вплив подібних контактів: коло спілкування людини розширюється, причому часто це спілкування емоційно забарвлене, але, на відміну від більшості інших механізмів соціальної компенсації «емоційної недостатності» інтернет-спілкування дає людині не сурогат емоцій, а справжні емоції, відчуття та переживання, що є, зокрема, дуже корисним для особистісного зростання [40] [41] [130] [133] [134]. Крім того, що життя людини стає емоційно більш насиченим, учасниками інтернет-спілкування (особливо молоддю) з малими витратами і з мінімальним ризиком отримується життєвий досвід, причому цей досвід засвоюється у концентрованому вигляді. Невипадково, зазначається, що багато учасників віртуальних комунікацій вважають досвід, придбаний у Мережі, зокрема, досвід спілкування з протилежною статтю, дуже корисним у реальному житті. [153]

Важливо відзначити особливо корисну функцію інтернет-спілкування: воно надає можливість зворотного зв'язку з боку інших користувачів і може викликати до себе інтерес як до простору для своєрідних «експериментів» та «ігор», практично недоступних або небажаних у реальному світі. [15] [44] [150]

Marlene M. Maheu і Rona Subotnik [286] досліджують інтернет-спілкування на сексуальному ґрунті, а також таку, що пов'язана з кіберсексом. Розглядаються позитивні і негативні аспекти дії впливу такого спілкування на реальне життя людини, на її сферу «звичайного» спілкування та особисте життя. Акцентується висновок, що кіберсекс за своїми психологічними наслідками коректно порівнювати з реальною зрадою в подружніх стосунках,

особливо у зв'язку з тим, що користувачі Інтернету можуть переставати розрізняти різницю між віртуальним і реальним світом.

До подібних висновків приходять і Aaron Ben-Ze'ev [255], який досліджує різні психологічні аспекти любові, флірту, емоцій і сексуальних стосунків в інтерактивному середовищі мережі Інтернет, під час інтернет-спілкування.

John Mueller [289] підкреслює ослаблені можливості для передачі емоцій в процесі інтернет-спілкування, асинхронний характер такого спілкування («моя черга – твоя черга»), використання стереотипів сприйняття інших, коли інтернет-користувачам бракує інформації про співбесідників тощо. Схожі висновки можна знайти і в інших авторів [119] [142] [219].

В.Ю. Нестеров [176] відзначає, що для значної частини людей (особливо для людей з фізичними недоліками тощо) інтернет-спілкування є чи не єдиною можливістю діяти в соціумі на рівних з іншими і мати нормальне коло спілкування. Складно зменшити психологічне значення віртуальних контактів і для людей з різноманітними комплексами.

Характерною особливістю інтернет-спілкування є ще й те, що більшість чатів та інтернет-форумів, де вона активно використовується, мають досить постійну аудиторію, будучи свого роду онлайн-клубами за інтересами [97] [284]. При цьому абсолютно втрачається чинник відстані, спілкування не потребує особистого знайомства, і, частіше, не приводить до його виникнення поза Мережею, що знімає цілий ряд психологічних бар'єрів, дозволяє висловлюватися відповідно до своїх поглядів, дає необмежену можливість самовираження в діалозі. Інтернет-спілкування володіє відомим потенціалом, що деперсоніфікує, дає можливість бути присутнім при діалозі інших, не втручаючись у нього і залишаючись непоміченим, залишаючи можливість втручання за користувачем. Таку тимчасову заміну власних аутоідентифікуючих

чинників сконструйованими віртуальними можна позначити як метаперсоніфікація. [176]

На думку Ф.О. Смірнова [176], інтернет-спілкування характеризує цілий ряд значущих особливостей: спілкування протікає виключно у письмовій формі, традиційні невербальні та паравербальні мовні засоби частіше за все відсутні (крім спілкування за допомогою веб-камер, коли можна бачити і чути співбесідника), відсутній безпосередній контакт між комунікантами і достовірна інформація про учасників спілкування. Особливості лексики користувачів Інтернету, інші правила побудови зв'язних висловів та нові сценарії спілкування складають специфіку Інтернету як простору спілкування. В інтернет-спілкуванні активно використовується комп'ютерний сленг: новачок постійно стикається з окремими словами і цілими висловами, що виявляються для нього незрозумілими. Недоступні необізнаним, жаргонізми дозволяють зводити певний психологічний бар'єр між новачками і професіоналами, що відповідає замкнутому характеру кіберкультури і реалізує потребу комп'ютерщиків в афіліації. [197] [202]

Мережа Інтернет приносить з собою нові форми існування мови, нові модули спілкування, стереотипи мовної поведінки, що здійснюють певний і ще майже недосліджений психологічний вплив на користувачів Інтернету та їхнє спілкування між собою. Поза сумнівом, що лінгвокультурні особливості спілкування в Інтернеті найтіснішим чином перетинаються і переплітаються з психологічними. [197] [200] [201]

І.М. Розіна [192] досліджує розвиток інтернет-спільнот на основі інтернет-спілкування, що їх об'єднує. Так, функціональний простір для взаємодії в інтернет-спільноті формується на основі таких інтерактивних технологій, як електронна пошта, списки розсилки, конференції, форуми, дискусійні листи, електронні журнали, чати, гостьові книги на інтернет-сайтах, відеоконференцзв'язок тощо. Ці технології дозволяють здійснювати взаємодію

на регулярній основі, організовуючи простір відповідно до можливостей членів групи використовувати ті або інші засоби спілкування, їхньої активності, необхідності реалізації тієї або іншої спільної діяльності. Існує досить багато технічних засобів або інструментів підтримки взаємодії в інтернет-спільноті, кожен з яких володіє своїми специфічними особливостями. У комплексі ці засоби інтернет-спілкування повинні забезпечити інтерактивну взаємодію кожного члена спільноти з іншими членами, наприклад «один-на-один» – ICQ або QIP, персональна електронна пошта, «один-зо-всіма» – такі, що модеруються, списки розсилки, «кожен-з-кожним» – дискусійний форум, «кожен-зі-всіма» – чат. [124] [192] [240]

Розвиток інформаційної та комунікаційної культури в інтернет-спільнотах припускає вільне обговорення професійних проблем на регулярній основі з використанням можливостей інтернет-технологій, що часто підкреслюють дотримання мережевого етикету, принципів дискутування. [192] [207]

Н.Д. Чеботарьовою [234] відзначається переважно психотерапевтичне значення дискусій в т.зв. «гістьових книгах», що передбачені практично на будь-якому інтернет-сайті та спрямовані на отримання зворотного зв'язку від відвідувачів даного ресурсу, та на інтернет-форумах, що існують для обговорення різноманітних тем. Розпочинаючись у рамках заданої теми, дискусія в них часто йде від неї в зовсім інші області: цими областями, як правило, стають обговорення глобальних буттєвих питань (в т.ч. релігійних, філософських, екзистенційних), обговорення психологічних проблем реального спілкування, агресивне «з'ясування стосунків» між учасниками форуму, прихована і відкрита реклама товарів та послуг. [234]

Принципово новим аспектом в інтернет-спілкуванні є те, що віртуальна особистість не мають тілесного втілення. Більше того, в ситуації інтерактивного спілкування за допомогою інтернет-форуму особистість

проявляє себе як текст, ототожнюється з текстом (у даному контексті в поняття «тексту» включається, зокрема, і мова). [234]

До схожих висновків приходять і Л. Тіраспольський [219], який теж досліджує особливості інтернет-спілкування на інтернет-форумах. Підкреслюється, що таке спілкування завдяки своїм соціально-психологічним особливостям задає особливий, ігровий, карнавальний-маскарадний контекст для діалогу, що розгортається. У ній знята більшість законів, заборон і обмежень, що визначають лад і порядок звичайного спілкування. Можливість обрати для себе будь-яку роль потенційно може надавати терапевтичний ефект, створюючи певну віртуальну аналогію «психодрами». Не дивлячись на віртуальний характер інтернет-конференції, переживання учасників форуму можуть бути цілком реальними, якщо як критерій береться ступінь емоційного залучення.

Необхідно відмітити, що інтернет-спілкування на інтернет-форумах перетворюється на область відповідального спілкування. Кожен вислів учасника конференції – це його вчинок. Таке інтернет-спілкування є частиною буденного життя самої людини, частиною її буття, а сприйняття подій, що відбуваються на інтернет-форумі, відрізняється від читання книг, ці події сприймаються як життєві ситуації. [219]

Іноді з «онлайновою» частиною спілкування на інтернет-форумах тісно поєднується «оффлайнова», про що зазначає І. Васюков [27], яка виявляється частіше за все у певних неформальних зустрічах за межами віртуального світу Мережі. Ця друга частина інтернет-форумів не менш важлива, ніж перша, і включена як необхідна ланка в механізм розвитку деяких інтернет-спільнот, збагачуючи інтернет-спілкування «звичайним» спілкуванням.

М. Лежепєков [124] досліджує соціально-психологічні процеси розвитку спільнот на інтернет-форумах під час інтернет-спілкування. Відзначається, що рано чи пізно, але на інтернет-форумі починаються внутрішні тертя,

конфлікти, які завершуються «війною кланів» (підгруп). У кращому разі верх бере одна група, а ті, хто програв, покидають соціум, в гіршому – соціум завершує своє існування, інтернет-форум закривається або втрачає більшість своїх відвідувачів.

Ф.О. Смірнов [202] характеризує та аналізує досить поширені агресивні комунікативні стратегії в Інтернеті, що особливо часто проявляються на інтернет-форумах, а також в гостьових книгах, чатах і в електронній пошті: т.з. флейм, флуд і спам. Флейм визначається як вербальна агресивна реакція, викликана повідомленням співбесідника, що порушує принципи конструктивної дискусії. Люди, що в реальній дійсності ніколи не змогли б дозволити собі подібну вербальну взаємодію, у Мережі вважають себе героями, що маніфестують вільне спілкування. [202] [299]

І. Васюков [26] відзначає, що для користувачів Мережі використання флейму звичайно не несе ніякої відповідальності. Флейм – це явна ознака маргінальності, чужості людини стосовно тієї або іншої інтернет-спільноти або співбесідника.

Також досліджується явище, що одержало назву «тролінг», яке являє собою відправку на інтернет-форум провокаційних повідомлень в надії, що учасники спілкування «клянуть» на них як на «приманку». Необґрунтована вербальна агресія примушує інтернет-спільноту, що знаходиться буквально на грані розпаду, об'єднатися, щоб гідно відповісти агресору. Висувається гіпотеза про те, що вербальна агресія комунікантів в Інтернеті пояснюється бажанням знайти ідентичність, протиставити себе дифузній масі, навіть ціною негативної оцінки. [202] [216]

Аналогічну функцію виконує т.зв. флуд – в цьому випадку тема форуму заповнюється непотрібною, або навіть безглуздою інформацією. Флуд активно використовується також в чатах, коли простір спілкування заповнюється потоком повідомлень одного і того ж або схожого змісту, що відправляються

агресивним користувачем. Флуд можна пояснити прагненням нового користувача привернути увагу учасників спілкування або бажанням досадити модератору (адміністратору) інтернет-ресурсу. [202]

Що стосується т.зв. спаму, то це дуже поширене явище визначається як нав'язування користувачу мережі Інтернет нерелевантної для нього комерційної інформації. Більшість учасників інтернет-спілкування оцінюють спам вкрай негативно. Примітно, що до не менш агресивної реклами в засобах масової інформації (телебачення, радіо) користувачі відносяться терпиміше. [202]

Розглянуті комунікативні стратегії дозволяють зробити висновок про те, що специфічні риси інтернет-спілкування (анонімність, фізична непередставленість комунікантів, свобода і відвертість), породжують також і цілий ряд негативних явищ, причому масштаби цих явищ представляються цілком серйозними, а способи їх коректування знаходяться поки лише у стадії осмислення. [202]

На думку І. Васюкова [26], чати відносяться до найпопулярніших форм інтернет-спілкування у Мережі та найчастіше одержують увагу дослідників мережі Інтернет. Тимчасові, технічні та чисто психофізіологічні, обмеження примушують співбесідників, щоб повніше розкрити свої думки і самопредставитися один перед одним, звертатися до так званої фатичної, або архетипічної форми спілкування. Ця шифрована мова накладається на сам ігровий, карнавальний, фольклорний характер, що властивий чатовському спілкуванню. У чаті, як і на карнавалі, відхилення від норми соціальної поведінки, зіставлення себе нормі, є нормою поведінки. Учасник чату грає, творить себе і тих, хто його оточує, придумує (або транслює) особливу мову спілкування та ситуації, у яких ніколи не буде лише одного автора. [26]

В.Ю. Нестеров [154] відзначає, що хоча комунікативне навантаження чат, безумовно, несе, але все ж таки можна стверджувати, що заповнення потреби у розширенні кола спілкування є не єдиною функцією чату: часто набагато більш привабливою для відвідувачів чатів виявляється задоволення потреби у самовираженні, у творчості. В чатах складаються найбільш комфортні умови для того, щоб довірчі стосунки могли реалізовуватися не тільки «шляхом взаємного листування», але і в соціумі, де близькі, емоційно забарвлені стосунки об'єднують не тільки двох, але цілу групу людей. Чат стає не тільки улюбленою і захоплюючою грою, але і місцем (часто – єдиним), де людина може зустріти дорогих і близьких їй людей. Рано чи пізно, але зрештою неодмінно, «чатлані» переходять у своїх стосунках від ігрової форми спілкування та поведінки до серйозного спілкування. [154] [155]

До подібних висновків приходять і С. Кремльова [108], досліджуючи, зокрема, соціально-психологічні особливості спілкування у чатах, використовуючи для дослідження чат «Сибірські партизани». Однією з умов існування будь-якої інтернет-спільноти чату, що закономірно ґрунтується на інтернет-спілкуванні, є регулярність і постійність зустрічей і взаємодій між собою її членів. Було виявлено, що велика частина аудиторії чату мають досить великий стаж інтернет-спілкування загалом і в самому чаті зокрема. Знаходячись в чаті, більшість його постійних учасників за часом, що проводиться там, не стежать, що говорить про достатньо високий ступінь включеності в комунікативну реальність чату. Близько половини аудиторії чату є постійними його відвідувачами, заходячи в нього майже щодня і проводячи в ньому певну кількість часу. Можна стверджувати, що велика частина аудиторії чату включена в його діяльність за рахунок наявності емоційних зв'язків з іншими учасниками чату, потребі у взаємодії між собою, усвідомленні своїх

ролей і статусів в чаті та тенденцій до збереження умов, що сприяють продовженню взаємодій між собою. [108]

Інтернет-спілкування в чаті регулюється певними правилами і нормами поведінки: загальноприйнятим в Інтернеті «мережевим етикетом», що припускає певну етику спілкування, і правилами поведінки, встановленими в конкретному чаті, за дотриманням яких слідкують модератори. [36] [108]

Sonja Utz [303] досліджує розвиток міжособистісних стосунків під час інтернет-спілкування у віртуальному середовищі, перш за все у т.з. MUDs (Multi-User Dungeons, Multi-User Dimensions, Multi-User Dialog – віртуальних світах, в яких користувачі можуть «жити» і спілкуватися за спеціально встановленими правилами). Звертається увага на те, як емоції можуть передаватися за допомогою достатньо обмежених за обсягом текстових повідомлень.

Є.С. Мишенкова [152] досліджує психологічні особливості інтернет-спілкування за допомогою програми ICQ. Відповідне інтернет-спілкування, в основному, гарантує своїм користувачам безпеку взагалі і психологічну зокрема, в результаті чого людям агресивного домінуючого типу поведінки легше реалізувати себе у мережі Інтернет, ніж у реальному житті, де відповідний стиль спілкування в переважній більшості випадків не схвалюється суспільством або самою людиною. Користувачі з доброзичливими типами поведінки – такою, що підкоряється, і домінуючою – мають можливість достатньо повно реалізуватися в реальному житті, тому інтернет-спілкування через програму ICQ не є для них настільки привабливим у цьому плані. [152]

Досліджуючи гендерний аспект інтернет-спілкування, Є.С. Мишенкова [151] відзначає, що пропорційно збільшенню кількості жінок серед користувачів мережі Інтернет підвищується актуальність відповідного дослідження: якщо значний час Інтернет залишався виключно чоловічим середовищем, то зараз за

прогнозами багатьох зарубіжних і вітчизняних дослідників існує тенденція перетворення його в змішану, а в самий найближчий час і в жіночу сферу. Серед користувачів мережі Інтернет значно більше, чим в середньому, людей або з високим комунікативним контролем з ускладненою спонтанністю самовираження, або з низьким самомоніторингом, більш безпосередніх і відкритих. Мережа Інтернет через такі особливості, як анонімність, ускладненість емоційних компонентів і фізична непередставленість учасників спілкування, максимально згладжує гендерні відмінності. [151]

За О.М. Арестовою [8], при порівнянні жінок-користувачів з чоловіками, 28% жінок (і лише 11% чоловіків) відзначають, що без спілкування за допомогою Інтернету їм буде дуже самотньо. Для жінок, що користуються Інтернетом, останній грає більше психологічне значення для практичного вирішення проблеми комунікативного дефіциту і самотності. Застосування Інтернету сильніше впливає на їхні особистісні характеристики та комунікативні процеси, ніж застосування Інтернету чоловіками. Жінки відзначають, що Інтернет сприяє особистісному і комунікативному розвитку людини. [82] [244]

Є. Блохіна [18] та інші дослідники [181] [267] відзначають, що новою тенденцією в інтернет-спілкуванні стає діяльність віртуальних консультантів, які працюють на інтернет-сайтах та підвищують своєю діяльністю інтерактивність відповідних проєктів. Автори приходять до наступних висновків: по-перше, специфіка сприйняття віртуального консультанта полягає перш за все в тому, що він сприймається як партнер в спільній діяльності, а взаємодія з ним спрямована на обмін інформацією, значущою для діяльності; по-друге, «емоційні» якості (стать, вік, зовнішність), на які орієнтується людина при реальному сприйнятті іншої людини, виявляються незначущими при сприйнятті віртуального помічника; по-третє, при сприйнятті віртуального консультанта головними є чинники активності, поблажливості та

компетентності, проте, активність віртуального помічника не повинна ставати нав'язливістю, оскільки це може стати чинником, що відштовхує; по-четверте, віртуальний помічник сприймається також і як наставник, часто володіє статусом компетентності та авторитетності; по-п'яте, віртуальний помічник унаслідок своєї постійної присутності дозволяє користувачу-новачку відчувати себе не самотнім у величезному світі мережі Інтернет.

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що проблема впливу інтернет-спілкування на психологічні особливості її користувачів є у психології дослідженою недостатньо, а зважаючи на бурхливий технологічний розвиток мережевих технологій і закономірність дуже швидкого оновлення інформації (в тому числі, як це було показано, електронних комунікативних розробок і пов'язаних з ними соціально-психологічних, а також статево-вікових даних), існує актуальна необхідність інтенсифікувати відповідні дослідження. Особливої важливості набуває проблема психологічного впливу інтернет-спілкування на молодь, що нею активно і регулярно користується, перебуваючи в авангарді освоєння інформаційних технологій мережі Інтернет, зокрема на студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які закономірно готуються до вступу у доросле життя, до трудової діяльності, створення сімейних стосунків тощо як продуктивна сила суспільства.

Таким чином, існує актуальна потреба у психологічному дослідженні інтернет-спілкування як чинника особистісних змін у юнацькому віці – серед студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами інтернет-сайтів, адже, зважаючи на швидке розповсюдження інформаційних технологій мережі Інтернет, все більшої важливості набуває вияв і профілактика негативних та посилення позитивних явищ змін психологічних особливостей особистості, яка проходить свій етап навчання у вищому навчальному закладі, активно використовуючи комп'ютерні технології, та по його завершенню готується до вступу у доросле життя як повноцінний

суб'єкт праці та ефективний член суспільства. Відповідна проблема у психології є майже недослідженою. Необхідно знайти і, якщо вони будуть знайдені, дослідити зв'язок між психологічними особливостями особистості авторів інтернет-сайтів та психологічними особливостями студентів, які є постійними користувачами відповідних інтернет-сайтів.

1.3. Концепція інтернет-спілкування як чинника особистісних змін постійних користувачів інтернет-сайтів

Можна стверджувати, що автори інтернет-сайтів, як і будь-які інші люди, характеризуються певними психологічними особливостями особистості, зокрема, показниками рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації. Відповідні особливості закономірно виявляються в діяльності авторів інтернет-сайтів та її продуктах. Отже, цілком очікувано знайти певне виявлення цих психологічних особливостей в інтернет-спілкуванні та організації змісту інтернет-сайтів, що створюються і адмініструються відповідними авторами.

Інтернет-спілкування і організація змісту інтернет-сайтів є тими діяльностями, що здійснюються в контексті т.зв. «кіберпростору» - особливої сфери інформаційного середовища, що охоплюється мережею Інтернет. Поведінка людини в рамках цього середовища не обмежується пошуком, придбанням і трансляцією знань, замість цього здійснюється цілий спектр людських діяльностей, зокрема комунікативна, пізнавальна, трудова тощо, які, зокрема, репрезентуються в інтернет-спілкуванні та організації змісту інтернет-сайтів.

Інтернет-спілкування – це діяльність, що полягає у здійсненні процесів встановлення, підтримки і розвитку контактів між двома або декількома суб'єктами з використанням технічних можливостей мережі Інтернет. В інтернет-спілкуванні, як одній з форм діяльності, закономірно виявляються психологічні особливості її суб'єктів – в даному випадку, авторів інтернет-сайтів. Загалом, будь-яке спілкування здійснює певний психологічний вплив на людей, що приймають у ньому участь; це стосується і спілкування у «кіберпросторі» стосовно його постійних учасників.

Організація змісту інтернет-сайту являє собою діяльність по його створенню та адмініструванню. Поняття організації змісту інтернет-сайту є комплексним і системним, адже в нього потрапляє змістовне наповнення

інтернет-сайту, оновлення інформації, що на ньому представлена, технічна підтримка користувачів інтернет-сайту, інтернет-спілкування з ними з приводу вирішення різних питань та обговорення різноманітних тем, веб-дизайн тощо; відповідно, мова йде одночасно і про поняття діяльності, і про поняття продуктів цієї діяльності. Як і в будь-якій іншій людській діяльності, в організації змісту інтернет-сайту та в її продуктах закономірно виявляються психологічні особливості її суб'єкта – автора і адміністратора інтернет-сайту. Оскільки продукти вищевказаної діяльності здатні певним чином психологічно впливати на інших людей, що досліджено багатьма авторами, то, досліджуючи методом «зрізів» у часі психологічні особливості особистості авторів інтернет-сайтів і психологічні особливості постійних користувачів цих інтернет-сайтів, можливо дослідити зазначений психологічний вплив. Організація авторами змісту інтернет-сайтів системно пов'язана з інтернет-спілкуванням з користувачами відповідних інтернет-сайтів, адже добре відомо, що від результатів останнього (зокрема, як форми зворотного зв'язку на створення та адміністрування інтернет-сайтів їхніми авторами) звичайно досить сильно залежить зміст інтернет-сайтів.

Оскільки інтернет-спілкування і користування інтернет-сайтами, що створені та адмініструються їхніми авторами, певним чином психологічно впливають на користувачів (особливо постійних) цих інтернет-сайтів, то закономірно вважати, що такий вплив буде змінювати, зокрема посилювати або послаблювати, ті або інші психологічні особливості особистості відповідних користувачів, а саме посилювати аналогічні тим, що наявні у авторів, психологічні особливості та/або послаблювати протилежні. Об'єктивним критерієм перевірки наявності чи відсутності такого впливу можуть виступати емпіричні дослідження рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації у авторів інтернет-сайтів та у постійних користувачів останніх, що рівномірно здійснюються протягом певного часу.

Так, у випадку розгляду і аналізу діяльностей авторів інтернет-сайтів – інтернет-спілкуванні з постійними користувачами останніх, створенні та адміністрації змісту даних інтернет-сайтів, необхідно враховувати, що психологічні особливості особистості цих авторів, такі як показники рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, що виявляються у вищезазначених діяльностях та їхніх продуктах, можуть посилювати аналогічні та/або послаблювати протилежні психологічні особливості у постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів (див. рис. 1.1).

Особливе значення у користуванні інтернет-сайтами, і, отже, у здійсненні психологічного впливу інтернет-спілкування з використанням їхніх технічних можливостей та змісту на користувачів цих інтернет-сайтів, мають мотиви користування останніми. В основному, мова йде про пізнавальні та комунікативні мотиви. Якщо уточнювати, такими мотивами можуть бути цікавість, розширення соціальних контактів, самоствердження, самопізнання, афіліація, співпраця, самопрезентація (бажання продемонструвати себе), мотиви рішення робочих завдань («ділові» мотиви) тощо, а також «досвід потоку» як одна з форм трансових (змінених) станів свідомості. Досвід потоку розуміється як одна з можливих конкретизацій процесу внутрішньої мотивації, яка межує зі знаннями, уміннями, навичками і здібностями, що є викликом для суб'єкта і в цілому його компетентності у вирішенні завдань, та при якій виникає відчуття перенесення у нову реальність, відбувається порушення відчуття часу, відвернення від навколишнього фізичного і соціального середовища. У випадку регулярного задоволення наявних у користувачів інтернет-сайтів мотивів вони починають регулярно користуватися відповідними інтернет-сайтами і стають, таким чином, постійними користувачами останніх, а інтернет-спілкування з допомогою відповідних технічних можливостей та зміст даних інтернет-сайтів стають для цих людей референтними, через що в них можуть посилюватися аналогічні тим, що наявні

у авторів цих інтернет-сайтів, та/або послаблюватися протилежні їм психологічні особливості особистості.

Рис. 1.1. Схема впливу психологічних особливостей особистості авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості особистості їхніх користувачів



Висновки по розділу I

У розділу I з'ясовано психологічну характеристику мережі Інтернет та інтернет-спілкування в контексті впливу на його користувачів.

Зокрема, розкрито поняття мережі Інтернет, або «кіберпростору». Інтернет – це найбільша світова комп'ютерна мережа, що об'єднує тисячі менших регіональних мереж, розсіяних по всій земній кулі. Можна сказати, що Інтернет – це конгломерат комп'ютерних мереж, що існує завдяки електронним технологіям передачі інформації та являють собою глобальну сукупність спільнот зв'язаних цими мережами людей, що активно займаються передачею інформації у відповідному комп'ютерному середовищі. Всесвітня мережа Інтернет сприяє в оперативному обміні інформації, отже, сприяє прискоренню темпу життя та розвитку систем віртуальної реальності, інтенсифікує процеси обміну інформацією та його оптимізації, посилює двосторонній, інтерактивний характер цього процесу. Інтернет – це не тільки і не стільки мережа взаємозв'язаних комп'ютерів, але і спільнота людей (користувачів Інтернету), представники якої активно користуються комп'ютерними технологіями для пошуку та передачі інформації, спілкування, роботи, розваг тощо.

Психологічною основою мережі Інтернет виступає віртуальна реальність. Віртуальна реальність є реальністю, що дозволяє користувачу опинитися усередині штучно створеного світу, та яка володіє рядом специфічних властивостей: породженістю, актуальністю, автономністю та інтерактивністю. Маніпулюючи субмодальними ознаками інформаційного потоку при передачі інформації за допомогою модальних систем сприйняття людини (тобто створюючи репрезентації), віртуальна реальність мережі Інтернет може змоделювати (відтворити) інформаційний потік майже будь-якої складності. Віртуальна реальність володіє для людини таким самим або схожим статусом

реальності існування, як і образ зовнішнього матеріального об'єкту. Закономірним результатом порушення межі між цими двома реальностями може бути переживання досвіду творіння світу лише зусиллям власного «Я», без участі тіла, що опосередковує. В різних психологічних дослідженнях, присвячених проблемі віртуальної реальності Інтернету, аналізуються питання екзистенції, уяви, рефлексії, змінених станів свідомості, сенсорного досвіду, мотивів (самореалізації, самоствердження тощо) застосування мережі Інтернет, «ефект присутності», віртуальної залежності (інтернет-залежності), орієнтаційної, інструментальної або рефлексивної взаємодії з артефактами, «якорів» для маркування виходу з віртуальних станів, «сильної» та «слабкої» віртуальних реальностей, реальної та віртуальної віртуальності тощо. «Кіберпростір» мережі Інтернет являє собою специфічний різновид віртуальної реальності – комп'ютерну віртуальну реальність. На сьогодні глобальним всесвітнім кіберпростором стала мережа Інтернет.

Користування мережею Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, здійснює певний психологічний вплив на людину. З боку психологічної науки такий вплив вивчається з позицій психології свідомості, когнітивної, соціальної, вікової, педагогічної психології, психології особистості, психології статевих відмінностей, психології праці, психології реклами тощо. Широкого поширення набувають також кроскультурні дослідження.

При взаємодії людини з інформаційними технологіями мережі Інтернет відбувається перетворення діяльності за рахунок опосередковування її новими знаковими системами, що може приводити до істотних перетворень у діяльності людини, а також її особистості в цілому. Серед психологічних наслідків впливу надмірного користування мережею Інтернет можна зазначити різні види «відходу» (ескапізму) в ілюзорну реальність. Часто виділяють три варіанти такого роду «відходу»: захоплення комп'ютерними іграми, залежність від пошукової та комунікативної діяльності в Інтернеті та

хакерство. Застосування мережі Інтернет при конкретних діях або видах діяльності може здійснювати вплив на інші види діяльності та навіть на всю особистість в цілому. Особлива увага повинна приділятися проблемі небезпеки маніпулювання людьми із застосуванням інформаційних технологій Інтернету та можливостям профілактики і нейтралізації відповідного маніпулювання.

Інформаційні технології мережі Інтернет розглядаються як один з прикладів психологічних знарядь, оволодіння якими здійснює вплив на формування і функціонування вищих психічних функцій. Вплив Інтернету на досвідчених користувачів, особливо представників юнацького віку, призводить до зменшення в них значущості навичок соціальної взаємодії у порівнянні з однолітками, до меншої обізнаності у всіх тонкощах людських взаємин, до збільшення схильності оцінювати все, що відбувається, логічно, раціонально, з допомогою мисленневих операцій, що не завжди прийнятно для міжособистісних стосунків. У досвідчених користувачів мережі Інтернет сприйняття і розуміння іншого та взаємодія з ним підкоряються ціннісній орієнтації особистості на активне досягнення в діяльності, а у недосвідчених користувачів комп'ютерних технологій – ціннісній орієнтації на продовження стосунків. У ціннісному образі іншого у досвідчених користувачів комп'ютерних технологій домінують ділові якості, орієнтація на успіх і досягнення, активність, інтелект, виступаючи основними регуляторами міжособистісних стосунків, що виявляється у формі їхньої чутливості до оцінки образу іншого, перш за все, як суб'єкту-діяча. Слабка диференціація компонентів емоційно-чуттєвої сфери при категоризації іншої людини свідчить про низький рівень рефлексії та усвідомленості даної сфери людського буття, звироднілість її регулятивної функції. Таким чином, надаючи розвиваючої дії на інтелектуальні здібності, здатності до діяльності, використання мережі Інтернет може пригнічувати сферу міжособистісної

взаємодії, обмежуючи реальні соціальні контакти. Надмірне використання мережі Інтернет, зокрема інтернет-спілкування, у збиток всьому іншому, труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків через особливості світосприймання і пізнавальних процесів, що обумовлені взаємодією з Інтернетом, призводять до спрощення системи відносин «людина – людина» у підлітків і молодих людей, включених в комп'ютеризовану діяльність.

Психологічні наслідки застосування мережі Інтернет носять амбівалентний характер: з одного боку, є позитивні впливи на її користувачів – пошук інформації дозволяє знайти багато різних матеріалів з питання, що цікавить людину, познайомитися з різними точками зору на проблему, стимулює творчий потенціал, власну активність, сприяє зміні авторитарного стилю спілкування на демократичний (такий, що орієнтований на навчання, знайомство з різними точками зору, формування власної думки), на тлі зростаючої ізоляваності та низької комунікабельності мешканців сучасних мегаполісів інформаційні технології Інтернету дозволяють легко встановлювати контакти і розвивати спілкування, в інтернет-спілкуванні відсутній тиск стереотипів сприйняття того або іншого діалогу, що складаються в близькому соціальному оточенні. З іншого боку, існують негативні впливи на користувачів мережі Інтернет – при взаємодії людини з інформаційними технологіями Інтернету відбувається опосередкування діяльності новими знаковими системами і засобами, при яких спостерігається зміна самої особистості в новому знаковому середовищі, що може призводити до зміни її мотиваційно-особистісної сфери і виявлятися у надмірній захопленості інформаційними технологіями, втраті цікавості до звичайного спілкування з близьким соціальним оточенням, формуванні інтернет-залежності тощо.

Інтернет-залежність являє собою нехімічну залежність від користування мережею Інтернет, що поведінково виявляється в такому віддаванні переваги користуванню Інтернетом, при якому фактично здійснюється відмова від «реального» життя. Також можна сказати, що інтернет-залежність – це нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись офлайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи онлайн. Про інтернет-залежність можна говорити з того моменту, як тільки регулярне користування мережею Інтернет починає заважати решті частини життя людини. Як і для будь-якої іншої залежності, для інтернет-залежності характерне нав'язливе прагнення продовжити дію, не дивлячись на шкоду, що вона нею заподіює, тобто людині спочатку просто подобається знаходитися в Інтернеті, потім вона починає переживати незбориму тягу до нього, а ще через якийсь час комп'ютер викликає в інтернет-залежної особистості стресовий стан, оскільки поглинає майже всю її увагу, переживання, підміняє собою всі прихильності тощо. «Залежні» вважають за краще жити у віртуальній реальності та надалі, в певних умовах, можуть «відмовлятися» від свого реального життя. Особлива схильність до інтернет-залежності виявляється у тих людей, у кого є певний психологічний фон, тобто ті чи інші особистісні особливості, що сприяють формуванню власне адиктивно залежної особистості, або адиктивної реалізації за допомогою Інтернету у вже сформованого адикту. Серед них виявляються суб'єкти з психологічними проблемами: неадекватною самооцінкою, проблемами у спілкуванні, депресією, страхом самоти, агресією, акцентуацією характеру тощо.

Такі психологічні особливості особистості користувачів мережі Інтернет, як інтернет-залежність, агресивність, депресивність, самоактуалізація повинні привертати особливу увагу дослідників як актуальні та розповсюджені серед представників відповідної аудиторії. Підвищену увагу слід сконцентрувати на сенситивних до особистісних змін представниках юнацького віку, які

перебувають в авангарді освоєння нових електронних комунікаційних технологій та активно користуються Мережею.

Надзвичайно важливу роль в організації змісту інтернет-сайту грає веб-дизайн. Веб-дизайн – це оформлення інформації, яка є елементом або структурою інтернет-сайту і що існує окремо від тексту, маючи свої правила та закони організації. Веб-дизайн можна визначити як мистецтво оформлення принципово нового, інтерактивного інформаційного середовища, в якому користувачі глобальної інформаційної Мережі взаємодіють з інтерфейсом (мультимедійною оболонкою) інтернет-сайту та один з одним. Доступ до інформації в Інтернеті здійснюється, в основному, саме через призначений для користувача інтерфейс інтернет-сторінки, що є продуктом веб-дизайну (або власне останнім). Він є, як правило, поєднанням навігаційних меню, графіки і текстової інформації. Сучасні інтернет-сайти звичайно повинні містити в собі елементи інтерактивної взаємодії для здійснення інтернет-спілкування, такі як електронна пошта, номер ICQ чи Skype, відкриті та закриті форуми, гостьові книги, анкети-форми для залучення нових учасників, можливості для підписки на списки розсилки тощо. Необхідним у веб-дизайні є врахування всіх його деталей і особливостей – як психологічних, так і технічних, оскільки у процесі веб-дизайну, тобто проектуванні та створенні інтернет-сайту у Мережі, обидва аспекти тісно переплітаються. Крім того, слід мати на увазі, що представники різних культур підходять до реалізації та сприйняття веб-дизайну з власними уявленнями.

Таким чином, психологічний зміст інтернет-сайту може бути визначений як продукт психічної діяльності його автора (адміністратора), що системно складається з інформаційного компоненту (текст, іноді зображення, аудіо-, відеоматеріали, що передають основний зміст сайту) і формоутворюючого

компоненту (веб-дизайн), в яких виявляються психологічні особливості цієї особистості.

Проаналізований зміст інтернет-спілкування і його різновиди (телеконференції (інтернет-форуми), гостьові книги, чати, інтернет-комунікатори, MUDs (віртуальні мультимодальні мета-світи), листування по e-mail (електронній пошті) тощо) та надана їхня психологічна характеристика. Інтернет-спілкування – це спілкування, що здійснюється з допомогою можливостей мережі Інтернет. Інтернет можна розглядати як середовище швидше соціальне, ніж безособово-інформаційне, що створює необхідний контекст для розвитку інтернет-спілкування. Особливості інтернет-спілкування (невизначеність, анонімність, безпека, невидимість суб'єкта, значна різноманітність середовищ спілкування та діяльності) дозволяють говорити про мережу Інтернет як про середовище, в якому більшість соціальних ситуацій є такими, в яких поведінка визначається більшою мірою особистісними, ніж ситуаційними, змінними. У «реальній» соціальній взаємодії людина більш обмежена у можливостях управління інформацією про себе рамками статі, зовнішності, ознак соціального статусу, професії, національності, віку, що реально сприймаються співбесідником і що практично відсутнє в інтернет-спілкуванні. Іноді це створює психологічний базис для використання в інтернет-спілкуванні т.зв. «віртуальних особистостей», мотивом якого може виступати отримання якогось нового досвіду у формі самоцінного прагнення, як власне «пошук». Саме в цьому контексті найчастіше вживається визначення даного виду поведінки у Мережі як «ігри з ідентичністю».

Оскільки інтернет-спілкування являє собою спілкування, що здійснюється з допомогою можливостей мережі Інтернет, тобто є відповідним чином опосередкованим, то можна говорити про появу нової комунікаційної форми – комп'ютерно-опосередкованого спілкування, яку починають активно

використовувати різні інтернет-спільноти. Важливими характеристиками засобів комп'ютерно-опосередкованого спілкування можна також вважати забезпечення: загальнодоступності її змісту; можливості повернення до попередніх повідомлень; класифікації за категоріями; оперативності; незалежності від індивідуального графіку включення у процес спілкування членів спільноти.

Форми інтернет-спілкування можуть бути розділені за ступенем своєї інтерактивності. Найбільш інтерактивними формами спілкування вважаються чати і MUDs, найменше інтерактивними – електронна пошта та інтернет-форуми. В інтернет-форумі та при спілкуванні за допомогою електронної пошти спілкування відбувається у режимі офлайн (тобто після відправки повідомлення необхідно певний час чекати на відповідь, при цьому можна взагалі покинути Мережу), на відміну від чату і MUDs, де люди спілкуються онлайн (тобто безпосередньо у режимі реального часу). В інтернет-форумі спілкування відбувається навколо певного предмету або певних визначених тем, тоді як чат, як правило (адже бувають виключення), своєї теми не має, а спілкування в ньому здебільшого практикується заради самого спілкування. Як окрему форму спілкування в Інтернеті можна виділити спілкування в так званих MUDs (від «multi-user dimension» - рольової гри, в якій багато користувачів об'єднані в одному віртуальному просторі), що близько до спілкування в чаті процесом, який відбувається онлайн, але відрізняється від нього присутністю мети – прагненням виграти. З іншого боку, інтернет-спілкування може бути односпрямованим (на зразок оголошень, реклами, відгуків тощо), діалоговим (електронна пошта, ICQ) і полілоговим (інтернет-форуми, чати).

Близькі емоційні контакти під час інтернет-спілкування є не тільки можливими, але і досить розповсюдженими. Якщо «віртуальна дружба», по суті, мало чим відрізняється від приязних стосунків у реальному житті, то

«віртуальна любов» являє собою більш самобутнє і цікаве для психологічних досліджень явище. Віртуальна закоханість (причому подальший розвиток цього відчуття може бути вже індивідуальним) – це надзвичайно поширене у Мережі явище, що полягає у розвитку цілого комплексу відповідних переживань у контексті використання комунікаційних засобів Інтернету. Іншим поширеним явищем є кіберсекс – використання комунікаційних засобів Мережі для сексуального задоволення.

«Гісткові книги», що передбачені практично на будь-якому інтернет-сайті, спрямовані на отримання зворотного зв'язку від його відвідувачів. Часто обмін враженнями переростає у групову полеміку, в яку включаються і відвідувачі, і автори інтернет-сайту. Таким чином «книга відгуків» може поступово перетворитися на популярний інтернет-форум, а дискусії затягуються на невизначений час. Сам же інтернет-форум спочатку має на меті обговорення якоїсь певної теми, заданої опублікованими на інтернет-сайті матеріалами, однак з часом обговорення можуть охопити зовсім інші теми.

В інтернет-спілкуванні загалом, а в спілкуванні на інтернет-форумах особливо, є поширеними певні агресивні комунікативні стратегії: т.з. флейм, троллінг, флуд і спам. Флейм – це вербальна агресивна реакція (лайка), викликана повідомленням співбесідника, що порушує принципи конструктивної дискусії. Люди, що в реальній дійсності ніколи не змогли б дозволити собі подібну вербальну взаємодію, у Мережі часто вважають себе героями, що маніфестують вільне спілкування. Троллінг являє собою відправку на інтернет-форумі провокаційних повідомлень з наміром, щоб учасники спілкування відреагували на них як на «приманку» для розвитку дискусії в певному напрямку. Іноді троллінг призводить до того, що інтернет-спільнота, яка знаходиться буквально на грані розпаду, об'єднується, щоб гідно відповісти агресору. Флуд – це заповнення інтернет-форуму, гістрової книги, каналу чату чи інтернет-комунікатору непотрібною або навіть безглуздою інформацією.

Флуд можна пояснити прагненням користувача (часто нового) привернути увагу інших учасників спілкування або бажанням досадити модератору (адміністратору) даного інтернет-сайту. Спам – це розсилка небажаних повідомлень рекламного характеру з допомогою мережі Інтернет. Спам також можна визначити як нав'язування користувачу Інтернету нерелевантної для нього комерційної інформації.

В юності (18-25 років) людина зазвичай проходить етап кризи ідентичності, що складається з серії соціальних і особистісних переваг, ідентифікацій і самовизначення. В результаті успішного розв'язання кризи ідентичності формується вміння приймати відповідальні рішення, включаючи вибір професії та оволодіння нею, вибір стилю життя і свого місця в ній, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї, активність в сексуальній сфері, формування професійного мислення, самоствердження в професійній і соціальній сферах, боротьба за своє «місце під сонцем», опанування набору соціальних ролей дорослої людини, початок «економічної активності». Намагаючись вирішити актуальні проблеми і завдання власної кризи ідентичності, представники даного вікового етапу можуть активно підключати інтернет-спілкування та інші форми поведінки в Інтернеті, психологічні особливості дії яких досліджені недостатньо.

Посилення аспектів взаємодії представників юнацького віку з мережею Інтернет дозволяє говорити про те, що така поведінка у Мережі, зокрема інтернет-спілкування, допомагає у формуванні готовності до освоєння і користування сучасними електронними технологіями “high tech”, стаціонарними і мобільними ЕОМ, комунікативними ІТ-розробками, веб-дизайном інтернет-сайтів тощо, сприяючи можливостям адаптації молоді людини до реалій сучасного життя, навчання, роботи, спілкування тощо, а також створюючи контекст для здійснення певних особистісних змін, що пов'язані з такою готовністю. Крім того, остання також закономірно відкриває

більш широкі можливості для здійснення цілеспрямованого психологічного впливу з використанням інтернет-технологій на представників молоді, які активно користуються Інтернетом.

Завдяки ментальній сенситивності, піку інтелектуальних можливостей, ведучій потребі в емоційних контактах, навіюваності, здібності до захоплення тощо представників юнацького віку можна очікувати результативності у використанні з ними методів психологічного впливу через мережу Інтернет, таких, зокрема, як інтернет-тренінги або психологічне онлайн-консультування.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН

2.1. Теоретико-методологічні засади досліджень представників аудиторії мережі Інтернет

Важливим напрямом досліджень психологічного впливу користування мережею Інтернет, інтернет-спілкування, змістом інтернет-сайтів тощо є вивчення можливостей проведення психологічних досліджень безпосередньо у самій Мережі. Так, актуальність подібних досліджень вже відмічена західними авторами. Зокрема, Douglas A. Bernstein [256] є автором гідy з «психології Інтернету» – збірки короткого опису психологічних досліджень, проведених у Мережі. John Mueller [289] включає в сферу психологічних досліджень Інтернету «Світову Павутину» (www), електронну пошту, кімнати чату, віртуальні мета-світи, особливо акцентуючи на необхідності подальшого розвитку психологічних досліджень у Мережі. Michael H. Birnbaum у своєму довіднику [293] розбирає психологічні експерименти, що проведені в Інтернеті, надаючи велику кількість необхідних електронних посилань і технічних деталей. Jayne Gackenbach [294] досліджує найрізноманітніші області, пов'язані з психологічним впливом користування Інтернетом, зокрема психологічне консультування, особливості інтернет-спілкування тощо.

Можна погодитися з І.М. Розіною [192] та іншими авторами [222] [277], які вважають, що окрім досліджень традиційних гуманітарних наук, таких як психологія, лінгвістика, педагогіка, порівняно новими і такими, що завойовують все більш велику і значну популярність, існуючи на стику

різних наук, а також проблемними областями досліджень діяльності людини в Інтернеті є т.зв. on-line research, тобто онлайн-дослідження (найактивніше вони проводяться в Німеччині), computer-mediated communication (комп'ютерно-опосередкована комунікація), іноді computer support collaborative work (спільна робота за підтримкою комп'ютера) або Human-Computer Interaction (людино-комп'ютерна взаємодія), Communication Science (комунікативістика) (найчастіше останні здійснюються у США) тощо.

А.Є. Жичкіна [63] стверджує, що Інтернет – це вельми гнучкий інструмент психологічного дослідження і в деяких випадках проводити його через Інтернет значно зручніше, ніж традиційними способами. На думку автора, зараз актуально звернути увагу на можливості рекрутування респондентів через мережу Інтернет для подолання можливого зсуву вибірки, а також розглядати характеристики середовища інтернет-спілкування, що дозволяють мінімізувати зсув вибірки при рекрутуванні респондентів.

У будь-якому випадку, мережа Інтернет як середовище для проведення досліджень стала освоюватися психологами недавно. Розробки, що проводяться зараз в мережі Інтернет, відносяться до достатньо широкого кола наочних областей, проте більшість їх є когнітивно орієнтованими, тобто стосуються переважно пізнавальних процесів. Список наочних областей досліджень частіше за все включає спілкування, пізнання, мислення, психолінгвістику, сприйняття і відчуття, пам'ять, прийняття рішень, увагу, особистість, соціальні групи, соціальне пізнання, соціальні установки. [63] [135] [136]

Мережа Інтернет приваблива для психологів, оскільки має ряд переваг у порівнянні з традиційними способами проведення досліджень, а саме: 1) економія часу, засобів, людських та інших ресурсів. Чинник «економії ресурсів», звичайно, є ключовим при прийнятті рішення про проведення експерименту в мережі Інтернет; 2) можливість набрати більшу кількість

досліджуваних, що забезпечує і велику точність статистичних висновків; 3) розширення вибірки у порівнянні з традиційними формами, що дозволяє знизити вплив культурно-специфічних чинників і дає можливість з більшою впевненістю узагальнювати результати дослідження. Іноді проведення дослідження у Мережі – це єдиний спосіб набрати необхідну кількість досліджуваних з цільової сукупності. Тут простіше знайти специфічну групу досліджуваних, що є труднодоступною в звичайних умовах, наприклад – досліджувати маргінальні соціальні групи; 4) легкість зміни методичного інструментарію на етапі його розробки та апробації; 5) наближеність експериментальної ситуації до умов, в яких знаходиться досліджуваний, що забезпечує велику екологічну валідність; 6) зниження впливу експериментатора; 7) можливість надання індивідуального зворотного зв'язку безпосередньо після проходження тестування або опитування, що служить додатковим чинником залучення досліджуваних; 8) дослідження в Інтернеті більш відверті, що знижує спотворення даних під впливом чинника соціальної бажаності. При опитуваннях з використанням електронної пошти виявляється менша потреба в схваленні, ніж в традиційних дослідженнях. При відповідях на відкриті питання електронною поштою досліджувані дають більш докладну і розгорнену інформацію; 9) поява додаткових можливостей програмного контролю за виконанням завдань. Це дозволяє вирішити проблему неповних відповідей, їх формату та послідовності виконання завдань. [63]

До основних переваг використання мережі Інтернет для проведення психологічних досліджень Д.К. Сатін [194] відносить наступні: 1) низька вартість тиражування матеріалів; 2) широкий географічний обхват досліджуваних; 3) не вимагається безпосередньої присутності діагносту. Інструкцію та матеріали надає програмний комплекс, що здійснює також обробку одержаних даних. Результати останньої автоматично співвідносяться з

психометричними нормами, на підставі чого досліджуваному виводиться текст інтерпретації; 4) користувачі комп'ютерної Мережі підготовлені до зустрічі з тестами, оскільки для отримання зворотного зв'язку багато авторів (адміністраторів) інтернет-сайтів створюють і розміщують на своїх серверах непсихологічні опитувальники-анкети. Майже кожний користувач має досвід участі в опитуваннях, що пред'являються у вигляді односторінкової анкети або послідовності діалогів. У користувачів глобальної Мережі достатньо висока готовність до участі в тестуванні ще й тому, що багато авторів інтернет-сайтів розміщують на своїх проектах популярні, а часто і професійні тести, як розважальний матеріал.

Разом з тим, на думку А.Є. Жичкіної [63], у психологічних дослідженнях, що проводяться в мережі Інтернет, є і очевидні недоліки. Вони пов'язані, перш за все, з такою особливістю Інтернету, як анонімність користувачів, що може привести до зниження контролю за поведінкою досліджуваних. У зв'язку з цим досліджуваний може давати випадкові відповіді на питання, а також є вірогідність спотворення інформації про себе, особливо соціально-демографічної. Ці чинники створюють умови для спотворення результатів дослідження. В цілях уточнення даних іноді, при можливості, можна використовувати наступні процедури:

1) одночасне проведення досліджень традиційними способами і в мережі Інтернет з подальшим порівнянням їх результатів;

2) порівняння результатів, одержаних в мережі Інтернет, з теоретичними уявленнями і даними інших досліджень. Як правило, валідність інтернет-досліджень виявляється високою – більшість результатів співпадають з результатами аналогічних робіт, проведених традиційним способом. Виняток можуть становити випадки дослідження особливостей сприйняття, коли розміщення стимульного матеріалу в Інтернеті позначається на його видимих розмірах. Наголошується, що при

проведенні опитування у мережі Інтернет реєструється більша кількість «крайніх» і нелогічних суджень (що, проте, не порушує іншої схожості результатів мережевого і традиційного тестування). У решті випадків результати досліджень в Інтернеті майже або повністю співпадають з даними, що одержуються традиційними способами, тобто вірогідність фальсифікації відповідей деякими досліджуваними недостатньо висока для того, щоб значущо спотворити результати роботи в цілому;

3) неодноразова участь деяких досліджуваних в одному дослідженні. Це особливо можливо в тих випадках, якщо за участь в ньому пропонується матеріальна винагорода, або якщо за отриманими даними безпосередньо після виконання завдань досліджуваному пропонується додаткова індивідуальна інтерпретація результатів. Перше мотивує досліджуваного взяти повторну участь в опитуванні, щоб підвищити вірогідність виграшу; друге дозволяє «поліпшити» результати тестування, привівши їх у відповідність з уявленням про себе. Щоб уникнути повторних проходжень тестування одними і тими ж досліджуваними, застосовується ідентифікація IP-адреси комп'ютера, за яким працює користувач; разом з цим, при неадекватному застосуванні цієї ідентифікації в дослідженні не зможуть взяти участь інші користувачі того ж самого комп'ютеру. Тому на додаток або на заміну до ідентифікації IP-адреси часто організовується вхід в систему тестування (опитування) за паролями. І хоча ніщо не обмежує досліджуваного пройти повторну реєстрацію під іншим ім'ям з використанням іншого пароля, ці заходи істотно знижують вірогідність повторних проходжень тестування. Іншим способом зниження вірогідності повторного проходження тестування одним досліджуваним є правильне складання інструкцій. Прохання не брати участь в дослідженні більше одного разу і побажання «віднестися до дослідження серйозно» істотно знижують вірогідність зловживань;

4) вплив особливостей призначеної для користувача апаратно-програмної бази (монітору, браузеру) на сприйняття стимульного матеріалу. Враховувати це особливо необхідно в тих випадках, коли сама форма пред'явлення матеріалу (колір, яскравість, конфігурація, час) грає важливу роль при проведенні дослідження;

5) відсутність можливості у досліджуваного при проходженні дослідження в Інтернеті поставити експериментатору питання про виконання завдання. Це може приводити до невірного розуміння завдань і, отже, спотворення результатів. Тому інструкції повинні бути якнайповнішими та яснішими, необхідно наперед інформувати досліджуваного про те, скільки часу займе у нього участь у дослідженні. [63]

На результати досліджень в мережі Інтернет можуть впливати і характеристики вибірки:

а) вибірка користувачів мережі Інтернет на даний момент чітко визначена, що дещо обмежує можливості генералізації результатів дослідження. Наприклад, користувачі російського Інтернету є переважно людьми у віці від 16 до 34 років, в основному чоловіками, з вищою і незавершеною вищою освітою, з середнім або вищим за середній рівнем доходів, жителі великих міст. У вибірці майже не представлені робочі, безробітні та пенсіонери;

б) в ідеальному випадку проведення опитування на різних за своєю аудиторію інтернет-сайтах з'являється можливість отримання різномірної і тим самим максимально репрезентивної вибірки. У разі ж проведення опитування тільки на одному інтернет-сайті без анонсування його в інших службах мережі Інтернет існує небезпека зсуву вибірки, тобто звуження її до аудиторії одного інтернет-сайту. Як приклад можна привести результати дослідження впевненості в собі, проведеного на інтернет-сайті В. Ромека «Психологія впевненості в собі»: середні значення по всіх трьох шкалах методики були

значущо нижчими за аналогічні значення при традиційному тестуванні. Це дозволило припустити, що відвідувачі даного інтернет-сайту переживають деякі ускладнення, пов'язані з відчуттям упевненості в собі. Як способи контролю подібних зсувів вибірки запропоновується наступне: проведення дослідження на інтернет-сайті з достатньо широкою аудиторією; розміщення опитувальника на різних інтернет-сайтах з різними аудиторіями; використання банерної реклами дослідження (а також його анонсування в інших середовищах), що дозволяє повернути до участі в ньому більш широку аудиторію досліджуваних;

в) недоліком вибірки дослідження у мережі Інтернет є і те, що в ньому беруть участь добровольці та, отже, вона може бути нерепрезентативною стосовно генеральної сукупності, оскільки з вибірки «випадають» ті люди, що не захотіли безкоштовно взяти участь у дослідженні. Залучення інших досліджуваних можливо при обіцянці додаткового зворотного зв'язку (безпосередньо після проходження тестування або через деякий час) або матеріальної винагороди (вона може видаватися людям, які взяли участь у дослідженні або розігруватися серед учасників у лотерею). [63]

До ефективних способів формування вибірки можна віднести наступні: 1) розміщення опитувальника на одному з популярних інтернет-сайтів з достатньо різномірною аудиторією; 2) реєстрацію дослідження в пошукових машинах; 3) анонсування дослідження на інтернет-форумах, що повинно бути неодмінно персоналізованим, і якщо дослідження проводиться організацією, то від її імені бажано виступити представнику, якому можуть бути адресовані запитання по ходу дослідження; 4) анонсування дослідження через списки розсилки відповідної тематики; 5) розсилка запрошень на участь в психологічному дослідженні електронною поштою. Проте відгук на такі пропозиції може бути низьким, оскільки останнім часом почастишала кількість розсилки небажаних рекламних повідомлень (т.з. спам), що присилаються електронною поштою, і

запрошення взяти участь у дослідженні може бути проігнорованим, якщо буде розцінено як комерційна пропозиція. Крім того, анонсувати дослідження можна далеко не в будь-якій мережевій спільноті. [63]

Помилки, що допускаються при формуванні вибірки, звичайно, є наступними: 1) аносування у каналах чату, як правило, показує низьку ефективність, оскільки від користувачів чату часто потрібні дії з копіювання посилання, запуску браузеру, виклику інтернет-сторінки дослідження. Для здійснення цих дій у досліджуваного повинна бути достатньо висока мотивація; 2) неефективною є пряма розсилка запрошень взяти участь у дослідженні електронною поштою, що може бути розцінено як спам; 3) неефективним є анонс на інтернет-форумах, тематика яких не відповідає темі опитування. Перш ніж посилати анонс про дослідження, необхідно оцінити те, як він буде сприйнятий користувачами конкретного інтернет-форуму; 4) анонс дослідження в радіопередачі або телепередачі (із згадкою електронної адреси інтернет-сайту, на якому проводиться дослідження) також є неефективним. [63]

Разом з тим, всупереч всім згаданим обмеженням, психологічні дослідження у мережі Інтернет привертають і привертатимуть дослідників своєю зручністю. У даний час число таких досліджень все ще невелике, проте воно дуже швидко зростає. Збільшення числа психологічних лабораторій у Мережі дозволяє сподіватися, що проведення психологічних досліджень в Інтернеті у найближчому майбутньому стане широко поширеним явищем. [63]

Розбираючи питання надійності та валідності психологічних досліджень, що проводяться через мережу Інтернет, О. Мишенкова [150] приходять до висновку, що вже зараз можна стверджувати наступне: надійність і валідність психологічного дослідження через Інтернет не зменшуються порівняно з аналогічними дослідженнями, що проводяться традиційними способами.

Варто погодитися з Л.О. Пережогіним [176], який, досліджуючи актуальні можливості онлайн-консультування, стверджує, що воно надає практично необмежені можливості при виконанні скринінгових досліджень, наприклад, при психологічному обстеженні великих колективів, що знаходяться на значному віддаленні. Так, сучасні діагностичні методики можуть бути легко реалізовані в онлайн-режимі, що дозволяє провести відбір осіб, які вимагають очного консультування.

Деякі західні автори, наприклад J. Mueller [289] та інші [256] [293], також роблять особливий акцент на необхідності подальшого розвитку психологічних онлайн-досліджень. Steven G. Rogelberg [272] навіть пропонує довідник методів дослідження в промисловій і організаційній психології, зокрема у сфері Інтернету. Теми роботи, зокрема, охоплюють при цьому різні напрями мережевих досліджень, включаючи дослідницьку етику, надійність і переконливість досліджень, характеристики дослідницького проекту, якісні дослідницькі парадигми, енергетичний аналіз, обчислювальне моделювання, підтверджуючий факторний аналіз, збір даних через мережу Інтернет, подовжнє моделювання, моделювання складних структур даних, багаторівневе дослідження, кроскультурне організаційне дослідження і моделювання нелінійних відносин.

Д.К. Сатін [194], аналізуючи можливості застосування інтернет-тестів, розроблених за допомогою факторного аналізу, відзначає, що вони зберігають свою факторну структуру. Невелика корекція значення середнього за шкалами не перевищує критичних значень. Зменшення ж розкиду даних (дисперсії) цілком зрозуміло, оскільки вибірка користувачів мережі Інтернет характеризується чіткими ознаками: в основному, це молоді люди (медіана – 27 років), в основному з вищою освітою, які володіють високими технологіями.

Автор також зазначає: «У серпні 1999 року на сервері <http://testology.psychology.ru> була запущена система проведення психологічних

тестів “Психодіагностична лабораторія PSYCHOLOGY.RU”. Система призначена для проведення індивідуальних і сумісних досліджень вітчизняними психологами у мережі Інтернет. За 167 днів роботи в Лабораторії зареєструвалося 8727 досліджуваних, що пройшли 22240 тестувань. На базі одержаних даних вже опубліковано декілька робіт» [194].

Отже, поза сумнівом, можна з все більшою впевненістю стверджувати, що психологічні дослідження, які проводяться у мережі Інтернет, є зручними, володіють потужним емпіричним потенціалом і достатньо високою достовірністю.

2.2. Методи дослідження інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації з використанням мережі Інтернет

Для проведення емпіричного дослідження інтернет-спілкування як чинника особистісних змін у юнацькому віці – серед студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами відповідних інтернет-сайтів, а саме рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, необхідно показати та проаналізувати відповідні прикладні методики, що повинні бути валідними для проведення дослідження.

Однією з нових і зручних методик дослідження інтернет-залежності є «Шкала інтернет-залежності» А.Є. Жичкіної (див. додаток А).

Автор методики виходить з такого розуміння інтернет-залежності, за яким вона є одним з видів поведінкових залежностей, що виявляються в нав'язливому постійному прагненні увійти до Інтернету і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Досліджуваним пропонується вибрати серед двох варіантів відповідей (А чи Б) той, який краще за все підходить для опису їхньої поведінки в Інтернеті, і відзначити його галочкою. Досліджуваним повідомляється, що в методиці немає правильних або неправильних відповідей – важливо дізнатися саме особисту думку респондента.

Іншою достатньо новою методикою дослідження інтернет-залежності є електронний тест (з автоматичним підрахунком результатів) на інтернет-залежність, розроблений відомою дослідницею психології Інтернету К. Янг (в нашому випадку, в адаптації В.О. Бурової) (див. додаток Б).

Для виявлення інтернет-залежності досліджуваним пропонується відповісти на групу запитань. Повідомляється, що важливо відповісти на всі запитання, оскільки саме тоді отриманий результат буде актуальним. Необхідно

бути уважним при заповненні тесту, оскільки, якщо обов'язкові поля будуть проігноровані, форма не буде оброблена.

Для дослідження агресивності достатньо зручною і ефективною методикою є тест А. Асингера, з допомогою якого оцінюється не тільки ступінь агресивності людини взагалі, але і ступінь агресивності конкретно у сфері спілкування з іншими людьми (див. додаток В).

Тест А. Асингера дозволяє визначити, чи достатньо людина є коректною у стосунках з тими, хто її оточує, і чи легко спілкуватися з нею. Також за допомогою тесту можливо в'яснити, наскільки вірною є самооцінка досліджуваного.

Підрахунок результатів тесту є простим і зручним – навіть в неелектронній версії методики досліджуванним необхідно лише уважно передивитися підкреслені відповіді та підсумувати їхню кількість.

Ефективною і зручною методикою дослідження агресивності виступає опитувальник Томаса. Опитувальник спрямований на визначення стилю поведінки, вивчення схильності особистості до конфліктної поведінки. З метою вирішення конфліктів, що виникають, управління ситуацією необхідно визначити, які форми поведінки є характерними для людини, які з них є найбільш продуктивними, які деструктивними, яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку. Опитувальник Томаса включає 30 запитань, що дозволяють виявити типові способи реагування людини на конфліктні ситуації (співпраця, компроміс, поступливість, уникнення, домінування) (для нашого дослідження необхідними є лише дані за шкалою суперництва) (див. додаток Д).

Тест Томаса має на меті визначити характерну для досліджуваних тактику поведінки в конфліктних ситуаціях. Він складається з 30 пунктів, в кожному з яких є дві думки, позначені літерами А і Б (вони інколи повторюються в різних

пунктах). Порівнюючи вказані в пункті дві думки, досліджувані кожного разу вибирають ту з них, яка є більш типовою для їхньої поведінки.

На підставі типології конфліктної поведінки К. Томаса виділяються два основних стилі поведінки – це кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в конфлікт, і напористість, для якої характерним є акцент на захисті власних інтересів. Відповідно до цих двох основних вимірів К. Томас виділяє наступні способи регулювання конфліктів (результат показує переважання способів: 1 – вище, 5 – нижче): суперництво найменш ефективний, але найбільш часто використовуваний спосіб поведінки в конфліктах, виявляється в прагненні добитися задоволення своїх інтересів у збиток іншому; пристосування означає, в протилежність суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого; компроміс як угода між учасниками конфлікту, досягнуте шляхом взаємних поступок; ухилення, для якого характерна як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей; і співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

К. Томас вважає, що, уникнувши конфлікту (ухилення), жодна із сторін не досягне успіху, приблизно так само як і у випадках суперництва, пристосування, компромісу – оскільки або один з учасників опиняється у виграші, а інший програє, або обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І лише в ситуації співпраці обидві сторони опиняються у виграші.

Однією з нових і достатньо зручних у використанні методик дослідження депресивності є методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова (див. додаток Ж).

В методиці виділяються наступні значущі критерії оцінки депресивних станів:

1) Апатія. Стан байдужості, безучасності, повної індіферентності до того, що відбувається, що оточує, до свого положення, минулого життя, перспектив на майбутнє. Це стійке або скороминуще тотальне випадання як вищих і соціальних відчуттів, так і природжених емоційних програм;

2) Гіпотимія (знижений настрій). Афектна пригніченість у вигляді засмученості, тужливості з переживанням втрати, безвихідності, розчарування, приреченості, ослаблення прихильності до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, такі, що вичерпуються, або можуть бути повністю відсутніми;

3) Дисфорія («погано переносу», «несу погане, дурне»). Похмурість, озлобленість, ворожість, похмурий настрій з буркотливістю, буркотінням, незадоволеністю, неприязним ставленням до тих, хто оточує, спалахами роздратування, гніву, люті з агресією і руйнівними діями;

4) Розгубленість. Гостре відчуття невміння, безпорадності, нерозуміння найпростіших ситуацій і змін свого психічного стану. Типовими є надмінливість, нестійкість уваги, питальний вираз обличчя, пози і жести спантеличеної і вкрай невпевненої людини;

5) Тривога. Неясне, незрозуміле самій людині відчуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє настільки могутньо, що виникають своєрідні фізичні відчуття: «усередині все стискувалося в грудку, напружилося, натягалося як струна, ось-ось порветься, лопне». Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, утрируемими виразними актами;

6) Страх. Розлитий стан, що переноситься на всі обставини і проектується на все в тому, що оточує. Страх також може бути пов'язаний з певними ситуаціями, об'єктами, особами і виражається переживанням небезпеки, безпосередньої загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу. Може супроводжуватися своєрідними фізичними відчуттями, що свідчать про

внутрішню концентрацію енергій: «усередині похолодало, обірвалося», «ворушиться волосся», «скуло груди» і т.п.

Досліджуваним необхідно читати кожен показань і вибирати відповідний варіант відповіді – 0, 1, 2 або 3. Надалі визначається сума обраних номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Іншою корисною методикою дослідження депресивності виступає шкала самоствлення (тест депресії) Зунга (див. додаток З).

Опитувальник розроблений для діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях і в цілях попередньої, долікарської діагностики. Тест адаптований у відділенні наркології НДІ ім. Бехтерева Т.І. Балашовою.

Шкала депресії Зунга складається з 20 суджень, на кожне з яких можливі 4 варіанти відповідей, залежно від ступеня вираження того або іншого стану у обстежуваного. Повне тестування з обробкою займає 10-20 хвилин.

Досліджуваним пропонується уважно прочитати кожен з приведених пропозицій і вибрати відповідну цифру залежно від свого самопочуття протягом двох останніх тижнів. Над запитаннями слід довго не замислюватися, оскільки правильних або неправильних відповідей не існує.

Потужною та ефективною методикою дослідження самоактуалізації особистості виступає тест самоактуалізації особистості (САТ) (для нашого дослідження необхідним є використання шкал компетентності та підтримки відповідного тесту) (див. додаток К).

Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології).

Методика може бути використана як для індивідуального, так і для групового обстеження, вона застосовується у брошурному або у комп'ютеризованому варіантах. У разі потреби респондент може працювати з

тестом і у відсутності експериментатора. Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких відмічено обидва варіанти, при обробці не враховуються. У випадку, якщо кількість таких пунктів перевищить 10% від їх спільного числа (13 і більш), результати дослідження вважаються за недійсні.

Інструкція до методики не обмежує часу відповідей, хоча практика показує, що в нормі воно зазвичай не перевищує 30-35 хвилин.

При використанні САТ як дослідницької методики можна користуватися і одними “сирими” балами, Т-бали необхідні лише для використання тесту як інструменту індивідуальної діагностики.

Стандартизація САТ була проведена на матеріалі опиту 100 чоловіків і жінок, студентів московських ВНЗів. Для кожної шкали були обчислені середні арифметичні та стандартні відхилення і здійснений переклад “сирих” результатів в стандартні Т-бали, що є основою для складання профільних бланків (аналогічно тесту ММРІ). На цьому бланку, залежно від середнього значення, рівного 50 Т-балам, і стандартного відхилення в 10 Т-балів, кожна шкала має свій масштаб. Стандартизація методики на студентській вибірці представляється цілком адекватною, оскільки вона близька за своїм складом до вибірки потенційних респондентів САТ.

При розробці тесту не були однозначно визначені норми для високого, середнього і низького рівнів самоактуалізації. Проте, і результати використання РОІ, і загальнотеоретичні міркування дозволяють з упевненістю стверджувати, що показники САТ біля особистості, що самоактуалізувалися, у жодному випадку не повинні “зашкалювати”. Граничне значення параметрів САТ – 80 Т-балів і більше (таке явище Е. Шостром назвав “псевдосамоактуалізацією”) – свідчить про дуже сильний вплив на результат обстеження чинника соціальної бажаності або про намір досліджуваних виглядати у найбільш сприятливому світлі. За даними Е. Шострома, тестові оцінки людей з дійсно високим рівнем самоактуалізації розташовані в районі 60 Т-балів. Практика використання САТ

в різних дослідженнях і психотерапевтичній роботі показала, що “діапазон самоактуалізації” у нього близький до POI – Personal Orientation Inventory (55-70 Т-балів). Шкальні оцінки в 40-45 Т-балів і нижче характерні для хворих невробами, різних форм приграничних психічних розладів, діапазон 45-55 Т-балів складає психічну і статистичну норму.

Досліджуваним пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два вислови, позначені літерами "а" і "б". Слід уважно прочитати кожен пару і відмітити напроти номера відповідного запитання те з них, яке більшою мірою відповідає точці зору досліджуваного.

Базовими шкалами тесту являються Шкала Компетентності в часі та Шкала підтримки.

Шкала Компетентності в часі (Тс) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб’єкта жити сьогоднішнім, тобто переживати нинішній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб’єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогоднішнього або майбутнє) та (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху. Теоретична підстава для включення цієї шкали в тест міститься в роботах Ф. Перлза і Р. Мея. Лава емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв’язок орієнтації в часі з рівнем особистісного розвитку.

Шкала підтримки (І) – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб’єкта від дії ззовні («внутрішньо-зовнішня підтримка»). Концептуальною основою даної шкали служили,

насамперед, ідеї А. Рейсмана про особистість, що направляється «зсередини» і «ззовні». Людина, що має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна в своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, проте, не означає ворожості до тих, хто оточує, і конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («особистість, що направляється зсередини»).

Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформність, несамостійність суб'єкта («особистість, що направляється ззовні»), зовнішній локус контролю. Вміст даної шкали вважається найближчим саме до цього останнього поняття (за Дж. Роттером). Як теоретичні роботи, так і психологічна практика свідчать про правомірність включення вказаної шкали в методику як базової.

Обстеження проводиться у відповідність з описом шкал САТ (як для базових, так і для безлічі додаткових). Залежно від цілей використання тест може бути інтерпретований повністю або частково. Якщо тестування переслідує чисто дослідницькі цілі, наприклад, виявлення зв'язку ступеню самоактуалізації з ефективністю різних форм і методів навчання, то в деяких випадках можна обмежитися лише аналізом результатів по двох базових шкалах. Такий же вибірковий аналіз (із залученням окремих додаткових шкал залежно від цілей і завдань конкретної роботи) може бути достатнім і, наприклад, при контролі змін, що наступили в результаті занять соціально-психологічним тренінгом або груповою терапією.

При проведенні індивідуальних обстежень, наприклад, при психологічному відборі або оцінці персоналу організації (наприклад, педагогічного колективу учбового закладу), а також при індивідуальній психокорегувальній і консультаційній роботі доцільніше використовувати результати тестування в цілому. При цьому слід пам'ятати про блоки, що утворюють додаткові шкали, і аналізувати відповідні пари шкал спільно, а

також співвідносити результати по САТ зі всіма іншими даними про досліджуваного, що є в наявності (результати бесіди, спостереження, інших використаних тестів тощо).

В деяких випадках представляється корисним і спільне обговорення даних тестування з клієнтом. Як показує практика роботи з тестом, інколи сам факт його заповнення викликає у досліджуваного своєрідний психотерапевтичний ефект. Судження тесту, зачіпаючи глибинні, буттєві процеси людського існування, примушують досліджуваного замислитися над питаннями, про які він ніколи раніше не роздумував: про природу людини, своє місце в світі, світогляд, проблеми взаємодії з тими, хто оточує, тощо. Таким чином, само заповнення бланку методики формує у нього потребу обговорити питання, що виникли, з психологом, позитивну установку на подальшу консультаційну роботу. В цьому випадку психотерапію з обстеженим доцільно починати з обговорення проблем, що актуалізувалися у нього в ході роботи з тестом і після її завершення.

Для діагностики одного з необхідних і характерних показників самоактуалізації особистості – креативності, зручним є опитувальник Джонсона (див. додаток Л).

В даний час для дослідження рівня розвитку творчого мислення (креативності) достатньо часто застосовується експрес-метод, що дозволяє швидко і якісно провести психодіагностику креативності. Для досягнення даної мети був адаптований опитувальник креативності Джонсона. Під креативністю тут розуміється здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися в мисленні від традиційних схем, швидко вирішувати проблемні ситуації. Креативність охоплює деяку сукупність розумових і особистісних якостей, необхідних для становлення здібності до творчості.

По Джонсону (1973), креативність виявляється як несподіваний продуктивний акт, здійснений виконавцем спонтанно в певній обстановці

соціальної взаємодії. При цьому виконавець спирається на власні знання і можливості.

Опитувальник креативності фокусує увагу на тих елементах, що пов'язані з творчим самовираженням. Це об'єктивний контрольний список характеристик творчого мислення і поведінки, що складається з восьми пунктів, розроблений спеціально для ідентифікації проявів креативності, доступних зовнішньому спостереженню. При роботі з опитувальником можна швидко самостійно зробити необхідні підрахунки. Заповнення опитувальника вимагає 10-20 хвилин. Даний опитувальник дозволяє також провести самооцінку креативності.

Кожне твердження опитувальника оцінюється за шкалою, що містить п'ять градацій. Спільна оцінка креативності є сумою балів за вісьма пунктами.

Отже, для виявлення необхідних психологічних особливостей (інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації), кожна з яких характеризується певними критеріями наявності, використовуються методи дослідження, націлені на вивчення даних критеріїв. Інакше кажучи, шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест інтернет-залежності К. Янг (виконаний і адаптований В.О. Буровою), тест Ассінгера, опитувальник К. Томаса, методика визначення рівня депресії В.О. Жмурова, шкала самоствавлення Зунга, тест САТ і опитувальник креативності Джонсона вивчають саме ті психологічні особливості особистості, що необхідні для виявлення інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, здійснюючи це таким чином, який не потребує обов'язкового використання інших методів дослідження, і тому можуть бути визначені як валідні та самодостатні [272] [287].

Слід відзначити, що, зважаючи на наші спостереження за превалюванням російськомовних інтернет-ресурсів серед тих, які активно використовуються молоддю в українському сегменті Мережі, специфікою інтернет-спілкування більшості її сучасних молодих представників виступає використання не української, а російської мови (або її комп'ютеризованих діалектів). З такої

точки зору використання російськомовних методик в рамках констатувального експерименту видалось обґрунтованим і виправданим. Відзначимо, що недостатнє заохочення до використання українською молоддю україномовних засобів інтернет-спілкування і незначна представленість цих засобів складає важливу соціокультурну проблему, яка зі зрозумілих причин обов'язково повинна бути вирішена у майбутньому.

Дослідження з допомогою відповідних методик здійснюється з використанням електронних технологій та вимагає роботи з комп'ютером і мережею Інтернет, зокрема, підрахунок отриманих результатів здійснюється повністю автоматично у веб-браузері і незалежно від експериментатора, видається досліджуваним у зручному вигляді та записується у спеціальну інформаційну базу даних, необхідну для аналізу результатів проведеного дослідження.

2.3. Результати, отримані в дослідженні інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації з використанням мережі Інтернет

Для проведення дослідження була необхідна участь у ньому авторів інтернет-сайтів, що створили та адмініструють останні, тобто організують зміст цих сайтів, а також здійснюють інтернет-спілкування з їхніми постійними користувачами, використовуючи відповідні технічні засоби (інтернет-форуми, чати, електронну пошту тощо). Оптимальним було знаходження авторів інтернет-сайтів через Інтернет, використовуючи для цього пошукові машини (Yandex, Google, Rambler тощо), а потім надання їм пропозиції взяти участь у дослідженні на добровільних засадах, використовуючи мотивацію самопізнання (повідомити, що дослідження дозволить краще розкрити власні психологічні особливості використання мережі Інтернет) та «здійснення соціально позитивних вчинків» (повідомити, що дослідження сприятиме глибшому пізнанню психології користувачів мережі Інтернет і розвитку віртуального середовища, яке всі ми активно використовуємо). Відбір авторів інтернет-сайтів, що можуть взяти участь у дослідженні, повинен був здійснюватися за наявності в них інтернет-сайту, що складається як мінімум з однієї інтернет-сторінки, форуму і посилання на електронну адресу, та міг мати чат. Також було необхідно, для реалізації психологічного дослідження процесу інтернет-спілкування постійних користувачів цих інтернет-сайтів, щоб кожний з них відвідував відповідні сайти та спілкувався з допомогою технічних засобів інтернет-спілкування на цих сайтах регулярно (не рідше ніж раз на три доби), що перевірялося спеціальним запитом досліджуваним перед початком кожного етапу дослідження.

Дослідження психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів та їхніх постійних користувачів повинно було відбуватися дистанційно, тобто на інтернет-сайтах досліджуваних авторів подавалися електронні посилання на

анкету для збору особистих даних і методики дослідження, що були розміщені нами на відповідному інтернет-сайті. Під постійними користувачами інтернет-сайтів тут розуміються люди, що регулярно їх відвідують для пошуку необхідної інформації та/або спілкування, а саме: бувають на інтернет-сайті не рідше одного разу на три доби та відправляють за цей час не менше одного повідомлення через електронну пошту (адміністратору або комусь з інших користувачів цього сайту), на форумі або в чаті. Зі всієї сукупності постійних користувачів інтернет-сайтів для дослідження відбиралися лише представники юнацького віку – студенти стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, що здійснювалося з допомогою спеціального запиту досліджуваним перед початком першого етапу дослідження.

Методики дослідження психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів та їхніх постійних користувачів були спрямовані на виявлення показників рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, а саме були використані наступні методики: шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест інтернет-залежності К. Янг (виконаний і адаптований В.О. Буровою), тест Ассінгера, опитувальник К. Томаса, методика визначення рівня депресії В.О. Жмурова, шкала самоствавлення Зунга, тест САТ, опитувальник креативності Джонсона.

Констатувальна частина емпіричного дослідження здійснювалася на протязі шести місяців і складалася з п'яти «зрізів», що послідовно здійснювалися у часі через кожні півтора місяці: 01-03.04.2008, 15-17.05.2008, 01-03.07.2008, 15-17.09.2008, 01-03.11.2008. Тривалість кожного етапу збору даних через мережу Інтернет в рамках нашого дослідження дорівнювала трьом добам, враховуючи можливі відносні перерви у відвідуванні досліджуваними відповідних інтернет-сайтів (адже не обов'язково кожен навіть постійний користувач інтернет-сайту в змозі користуватися останнім для спілкування або інших цілей кожного дня).

В результаті емпіричного дослідження отримані дані аналізувалися з допомогою методів математичної статистики для виявлення наявності чи

відсутності кореляцій між показниками рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації у авторів інтернет-сайтів та відповідними показниками у постійних користувачів цих інтернет-сайтів.

Всього було досліджено 11 авторів інтернет-сайтів та 86 постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів. Кожен автор інтернет-сайту (з числа досліджуваних авторів інтернет-сайтів) був представлений власною сукупністю постійних користувачів (з числа досліджуваних постійних користувачів) свого сайту (див. табл. 2.1-2.3).

Таблиця 2.1

**Кількісні сукупності досліджуваних постійних користувачів
інтернет-сайтів**

автор інтернет-сайту	кількість постійних користувачів відповідного інтернет-сайту
№ 1 (комерційний інтернет-сайт)	8
№ 2 (політичний інтернет-сайт)	8
№ 3 (музичний інтернет-сайт)	7
№ 4 (комерційний інтернет-сайт)	9
№ 5 («комп'ютерний» інтернет-сайт)	7
№ 6 (комерційний інтернет-сайт)	8
№ 7 («комп'ютерний» інтернет-сайт)	8
№ 8 (музичний інтернет-сайт)	7
№ 9 (політичний інтернет-сайт)	7
№ 10 (інтернет-сайт з рольових ігор)	8
№ 11 («комп'ютерний» інтернет-сайт)	9

Таблиця 2.2

Статеві-віковий розподіл досліджуваних авторів інтернет-сайтів

автор інтернет-сайту	вік	стать
№ 1	29	ч
№ 2	26	ч
№ 3	33	ч
№ 4	46	ч
№ 5	38	ч
№ 6	18	ч
№ 7	27	ч
№ 8	40	ч
№ 9	35	ч
№ 10	37	ч
№ 11	26	ч

Таблиця 2.3

Статеві-віковий і тематичний розподіл досліджуваних авторів інтернет-сайтів

постійний користувач інтернет-сайту	вік	стать	тематика інтернет-сайту
№ 1	21	ч	комерційний
№ 2	19	ж	комерційний
№ 3	18	ч	комерційний
№ 4	23	ч	комерційний
№ 5	20	ч	комерційний
№ 6	19	ж	комерційний

Продовж. табл. 2.3

№ 7	17	ч	комерційний
№ 8	20	ч	комерційний
№ 9	25	ч	політичний
№ 10	18	ч	політичний
№ 11	21	ч	політичний
№ 12	23	ж	політичний
№ 13	19	ч	політичний
№ 14	20	ч	політичний
№ 15	20	ч	політичний
№ 16	29	ч	політичний
№ 17	19	ч	музичний
№ 18	17	ж	музичний
№ 19	24	ч	музичний
№ 20	21	ч	музичний
№ 21	18	ч	музичний
№ 22	23	ч	музичний
№ 23	19	ж	музичний
№ 24	20	ж	комерційний
№ 25	22	ч	комерційний
№ 26	27	ч	комерційний
№ 27	18	ч	комерційний
№ 28	20	ж	комерційний
№ 29	25	ч	комерційний
№ 30	19	ч	комерційний
№ 31	17	ж	комерційний
№ 32	21	ч	комерційний
№ 33	17	ч	«комп'ютерний»

Продовж. табл. 2.3

№ 34	24	ч	«комп'ютерний»
№ 35	19	ж	«комп'ютерний»
№ 36	20	ч	«комп'ютерний»
№ 37	18	ж	«комп'ютерний»
№ 38	23	ч	«комп'ютерний»
№ 39	22	ч	«комп'ютерний»
№ 40	19	ч	комерційний
№ 41	19	ж	комерційний
№ 42	22	ж	комерційний
№ 43	21	ж	комерційний
№ 44	20	ч	комерційний
№ 45	28	ч	комерційний
№ 46	17	ч	комерційний
№ 47	27	ч	комерційний
№ 48	18	ч	«комп'ютерний»
№ 49	19	ж	«комп'ютерний»
№ 50	23	ч	«комп'ютерний»
№ 51	26	ч	«комп'ютерний»
№ 52	21	ч	«комп'ютерний»
№ 53	24	ж	«комп'ютерний»
№ 54	18	ч	«комп'ютерний»
№ 55	22	ж	«комп'ютерний»
№ 56	17	ч	музичний
№ 57	19	ч	музичний
№ 58	20	ч	музичний
№ 59	20	ч	музичний
№ 60	18	ж	музичний

Продовж. табл. 2.3

№ 61	24	ж	музичний
№ 62	19	ч	музичний
№ 63	18	ч	політичний
№ 64	21	ч	політичний
№ 65	23	ж	політичний
№ 66	20	ч	політичний
№ 67	17	ч	політичний
№ 68	17	ч	політичний
№ 69	22	ч	політичний
№ 70	24	ж	рольові ігри
№ 71	19	ч	рольові ігри
№ 72	19	ч	рольові ігри
№ 73	20	ч	рольові ігри
№ 74	18	ч	рольові ігри
№ 75	20	ж	рольові ігри
№ 76	22	ч	рольові ігри
№ 77	21	ч	рольові ігри
№ 78	19	ж	«комп'ютерний»
№ 79	17	ж	«комп'ютерний»
№ 80	25	ч	«комп'ютерний»
№ 81	20	ч	«комп'ютерний»
№ 82	23	ч	«комп'ютерний»
№ 83	18	ч	«комп'ютерний»
№ 84	24	ч	«комп'ютерний»
№ 85	19	ж	«комп'ютерний»
№ 86	22	ч	«комп'ютерний»

У таблицях М.1-М.8 представлені отримані в результаті емпіричного дослідження (01-01.04.2008, 15-17.05.2008, 01-03.07.2008, 15-17.09.2008, 01-03.11.2008) дані для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів та їхніх авторів по кожній з методик дослідження.

У таблицях М.9-М.28 (див. результати з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно) надані дані по змінам кореляцій у часі між показниками авторів інтернет-сайтів та показниками постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів. Графічна демонстрація відповідних даних надана у рисунках (діаграмах) М.1-М.20. Сегментами досліджуваної вибірки виступають автори відповідних інтернет-сайтів та їхні постійні користувачі.

За шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної (таблиця М.9, рисунок (діаграма) М.1) в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у кореляціях показників авторів інтернет-сайтів і показників досліджуваних постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів майже у всіх представників досліджуваної вибірки намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегментів шостого (відбуваються непослідовні, «стрибкоподібні» зміни кореляції з її результуючим зменшенням) і десятого інтернет-сайтів (кореляція спочатку зменшується, потім збільшується, кінцевий результат є практично рівним початковому).

За тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) (таблиця М.10, рисунок (діаграма) М.2) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегментів шостого (відбуваються непослідовні, незначні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення) і десятого інтернет-сайтів (відбуваються також непослідовні, частіше незначні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення).

Слід відзначити, що обидві використані методики дослідження інтернет-залежності вказують на представників сегментів шостого і десятого інтернет-сайтів як на таких, у яких не відзначаються загальні для інших представників досліджуваної вибірки тенденції у послідовному або загалом послідовному збільшенні кореляції показників. Це вказує на те, що дані за обома зазначеними методиками дослідження корелюють між собою.

Тест агресивності А. Асингера (таблиця М.11, рисунок (діаграма) М.3) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки демонструє послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегменту дев'ятого інтернет-сайту (відбуваються непослідовні, незначні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з результируючим незначним зменшенням).

За шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) (таблиця М.12, рисунок (діаграма) М.4) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегменту другого інтернет-сайту (відбуваються непослідовні, «стрибкоподібні» зміни кореляції з її результируючим незначним збільшенням).

Дані за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова (таблиця М.13, рисунок (діаграма) М.5) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки виявляють послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегментів шостого (кореляція спочатку збільшується, потім зменшується з її результируючим зменшенням) і дев'ятого інтернет-сайтів (кореляція спочатку зменшується, потім збільшується з її результируючим збільшенням).

За тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) (таблиця М.14, рисунок (діаграма) М.6) у кореляціях показників майже у всіх представників

досліджуваної вибірки намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить до сегментів четвертого (відбуваються непослідовні, незначні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення, результат практично рівний початковому) і шостого інтернет-сайтів (відбуваються непослідовні, «стрибкоподібні» зміни кореляції з її результуючим зменшенням).

Слід відзначити, що обидві використані методики дослідження депресивності вказують на представників сегменту шостого інтернет-сайту як на таких, у яких не відзначаються загальні практично для всіх інших представників досліджуваної вибірки тенденції у послідовному або загалом послідовному збільшенні кореляції показників. Разом з тим, за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова другою групою, що у вищезазначеному аспекті відрізняється від вибірки інших, виступають представники сегменту дев'ятого інтернет-сайту, а за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) – четвертого. Це вказує на те, що дані за обома зазначеними методиками дослідження частково корелюють між собою.

За тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) (таблиця М.15, рисунок (діаграма) М.7.) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

Тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) (таблиця М.16, рисунок (діаграма) М.8.) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки демонструє намічення послідовної або загалом послідовної тенденції наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

Дані за опитувальником креативності Джонсона (таблиця М.17, рисунок (діаграма) М.9) у кореляціях показників майже у всіх представників досліджуваної вибірки виявляють послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тих, хто належить

до сегменту п'ятого інтернет-сайту (кореляція спочатку зменшується, потім збільшується з її результуючим збільшенням).

Таким чином, слід відзначити, що дані за обома використаними методиками дослідження самоактуалізації особистості (дві базові шкали САТ і опитувальник креативності Джонсона) корелюють між собою, адже вказують на послідовну або загалом послідовну тенденцію до зростання кореляції показників практично у всіх представників досліджуваної вибірки.

Отже, за всіма методиками дослідження у переважної більшості представників досліджуваної вибірки спостерігається послідовна або загалом послідовна тенденція до зростання кореляції показників.

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів першого інтернет-сайту (таблиця М.18, рисунок (діаграма) М.10), демонструють послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

У кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів другого інтернет-сайту (таблиця М.19, рисунок (діаграма) М.11), намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім шкали суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) (відбуваються непослідовні, «стрибкоподібні» зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим незначним збільшенням).

У кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів третього інтернет-сайту (таблиця М.20, рисунок (діаграма) М.12.), намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

Дані по кореляціям показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів

четвертого інтернет-сайту (таблиця М.21, рисунок (діаграма) М.13), демонструють послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

Як продемонстровано у таблиці М.22 і на рисунку (діаграмі) М.14, у кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів п'ятого інтернет-сайту, намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тесту депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) (відбувається «стрибкоподібне» зменшення, а потім послідовне збільшення кореляції з її результуючим збільшенням) і опитувальника креативності Джонсона (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її зменшення, то в бік її збільшення з її результуючим збільшенням).

У кореляції показників, отриманих лише за чотирма методиками з восьми в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів шостого інтернет-сайту (таблиця М.23, рисунок (діаграма) М.15), намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає). До методик дослідження, за якими виявилися інші тенденції, відносяться шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної (відбуваються непослідовні, «стрибкоподібні» зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим зменшенням), тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим незначним збільшенням), методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова (відбуваються зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим зменшенням) і тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік збільшення, то в бік зменшення з її результуючим зменшенням).

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів сьомого

інтернет-сайту (таблиця М.24, рисунок (діаграма) М.16), показують послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає).

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів восьмого інтернет-сайту (таблиця М.25, рисунок (діаграма) М.17), демонструють послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім шкали інтернет-залежності А.Є. Жичкіної (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим збільшенням).

Як продемонстровано у таблиці М.26 і на рисунку (діаграмі) М.18, у кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів дев'ятого інтернет-сайту, намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім тесту агресивності А. Асингера (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим зменшенням) і методики диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її зменшення, то в бік її збільшення з її результуючим збільшенням).

У кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів десятого інтернет-сайту (таблиця М.27, рисунок (діаграма) М.19), намітилась послідовна або загалом послідовна тенденція наближення до 1 (тобто кореляція зростає), крім шкали інтернет-залежності А.Є. Жичкіної (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її зменшення, то в бік її збільшення, конечний результат є практично рівним початковому) і тесту на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) (відбуваються непослідовні зміни кореляції то в бік її збільшення, то в бік її зменшення з її результуючим незначним збільшенням).

Таблиця М.28 і рисунок (діаграма) М.20 показують послідовну або загалом послідовну тенденцію наближення до 1 (тобто кореляція зростає) у кореляції показників, отриманих за всіма методиками в період з 01-03.04.2008 по 01-03.11.2008 включно у автора і постійних користувачів одинадцятого інтернет-сайту.

Таким чином, слід відзначити, що кореляції показників, отриманих за різними методиками дослідження, по переважній більшості представників досліджуваної вибірки (крім автора і постійних користувачів шостого інтернет-сайту, де відповідна тенденція виявлена лише за половиною методик), мають послідовну чи загалом послідовну тенденцію до зростання і наближення до 1.

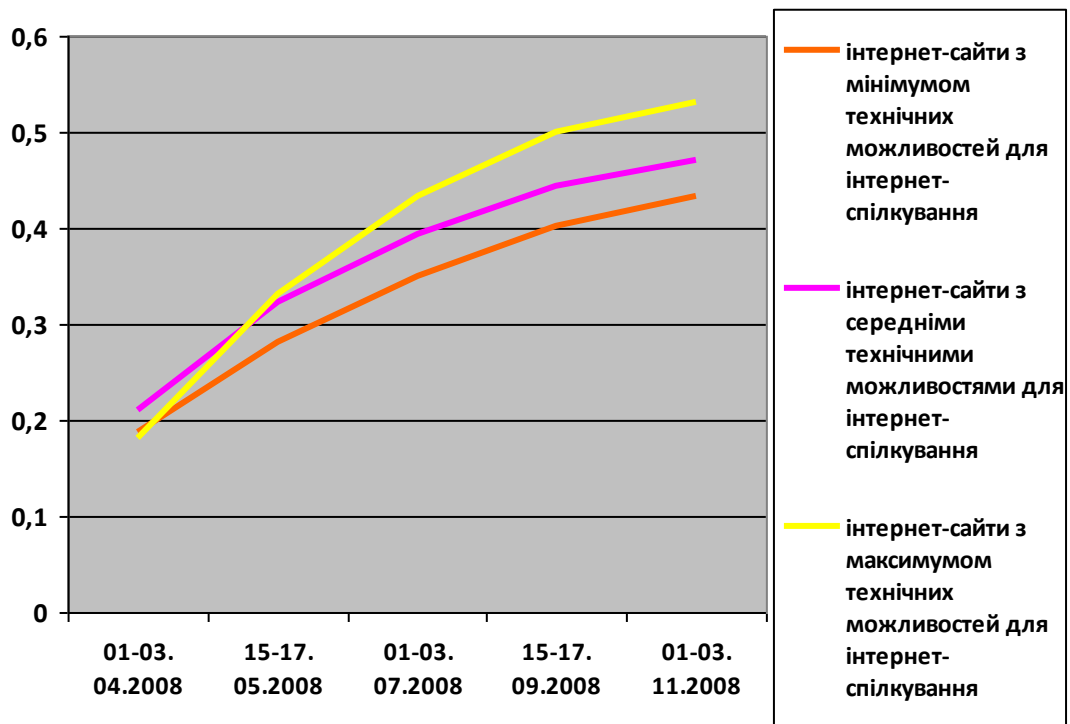
Можна припустити, що наявність у автора і постійних користувачів шостого інтернет-сайту частково іншої тенденції пояснюється (повністю чи частково) віком автора (18 років), який відносно інших досліджуваних авторів інтернет-сайтів є достатньо молодим (див. табл. 2.2). Вірогідно, у такому віці певні особистісні структури, що є необхідними для здійснення автором інтернет-сайту достатньо продуктивного впливу на психологічні особливості представників постійної аудиторії користувачів його інтернет-сайту, є розвинутими недостатньо [139] [259]. До таких структур можна віднести як зрілість і складність сфери вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних тощо), так і сформованість інтелектуальної та вольової сфер особистості. Можливо, за їхньої наявності і сам автор інтернет-сайту, і продукт його діяльності – інтернет-сайт, сприймаються для його постійних користувачів як більш референтні, отже, здійснюється і більш продуктивний вплив на їхні психологічні особливості [146] [218].

Певні особливості веб-дизайну, що виявляються у наявності технічних можливостей для інтернет-спілкування, здатні позначатись на мірі впливу психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості постійних користувачів цих інтернет-сайтів в процесі інтернет-спілкування (див. рис. 2.1). Це пояснюється тим, що досліджуваний

психологічний вплив здійснюється в процесі інтернет-спілкування з обов'язковим використанням технічних можливостей, що його забезпечують, тому збільшення і розширення відповідних можливостей інтенсифікує процеси інтернет-спілкування, а як наслідок – вплив психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості постійних користувачів цих інтернет-сайтів в процесі його здійснення.

На рис. 2.1 графічно представлені дані по змінам кореляцій у часі між показниками авторів інтернет-сайтів і показниками постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів, що отримані за всіма методиками дослідження. Сегментами досліджуваної вибірки виступають автори відповідних інтернет-сайтів та їхні постійні користувачі. До інтернет-сайтів з мінімумом технічних можливостей для інтернет-спілкування тут відносяться ті, що мають електронну пошту та інтернет-форум (телеконференцію); до інтернет-сайтів з середніми технічними можливостями для інтернет-спілкування – ті, що мають електронну пошту, інтернет-форум, гістьову книгу, ICQ; до інтернет-сайтів з максимальними технічними можливостями – ті, що мають, окрім всіх перелічених вище, ще більше можливостей, включаючи чат, Skype, Livejournal (або інший блог), репрезентацію в соціальних мережах («Вконтакті», «Однокласники») тощо. Інтернет-сайтів першого типу було представлено в дослідженні 4, другого – 4 і третього – 3. Існують прямі кореляції між мірою представленості на інтернет-сайті технічних можливостей для інтернет-спілкування і потенціалом психологічного впливу автору даного інтернет-сайту на його постійних користувачів.

Рис. 2.1. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками дослідження по сегментам вибірки досліджуваних різних інтернет-сайтів



Як було проаналізовано у першому розділі дослідження, ризик розвитку інтернет-залежності пов'язаний з розвитком інтерактивних, комунікаційних можливостей, представлених на інтернет-сайті, що підтверджується також емпіричними даними. На рис. 2.2 і рис. 2.3 графічно представлені дані по показникам інтернет-залежності за різними методиками її дослідження для постійних користувачів різних інтернет-сайтів.

Підвищення ризику інтернет-залежності у молоді, зважаючи на її характерні особистісні особливості, також збільшує актуальність психологічної роботи з її представниками, націленої на розвиток фактору суб'єктної активності, стабілізацію самооцінки, підвищення саморегуляції, усвідомленості комп'ютеризованої діяльності загалом і у мережі Інтернет зокрема тощо. До такої психологічної роботи, разом з вже традиційними її формами і враховуючи мережевий контекст діяльності та спілкування значної частини молоді, повинні бути віднесені також і нові форми, зокрема інтернет-тренінги.

Рис. 2.2. Показники інтернет-залежності, отримані за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної по сегментах вибірки досліджуваних різних інтернет-сайтів

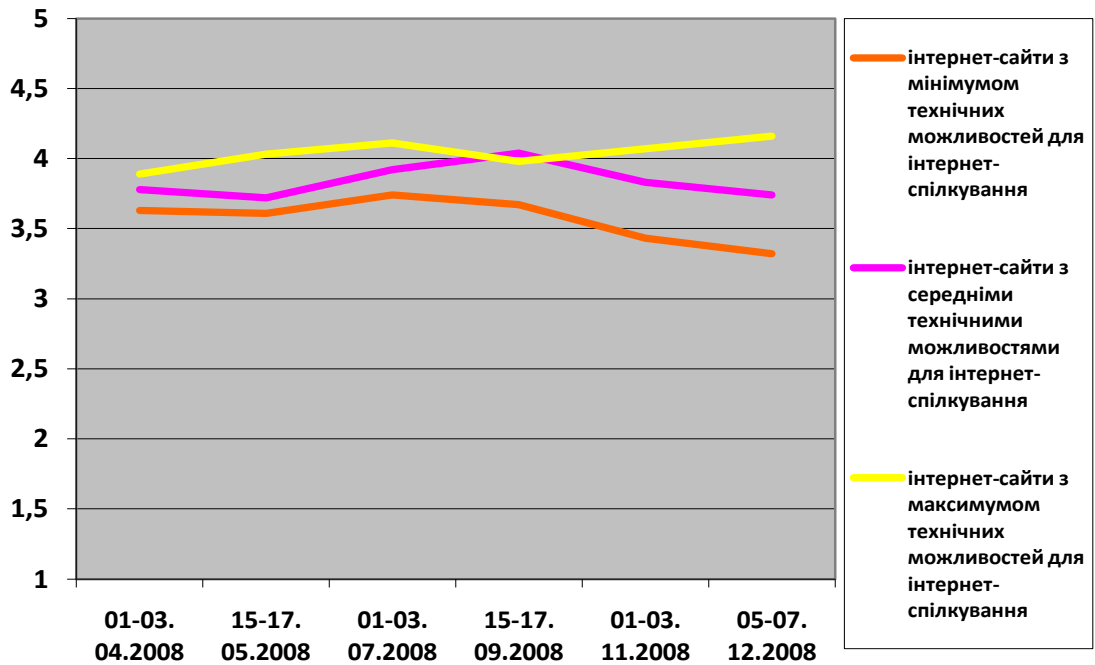
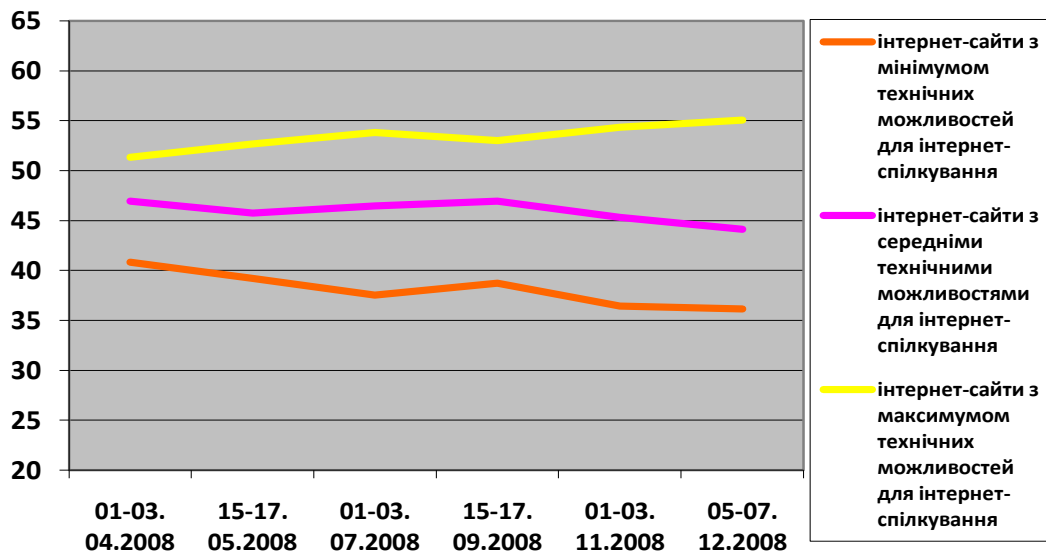


Рис. 2.3. Показники інтернет-залежності, отримані за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) по сегментам вибірки досліджуваних різних інтернет-сайтів



Отримані під час констатувального експерименту дані по вибіркам окремих інтернет-сайтів (див. табл. 2.1, 2.3) не вказують на наявність взаємозв'язку між тематичним змістом інтернет-сайту (і відповідно, змістовною спрямованістю інтернет-спілкування в таких інтернет-спільнотах) та зростанням кореляції показників між автором інтернет-сайту і постійними користувачами останнього.

Висновки по розділу II

У розділу II були показані та проаналізовані відповідні для валідного дослідження інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації (обраних критеріїв інтернет-спілкування як чинника особистісних змін у юнацькому віці – серед студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами цих інтернет-сайтів) прикладні методики.

До таких методик були віднесені наступні: методики дослідження інтернет-залежності – «Шкала інтернет-залежності» А.Є. Жичкіної та тест на інтернет-залежність К. Янг (в адаптації В.О. Бурової); методики дослідження агресивності – тест А. Асингера та опитувальник Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова); методики дослідження депресивності – методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова та шкала самоствавлення (тест депресії) Зунга (в адаптації Т.І. Балашової); методики дослідження самоактуалізації особистості – тест самоактуалізації особистості (САТ) (використовувалися шкали компетентності та підтримки) і опитувальник креативності Джонсона (для діагностики креативності як одного з необхідних та характерних показників особистісної самоактуалізації та особистісного зростання).

Дослідження з допомогою відповідних методик здійснювалося з використанням електронних технологій, вимагаючи роботи з комп'ютером і мережею Інтернет. Процедури первинної обробки даних були повністю автоматизовані, здійснюючись на рівні веб-браузеру. Так само автоматизованою була видача результатів дослідження, що здійснювалася для досліджуваних у зручному вигляді, та запис отриманих результатів у спеціальну інформаційну базу даних, необхідну для подальшого аналізу результатів.

Застосовуючи засоби математичної статистики, були проаналізовані отримані під час дослідження емпіричні дані, що показали присутність кореляцій між психологічними особливостями авторів інтернет-сайтів, що виявляються в організації змісту цих інтернет-сайтів та інтернет-спілкуванні з постійними користувачами останніх, і психологічними особливостями особистості представників юнацького віку – студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами цих інтернет-сайтів. А саме, встановлено, що за всіма методиками дослідження у переважній більшості представників досліджуваної вибірки спостерігається послідовна або загалом послідовна тенденція до зростання кореляції показників.

Відзначимо, що обидві використані методики дослідження інтернет-залежності – «Шкала інтернет-залежності» А.Є. Жичкіної та тест на інтернет-залежність К. Янг (в адаптації В.О. Бурової) – вказують на шостого і десятого авторів інтернет-сайтів як на таких, у яких не відзначаються загальні для інших представників досліджуваної вибірки тенденції у послідовному або загалом послідовному збільшенні кореляції показників. Це вказує на те, що дані за обома зазначеними методиками дослідження корелюють між собою. Також, за обома використаними методиками дослідження депресивності автор шостого інтернет-сайту відзначається як такий, у якого не спостерігаються загальні практично для всіх інших представників досліджуваної вибірки тенденції у послідовному або загалом послідовному збільшенні кореляції показників. Разом з тим, за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова другим автором, що у вищезазначеному аспекті відрізняється від вибірки інших, виступає дев'ятий, а за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) – четвертий. Це вказує на те, що дані за обома зазначеними методиками дослідження частково корелюють між собою. Крім того, дані за обома використаними методиками дослідження самоактуалізації особистості (дві

базові шкали САТ і опитувальник креативності Джонсона) також корелюють між собою, адже вказують на послідовну або загалом послідовну тенденцію до зростання кореляції показників практично у всіх представників досліджуваної вибірки.

Кореляції показників, отриманих за різними методиками дослідження, по переважній більшості представників досліджуваної вибірки (крім автора шостого інтернет-сайту і його постійних користувачів, де відповідна тенденція виявлена лише за половиною методик), мають послідовну чи загалом послідовну тенденцію до зростання кореляції показників і наближення до 1. Можна припустити, що наявність у автора шостого інтернет-сайту і його постійних користувачів частково іншої тенденції пояснюється (повністю чи частково) віком автора (18 років), який відносно інших досліджуваних авторів інтернет-сайтів є достатньо молодим (див. табл. 2.2). Вірогідно, у такому віці певні особистісні структури, що є необхідними для здійснення автором інтернет-сайту достатньо продуктивного впливу на психологічні особливості представників постійної аудиторії користувачів його інтернет-сайту, є розвинутими недостатньо. До таких структур можна віднести як зрілість і складність сфери вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних тощо), так і сформованість інтелектуальної та вольової сфер особистості. Можливо, за їхньої наявності і сам автор інтернет-сайту, і продукт його діяльності – інтернет-сайт, сприймаються для його постійних користувачів як більш референтні, отже, здійснюється і більш продуктивний вплив на їхні психологічні особливості.

Певні особливості веб-дизайну, що виявляються у наявності технічних можливостей для інтернет-спілкування, здатні позначатись на мірі впливу психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості постійних користувачів цих інтернет-сайтів в процесі інтернет-спілкування. Це пояснюється тим, що досліджуваний психологічний вплив

здійснюється в процесі інтернет-спілкування з обов'язковим використанням технічних можливостей, що його забезпечують, тому збільшення і розширення відповідних можливостей інтенсифікує процеси інтернет-спілкування, а як наслідок – вплив психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості постійних користувачів цих інтернет-сайтів в процесі його здійснення.

До інтернет-сайтів з мінімумом технічних можливостей для інтернет-спілкування були віднесені ті, що мають електронну пошту та інтернет-форум (телеконференцію); до інтернет-сайтів з середніми технічними можливостями для інтернет-спілкування – ті, що мають електронну пошту, інтернет-форум, гістьову книгу, ICQ; до інтернет-сайтів з максимальними технічними можливостями – ті, що мають, окрім всіх перелічених нижче, ще більше можливостей, включаючи чат, Skype, Livejournal (або інший блог), репрезентацію в соціальних мережах («Вконтакті», «Однокласники») тощо. В спільнотах інтернет-сайтів з максимумом технічних можливостей для інтернет-спілкування виявився наявним максимальний вплив психологічних особливостей авторів інтернет-сайтів на психологічні особливості їхніх постійних користувачів, і навпаки. Існують прямі кореляції між мірою представленості на інтернет-сайті технічних можливостей для інтернет-спілкування та потенціалом психологічного впливу автору даного інтернет-сайту на його постійних користувачів.

Було досліджено, що ризик розвитку інтернет-залежності пов'язаний з розвитком інтерактивних, комунікаційних можливостей, представлених на інтернет-сайті. Так, більш значні показники інтернет-залежності виявились присутніми у постійних користувачів інтернет-сайтів з максимальними технічними можливостями для інтернет-спілкування, і навпаки. Отже, нові технологічні можливості спілкування повинні доповнюватися у представників юнацького віку усвідомленістю своєї діяльністю, суб'єктною активністю.

Підвищення ризику інтернет-залежності у молоді, зважаючи на її характерні особистісні особливості, також збільшує актуальність психологічної роботи з її представниками, націленої на розвиток фактору суб'єктної активності, стабілізацію самооцінки, підвищення саморегуляції, усвідомленості комп'ютеризованої діяльності загалом і у мережі Інтернет зокрема тощо. До такої психологічної роботи, разом з вже традиційними її формами і враховуючи мережевий контекст діяльності та спілкування значної частини молоді, повинні бути віднесені також і нові форми, зокрема інтернет-тренінги.

РОЗДІЛ III

ІНТЕРНЕТ-ТРЕНІНГ ЯК ЧИННИК ЗМІН ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Організація формувального експерименту

Проведення завершального етапу дослідження (формуального експерименту) ґрунтувалося на використанні відносно нової форми групової психологічної роботи – інтернет-тренінгів.

На думку різних дослідників [128] [254] [293], можливості інтернет-тренінгів видаються досить перспективними. Вже зараз доступність і популярність інтернет-технологій дозволяють психологічним службам розширювати форми своєї роботи, тим самим, збільшуючи можливості доступу населення до психологічної допомоги. Активно продовжується освоєння інтернет-технологій психологами для здійснення практичної діяльності. Якщо індивідуальне психологічне інтернет-консультування (консультування онлайн, дистанційне консультування) в тому або іншому вигляді вже присутнє в мережі Інтернет, то інтернет-тренінги тільки перебувають на етапі свого розповсюдження.

Реалізація інтернет-тренінгів вимагає певних необхідних складових, а саме: 1) створення інтернет-сайту, розробки його змісту, програмних і комунікаційних засобів; 2) підготовки психологічного змісту інтернет-тренінгу, необхідних завдань і технологій роботи; 3) визначення і випробування алгоритмів взаємодії учасників інтернет-тренінгу і ведучого; 4) проведення комплексного аналізу результатів роботи інтернет-тренінгу.

Безсумнівно, що становлення дистанційних форм групової психологічної роботи в мережі Інтернет перебуває ще на самому початку. Разом з тим, отримані результати по проведенню інтернет-тренінгів дозволяють робити

оптимістичні прогнози по розвитку групової психологічної роботи в мережі Інтернет. Перед психологами виникає проблема теоретичного осмислення інтеграції різних напрямів психології та нових технічних рішень для розвитку дистанційних форм психологічної допомоги в мережі Інтернет, таких як інтернет-консультування та інтернет-тренінги. [128] [254] [293]

Аналіз результатів і особливостей проведення інтернет-тренінгів різними авторами дозволяє зробити наступні висновки: 1) технічні можливості сучасних інтернет-технологій дозволяють здійснювати групову психологічну роботу в мережі Інтернет; 2) інтернет-тренінги здатні створювати контекст для досягнення бажаних результатів в умовах віртуальної взаємодії шляхом послідовного виконання поставлених завдань; 3) покроковий алгоритм проведення інтернет-тренінгів відповідає технічним можливостям інтернет-технологій і дозволяє реалізовувати групову психологічну роботу в мережі Інтернет; 4) комплексний аналіз результатів роботи інтернет-тренінгів дозволяє зробити однозначний висновок про те, що на сьогоднішній день можливе проведення групової психологічної роботи в мережі Інтернет за наступних умов: наявність спеціально організованого інтернет-сайту, наявність технічної підтримки під час роботи інтернет-тренінгу, певний рівень комп'ютерної писемності у учасників інтернет-тренінгу, досвідченість і професіоналізм ведучого в області групової практичної роботи. [128] [254] [293]

Слід відзначити характерну особливість інтернет-тренінгів: відсутність прямих, тобто безпосередніх, контактів між ведучим тренінгу та його учасниками, а також їх поміж собою. Спілкування в рамках таких тренінгів частіше за все здійснюється з використанням електронних засобів мережі Інтернет, тобто є комп'ютерно опосередкованим. Це, зокрема, створює необхідність у відповідній розробці та адаптації тренінгових програм та інструкцій до вправ.

Проведення інтернет-тренінгів ґрунтувалося на використанні відомих програм і методів групової роботи, а також на досвіді роботи автора – три роки

проведення дистанційних тренінгів у мережі Інтернет, реалізація більше ніж 15 інтернет-тренінгів з різної тематики, під час яких технології дистанційної мережевої роботи були апробовані та адаптовані для регулярного використання.

Під час проведення інтернет-тренінгів використовувалась концепція здійснення дистанційної групової роботи у мережі Інтернет, що включала наступні складові: 1) створення та розробка змісту інтернет-сайту як технічної платформи для здійснення інтернет-тренінгу, розробка чи підбір необхідних програмних і комунікаційних засобів; 2) підготовка психологічного змісту інтернет-тренінгу, необхідних завдань і технологій роботи; 3) організація алгоритму взаємодії учасників інтернет-тренінгу і ведучого; 4) проведення комплексного аналізу результатів роботи інтернет-тренінгу.

Програма інтернет-тренінгів мала на меті сприяння психологічній роботі учасників над собою, їхнє особистісне зростання, виявляючись в оптимізації показників інтернет-залежності, агресивності, депресивності та інтенсифікації процесів самоактуалізації, і містила наступні рівні: психофізіологічний (зняття соматичних фіксацій і м'язових напружень), індивідуально-психологічний (робота з мотиваційними властивостями, системою особистісних переконань і прагнень, самоусвідомлення, самовизначення) і соціально-психологічний (робота з соціальними ставленнями і очікуваннями, програвання стресових ситуацій спілкування та міжособистісної взаємодії).

Інтернет-тренінги були спрямовані на реалізацію дослідженими певних особистісних змін, що співвідносяться з нейтралізацію психологічних складових інтернет-залежності, агресивності, депресивності, а також з посиленням психологічних складових самоактуалізації, а саме на формування у досліджених таких особистісних особливостей, як високий рівень саморегуляції, широта особистісних інтересів, «людиноспрямованість», уважність до внутрішніх станів і переживань інших людей, схильність до

співпраці з ними, впевненість в собі, сприйняття цілісності свого життя, «внутрішній локус контролю», креативність, продуктивність мислення тощо.

Методичне забезпечення програми інтернет-тренінгів складалося з комплексів психологічних вправ, таких як самоаналіз, саморефлексія, аналіз характерних життєвих ситуацій, індивідуальне саморозкриття, зняття м'язових зажимів і блокувань, психофізична релаксація з використанням комп'ютерного аудіозапису інструкції, психофізична саморегуляція, аутогенне тренування, рольове програвання характерних життєвих ситуацій, активне слухання, емоційна дисоціація та асоціювання, арт-терапія, індивідуальний «мозковий штурм» тощо.

Як тренінги загалом, так і деякі психологічні вправи в них зокрема являли собою певним чином адаптовані версії їх «звичайних» аналогів, що використовуються при не дистанційній груповій роботі, тобто в такій, в якій передбачається «звичайне» спілкування учасників з ведучим і поміж собою. Так, зокрема, були адаптовані вправи, які в оригінальних версіях вимагають групової роботи учасників між собою (наприклад, у мікрогрупах по декілька людей). В контексті інтернет-тренінгів такі вправи були подані в формі уявного розігрування певних ситуацій, де психологічна робота здійснюється учасниками не на інтерособистісному, а на інтраособистісному рівні. Наприклад, уявний диспут чи розв'язання конфліктної ситуації учасника з іншими (уявними) людьми виявляє себе як субособистісне програвання і опрацювання проблемної ситуації для знаходження і засвоєння продуктивних стратегій поведінки, мислення і емоційного реагування.

Необхідно відзначити постійну (мінімум по декілька разів на добу) віртуальну присутність ведучого в контексті інтернет-спілкування з учасниками тренінгів, що здійснювалася з допомогою електронної пошти та інтернет-пейджера «ICQ». Основними функціями такої присутності були роз'яснення учасникам незрозумілих для них змістовних і організаційних моментів тренінгів, відповіді на запитання, кількість котрих була значною. Отже, є

підстави вважати, що відповідне інтернет-спілкування ведучого інтернет-тренінгів та їхніх учасників виступає як важливий, а можливо і необхідний момент дистанційної групової роботи, що здійснюється через мережу Інтернет.

Учасники тренінгу попереджалися про необхідність бути уважними і сконцентрованими на виконанні завдань. Для цього, зокрема, рекомендувалося знайти зручний час на протязі дня, коли буде можливість спокійно і комфортно присвятити необхідний час психологічній роботі з собою.

Для проведення завершального етапу дослідження була необхідна участь у ньому постійних користувачів інтернет-сайтів, тобто представників вибірки з попереднього етапу дослідження (констатувального експерименту). Технологія залучення учасників до експерименту була схожою з попереднім етапом: тим самим студентам стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які приймали участь в констатувальній частині дослідження, було запропоновано взяти участь в серії інтернет-тренінгів на добровільних засадах, використовуючи мотивацію самопізнання та самовдосконалення (була надана інформація про те, що участь в інтернет-тренінгах дозволить покращити психоемоційний стан, самоусвідомлення, поліпшить навички самоконтролю, управління внутрішнім емоційним станом і самопочуттям, розкриє нові особистісні потенціали розвитку та самореалізації). Автори інтернет-сайтів участі у формульованому етапі дослідження не приймали, адже було потрібно дослідити продуктивність здійснення інтернет-тренінгів (наскільки вони змінюють необхідні особистісні особливості учасників), що потребувало порівняння результатів дослідження, отриманих окремо у авторів та у постійних користувачів їхніх інтернет-сайтів.

Всього в інтернет-тренінгах взяли участь 86 постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів. Необхідно відзначити високу мотивацію учасників до участі в інтернет-тренінгах, що проявилася в регулярній електронній кореспонденції з тренером, в якій, зокрема, запитувалося, коли розпочнеться наступний етап, як він буде проходити, яким чином можна взяти участь в

тренінгах, чи дозволяється в них взяти участь друзям і родичам тощо. Така висока мотивація може бути поясненою як безкоштовним характером відповідних інтернет-тренінгів на фоні аналогічних, але комерційних (платних) проектів, так і прагненням учасників до самопізнання і самовдосконалення, адже, в основному, саме такі учасники з самого початку цілеспрямовано брали участь у дослідженні (інші «відсіялися» на різних його етапах, отже, від них ми не змогли отримати всю необхідну для нас інформацію і тому вони не були включені до загальної вибірки, результати якої статистично оброблялися).

Серія інтернет-тренінгів складалася з трьох тренінгів: 1) з нейтралізації агресивності та депресивності (7 днів), 2) з нейтралізації інтернет-залежності (5 днів), 3) з самоактуалізації (8 днів) (див. додаток Н), з перервою в один день між кожними двома тренінгами. Формувальний етап дослідження розпочинався майже одразу за констатувальним, а після його завершення через тиждень проводилося завершальне дослідження всіх учасників констатувального і формувального експериментів (11 авторів інтернет-сайтів та 86 постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів) з використанням всієї сукупності методик дослідження, що були задіяні на етапі констатувального експерименту: шкали інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тесту інтернет-залежності К. Янг (виконаного і адаптованого В.О. Буровою), тесту Ассінгера, опитувальника К. Томаса, методики визначення рівня депресії В.О. Жмурова, шкали самоствавлення Зунга, опитувальника САТ (використовувалися шкали компетентності та підтримки) і опитувальника креативності Джонсона (для діагностики креативності як одного з необхідних і характерних показників особистісної самоактуалізації).

Проведення серії інтернет-тренінгів з постійними користувачами інтернет-сайтів відбувалося з допомогою пересилки необхідних електронних матеріалів, що здійснювалася вранці кожного дня.

Формувальна частина емпіричного дослідження, що являла собою серію з трьох інтернет-тренінгів, здійснювалася на протязі 22 днів – з 05.11.2008 по

27.11.2008 включно (20 днів – власне тренінги і 2 дні – перерва між тренінгами); після цього йшов тиждень часового проміжку (28.11.2008-04.12.2008) для адаптації та стабілізації психологічних змін, що відбулися з учасниками, у їхньому повсякденному житті, і три дні (05-07.12.2008) – дослідження з допомогою вказаних вище 8 методик, що дозволяють вимірювати агресивність, депресивність, інтернет-залежність та самоактуалізацію.

В результаті емпіричного дослідження отримані дані аналізувалися з допомогою методів математичної статистики для виявлення наявності чи відсутності істотних змін між показниками рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, що були наявні у постійних користувачів інтернет-сайтів (представників юнацького віку – студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів) до і після проведення серії інтернет-тренінгів. Також аналізувалися зміни кореляцій між показниками авторів інтернет-сайтів і постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів до і після проведення серії цих інтернет-тренінгів.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Результати формувального експерименту, що здійснювався з 05.11.2008 по 27.11.2008 включно, наведені у табл. М.1-М.28 (див. зріз за 05-07.12.2008) і на рисунках (діаграмах) М.21-М.31. Дані надаються по змінам кореляцій у часі між показниками авторів інтернет-сайтів та показниками постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів. Сегментами досліджуваної вибірки виступають автори відповідних інтернет-сайтів та їхні постійні користувачі – представники юнацького віку, які є студентами стаціонарних відділень вищих навчальних закладів.

Закономірно очікувати, що у тому випадку, якщо інтернет-тренінги продуктивно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів, то кореляція їхніх показників і показників авторів інтернет-сайтів після проведення інтернет-тренінгів стане значно нижчою (тобто буде більшою мірою відрізнятися від 1). Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів буде викликати певні психологічні зміни у тих, хто їх проходить, тобто у постійних користувачів інтернет-сайтів, тоді як автори інтернет-сайтів будуть позбавлені такої можливості.

Аналіз результатів формувального експерименту доводить (див. табл. М.1-М.8), що подібні зміни кореляцій спостерігаються у переважній більшості досліджуваних. Так, за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної (див. табл. М.9, рис. М.21) кореляція значно зменшується (тобто її показник віддаляється від 1) у всіх представників досліджуваної вибірки, крім тих, хто належить до сегменту другого інтернет-сайту, де спостерігається незначне зменшення кореляції. За тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) (див. табл. М.10, рис. М.22) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів четвертого, сьомого, восьмого, дев'ятого і десятого інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції

спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів першого, третього, п'ятого і одинадцятого інтернет-сайтів; у досліджуваних, які належать до сегментів другого і шостого інтернет-сайтів, спостерігається незначне збільшення кореляції.

За тестом агресивності А. Асингера (див. табл. М.11, рис. М.23) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів другого, четвертого, п'ятого, сьомого, десятого і одинадцятого інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів першого, третього і восьмого інтернет-сайтів; у сегментах досліджуваних, які належать до шостого і дев'ятого інтернет-сайтів, спостерігається значне збільшення кореляції. За шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) (див. табл. М.12, рис. М.24) значне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів шостого і десятого інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів першого, третього, п'ятого і восьмого інтернет-сайтів; у сегментах досліджуваних, які належать до другого, четвертого, сьомого, дев'ятого і одинадцятого інтернет-сайтів, спостерігається незначне збільшення кореляції.

За методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова (див. табл. М.13, рис. М.25) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів другого, третього, четвертого, п'ятого, сьомого, дев'ятого і одинадцятого інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів восьмого інтернет-сайту; у сегментах досліджуваних, які належать до першого, шостого і десятого інтернет-сайтів, спостерігається значне збільшення кореляції. За тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) (див. табл. М.14, рис. М.26) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів першого, четвертого, п'ятого, дев'ятого, десятого і одинадцятого

інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів другого, сьомого і восьмого інтернет-сайтів; у сегментах досліджуваних, які належать до третього і шостого інтернет-сайту, спостерігається значне збільшення кореляції.

За тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) (див. табл. М.15, рис. М.27) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів четвертого, восьмого і десятого інтернет-сайтів; незначне зменшення кореляції спостерігається у досліджуваних, які належать до сегментів другого, третього, п'ятого, шостого, сьомого, дев'ятого та одинадцятого інтернет-сайтів; у сегменті досліджуваних, які належать до першого інтернет-сайту, спостерігається незначне збільшення кореляції. За тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) (див. табл. М.16, рис. М.28) спостерігається незначне зменшення кореляції у досліджуваних, які належать до сегментів всіх інтернет-сайтів, крім четвертого і десятого, де спостерігається значне її зменшення. За опитувальником креативності Джонсона (див. табл. М.17, рис. М.29) кореляція значно зменшується у досліджуваних, які належать до сегментів третього, дев'ятого, десятого і одинадцятого інтернет-сайтів; спостерігається незначне зменшення кореляції у досліджуваних, які належать до сегментів другого, четвертого, п'ятого, сьомого і восьмого інтернет-сайтів; у сегментах досліджуваних, які належать до першого і шостого інтернет-сайтів, спостерігається незначне збільшення кореляції.

Таким чином, інтернет-тренінги, спрямовані на оптимізацію показників інтернет-залежності, а також на зростання показників самоактуалізації, демонструють свою високу продуктивність, тоді як інтернет-тренінгам, спрямованим на оптимізацію показників агресивності та депресивності, характерна, скоріше, середня продуктивність.

Можна припустити, що для більш результативної оптимізації депресивності більше підходять звичайні тренінги, що здійснюються за межами

мережі Інтернет і потребують не віртуальних форм впливу ведучого на учасників і учасників один на одного, зокрема, «реальних» соціальних контактів і активної позакомп'ютерної діяльності.

Аналіз даних формувального експерименту, отриманих за всіма методиками (див. табл. М.9-М.17, рис. М.21-М.29), показує, що у переважної більшості учасників після участі в інтернет-тренінгах помітно знизилася показники агресивності, депресивності, інтернет-залежності, покращилися показники рівня самоактуалізації.

Аналогічно поясненню щодо змін кореляцій під час формувального експерименту, організованих за критерієм різних методик дослідження, при організації за критерієм сегментів досліджуваної вибірки (належності до різних інтернет-сайтів) також закономірно очікувати, що у тому випадку, якщо інтернет-тренінги результативно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів, то кореляція їхніх показників і показників авторів інтернет-сайтів після проведення інтернет-тренінгів стане значно нижчою (тобто буде більшою мірою відрізнятися від 1), адже проведення інтернет-тренінгів буде викликати певні психологічні зміни у тих, хто їх проходить, тобто у постійних користувачів інтернет-сайтів, тоді як автори інтернет-сайтів будуть позбавлені такої можливості.

Аналіз результатів формувального експерименту доводить (див. табл. М.18-М.28 і рис. М.30-М.40), що подібні зміни кореляцій спостерігаються у переважної більшості досліджуваних. Так, у сегменті досліджуваних першого інтернет-сайту (див. табл. М.18 і рис. М.30) кореляція значно зменшується (тобто її показник віддаляється від 1) за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної і тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової); спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), тест агресивності А. Асингера, шкала

суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки); кореляція підвищується незначним чином за такими методиками, як тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) та опитувальник креативності Джонсона; спостерігається значне підвищення кореляції за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова.

У сегменті досліджуваних другого інтернет-сайту (див. табл. М.19 і рис. 3.31) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як тест агресивності А. Асингера і методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова; спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі), тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) і опитувальник креативності Джонсона; кореляція підвищується незначним чином за такими методиками, як тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) і шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова).

У сегменті досліджуваних третього інтернет-сайту (див. табл. М.20 і рис. М.32) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і опитувальник креативності Джонсона; спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест агресивності А. Асингера, шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки); кореляція підвищується незначним чином за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової).

У сегменті досліджуваних четвертого інтернет-сайту (див. табл. М.21 і рис. М.33) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест агресивності А. Асингера, методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова, тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки); спостерігається незначне зменшення кореляції за опитувальником креативності Джонсона; кореляція підвищується незначним чином за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова); спостерігається значне підвищення кореляції за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою).

У сегменті досліджуваних п'ятого інтернет-сайту (див. табл. М.22 і рис. М.34) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест агресивності А. Асингера, методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової); спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі), тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) і опитувальник креативності Джонсона.

У сегменті досліджуваних шостого інтернет-сайту (див. табл. М.23 і рис. М.35) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної та шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова); спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест

самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки); кореляція підвищується незначним чином за такими методиками, як тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) і опитувальник креативності Джонсона; спостерігається значне підвищення кореляції за такими методиками, як тест агресивності А. Асингера, методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової).

У сегменті досліджуваних сьомого інтернет-сайту (див. табл. М.24 і рис. М.36) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), тест агресивності А. Асингера і методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова; спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі), тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) і опитувальник креативності Джонсона; кореляція підвищується незначним чином за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова).

У сегменті досліджуваних восьмого інтернет-сайту (див. табл. М.25 і рис. М.37) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі); спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест агресивності А. Асингера, шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова, тест депресії Зунга (в адаптації

Т.І. Балашової), тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) і опитувальник креативності Джонсона.

У сегменті досліджуваних дев'ятого інтернет-сайту (див. табл. М.26 і рис. М.38) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова, тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) та опитувальник креативності Джонсона; спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки); кореляція підвищується незначним чином за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова); спостерігається значне підвищення кореляції за тестом агресивності А. Асингера.

У сегменті досліджуваних десятого інтернет-сайту (див. табл. М.27 і рис. М.39) кореляція значно зменшується за всіма методиками дослідження, крім методики диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова, де вона значно підвищується.

У сегменті досліджуваних одинадцятого інтернет-сайту (див. табл. М.28 і рис. М.40) кореляція значно зменшується за такими методиками дослідження, як шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тест агресивності А. Асингера, методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова, тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) і опитувальник креативності Джонсона; спостерігається незначне зменшення кореляції за такими методиками, як тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки);

кореляція підвищується незначним чином за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова).

Таким чином, стає очевидним, що інтернет-тренінги виявилися найбільш продуктивними для досліджуваних, які належать до сегментів другого, третього, п'ятого, сьомого, восьмого, десятого і одинадцятого інтернет-сайтів, тоді як для досліджуваних, які належать до сегменту шостого інтернет-сайту, вони не виявилися продуктивними. Для досліджуваних інших сегментів інтернет-тренінги продемонстрували середню продуктивність.

Можна припустити, що наявність у автора шостого інтернет-сайту і його постійних користувачів відповідних психологічних особливостей пояснюється (повністю чи частково) віком автора (18 років), який відносно інших досліджуваних авторів інтернет-сайтів є достатньо молодим (див. табл. 2.2). Вірогідно, у такому віці певні особистісні структури, що є необхідними для продуктивної участі в тих або інших інтернет-тренінгах, можуть бути розвинутими недостатньо. До таких структур можна віднести як зрілість і складність сфери вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних тощо), так і сформованість інтелектуальної та вольової сфер особистості. Разом з тим, проблема, що розглядається, повинна бути більш детально і глибоко досліджена у майбутньому.

Отримані дані по вибіркам окремих інтернет-сайтів (див. табл. 2.1, 2.3, рис. 3.1-3.9) показують, що найбільш продуктивними інтернет-тренінги виявилися для постійних представників інтернет-сайту з рольових ігор, комерційних і «комп'ютерних» інтернет-сайтів; для постійних представників музичних і політичних інтернет-сайтів інтернет-тренінги виявилися менш продуктивними. Пояснення цьому, вірогідно, слід шукати в характерних психологічних особливостях представників відповідних інтернет-спільнот.

Рис. 3.1. Середні показники інтернет-залежності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної

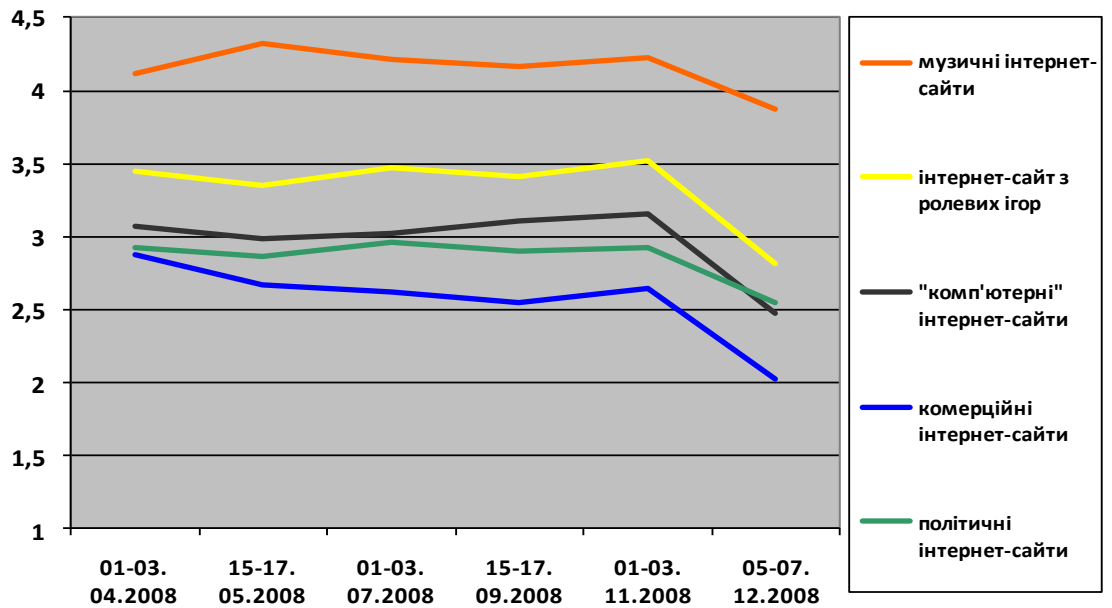


Рис. 3.2. Середні показники інтернет-залежності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)

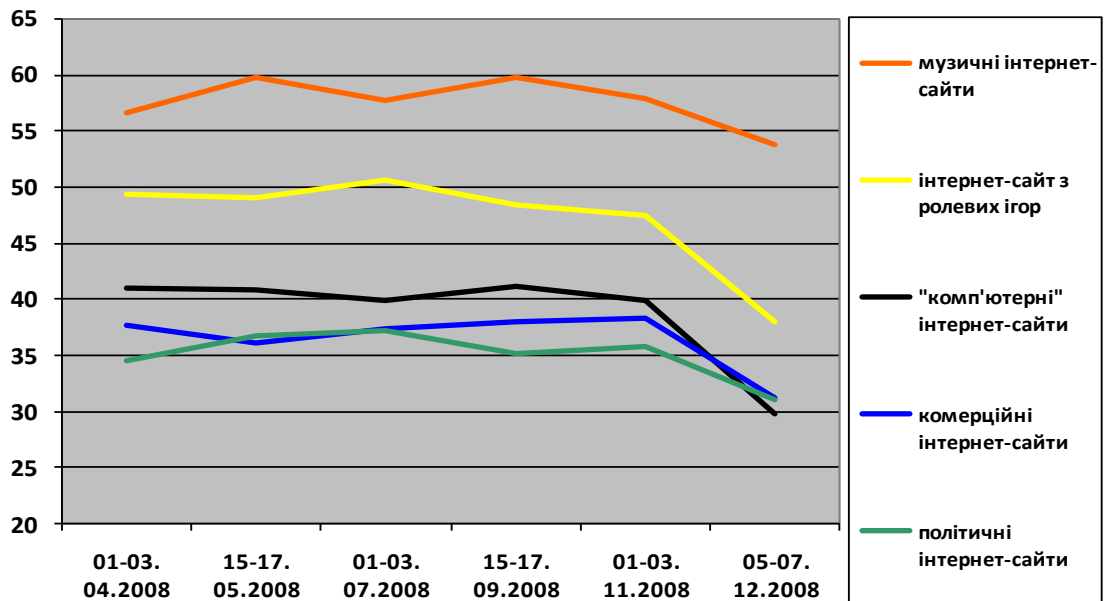


Рис. 3.3. Середні показники агресивності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за тестом А. Асингера

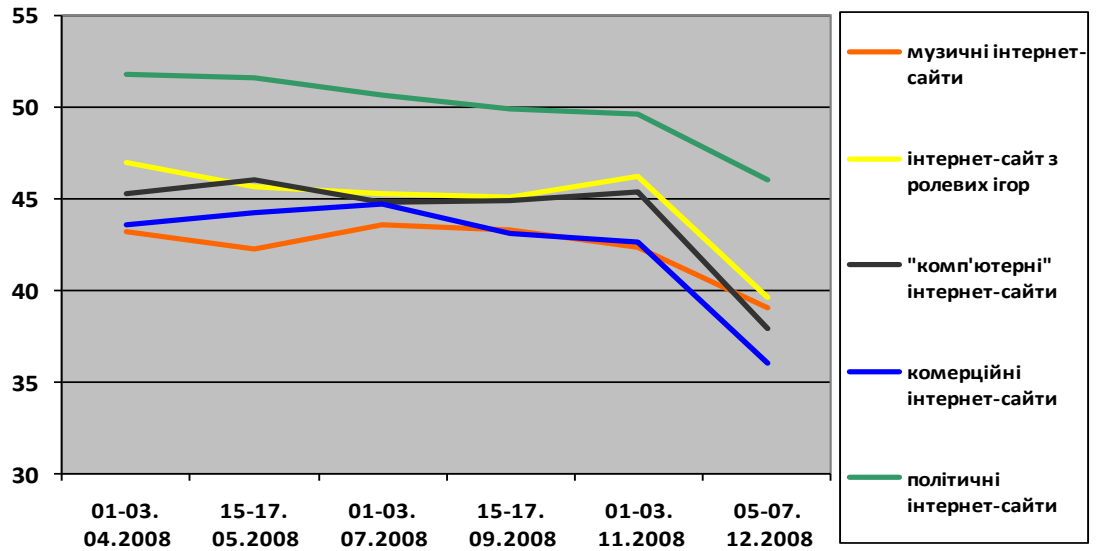


Рис. 3.4. Середні показники агресивності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за опитувальником агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)

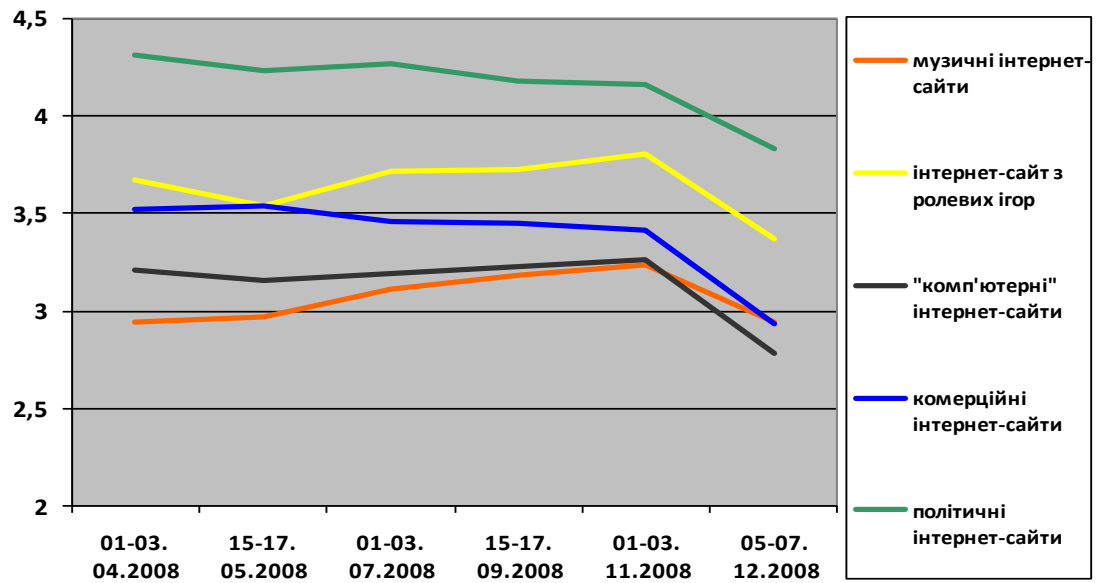


Рис. 3.5. Середні показники депресивності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за методикою диференційної діагностики депресивних станів
В.О. Жмурова

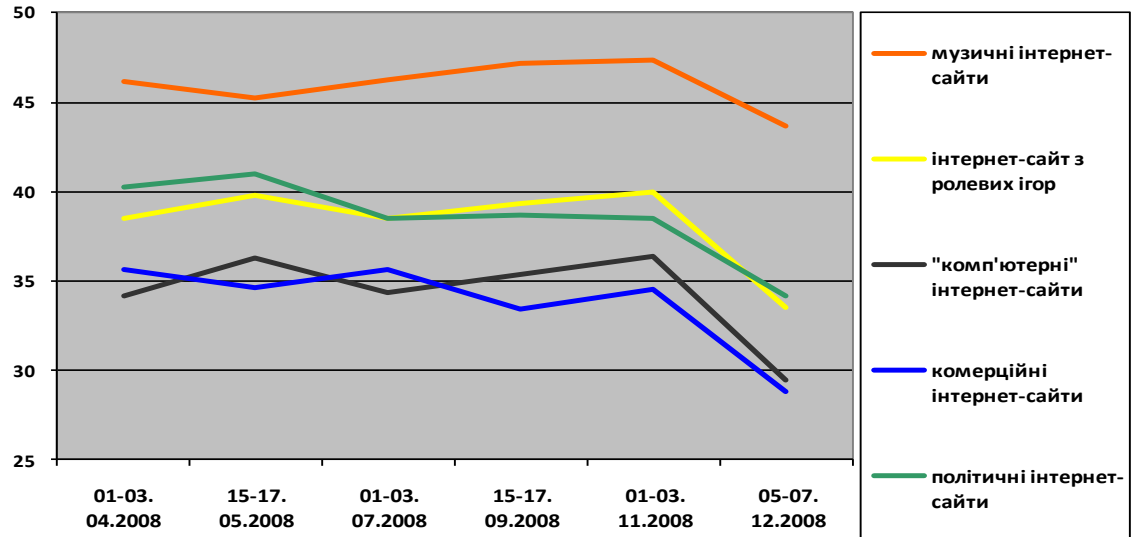


Рис. 3.6. Середні показники депресивності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)

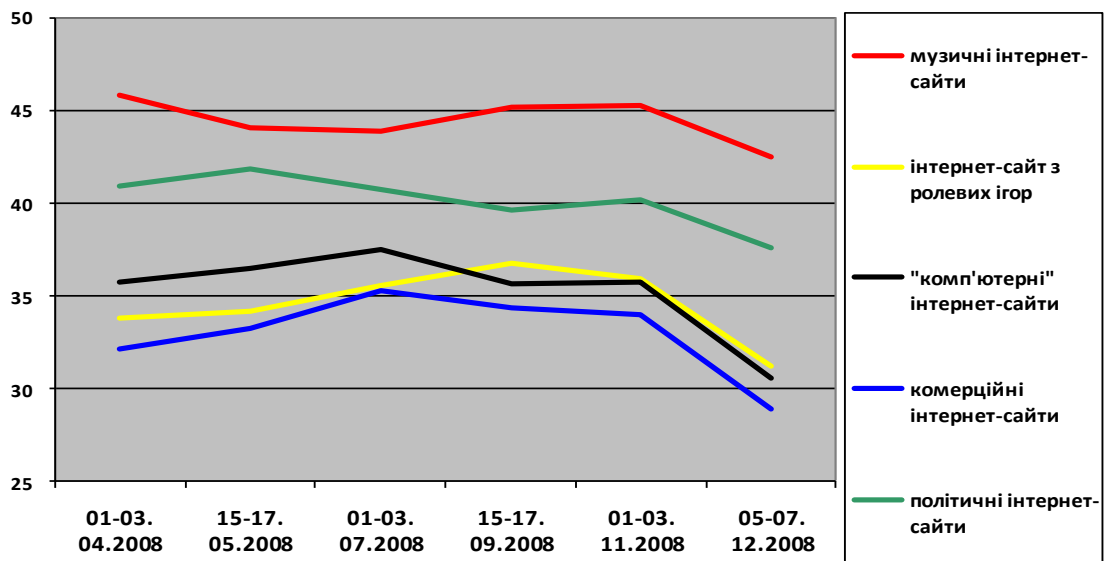


Рис. 3.7. Середні показники самоактуалізації у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за тестом самоактуалізації (САТ) (шкали компетентності у часі)

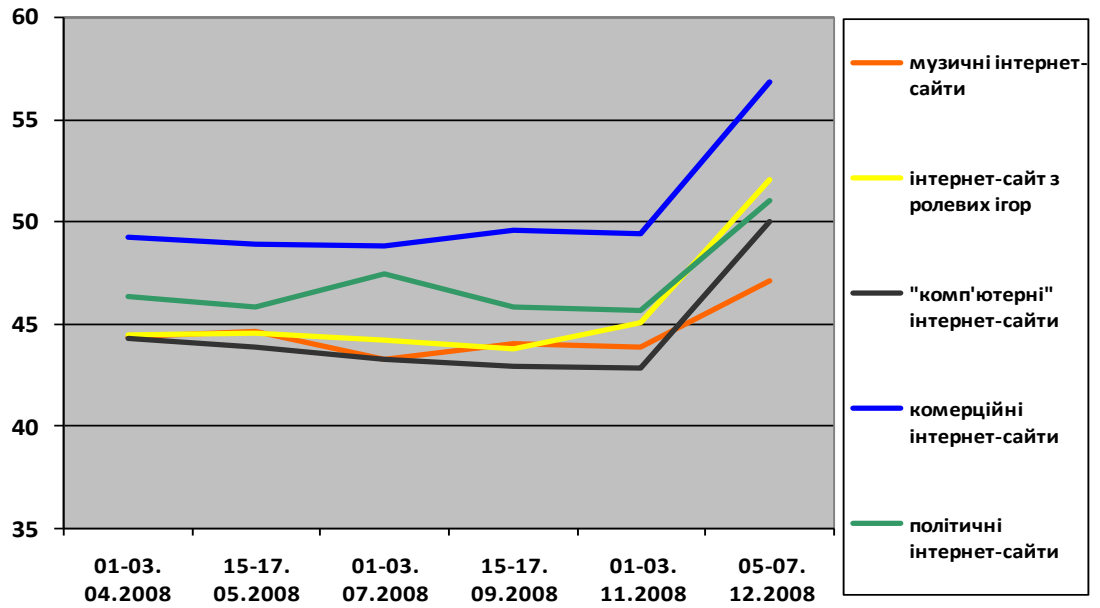


Рис. 3.8. Середні показники самоактуалізації у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)

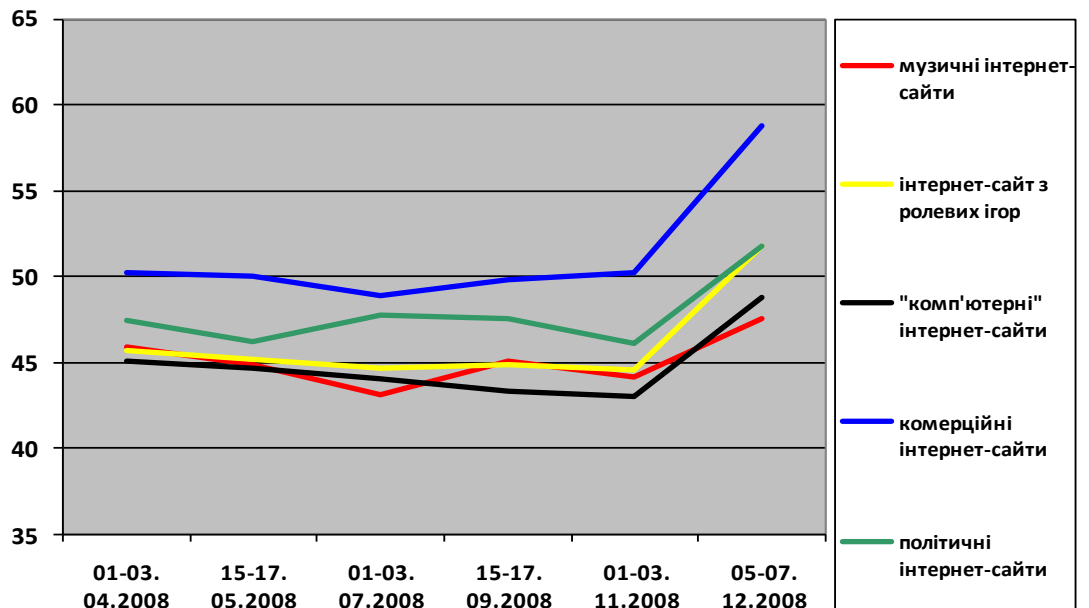
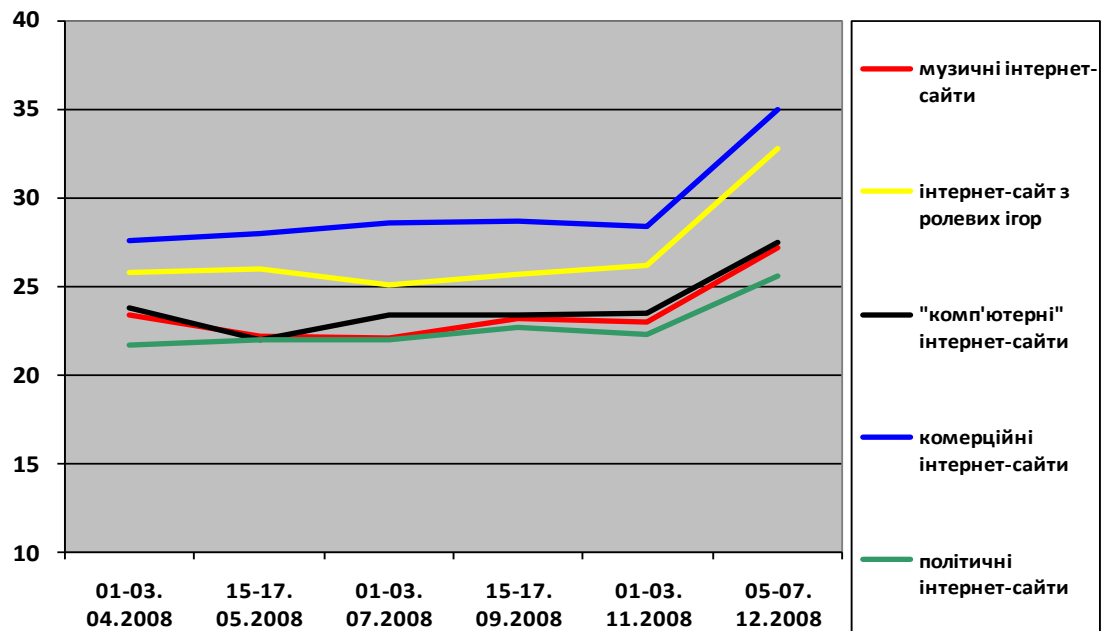


Рис. 3.9. Середні показники креативності у постійних користувачів різних інтернет-сайтів за опитувальником креативності Джонсона



Так, були проаналізовані психологічні особливості вибірок постійних користувачів інтернет-сайтів – студентів вищих навчальних закладів, які приймали участь в дослідженні.

Музичні інтернет-сайти, постійні представники інтернет-спільнот котрих приймали участь в дослідженні, відносились до т.зв. «фанатських»: їхні постійні користувачі являли собою фанатів і шанувальників певних музичних напрямків, колективів і виконавців.

Вплив музики на психіку може досить ёмко пояснити процес ухвалення в собі емоційності та зародження особливого виду відчуттів, званих фанатизмом. Варто так само відзначити, що як така музика може і не викликати сильної афектації та бути не умовою, а тільки ґрунтом для виникнення особливого роду фанатизму – музичного. [149] [270]

Враховуючи те, що музика завжди займала в житті людини значне місце як вид мистецтва, виразно виражаючи вимоги індивіда в красі, що часто

характеризуються проявами сильних емоцій, людина схильна звертатися до цього виду мистецтва частіше, ніж до якого-небудь іншого. Музика розвиває емоційність, а любов до неї часто регламентована стереотипами масової свідомості. Музика дуже міцно об'єднує в собі масовість людей в окремі субкультури, спільноти, особливо молодіжні. Музика входить в систему так званої молодіжної субкультури, в її нематеріальний аспект. Само явище утворення молодіжної субкультури або спільноти прихильників певної музики побудоване на виділенні власних цілей, пріоритетів, задач і зіставлення їх цінностям інших людей та спільнот. Постійні учасники подібних музичних спільнот, зокрема у мережі Інтернет, частіше за все представлені фанатами і шанувальниками. [287]

Прояви найбільш сильних дій, емоцій фаната викликають фанатизм в рамках музичної залежності від окремої особистості, музичного колективу або напрямку. Всі люди, різні за віком, зовнішністю, національністю, об'єднані в єдину групу фанатиків, характеризуються ідеалізуванням і не критичністю сприйняття кумира або музичного напрямку, тоді як до інакодумців виявляється висока агресія. Часто фанатики розділяються на групи, в яких частіше за все виявляється фанатизм групи людей до певного жанру музики: рок, реп, диско тощо. [149] [270] [304]

Фанатів можна визначити як пристрасних прихильників кого-небудь або чого-небудь, наприклад сучасних музикантів, спортсменів і акторів. Фанатизм – це непохитна і така, що відкидає альтернативи, прихильність індивіда певним переконанням, яка знаходить виявлення в його діяльності та спілкуванні. Фанатизм зв'язаний з готовністю до жертв; відданість ідеї поєднується з нетерпимістю до інакодумців, зневагою до етичних нормативів, що перешкоджають досягненню спільної мети. Фанатизм нерідко носить ідеологічне (у тому числі релігійне) забарвлення. Великого поширення набули

фанатики музики і футболу, як їх називають “фани”, від англійського – шанувальники. [287] [304]

Фанатизм виявляється через музику за допомогою естрадного (синтетичного) мистецтва. Воно впливає на людину не лише самою музикою, але і танцем, особливим освітленням, обстановкою, стилем спілкування виконавця з аудиторією. Сам механізм утворення фанатизму виникає у людини внаслідок сильного сигналу подразника, котрий і посилює реакцію зовнішнього подразника та приводить до зациклення, заклинювання на цьому подразнику. В результаті людина, навіть отримуючи подразники від інших зовнішніх джерел, може повернутися до попереднього, оскільки те роздратування їй сподобалося більше. Таким чином, схильність до фанатизму – це природжена схильність психіки до розшифровки певного сигналу. Цілком імовірно, і ці очікування підкріплені практикою, що у міру згасання одного роду фанатизму, у того ж самого індивіда з часом виникає новий, що полягає у новому фанатизмі. [149] [270]

Чоловік-фанат традиційної орієнтації зазвичай використовує свою прихильність до кумира як спосіб самовдосконалення, для нього кумир – це зразок етичних, творчих та інших якостей. Жінка-фанат найчастіше сприймає кумира-чоловіка як ідеального обранця. Для неї чоловік-кумир несе певний набір якостей, які вона хотіла б бачити у чоловіка. [189] [287]

Фанат, проявляючи свій фанатизм до кумиру, будує свою особистість за зразком кумира, оскільки він для нього є ідеалом. Молодій людині необхідне соціокультурне середовище, тому, для того щоб виділити таке середовище, оцінити і розпізнати явища та події навколишнього світу, для міри збільшення фанатизму і його закріплення, створюються інтернет-сайти, інтернет-форуми тощо, присвячені кумирові. Це створює дуже міцний фундамент фанатика в психіці людини, тому що, показуючи свою залежність від кумира, фанат закріплює (перш за все емоційно) в своїй психіці залежність від об'єкту його

наслідування. Зазвичай, всі найактивніші фанати спілкуються не лише в мережі Інтернет, але знайомі один з одним в реальності (зокрема, коли разом ходять на концерти) і добре орієнтуються в ситуації, що їх цікавить. [149] [270]

Інтернет-сайт слугує для фанатів способом висловити, виплеснути свої емоції, висловити думки, ідеї, роздуми, міркування щодо особистості та діяльності кумира чи специфіки музичного напрямку. На інтернет-сайтах фанати, якщо це дозволяється технічно, публікують свої фотографії, зроблені на концертах, а особливо ті фотографії, де їм вдалося сфотографуватися разом з кумиром. Так само практично на всіх інтернет-сайтах є розділи, присвячені концертним враженням фанатів і темі медіапублікацій. Дуже часто на інтернет-сайтах подібного роду існують розділи для творчості фанатів. Вони публікують свої малюнки, розповіді, вірші. На всіх інтернет-сайтах, постійні користувачі котрих приймали участь в дослідженні, були присутні зазначені вище розділи. Відповідна творчість допомагає фанатові здолати дистанцію між собою і кумиром, сприяє самоствердженню. [141] [287] [304]

Шанувальником властиво називати людину, яка захоплюється творчістю або діяльністю певного музичного виконавця або спортивної команди, без афектації та украй вираженої несамовитості. Шанувальник може добре знатися на творчості та діяльності свого кумира, проте йому не властиві наступні прояви фанатизму – некритичне ставлення до кумиру, пошук однодумців та ідеалізація кумиру. Шанувальники схильні використовувати інтернет-спілкування на музичних інтернет-сайтах більше для пошуку бажаних музичних композицій. [189] [270]

Для підліткового і молодіжного віку є характерним емоційно-чуттєве ставлення до життя, у тому числі і культури, її проявів. Цим обумовлено відчуття співпереживання і наслідування ілюзорним героям, пошук розважального вмісту, що супроводжуються проявами групового стереотипу. Саме наслідування і бажання наслідувати є таким, що веде до фанатизму.

Фанатизм – це особливий вид самоствердження. Орієнтуючись на близькі для себе зразки, людина будує власну особистість. Природа даного явища пояснюється потребою людини в самоідентифікації: людині, особливо молодій, необхідні соціокультурні зразки. Як соціокультурні зразки можуть виступати цінності, норми, ідеали, образи окремих осіб, мода, кумири тощо. Молода людина не усвідомлює того, що сама здатна бути зразком, і шукає для себе інший приклад для наслідування. Більш дорослі фанати, як правило, позиціонують себе як шанувальників насамперед музики як такої, а потім вже – самій особистості виконавця, і в такому випадку різниця між фанатами і шанувальниками «розмивається». [141] [304]

Як правило, фанати – це молоді люди, які шукають в малій групі однодумців спілкування і підтримки. Це люди, що потребують підтримки і розуміння в звичайному житті, що схильні до перебування у дисфорічному або субдепресивному станах; це пояснює наявність відповідних показників депресивності у постійних користувачів музичних інтернет-сайтів (див. рис. 3.5, 3.6). У малій групі фанати відчують себе захищено, усвідомлюють себе незамінними, їх потребують, їм приділяють увагу. Таким чином, включається компенсаторна функція, завдяки якій фанат отримує нову сім'ю і друзів. До фанатизму у такому разі схильні більш за все молоді люди, які мають деякі складнощі в сім'ї або у звичайному спілкуванні. [141] [189] [304]

Масова культура, що експлуатує примітивні відчуття людини, використовує музику і споріднене їй естрадне мистецтво для інтенсивної дії на психіку схильних до фанатизму індивідів, внаслідок чого виникає особливий тип мислення. Фанатизм до окремої особистості, колективу або музичного напрямку в рамках музичної залежності значно підсилює афект від подібного сприйняття, оскільки сприяє прояву самих чітко виражених властивостей особистості фаната. Отже, у таких особистостей можна виявити також схильності і до інших видів залежностей (зловживання алкоголем,

наркотиками), зокрема інтернет-залежності (див. рис. 3.1, 3.2). Певна безапеляційність і безальтернативність фанатизму взагалі і музичного зокрема, його психологічна ригідність і когнітивна спрямованість у вузьке ідейне русло може обмежувати психологічний вплив інтернет-тренінгів на постійних користувачів музичних інтернет-сайтів (див. рис. 3.1-3.9). [69] [287]

Інтернет-сайт, присвячений рольовим іграм, відноситься до іншої популярної серед сучасної молоді течії. Аргументованим вважається позиція, за якою популярність рольових ігор серед сучасної молоді пояснюється дискомфортом їхнього життя та закономірним бажанням, що слідує з цього, - піти з нього в гру. [58] [106] [178]

«Рольовики» - самоназва молодіжної субкультури, що створюється з окремих тематичних спільнот та яка має на меті проведення заходів, в яких імітуються умови фантастичних або історичних світів і подій. Рольові ігри, таким чином, виступають соціально-психологічним феноменом, що є спробою адаптації молодих людей до тих проблем, з якими вони стикаються в підлітковому і юнацькому віці, протягом того періоду, коли вони поступово входять в самостійне життя в сучасних конкретно-історичних умовах. [180] [232] [233] [299]

Рольова гра не лише можлива в дитячому віці, але її використання відкриває нові можливості особистісного розвитку і в більш дорослому віці. Рольові ігри дають можливість «прожити» учасникам такі ситуації, які навряд чи зустрінуться в житті, але якщо зустрінуться такі або схожі на них, то ціна помилки буде дуже високою. Тільки під час гри будь-яка людина може управляти цілим ігровим всесвітом, і саме від її рішення залежить не лише результат гри, але і майбутнє ігрового світу. В рольових іграх у молоді підвищується спільний рівень освіти, комунікативні навички, з'являється звичка працювати в команді. [180] [299]

Звичайно, що як і в будь-якому відході від реальності, існує вірогідність появи психологічної залежності, іноді навіть не виключається вірогідність появи психічних розладів, спричинених рольовими іграми. Причини появи залежності від рольових ігор зазвичай криються в серйозних комунікативних, а іноді і екзистенційних проблемах людини в реальності. Якщо молода людина не здатна вирішити проблеми на роботі, у навчанні, в особистому житті, у неї стає набагато більше причин, щоб піти зі світу реального у світ фантастичний. Рольові ігри часто проходять не лише у реальному світі, а також, як доповнення, у віртуальному комп'ютерному – у формі спеціальних комп'ютерних ігор. Отже, пояснюються високі показники інтернет-залежності у постійних користувачів інтернет-сайту з рольових ігор (див. рис. 3.1, 3.2). З іншого боку, розвинуті вміння входити в різні ролі та проживати їх, виконувати різні, зокрема психологічні, справи та ігри, певна відкритість до експериментування можуть сприяти здійсненню більш продуктивного психологічного впливу інтернет-тренінгів на таких учасників (див. рис. 3.1-3.9). [106] [180]

Постійна аудиторія інтернет-сайтів, присвячених комп'ютерам, комп'ютерному обладнанню і програмному забезпеченню, складалася, в основному, з програмістів і досвідчених користувачів персональних комп'ютерів. На першому плані у багатьох представників такої аудиторії виявляються цінності та образи, пов'язані з творінням нової, звичайно віртуальної, реальності («особливого світу»), а робота за комп'ютером служить свого роду заміником соціальних взаємодій. Набір особистісних якостей, якими повинен володіти програміст і досвідчений користувач комп'ютеру, включає емоційну стійкість, відкритість до нового і готовність вчитися, пунктуальність, акуратність, економність. [111] [177] [201]

Для програмістів процес роботи над складанням програми досить часто є більшим інтересом, ніж досягнення результату. Творчо працюючому

програмістові властива глибока внутрішня мотивація (яку ще інколи називають «процесуальною» мотивацією). [191] [279]

Зроблені висновки, що якісні програмісти вміють працювати з іншими людьми – і в команді, і з керівництвом, і із замовниками. Одним з істотних критеріїв високої майстерності програміста є розвинені навички соціального спілкування: кращими програмістами є ті, хто брав участь в більшій кількості різноманітних проєктів, в більшій кількості групових нарад і консультативних зустрічей. [177] [191]

Професійна робота програмістів передбачає досить високий ступінь розуміння принципів і умов діяльності не лише своїх колег-програмістів, але і інших фахівців – майбутніх користувачів інформаційних або експертних систем, що розробляються, систем управління, систем розрахунків, систем проєктування, систем, призначених для підвищення ефективності групової роботи, тощо. Подібне розуміння необхідне як на етапі проєктування нової системи і підготовки специфікацій, так і на етапах розробки конкретних програмних модулів та інтерфейсів. Як такі можуть виступати системотехніки або гуманітарії (етнографи, соціальні психологи, фахівці з ергономіки тощо), що беруть участь у командному проєкті. [111] [201] [279]

Таким чином, професійна діяльність програмістів передбачає високий ступінь залучення до діяльності інших фахівців, які не є програмістами. Слід вважати, що найбільш успішними в змістовному плані і затребуваними з боку замовників опиняться ті колективи програмістів, в яких знайдуться такі учасники і запанує свого роду «налаштованість» на клієнта – майбутнього користувача. В той же час до цих пір зберігаються елементи відчуженості деяких програмістів і досвідчених користувачів комп'ютерів від інших людей і від соціального світу, занурення в ірреальні «віртуальні» простори. [191] [279]

У програмістів і досвідчених користувачів комп'ютерів наявні певні характерні інтелектуальні якості, такі як гнучкість і критичність розумової

діяльності, здібності до абстрагування, хоча, звичайно, ступінь їх розвиненості може сильно різнитися. Разом з тим, недолік якихось на перший погляд необхідних якостей може компенсуватися достатком інших – можливо, на даному рівні розвитку знань менш очевидних в плані своєї необхідності інтелектуальних якостей. Як звичайне, так і інтернет-спілкування програмістів і досвідчених користувачів комп'ютерів характеризується неагресивністю, адже спрямовується, в основному, на обговорення та аналіз професійних питань, в яких пізнавальний компонент схильний домінувати над емоційним. [12] [191] [286]

Програмування можна сміливо вважати за не лише новий вид професійної діяльності, але і принципово новий вид взаємодії з соціумом, дії на нього – аж до рішучої зміни останнього. Під впливом комп'ютерних технологій відбувається помітна трансформація прийнятих в суспільстві комунікативних процесів, видозмінюється система економічних і соціальних стосунків – наприклад, у напрямі глобалізації цих процесів. Подібна трансформація безпосередньо пов'язана з діяльністю програмістів і фахівців в багатьох інших областях комп'ютерних технологій, наприклад, в області цифрового телебачення і телефонії, штучного інтелекту, фінансових застосувань тощо. [191] [201] [286]

Діапазон дій, що здійснюються програмістами, направлених на перевлаштування існуючої реальності, досить широкий: від пасивного неприйняття конкретних ініціатив, процесів і стосунків до наполегливого опору ним і навіть до активного втручання в актуальні процеси світобудови і суспільства, до відкритої боротьби з конкретними (явними або надуманими) недоліками – боротьби, в якій знаходять вживання професійні навички та уміння фахівців з комп'ютерних технологій. Кваліфіковані програмісти нерідко підтримують радикальні або анархістські соціально-політичні рухи, що мають на меті змінити і удосконалити суспільний устрій. Тим самим в

їхній діяльності присутня – в перетвореному вигляді – ідея будівництва віртуального світу із зміненими параметрами. Готовність брати участь в подібних суспільних рухах та/або підтримувати їх матеріально цілком корелює з властивими лаві програмістів недосвідченістю і наївністю в складних проблемах соціального життя. Макроекономічні та макросоціологічні міркування виглядають для них часто зрозумілішими, ніж відповідні процеси з приставкою «мікро». [12] [111] [286]

Отже, у постійних користувачів комп'ютерних сайтів пояснюється наявність заниженого рівня агресивності та середнього рівня інтернет-залежності (як наслідок, з одного боку, «занурення» у віртуальну реальність, з іншого – професійної діяльності, що потребує «звичайного» спілкування і взаємодії з іншими людьми, та соціально-політичного спрямування на перетворення навколишньої реальності) (див. рис. 3.3, 3.4, 3.1, 3.2). Значний досвід, легкість роботи з комп'ютерними програмами і засобами інтернет-спілкування, відкритість до нового і готовність вчитися можуть сприяти здійсненню значного психологічного впливу інтернет-тренінгів на таких учасників (див. рис. 3.1-3.9).

Постійна аудиторія інтернет-сайтів, присвячених бізнесу та комерції, складалась, в основному, з молодих людей, які цікавляться бізнесом, вивчають бізнес-аналітику, намагаються займатися підприємницькою діяльністю.

Відмінними психологічними рисами підприємця є самостійність, відповідальність, ризикованість, ініціативність, схильність до творчості, новаторства. Підприємництво – це новаторська діяльність людей, які належать до особливої соціальної групи – підприємців, людей, які володіють здібностями, що дозволяють ефективно здійснювати діяльність та функції, що розвивають економіку, з метою отримання прибутку. [195] [278] [295]

Особливістю підприємницької діяльності в нашій країні є те, що вона пов'язана не лише з матеріальним благополуччям і фінансовою незалежністю, але

і з можливостями розвитку хронічних стресів, психічним перенапруженням, страхами, сімейними дисфункціями, втратою друзів. Зрозуміло, що у молоді, яка цікавиться або навіть починає займатися підприємницькою діяльністю, відповідні ефекти, що наявні, скоріше, у більш дорослих людей, ще не є вираженими. Ефективний підприємець характеризується хорошим здоров'ям (фізичним і психічним), значними ресурсами енергії та оптимізмом. [189] [195] [278]

На успішність підприємницької діяльності впливають наступні якості: ясне розуміння підприємництва; відділення фактів від міфів; вміння давати зважені оцінки; вміння знаходити нестандартні рішення; вміння поводитися і ухвалювати рішення в умовах невизначеності; вміння виробляти нові комерційні ідеї; вміння оцінювати перспективність нових ідей; знання, необхідні для створення нової справи; вміння оцінити зовнішню ситуацію; вміння оцінювати дії з точки зору етики і моралі; вміння укладати операції, встановлювати контакти, вести переговори; вміння отримати те, що належить. [189] [278]

Характерними психологічними особливостями підприємців виступають наступні: креативність, цілеспрямованість, завзятість, постійність, здатність правильно оцінювати людей, сприяти їх праці, координуючи їх дії, здатність вербувати людей без примусу, збуджувати в них інтерес до своєї продукції, вселяти довіру. [168] [195] [295]

Таким чином, пояснюються підвищені показники креативності, підвищені показники самоактуалізації та занижені показники депресивності у постійних користувачів комерційних інтернет-сайтів, які є студентами вищих навчальних закладів (див. рис. 3.9, 3.7, 3.8, 3.5, 3.6).

Головною особливістю життя сучасного вітчизняного бізнесмена є непропорційне розростання ділової сфери життя за рахунок інших сфер – дома, сім'ї, дружніх сосунків, захоплень, освіти, культурного розвитку, дозвілля тощо. Робочий день такої людини нерідко досягає 13-14 годин на добу. Проте справа не в його довжині, а в тій одержимості роботою, яка

починає визначати весь психічний склад такої особистості, її мотивацію, стиль поведінки тощо. Робота стає свого роду надцінним утворення, вона не лише відтісняє інші сторони життя, але поглинає їх, замінюючи собою всю повноту життя, стає залежністю. [189] [195] [295]

Характерні риси психологічного портрету дорослого підприємця, що формуються як наслідок соціально-психологічної ситуації, в якій знаходиться сучасна ділова людина, є наступними: раціоналістичність, прагнення все прорахувати, передбачити, врахувати, переоцінка ролі свого інтелекту, знань, технологій; недовірливість – сприйняття світу як ненадійного, часто прямо ворожого, гіперконтроль і підозрілість відносно співробітників і партнерів по бізнесу; автономізація – прямий наслідок недовір'я, закритість, замкнутість, різке обмеження неформальних, дружніх зв'язків і свободи просторового пересування (це найбільш характерне для найбільш успішних підприємців, які користуються послугами охоронців); агресивність – схильність до вирішення проблем силовими методами без пошуку взаємних компромісів, схильність до гнівних, афектних спалахів у взаєминах з персоналом; авторитарність – переважання авторитарного стилю керівництва, що поширюється і на інші життєві стосунки; амбітність, некритичність – комерційний успіх породжує завищену оцінку, відчуття власної незамінності, хворобливе сприйняття будь-яких спроб критики в свою адресу; екстрапунітивність – схильність шукати причину невдач в обставинах або людях, які оточують, але не в самому собі; забобонно-містична налаштованість – парадоксальне поєднання надмірного раціоналізму і віри в прикмети, ворожіння, порчу, астрологічні прогнози тощо, що пояснюється відміченою вище неможливістю повного інтелектуального контролю над соціальною, діловою і життєвою ситуацією. Бізнесменові легко визнати вплив ірраціональних сил, ніж свою нездатність раціонально осмислити ситуацію. [168] [195] [278]

Таким чином, аргументованим видається припущення, що з часом в житті у молодих підприємців будуть зростати показники агресивності.

На досягнення підприємницького успіху можуть вплинути такі якості, як активний пошук найкращих варіантів з використанням методу проб і помилок, компетентний розрахунок різних комбінацій і вибір оптимального варіанту на основі теоретичних досліджень, отримання і використання в сприятливий час конфіденційної інформації або ресурсу іншого вигляду, використання власних унікальних здібностей, досвіду, компетентності як товар, що дає прибуток. [168] [189]

Мотивами підприємницької діяльності частіше за все виступають: бажання бути господарем своєї долі; прагнення здолати відчуження професійної діяльності від діяльності взагалі, злити роботу і життя воедино, змінити принцип «працювати, щоб жити» на «жити, щоб працювати»; бажання отримувати гідну винагороду за свою працю і значно поліпшити своє матеріальне положення. [195] [295]

Певні характерні психологічні особливості постійних користувачів комерційних інтернет-сайтів, які приймали участь в дослідженні, а саме креативність, цілеспрямованість, завзятість, постійність, використання власних унікальних здібностей, досвіду можуть сприяти більш продуктивному психологічному впливу на них інтернет-тренінгів (див. рис. 3.1-3.9).

Психологічна специфіка постійних користувачів політичних інтернет-сайтів – студентів вищих навчальних закладів, які активно цікавляться політикою чи навіть є активними учасниками тих або інших політичних партій – пов'язана з загальним визначення політики як діяльності по здійсненню державної і суспільної влади. Саме влада як категорія, що виражає здатність, право і можливість людини вирішальним чином впливати на дії та поведінку інших людей і груп, спираючись на своїх волю і авторитет, правові і моральні норми, загрозу примусу і покарання, звичаї та традиції, психологічні механізми

дії тощо, є основою для розуміння спрямованості зусиль будь-якої людини, яка займається політикою. [122] [218]

Відзначено, що постійні представники політичних спільнот характеризуються енергійністю, у таких людей має місце внутрішня спонука, внутрішня тяга до дії, схильність до перетворення світу, що оточує. Ті з них, які вже займаються політичною діяльністю в рамках тієї або іншої політичної сили, зазвичай поєднують в собі пристрасний порив із стриманістю, широку оцінку ситуації з поступовим характером реалізації власних дій, в їхній діяльності є своя внутрішня логіка, довкола якої розвертаються всі дії. [122] [218]

У постійних користувачів політичних інтернет-сайтів можуть бути виділені два різні прагнення до влади. Нормальне, або здорове прагнення до влади – результат прояву сили (фізичною, розумовою або іншою), тоді як невротичне прагнення – слабкості. Невротик переживає сильну відразу до будь-якої згадки про свою слабкість або безпорадність. Чим сильніше він пригнічений внутрішніми заборонами, тим менше здібний до самоствердження; чим слабкіше він стає, тим з більшою тривожністю уникає всього, що хоч в щонайменшому ступені виявляє його слабкість. Він захищається від небезпеки відчувати себе або виглядати нікчемним. З цією метою він конструює жорсткий та ірраціональний ідеал сили, який примушує його вірити, що він здатний впоратися з будь-якою ситуацією негайно. Люди цього типу схильні завжди бути першими і гарячкують, якщо їм доводять їхню неправоту. [124] [226]

До психологічних особливостей представників політичних спільнот належать непохитність, безкомпромісність у всьому, що стосується істотних сторін своїх політичних переконань, часто присутня агресивність; цим пояснюється наявність підвищених показників агресивності у постійних користувачів політичних інтернет-сайтів (див. рис. 3.3, 3.4). Досить характерними є певні психологічна ригідність і безапеляційність, що здатні обмежувати психологічний вплив інтернет-тренінгів (див. рис. 3.1-3.9).

Найбільш віддані, «фанатичні» з них віддають себе політичній діяльності без залишку, ідентифікують себе зі своєю політичною діяльністю, поступово відмовляючись від тих видів діяльності, які до неї не відносяться, причому відхід від політичної діяльності був би рівнозначний для них втраті чогось дуже особистісно цінного, іноді майже дорівнюючи сенсу життя. В певні моменти політична діяльність сприймається ними як важкий хрест, причому постійний, адже відмовитися від свого призначення досить важко; інколи, в хвилини важливих звершень, вони відчують через свою політичну діяльність глибоке задоволення. [122] [218]

Під час проведення інтернет-тренінгів спостерігалася додаткова пізнавальна і комунікативна активність учасників інтернет-тренінгів, що проявлялася в інтернет-спілкуванні з ведучим інтернет-тренінгів, для чого використовувалася електронна пошта та інтернет-пейджер (комунікатор) ICQ, і полягала у постановці уточнюючих запитань, переважна більшість з яких стосувалася організаційно-технічних моментів (34 запитання) і уточнення виконання тих або інших вправ (39 запитань). З боку постійних користувачів музичних інтернет-сайтів було отримано в середньому 0,5 організаційно-технічних запитань і 0,429 запитань щодо виконання вправ на людину; інтернет-сайту, присвяченого рольовим іграм – в середньому 0,375 організаційно-технічних запитань і 0,375 запитань щодо виконання вправ; «комп'ютерних» інтернет-сайтів – в середньому 0,083 організаційно-технічних запитань і 0,16 запитання щодо виконання вправ на людину; комерційних інтернет-сайтів – в середньому 0,36 організаційно-технічних запитань і 0,44 запитань щодо виконання вправ на людину; політичних інтернет-сайтів в середньому 0,867 організаційно-технічних запитань і 1 запитання щодо виконання вправ на людину.

Була відзначена тенденція у постановці запитань, що полягала у наявності мінімальної кількості запитань, які надходили з боку постійних користувачів

«комп'ютерних» інтернет-сайтів, а також інтернет-сайту, присвяченого рольовим іграм. Такі закономірності можуть бути пояснені характерною обізнаністю та досвідченістю постійних користувачів «комп'ютерних» інтернет-сайтів у використанні комп'ютерних технологій і технічних засобів інтернет-спілкування, а також досвідченістю участі постійних користувачів інтернет-сайту з рольових ігор в групових процесах рольових ігор, що нагадують багато вправ з психологічних тренінгів. Вірогідно, що орієнтація учасників у змістовній складовій інтернет-тренінгу сприяє орієнтації в його організаційній складовій, і навпаки.

Нижче (див. рис. 3.10-3.18) представлені результати факторного аналізу даних (за методом головних компонент з побудовою та аналізом кореляційної матриці), отриманих за різними методиками дослідження. Змінними виступають, з одного боку, кореляції між даними, отриманими у авторів інтернет-сайтів і постійних користувачів цих інтернет-сайтів, з іншого – той чи інший часовий зріз, коли вони були отримані.

Рис. 3.10. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за шкалою інтернет-залежності

А.Є. Жичкіної

Матриця кореляцій

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція	V1	1,000	,769	,714	,661	,621	,445
	V2	,769	1,000	,699	,488	,293	,621
	V3	,714	,699	1,000	,763	,713	,589
	V4	,661	,488	,763	1,000	,726	,520
	V5	,621	,293	,713	,726	1,000	,389
	V6	,445	,621	,589	,520	,389	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,746
V2	1,000	,622
V3	1,000	,844
V4	1,000	,726
V5	1,000	,585
V6	1,000	,506

Метод витягування: метод головної компоненти.

Компонент матриці^а

	Компонент
	1
V1	,864
V2	,788
V3	,919
V4	,852
V5	,765
V6	,711

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	4,030	67,164	67,164	4,030	67,164	67,164
2	,861	14,348	81,512			
3	,559	9,324	90,836			
4	,255	4,254	95,090			
5	,226	3,765	98,855			
6	,069	1,145	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.11. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)

Матриця кореляцій

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція	V1	1,000	,957	,934	,889	,882	,671
	V2	,957	1,000	,983	,946	,913	,762
	V3	,934	,983	1,000	,984	,955	,814
	V4	,889	,946	,984	1,000	,975	,809
	V5	,882	,913	,955	,975	1,000	,768
	V6	,671	,762	,814	,809	,768	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,879
V2	1,000	,955
V3	1,000	,991
V4	1,000	,968
V5	1,000	,931
V6	1,000	,706

Метод витягування: метод
головної компоненти.

Компонент матриці^а

	Компонент
	1
V1	,938
V2	,977
V3	,995
V4	,984
V5	,965
V6	,840

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,430	90,498	90,498	5,430	90,498	90,498
2	,371	6,190	96,687			
3	,137	2,291	98,978			
4	,046	,762	99,740			
5	,013	,213	99,953			
6	,003	,047	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.12. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за тестом агресивності А. Асингера

Матриця кореляцій						
	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція V1	1,000	,998	,966	,975	,938	,753
V2	,998	1,000	,962	,974	,934	,782
V3	,966	,962	1,000	,995	,988	,666
V4	,975	,974	,995	1,000	,983	,694
V5	,938	,934	,988	,983	1,000	,658
V6	,753	,782	,666	,694	,658	1,000

Спільності		
	Початкова	Витяг
V1	1,000	,976
V2	1,000	,982
V3	1,000	,964
V4	1,000	,978
V5	1,000	,937
V6	1,000	,616

Компонент матриці ^а	
	Компонент
	1
V1	,988
V2	,991
V3	,982
V4	,989
V5	,968
V6	,785

Метод витягування: метод головної компоненти.

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія						
Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,453	90,883	90,883	5,453	90,883	90,883
2	,463	7,711	98,594			
3	,073	1,219	99,813			
4	,007	,115	99,927			
5	,004	,062	99,989			
6	,001	,011	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.13. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)

Матриця кореляцій

	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція V1	1,000	,991	,960	,929	,835	,801
V2	,991	1,000	,971	,944	,874	,836
V3	,960	,971	1,000	,966	,894	,921
V4	,929	,944	,966	1,000	,917	,893
V5	,835	,874	,894	,917	1,000	,891
V6	,801	,836	,921	,893	,891	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,917
V2	1,000	,950
V3	1,000	,982
V4	1,000	,960
V5	1,000	,879
V6	1,000	,856

Метод витягування: метод
головної компоненти.

Компонент матриці^а

	Компонент
	1
V1	,957
V2	,975
V3	,991
V4	,980
V5	,938
V6	,925

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,544	92,401	92,401	5,544	92,401	92,401
2	,276	4,597	96,998			
3	,117	1,948	98,946			
4	,048	,808	99,754			
5	,008	,141	99,895			
6	,006	,105	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.14. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова

Матриця кореляцій

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція	V1	1,000	,989	,966	,929	,847	,850
	V2	,989	1,000	,980	,959	,878	,875
	V3	,966	,980	1,000	,970	,887	,829
	V4	,929	,959	,970	1,000	,956	,843
	V5	,847	,878	,887	,956	1,000	,821
	V6	,850	,875	,829	,843	,821	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,941
V2	1,000	,974
V3	1,000	,958
V4	1,000	,966
V5	1,000	,875
V6	1,000	,817

Метод витягування: метод
головної компоненти.

Компонент матриці^а

	Компонент
	1
V1	,970
V2	,987
V3	,979
V4	,983
V5	,935
V6	,904

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,531	92,185	92,185	5,531	92,185	92,185
2	,221	3,685	95,870			
3	,200	3,335	99,205			
4	,032	,541	99,746			
5	,011	,186	99,932			
6	,004	,068	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.15. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)

Матриця кореляцій

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція	V1	1,000	,863	,911	,698	,681	,234
	V2	,863	1,000	,966	,772	,656	,065
	V3	,911	,966	1,000	,839	,778	,187
	V4	,698	,772	,839	1,000	,820	,418
	V5	,681	,656	,778	,820	1,000	,544
	V6	,234	,065	,187	,418	,544	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,848
V2	1,000	,953
V3	1,000	,988
V4	1,000	,842
V5	1,000	,863
V6	1,000	,945

Метод витягування: метод
головної компоненти.

Компонент матриці^a

	Компонент	
	1	2
V1	,900	-,195
V2	,907	-,360
V3	,968	-,227
V4	,910	,118
V5	,879	,301
V6	,394	,889

а. Витягнуто 2 компонента.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	4,324	72,068	72,068	4,324	72,068	72,068
2	1,114	18,574	90,642	1,114	18,574	90,642
3	,291	4,857	95,500			
4	,174	2,901	98,401			
5	,084	1,405	99,805			
6	,012	,195	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.16. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)

Матриця кореляцій

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція	V1	1,000	,986	,960	,956	,886	,554
	V2	,986	1,000	,983	,979	,919	,592
	V3	,960	,983	1,000	,993	,966	,630
	V4	,956	,979	,993	1,000	,963	,610
	V5	,886	,919	,966	,963	1,000	,721
	V6	,554	,592	,630	,610	,721	1,000

Спільності

	Початкова	Витяг
V1	1,000	,922
V2	1,000	,960
V3	1,000	,983
V4	1,000	,974
V5	1,000	,946
V6	1,000	,503

Метод витягування: метод
головної компоненти.

Компонент матриці^а

	Компонент
	1
V1	,960
V2	,980
V3	,991
V4	,987
V5	,973
V6	,709

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,288	88,127	88,127	5,288	88,127	88,127
2	,585	9,756	97,883			
3	,101	1,689	99,572			
4	,014	,241	99,814			
5	,007	,115	99,928			
6	,004	,072	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.17. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)

Матриця кореляцій

	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція V1	1,000	,984	,982	,961	,943	,334
V2	,984	1,000	,965	,939	,905	,217
V3	,982	,965	1,000	,983	,973	,314
V4	,961	,939	,983	1,000	,970	,321
V5	,943	,905	,973	,970	1,000	,447
V6	,334	,217	,314	,321	,447	1,000

Спільності			Компонент матриці ^а	
	Початкова	Витяг		Компонент
V1	1,000	,975		1
V2	1,000	,926	V1	,987
V3	1,000	,984	V2	,962
V4	1,000	,966	V3	,992
V5	1,000	,963	V4	,983
V6	1,000	,163	V5	,981
			V6	,403

Метод витягування: метод
головної компоненти.

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	4,977	82,947	82,947	4,977	82,947	82,947
2	,898	14,971	97,917			
3	,092	1,529	99,446			
4	,020	,337	99,783			
5	,009	,143	99,926			
6	,004	,074	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Рис. 3.18. Факторний аналіз даних (метод головних компонент, побудова та аналіз кореляційної матриці), отриманих за опитувальником креативності Джонсона

Матриця кореляцій

	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Кореляція V1	1,000	,974	,958	,974	,956	,894
V2	,974	1,000	,983	,972	,951	,919
V3	,958	,983	1,000	,979	,955	,940
V4	,974	,972	,979	1,000	,985	,945
V5	,956	,951	,955	,985	1,000	,901
V6	,894	,919	,940	,945	,901	1,000

Спільності		Компонент матриці^а	
	Початкова	Витяг	Компонент
V1	1,000	,959	1
V2	1,000	,973	,979
V3	1,000	,978	,986
V4	1,000	,991	,989
V5	1,000	,956	,996
V6	1,000	,906	,978
			,952

Метод витягування: метод
головної компоненти.

а. Витягнутий 1 компонент.

Пояснена сумарна дисперсія

Компо- нент	Первинні власні значення			Витяг сум квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	сукупний %	Всього	% дисперсії	сукупний %
1	5,764	96,059	96,059	5,764	96,059	96,059
2	,125	2,091	98,150			
3	,061	1,017	99,167			
4	,034	,562	99,729			
5	,012	,201	99,930			
6	,004	,070	100,000			

Метод витягування: метод головної компоненти.

Закономірно очікувати, що у тому випадку, якщо інтернет-тренінги продуктивно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів, то, за даними факторного аналізу (див. рис. 3.10-3.18), кореляція даних за останній часовий зріз V6 буде нижчою за кореляції даних попередніх часових зрізів V1-V5. Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів буде викликати певні психологічні зміни у досліджуваних, тоді як на попередніх етапах дослідження ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими.

Результати проведеного факторного аналізу (див. рис. 3.10-3.18) доводять, що за більшістю методик дослідження спостерігається зниження кореляції даних за останній часовий зріз V6, причому за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), за тестом агресивності А. Асингера, за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) відбувається значне зниження відповідної кореляції. Незначне зниження кореляції спостерігається за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і за опитувальником креативності Джонсона. За тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) спостерігається незначне підвищення кореляції.

Таблиця 3.1

**Кореляції між показниками постійних користувачів
інтернет-сайтів та їхніх авторів**

	I "зріз"	II "зріз"	III "зріз"	IV "зріз"	V "зріз"	VI "зріз"
шкала інтернет-залежності	0,281	0,311	0,446	0,517	0,521	0,326
тест на інтернет-залежність	0,323	0,432	0,487	0,502	0,511	0,296
тест агресивності	0,251	0,329	0,481	0,494	0,503	0,293
шкала суперництва	0,328	0,381	0,431	0,477	0,498	0,301
методика В.О. Жмурова	0,162	0,223	0,289	0,413	0,464	0,188
тест депресії Зунга	0,137	0,207	0,281	0,359	0,452	0,164
САТ (шкала компетентності у часі)	0,226	0,323	0,376	0,413	0,545	0,217
САТ (шкала підтримки)	0,203	0,352	0,401	0,443	0,502	0,232
опитувальник креативності	0,187	0,251	0,345	0,461	0,507	0,208

Отже, як випливає з табл. 3.1, інтернет-тренінги істотно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів, що доводиться величинами кореляції за останній часовий зріз за всіма методиками дослідження, які є нижчими за кореляції даних попередніх часових зрізів.

Таким чином, у середовищі постійних користувачів інтернет-сайтів найбільш продуктивними інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання ($p < 0,01$), достатньо продуктивними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності ($p < 0,001$) та агресивності ($p < 0,001$), найменш продуктивними – для оптимізації психологічних показників депресивності ($p < 0,05$). Оскільки за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і за тестом

депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) у змінах відповідних кореляцій виявлені протилежні тенденції, проблема продуктивності інтернет-тренінгів для оптимізації психологічних показників депресивності потребує подальших досліджень. Можна припустити, що для більш продуктивної оптимізації депресивності більше відповідають звичайні тренінги, що здійснюються за межами мережі Інтернет і потребують не віртуальних форм впливу ведучого на учасників і учасників один на одного, а, зокрема, «реальних» соціальних контактів і активної позакомп'ютерної діяльності.

Взаємозв'язок між певними особливостями веб-дизайну, що виявляються у наявності технічних можливостей для інтернет-спілкування, та продуктивністю проведення інтернет-тренінгів з постійними учасниками відповідних інтернет-сайтів, виявлений не був.

На рис. 3.19-3.27 представлені результати кластерного аналізу даних за часовими зрізами, отриманих за всіма методиками дослідження. Змінними виступають, з одного боку, кореляції між даними, отриманими у авторів інтернет-сайтів і постійних користувачів цих інтернет-сайтів, з іншого – кореляції відповідних даних за той чи інший часовий зріз.

Рис. 3.19. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної

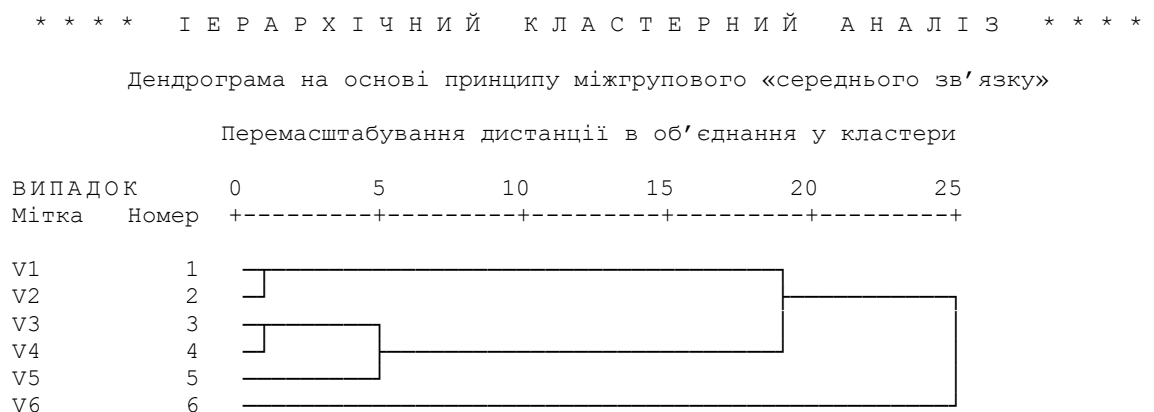


Рис. 3.20. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)

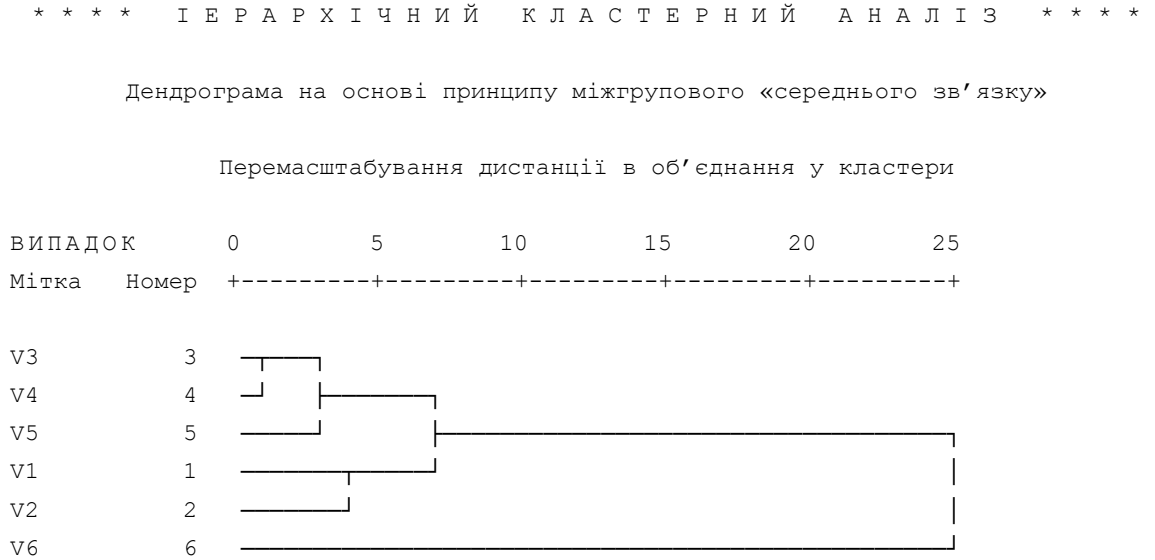


Рис. 3.21. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за тестом агресивності А. Асингера

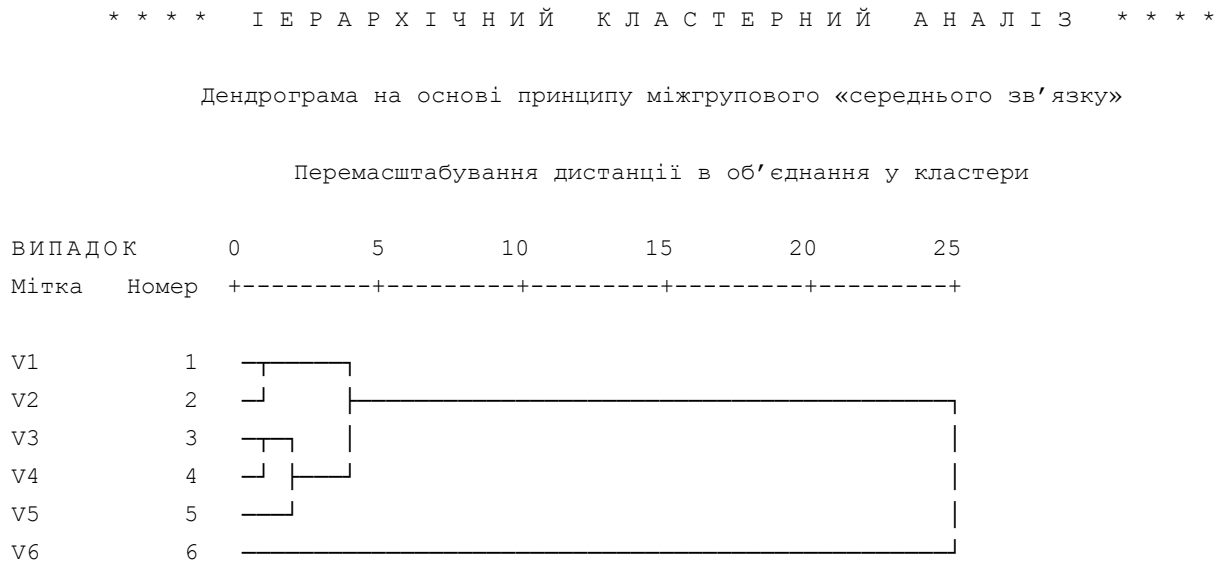


Рис. 3.22. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)

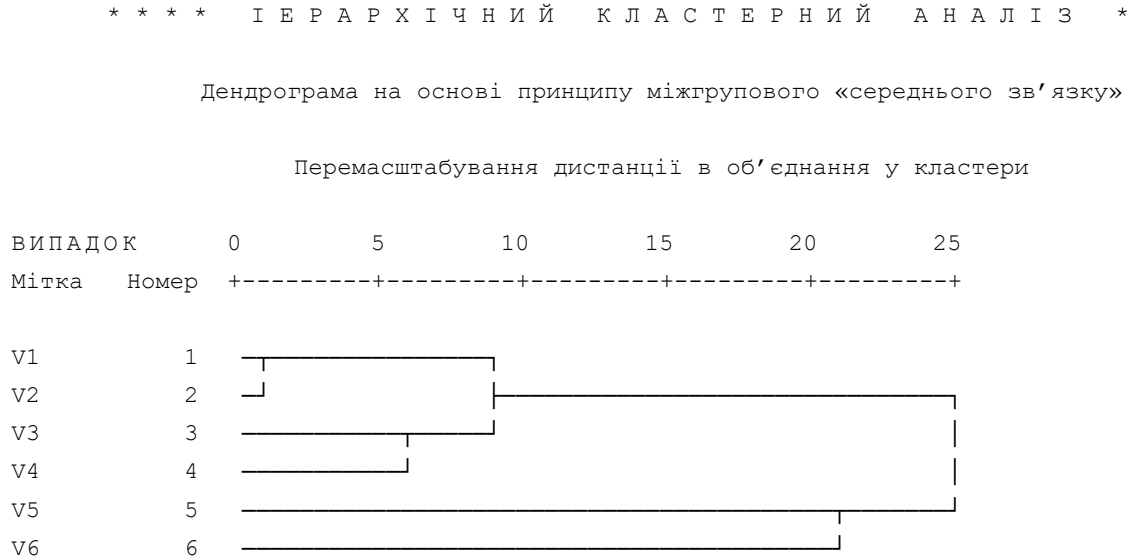


Рис. 3.23. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова

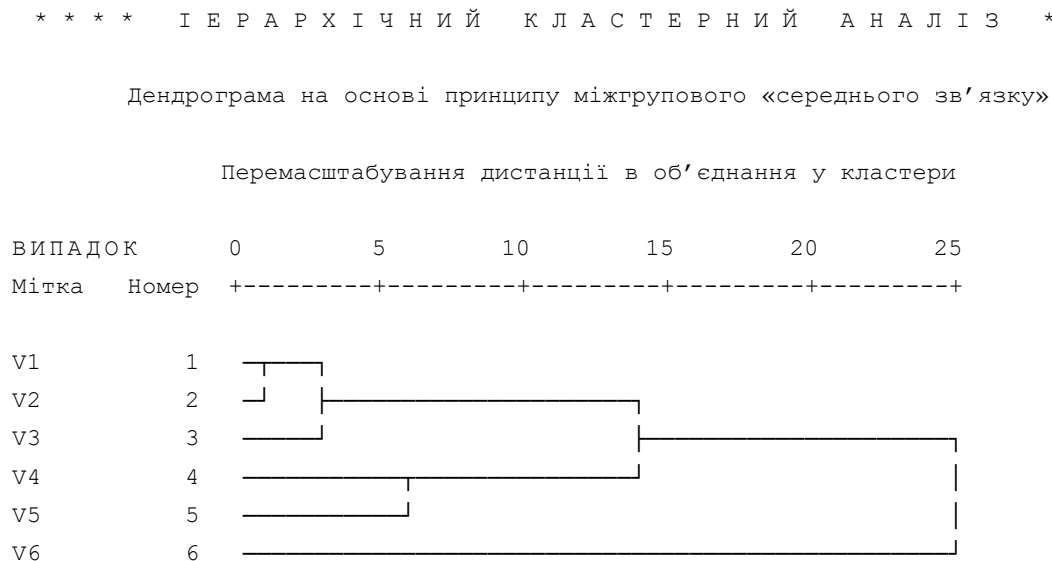


Рис. 3.24. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)

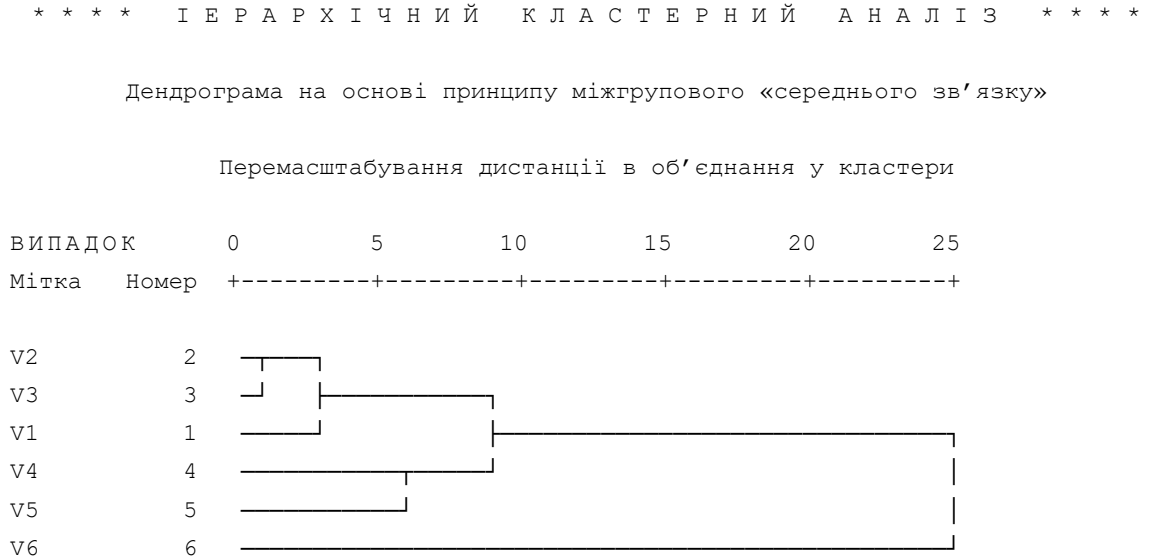


Рис. 3.25. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)

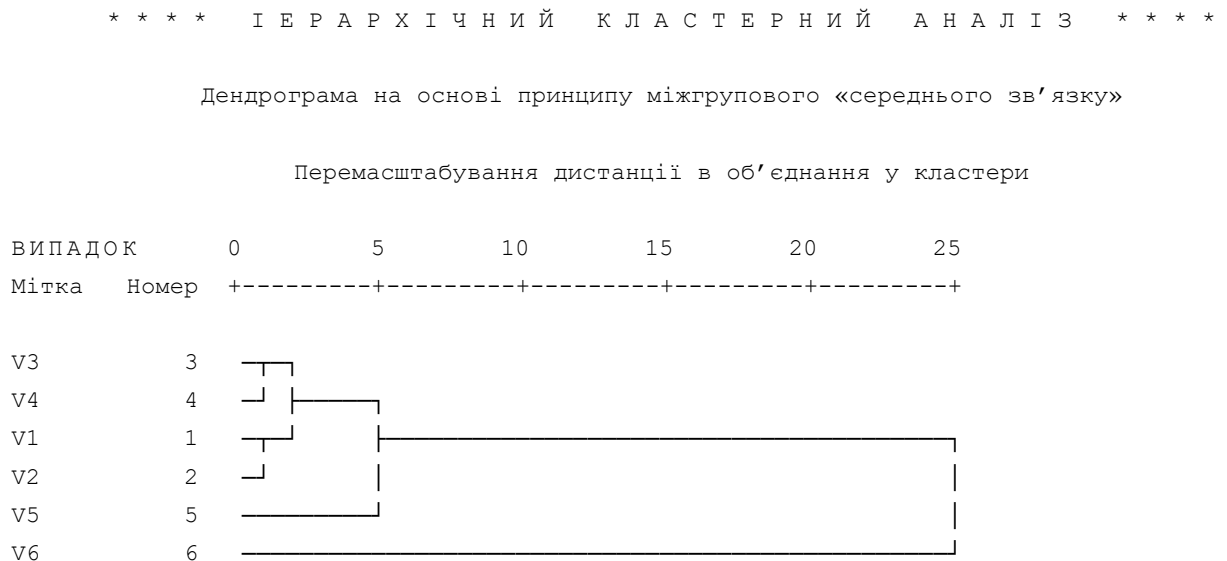


Рис. 3.26. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)

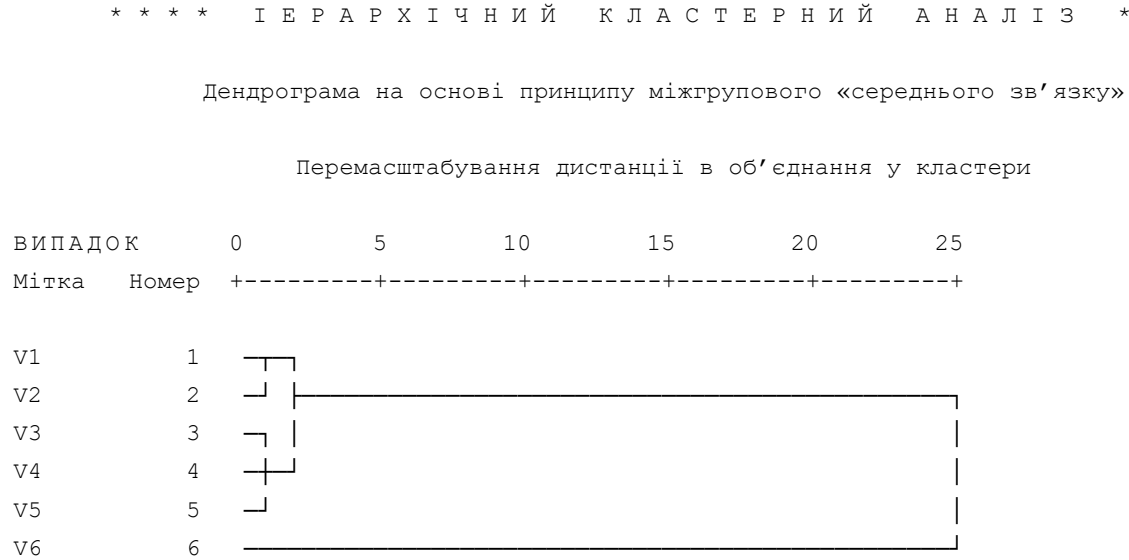
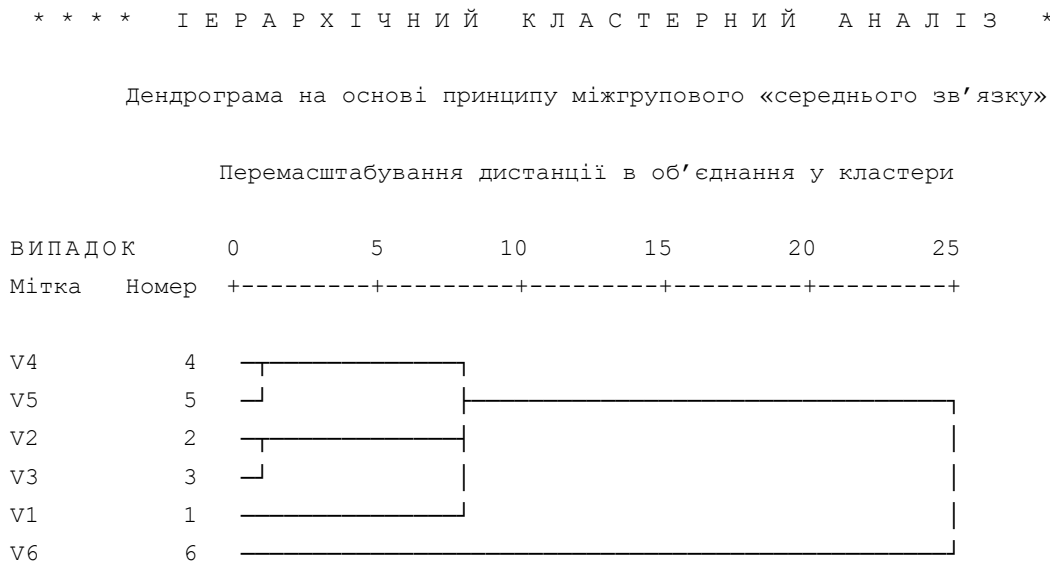


Рис. 3.27. Кластерний аналіз даних (метод кластеризації – зв'язок між групами, інтервал – квадрат евклідової відстані, стандартизація – Z-бали) за часовими зрізами (V1-V6), отриманих за опитувальником креативності Джонсона



Закономірно стверджувати, що в тому випадку, якщо інтернет-тренінги виявляються продуктивними та створюють значимі зміни у психологічних особливостях досліджуваних, кластер, відповідний останньому часовому зрізу, буде найвіддаленішим від усіх інших. Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів викликає певні психологічні зміни у досліджуваних (часовий зріз V6), тоді як на попередніх етапах дослідження (часові зрізи V1-V5) ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими, тобто відповідні кластери є більш наближеними один до одного.

За даними проведеного кластерного аналізу (див. рис. 3.19-3.27), кластер, відповідний останньому часовому зрізу V6, виявляється найвіддаленішим від усіх інших за більшістю методик дослідження, причому за кластерним аналізом по даних тесту на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) (див. рис. 3.20), тесту агресивності А. Асингера (див. рис. 3.21), тесту депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) (див. рис. 3.24), тесту самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) (див. рис. 3.25), тесту самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) (див. рис. 3.26), опитувальника креативності Джонсона (див. рис. 3.27) спостерігається значна віддаленість кластеру ($CASE > 15$), відповідного останньому часовому зрізу V6, від інших кластерів. За кластерним аналізом по даних опитувальника агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) (див. рис. 3.22), кластер, відповідний останньому часовому зрізу V6, виступає другим за віддаленістю від інших.

Таким чином, за даними кластерного аналізу можна зробити висновок про те, що у середовищі постійних користувачів інтернет-сайтів – представників юнацького віку, які є студентами стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, дуже продуктивними інтернет-тренінги виявляються для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання, достатньо продуктивними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності та депресивності; щодо продуктивності інтернет-тренінгів для

оптимізації психологічних показників агресивності отримані суперечливі дані, тому відповідна проблема повинна бути більш ґрунтовно досліджена у майбутньому.

Здійснений нами порівняльний аналіз показників експериментальної і контрольної (постійні користувачі інтернет-сайтів, які не брали участі у формувальному експерименті) груп показав істотні зміни показників у експериментальної групи і майже повну відсутність таких змін у контрольної групи.

Отже, є достатні підстави стверджувати, що інтернет-тренінги виступають одним з вагомих і продуктивних чинників змін психологічних особливостей особистості представників юнацького віку – студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами інтернет-сайтів, зменшуючи в них показники агресивності, інтернет-залежності, частково депресивності, та посилюючи показники самоактуалізації.

Висновки по розділу III

У розділу III була представлена психологічна специфіка і можливості інтернет-тренінгів, описана реалізація, надані та проаналізовані результати формульованого експерименту, що ґрунтувався на створенні відповідної методичної програми, організації інформаційно-технічних умов і проведенні інтернет-тренінгів, спрямованих на оптимізацію інтернет-залежності, агресивності, депресивності, а також на активізацію процесів самоактуалізації серед представників юнацького віку – студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами інтернет-сайтів і являють вибірку з попереднього етапу дослідження (констатувального експерименту). Автори інтернет-сайтів участі у формульованому етапі дослідження не приймали, адже було необхідно дослідити продуктивність здійснення інтернет-тренінгів (наскільки вони змінюють необхідні особистісні особливості учасників), що потребувало порівняння результатів дослідження, отриманих окремо у авторів та у постійних користувачів їхніх інтернет-сайтів.

Була проведена серія необхідних інтернет-тренінгів, а результати, отримані під час їхнього проведення, були проаналізовані. Також була оцінена продуктивність здійснених інтернет-тренінгів.

Проведення інтернет-тренінгів ґрунтувалося на використанні відомих програм і методів групової роботи, а також на досвіді роботи автора – три роки проведення дистанційних тренінгів у мережі Інтернет, реалізація більше ніж 15 інтернет-тренінгів з різної тематики, під час яких технології дистанційної мережевої роботи були апробовані та адаптовані для регулярного використання.

Під час проведення інтернет-тренінгів використовувалась концепція здійснення дистанційної групової роботи у мережі Інтернет, що включала наступні складові: 1) створення та розробка змісту інтернет-сайту як технічної платформи для здійснення інтернет-тренінгу, розробка чи підбір необхідних

програмних і комунікаційних засобів; 2) підготовка психологічного змісту інтернет-тренінгу, необхідних завдань і технологій роботи; 3) організація алгоритму взаємодії учасників інтернет-тренінгу і ведучого; 4) проведення комплексного аналізу результатів роботи інтернет-тренінгу.

Програма інтернет-тренінгів мала на меті сприяння психологічній роботі учасників над собою, їхнє особистісне зростання, виявляючись в оптимізації показників інтернет-залежності, агресивності, депресивності та інтенсифікації процесів самоактуалізації, і містила наступні рівні: психофізіологічний (зняття соматичних фіксацій і м'язових напружень), індивідуально-психологічний (робота з мотиваційними властивостями, системою особистісних переконань і прагнень, самоусвідомлення, самовизначення) і соціально-психологічний (робота з соціальними ставленнями і очікуваннями, програвання стресових ситуацій спілкування та міжособистісної взаємодії).

Інтернет-тренінги були спрямовані на реалізацію дослідженими певних особистісних змін, що співвідносяться з нейтралізацію психологічних складових інтернет-залежності, агресивності, депресивності, а також з посиленням психологічних складових самоактуалізації, а саме на формування у досліджених таких особистісних особливостей, як високий рівень саморегуляції, широта особистісних інтересів, «людиноспрямованість», уважність до внутрішніх станів і переживань інших людей, схильність до співпраці з ними, впевненість в собі, сприйняття цілісності свого життя, «внутрішній локус контролю», креативність, продуктивність мислення тощо.

Методичне забезпечення програми інтернет-тренінгів складалося з комплексів психологічних вправ, таких як самоаналіз, саморефлексія, аналіз характерних життєвих ситуацій, індивідуальне саморозкриття, зняття м'язових зажимів і блокувань, психофізична релаксація з використанням комп'ютерного аудіозапису інструкції, психофізична саморегуляція, аутогенне тренування, рольове програвання характерних життєвих ситуацій, активне слухання,

емоційна дисоціація та асоціювання, арт-терапія, індивідуальний «мозковий штурм» тощо.

Як тренінги загалом, так і деякі психологічні вправи в них зокрема являли собою певним чином адаптовані версії їх «звичайних» аналогів, що використовуються при не дистанційній груповій роботі, тобто в такій, в якій передбачається «звичайне» спілкування учасників з ведучим і поміж собою. Так, зокрема, були адаптовані вправи, які в оригінальних версіях вимагають групової роботи учасників між собою (наприклад, у мікрогрупах по декілька людей). В контексті інтернет-тренінгів такі вправи були подані в формі уявного розігрування певних ситуацій, де психологічна робота здійснюється учасниками не на інтерособистісному, а на інтраособистісному рівні. Наприклад, уявний диспут чи розв'язання конфліктної ситуації учасника з іншими (уявними) людьми виявляє себе як субособистісне програвання і опрацювання проблемної ситуації для знаходження і засвоєння продуктивних стратегій поведінки, мислення і емоційного реагування.

Необхідно відзначити постійну (мінімум по декілька разів на добу) віртуальну присутність ведучого в контексті інтернет-спілкування з учасниками тренінгів, що здійснювалася з допомогою електронної пошти та інтернет-пейджера «ICQ». Основними функціями такої присутності були роз'яснення учасникам незрозумілих для них змістовних і організаційних моментів тренінгів, відповіді на запитання, кількість котрих була значною. Є підстави вважати, що відповідне інтернет-спілкування ведучого інтернет-тренінгів та їхніх учасників виступає як важливий, а можливо і необхідний момент дистанційної групової роботи, що здійснюється через мережу Інтернет.

Всього в інтернет-тренінгах взяли участь 86 постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів – представників юнацького віку, які є студентами стаціонарних відділень вищих навчальних закладів. Серія інтернет-тренінгів складалася з трьох тренінгів: 1) з нейтралізації агресивності та депресивності (7 днів), 2) з нейтралізації інтернет-залежності (5 днів), 3) з самоактуалізації (8

днів), з перервою в один день між кожними двома тренінгами. Проведення серії інтернет-тренінгів з постійними користувачами інтернет-сайтів відбувалося з допомогою пересилки необхідних електронних матеріалів, що здійснювалася вранці кожного дня.

В результаті емпіричного дослідження отримані дані аналізувалися з допомогою методів математичної статистики для виявлення наявності чи відсутності істотних змін між показниками рівнів інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, що були наявні у постійних користувачів інтернет-сайтів до і після проведення серії інтернет-тренінгів. Також аналізувалися зміни кореляцій між показниками авторів інтернет-сайтів і постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів до і після проведення серії цих інтернет-тренінгів.

Отже, інтернет-тренінги істотно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів, що доводиться величинами кореляції за останній часовий зріз за всіма методиками дослідження, які є нижчими за кореляції даних попередніх часових зрізів і виявляються незначущими. Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів викликало певні психологічні зміни у тих, хто їх проходив, тобто у постійних користувачів інтернет-сайтів (студенти), тоді як автори інтернет-сайтів були позбавлені такої можливості.

У середовищі постійних користувачів інтернет-сайтів найбільш продуктивними інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання ($p < 0,01$), достатньо продуктивними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності ($p < 0,001$) та агресивності ($p < 0,001$), найменш продуктивними – для оптимізації психологічних показників депресивності ($p < 0,05$). Можна припустити, що для більш продуктивної оптимізації депресивності більше відповідають звичайні тренінги, що здійснюються за межами мережі Інтернет і потребують не віртуальних форм впливу ведучого на учасників і учасників один на одного, а,

зокрема, «реальних» соціальних контактів і активної позакомп'ютерної діяльності.

При аналізі даних, отриманих за всіма методиками дослідження, було виявлено, що у переважної більшості учасників після участі в інтернет-тренінгах помітно знизилася показники агресивності, депресивності, інтернет-залежності, покращилися показники рівня самоактуалізації.

Було досліджено, що інтернет-тренінги виявилися найбільш продуктивними для досліджуваних, які належать до сегментів другого, третього, п'ятого, сьомого, восьмого, десятого і одинадцятого інтернет-сайтів, тоді як для досліджуваних, які належать до сегменту шостого інтернет-сайту, вони не виявилися продуктивними. Для досліджуваних інших сегментів інтернет-тренінги продемонстрували середню продуктивність.

Можна припустити, що наявність у автора шостого інтернет-сайту і його постійних користувачів відповідних психологічних особливостей пояснюється (повністю чи частково) віком автора (18 років), який відносно інших досліджуваних авторів інтернет-сайтів є достатньо молодим. Вірогідно, у такому віці певні особистісні структури, що є необхідними для продуктивної участі в тих або інших інтернет-тренінгах, можуть бути розвинутими недостатньо. До таких структур можна віднести як зрілість і складність сфери вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних тощо), так і сформованість інтелектуальної та вольової сфер особистості. Разом з тим, проблема, що розглядається, повинна бути більш детально і глибоко досліджена у майбутньому.

Отримані дані по вибіркам окремих інтернет-сайтів показують, що найбільш продуктивними інтернет-тренінги виявилися для постійних представників інтернет-сайту з рольових ігор, комерційних і «комп'ютерних» інтернет-сайтів; для постійних представників музичних і політичних інтернет-сайтів інтернет-тренінги виявилися менш продуктивними. Пояснення цьому,

вірогідно, слід шукати в характерних психологічних особливостях представників відповідних інтернет-спільнот.

Так, зокрема, було виявлено, що розвинуті вміння входити в різні ролі та проживати їх, виконувати різні, зокрема психологічні, вправи та ігри, певна відкритість до експериментування можуть сприяти здійсненню більш продуктивного психологічного впливу інтернет-тренінгів на постійних учасників інтернет-сайтів з рольових ігор. Певні характерні психологічні особливості постійних користувачів комерційних інтернет-сайтів, а саме креативність, цілеспрямованість, завзятість, постійність, використання власних унікальних здібностей, досвіду можуть сприяти більш продуктивному психологічному впливу на них інтернет-тренінгів. Значний досвід, легкість роботи з комп'ютерними програмами і засобами інтернет-спілкування, відкритість до нового і готовність вчитися здатні допомагати у здійсненні значного психологічного впливу інтернет-тренінгів також на учасників «комп'ютерних» інтернет-сайтів. З іншого боку, певна безапеляційність і безальтернативність фанатизму взагалі і музичного зокрема, його психологічна ригідність і когнітивна спрямованість у вузьке ідейне русло може обмежувати психологічний вплив інтернет-тренінгів на постійних користувачів музичних інтернет-сайтів. Досить характерні для постійних користувачів політичних інтернет-сайтів психологічна ригідність і безапеляційність також здатні обмежувати психологічний вплив інтернет-тренінгів на таких людей.

Інтернет-тренінги продуктивно змінюють психологічні особливості постійних користувачів інтернет-сайтів – представників юнацького віку, які є студентами стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, адже за даними факторного аналізу кореляція даних за останній часовий зріз виявилась нижчою за кореляції даних попередніх часових зрізів. Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів викликало певні психологічні зміни у досліджуваних, тоді як на попередніх етапах дослідження ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими.

Результати проведеного факторного аналізу показали, що за більшістю методик дослідження спостерігається зниження кореляції даних за останній часовий зріз, причому за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою), за тестом агресивності А. Асингера, за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) відбувається значне зниження відповідної кореляції. Незначне зниження кореляції спостерігається за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і за опитувальником креативності Джонсона. За тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) спостерігається незначне підвищення кореляції.

За результатами факторного аналізу було доведено, що у середовищі постійних користувачів інтернет-сайтів – представників юнацького віку найбільш продуктивними інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання, достатньо продуктивними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності та агресивності, найменш продуктивними – для оптимізації психологічних показників депресивності. Оскільки за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) у змінах відповідних кореляцій були виявлені протилежні тенденції, проблема продуктивності інтернет-тренінгів для оптимізації психологічних показників депресивності потребує подальших досліджень.

За результатами кластерного аналізу інтернет-тренінги виявилися продуктивними і такими, що створюють значимі зміни у психологічних особливостях досліджуваних, адже кластер, відповідний останньому часовому зрізу, частіше за все виступає найвіддаленішим від усіх інших. Це пояснюється тим, що проведення інтернет-тренінгів викликало певні психологічні зміни у досліджуваних (останній часовий зріз), тоді як на попередніх етапах

дослідження ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими, тобто відповідні кластери є більш наближеними один до одного.

Так, за даними кластерного аналізу можна зробити висновок про те, що у середовищі постійних користувачів інтернет-сайтів – представників юнацького віку дуже продуктивними інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання, достатньо продуктивними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності та депресивності; щодо продуктивності інтернет-тренінгів для оптимізації психологічних показників агресивності отримані суперечливі дані, тому відповідна проблема має бути більш ґрунтовно досліджена у майбутньому.

Здійснений порівняльний аналіз показників експериментальної і контрольної (постійні користувачі інтернет-сайтів, які не брали участі у формувальному експерименті) груп показав істотні зміни показників у експериментальної групи і майже повну відсутність таких змін у контрольної групи.

Отже, є достатні підстави стверджувати, що інтернет-тренінги виступають одним з вагомих і продуктивних чинників змін психологічних особливостей особистості представників юнацького віку – студентів стаціонарних відділень вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами інтернет-сайтів.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження підтвердили висунуті гіпотези, а також дозволили окреслити практичні рекомендації і перспективи подальших досліджень за порушеною проблемою.

1. В результаті теоретико-експериментального аналізу досліджуваної проблеми було виявлено зв'язок між психологічними особливостями авторів інтернет-сайтів та змінами психологічних особливостей досліджуваних юнацького віку (студенти), які є постійними користувачами відповідних інтернет-сайтів.

2. Об'єктивним критерієм наявності такого зв'язку виступають результати порівняння емпіричних показників інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації.

3. Психологічні особливості особистості, які властиві авторам інтернет-сайтів, впливають через інтернет-спілкування та організацію змісту відповідних інтернет-сайтів на формування аналогічних психологічних особливостей особистості у постійних користувачів цих інтернет-сайтів.

4. Інтернет-тренінги виступають продуктивним чинником оптимізації психологічних особливостей особистості, зокрема підвищення показників самоактуалізації, а також нейтралізації показників інтернет-залежності та агресивності у досліджуваних юнацького віку (студенти), які є постійними користувачами інтернет-сайтів. Водночас, використання інтернет-тренінгів для оптимізації показників депресивності у представників відповідної аудиторії є малопродуктивним.

5. Показана можливість прикладного використання інтернет-сайтів для організації психологічного впливу на певні зміни психологічних особливостей

особистості представників юнацького віку (студенти), які є постійними користувачами Інтернету та складають певну стабільну частину аудиторії мережевого простору.

Перспективу подальшого дослідження психологічного потенціалу і можливостей інтернет-тренінгів ми вбачаємо у використанні комунікаційних інтернет-технологій у психологічній роботі, а також для інших спеціалізованих і поглиблених досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язку або залежності між особистістю людини як суб'єкту спілкування з іншими людьми, які користуються певним продуктом її діяльності.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала інтернет-залежності

«Шкала Інтернет-зависимости.

Инструкция: “Дорогие друзья! Приглашаем Вас принять участие в исследовании общения в Интернете. Для этого предлагаем вам ответить на вопросы анкеты.

Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение”.

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.

1. Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

2. А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.

2. Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

3. А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.

3. Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.

4. Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

5. Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

6. А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

6. Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

7. Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи.

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов. Нормы (на выборке в 175 человек в возрасте от 15 до 21 года): склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

Таблица А.1

Данные психометрической проверки шкалы интернет-зависимости А.Е. Жичкиной

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
бисериальный коэфф. корр. пункта с суммарным баллом по шкале	0,564	0,465	0,578	0,455	0,420	0,553	0,612

Таблица А.2

Гомогенность шкалы интернет-зависимости А.Е. Жичкиной

	Гомогенность шкалы	Нормальность распределения суммарного балла (по критерию Колмогорова-Смирнова)	Среднее (М)	стандартное отклонение (σ)
Интернет-зависимость	0,511	Распределение нормально ($z = 3,011; p=0$)	1,56	1,43

Тест-ретестовая надежность

Ретест через 2 месяца, выборка 55 человек.

Коэффициент корреляции Пирсона (между баллами, полученными при первом и втором тестировании) – 0,948 ($p < 0,0001$)». [65]

Додаток Б

Тест на інтернет-залежність К. Янг (в адаптації В.О. Бурової)

«Тест на интернет-зависимость (перевод теста Кимберли Янг, выполненный и адаптированный В.А. Буровой).

Инструкция: “Для выявления Интернет-зависимости, ответьте на следующие вопросы. Важно ответить на все вопросы, только тогда результат будет актуален. Поля, обязательные для заполнения, помечены символом «*». Будьте внимательны при заполнении теста, если обязательные поля проигнорированы, форма не будет обработана”.

Используете ли Вы Интернет для работы?

Да/Нет

Можете ли Вы назвать себя “специалистом по компьютерным сетям”?

Да/Нет

Можете ли Вы сказать о себе: “Да, я гуманитарий”

Да/Нет

Бывали ли у Вас в жизни периоды, когда Вы злоупотребляли алкоголем, наркотиками или любыми другими веществами, изменяющими состояние сознания?

Да/Нет

Бывали ли у Вас в жизни периоды, когда Вы “с головой” уходили в компьютерные игры?

Да/Нет

Бывало ли так, что из-за проблем в личной жизни у Вас появлялись суицидальные мысли?

Да/Нет

Продолжение 1:

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь он-лайн?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

6. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

16. Часто ли Вы говорите себе “еще минутку”, находясь он-лайн?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?

никогда или крайне редко / иногда / регулярно / часто / всегда

Продолжение 2:

1. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?

нет/да

2. Требуется ли Вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?

нет/да

3. Чувствуете ли Вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?

нет/да

4. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?

нет/да

5. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?

нет/да

6. Если Вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более, чем дважды в день?

нет/да

7. Качаете ли Вы файлы с порносайтов?

нет/да

8. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?

нет/да

9. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите он-лайн?

нет/да

10. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?

нет/да

11. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети оказывались безуспешными?

нет/да

12. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?

нет/да

13. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?

нет/да

14. Был ли у Вас хоть раз “синдром карпального канала” (онемение и боли в кисти руки)?

нет/да

15. Бывают ли у Вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?

нет/да

16. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?

нет/да

17. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?

нет/да

18. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

нет/да

19. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?

нет/да

20. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

нет/да.

Результаты:

20-59 баллов. Вы обычный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

60-79 баллов. У Вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта» [138].

Додаток В
Тест А. Ассингера

«Тест А. Ассингера (Оценка агрессивности в отношениях)

Инструкция:

“Флегматичный человек редко проявляет себя как интересный собеседник, но и с чрезмерно агрессивным, набрасывающимся как тигр из засады, человеком неприятно общаться.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Также Вы сможете понять, насколько верна Ваша самооценка.

Подчеркните ответ:

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

Всегда.

Иногда.

Никогда.

2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

Внутренне кипите.

Сохраняете полное спокойствие.

Теряете самообладание.

3. Каким считают Вас коллеги?

Самоуверенным и завистливым.

Дружелюбным.

Спокойным и независтливым.

4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

Примите ее с некоторыми опасениями.

Согласитесь без колебаний.

Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как Вы будете себя вести, если кто то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

Выдадите ему по первое число.

Заставите вернуть.

Спросите, не нужно ли ему еще чего-нибудь.

6. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся(лась) с работы позже обычного?

Что это тебя так задержало?

Где ты торчишь допоздна?

Я уже начал(а) волноваться.

7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

Стараетесь обогнать машину, которая показала вам хвост?

Вам все равно, сколько машин вас обошло.

Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

Сбалансированными.

Легкомысленными.

Крайне жесткими.

9. Что Вы предпринимаете, если не всё удастся?

Пытаетесь свалить вину на другого.

Смиряетесь.

Становитесь впредь осторожнее.

10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

Пора бы уже запретить им такие развлечения.

Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать.

И чего мы столько с ними возимся?

11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

И зачем я только на это нервы тратил?

Видно, его физиономия шефу приятнее.

Может быть, мне это удастся в другой раз.

12. Как Вы смотрите страшный фильм?

Бойтесь.

Скучаете.

Получаете искреннее удовольствие.

13. Если из-за дорожной пробки Вы опаздываете на важное совещание?

Будете нервничать во время заседания.

Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

Огорчитесь.

14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

Обязательно стараетесь выиграть.

Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

Очень сердитесь, если не везет.

15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

Стерпите, избегая скандала.

Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.

Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

Поговорите с учителем.

Устроите скандал родителям малолетнего преступника.

Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой, по вашему, Вы человек?

Средний.

Самоуверенный.

Пробивной.

18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?

Простите, это моя вина.

Ничего, пустяки.

А повнимательней Вы быть не можете?

19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?

Надо бы ввести телесные наказания.

Нельзя всё валить на молодежь, виноваты и воспитатели.

20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

Тигра или леопарда.

Домашнюю кошку.

Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов”.

Результаты:

45 – 60 очков. Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих верхов, рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать;

36 – 44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности;

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы, как травинка, гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает;

если по 7 и более вопросам Вы набрали по 3 очка и менее чем по 7 вопросам – по 1 очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать;

если же по 7 и более вопросам Вы получили по 1 очку, и менее чем по 7 вопросам – по 3 очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно».

Додаток Д
Опитувальник Томаса

«Опросник Томаса в интерпретации Е.Б. Моргунова.

Инструкция: “Предлагаемый тест имеет целью определить характерную для вас тактику поведения в конфликтных ситуациях. Он состоит из 30 пунктов, в каждом из которых имеется два суждения, обозначенные буквами А и Б (они иногда повторяются в разных пунктах). Сравнивая указанные в пункте два суждения, каждый раз выбирайте из них то, которое является более типичным для вашего поведения. В бланке для ответов под номером пункта поставьте А или Б в соответствии с вашим выбором.

1. А) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить спорный вопрос с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого человека.

Б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А) Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

7. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться главного.

8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А) Я твердо стремлюсь добиться своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. А) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. А) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.

20. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и позицией другого человека.

Б) Я отстаиваю свою позицию.

23. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б) Иногда предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.

Б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. А) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. А) Я обычно предлагаю среднюю позицию

Б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. А) Зачастую стремлюсь избежать споров.

Б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы совместно могли добиться успеха”.

Интерпретация результатов.

В основании типологии конфликтного поведения К. Томаса два стиля поведения – это кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов (результат показывает преобладание способов: 1 – высшее, 5 – низшее):

соперничество наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

приспособление означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

уклонение для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

сотрудничество когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что, избежав конфликта, ни одна из сторон не достигнет успеха в случаях соперничества, приспособления, компромисса, уклонения – т.к. либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает,

или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Ключи к шкалам.

Обведите кружками ваши ответы и подсчитайте суммы по столбцам.

Таблица Д.1

Ключи к шкалам опросника Томаса

	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	а				Б
4			а		Б
5		А		Б	
6	б			А	
7			б	А	
8	а	Б			
9	б			А	
10	а		Б		
11		А			Б
12			б	А	
13	б		А		
14	б	А			
15				Б	А
16	б				А
17	а			Б	
18			б		А
19		а		Б	
20		а	Б		
21		б		А	
22	б		А		
23		а		Б	
24			б		А
25	А				б
26		б	А		
27				А	Б
28	а	Б			
29			а	Б	
30		б			а
Сумма					

После этого вы можете определить, какая стратегия урегулирования конфликтов является доминирующей в вашем поведении».

Додаток Ж

Методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова

«Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова.

Описание.

1. Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

2. Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде печальности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

3. Дисфория («плохо переношу», «несу плохое, дурное»). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

4. Растерянность. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

5. Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри всё сжалось в комок, напряглось,

натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет». Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

6. Страх. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на всё в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелются волосы», «сковало грудь» и т.п.

Инструкция. «Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа – 0, 1, 2 или 3.

1.

0 – Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

1 – Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

2 – Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.

3 – Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2.

0 – Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1 – У меня иногда бывает такое настроение.

2 – У меня часто бывает такое настроение.

3 – Такое настроение бывает у меня постоянно.

3.

0 – Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

1 – У меня иногда бывает такое чувство.

2 – У меня часто бывает такое чувство.

3 – Я постоянно чувствую себя так, будто остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4.

0 – У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1 – У меня иногда бывает такое чувство

2 – У меня часто бывает такое чувство

3 – Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик

5.

0 – У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

1 – У меня иногда бывает такое чувство.

2 – У меня часто бывает такое чувство

3 – Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6.

0 – У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

1 – У меня иногда бывает такое состояние

2 – У меня часто бывает такое состояние

3 – Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7.

0 – Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

1 – Пожалуй, будущее меня беспокоит несколько больше, чем обычно.

2 – Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно

3 – Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8.

0 – В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1 – В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно

2 – В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3 – В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9.

0 – Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1 – Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2 – Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3 – Надежд на лучшее у меня намного меньше , чем обычно.

10.

0 – Я боязлив(а) не более обычного.

1 – Я боязлив(а) несколько более обычного.

2 – Я боязлив(а) значительно больше обычного.

3 – Я боязлив(а) намного больше обычного.

11.

0 – Хорошее меня радует, как и прежде

1 – Я чувствую, что оно меня радует несколько меньше прежнего.

2 – Оно радует меня значительно меньше прежнего

3 – Я чувствую, что оно меня радует намного меньше прежнего.

12.

0 – У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1 – У меня иногда бывает такое чувство.

2 – У меня часто бывает такое чувство.

3 – Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13.

0 – Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1 – Пожалуй, я несколько больше обидчив(а), чем обычно.

2 – Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

3 – Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14.

0 – Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1 – Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2 – Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше

3 – Я не получаю теперь удовольствия от приятного.

15.

0 – Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1 – Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

2 – Я часто чувствую себя так, будто в чем–то я виноват(а).

3 – Я постоянно чувствую себя так, будто я в чем–то виноват(а).

16.

0 – Если что–то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1 – Я виню себя за это несколько больше обычного.

2 – Я виню себя за это значительно больше обычного.

3 – Если что–то у меня не так, я виню себя значительно больше обычного.

17.

0 – Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1 – Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2 – Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3 – Я постоянно чувствую, что я ненавижу себя.

18.

0 – У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

1 – У меня иногда теперь бывает такое чувство.

2 – У меня часто бывает теперь это чувство.

3 – Это чувство теперь у меня не проходит.

19.

0 – Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1 – Я виню себя за них несколько больше обычного.

2 – Я виню себя за них значительно больше обычного.

3 – За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20.

0 – Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1 – Иногда у меня бывает такое состояние.

2 – У меня часто теперь бывает такое состояние.

3 – Это состояние у меня теперь не проходит.

21.

0 – Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1 – Теперь иногда бывает.

2 – Оно часто бывает у меня.

3 – Это чувство у меня практически не проходит.

22.

0 – Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1 – Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2 – Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3 – Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23.

0 – Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем в других.

1 – Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2 – Я часто так думаю.

3 – Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24.

0 – Желания умереть у меня не бывает.

1 – Это желание у меня иногда бывает.

2 – Это желание бывает теперь у меня часто.

3 – Это теперь постоянное мое желание.

25.

0 – Я не плачу.

1 – Я иногда плачу.

2 – Я плачу часто.

3 – Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26.

0 – Я не чувствую, что я раздражителен(а).

1 – Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

2 – Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

3 – Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27.

0 – У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1 – Иногда у меня бывает такое состояние.

2 – У меня часто бывает такое состояние.

3 – Это состояние у меня теперь не проходит.

28.

0 – Моя умственная активность никак не изменилась.

1 – Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.

2 – Я чувствую теперь, что я «отупел(а)», «в голове мало мыслей».

3 – Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

29.

0 – Я не потерял(а) интерес к другим людям.

1 – Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

2 – Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

3 – У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30.

0 – Я принимаю решения, как обычно.

1 – Мне труднее принимать решение, чем обычно.

2 – Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3 – Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31.

0 – Я не менее привлекателен(а), чем обычно.

1 – Пожалуй, я несколько менее привлекателен(а), чем обычно.

2 – Я значительно менее привлекателен(а), чем обычно.

3 – Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32.

0 – Я могу работать, как обычно.

1 – Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2 – Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3 – Я совсем не могу теперь работать («всё валится из рук»).

33.

0 – Я сплю не хуже, чем обычно.

1 – Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2 – Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3 – Теперь я почти совсем не сплю.

34.

0 – Я устаю не больше, чем обычно.

1 – Я устаю несколько больше, чем обычно.

2 – Я устаю значительно больше, чем обычно.

3 – У меня уже нет никаких сил что-либо делать.

35.

0 – Мой аппетит не хуже обычного.

1 – Мой аппетит несколько хуже обычного.

2 – Мой аппетит значительно хуже обычного.

3 – Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.

0 – Мой вес остается неизменным.

1 – Я немного похудел(а) в последнее время.

2 – Я заметно похудел(а) в последнее время.

3 – В последнее время я очень похудел(а).

37.

0 – Я дорожу своим здоровьем как обычно.

1 – Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

2 – Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

3 – Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.

0 – Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1 – Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.

2 – Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.

3 – Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39.

0 – Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.

1 – Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.

2 – Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.

3 – Мое «Я» настолько изменилось, что теперь я не узнаю себя сам.

40.

0 – Я чувствую боль, как и обычно.

1 – Я чувствую боль значительно сильнее, чем обычно.

2 – Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3 – Я почти не чувствую теперь боли.

41.

0 – Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1 – Эти расстройства у меня бывают несколько чаще обычного.

2 – Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3 – Эти расстройства бывают у меня значительно чаще обычного.

42.

0 – Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1 – Утром оно у меня немного хуже, чем к ночи.

2 – Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3 – Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.

0 – У меня не бывает спадов настроения осенью (весной).

1 – Такое однажды со мной было.

2 – Со мной такое было два или три раза.

3 – Со мной было такое много раз.

44.

0 – Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1 – Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2 – Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3 – Подавленное настроение у меня может длиться до года и более”.

Обработка данных.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация данных.

1-9 – депрессия отсутствует, либо незначительна

10-24 – депрессия минимальна

25-44 – легкая депрессия

45-67 – умеренная депрессия

68-87 – выраженная депрессия».

Додаток 3

Шкала самооставлення (тест депресії) Зунга

«Тест депресии Зунга (в адаптации Т.И. Балашовой).

Описание: “Опросник разработан для диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Тест адаптирован в отделении наркологии НИИ им. Бехтерева Т.И. Балашовой.

Шкала депрессии Зунга состоит из 20 суждений, на каждое из которых возможны 4 варианта ответов, в зависимости от степени выраженности того или иного состояния у обследуемого.

Полное тестирование с обработкой занимает 10-20 минут”.

Инструкция: “Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в течение 2-х последних недель. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

1. Я чувствую подавленность:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

2. Утром я чувствую себя лучше всего:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам:

- никогда или изредка

- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

4. У меня плохой ночной сон:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

5. Аппетит у меня не хуже обычного:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

7. Я замечаю, что теряю вес:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

8. Меня беспокоят запоры:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

9. Сердце бьётся быстрее, чем обычно:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

10. Я устаю без всяких причин:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

11. Я мыслю так же ясно, как всегда:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

12. Мне легко делать то, что я умею:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте:

- никогда или изредка
- иногда
- часто
- почти всегда или постоянно

14. У меня есть надежды на будущее:

- никогда или изредка
- иногда
- часто

- почти всегда или постоянно

15. Я более раздражителен, чем обычно:

- никогда или изредка

- иногда

- часто

- почти всегда или постоянно

16. Мне легко принимать решения:

- никогда или изредка

- иногда

- часто

- почти всегда или постоянно

17. Я чувствую, что полезен и необходим:

- никогда или изредка

- иногда

- часто

- почти всегда или постоянно

18. Я живу достаточно полной жизнью:

- никогда или изредка

- иногда

- часто

- почти всегда или постоянно

19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру:

- никогда или изредка

- иногда

- часто

- почти всегда или постоянно

20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда:

- никогда или изредка

- иногда

- часто
- почти всегда или постоянно”.

Интерпретация результатов: “Можете не беспокоиться, если количество баллов не превышает 40.

Если количество баллов от 40 до 47 – у Вас лёгкая депрессия. Обратите внимание на пищевые биодобавки, содержащие экстракт зверобоя.

От 48 до 55 – Вам необходима очная консультация специалиста (психиатра или врача-психотерапевта).

Если Ваш уровень депрессии 56 и более, то Ваше состояние требует срочной помощи специалиста (психиатра или врача-психотерапевта) с назначением курса антидепрессантов”».

Додаток К

Тест самоактуалізації особистості (САТ)

«Тест самоактуализации (САТ). Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15-17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового обследования, она применяется в брошюрном, либо в компьютеризированном вариантах. В случае необходимости респондент может работать с тестом и в отсутствие экспериментатора. Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае, если количество таких пунктов превысит 10% от их общего числа (13 и более), результаты исследования считаются недействительными.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30-35 минут.

Для работы с брошюрным вариантом теста следует использовать регистрационный лист и профильный бланк. При обработке результатов тестирования подсчет “сырых” баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Для удобства обработки данных рекомендуется изготовить накладные ключи-шаблоны для всех шкал. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Эти значения наносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого и определяются его

данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют легко и удобно соотносить результаты разных обследованных лиц, интерпретировать их.

При использовании САТ в качестве исследовательской методики можно пользоваться и одними “сырыми” баллами, Т-баллы необходимы лишь для применения теста как инструмента индивидуальной диагностики.

Стандартизация теста.

Стандартизация САТ была проведена на материале опроса 100 мужчин и женщин, студентов московских вузов. Для каждой шкалы были вычислены средние арифметические и стандартные отклонения и осуществлен перевод “сырых” результатов в стандартные Т-баллы, являющиеся основой для составления профильных бланков (аналогично тесту ММРІ). На этом бланке, в зависимости от среднего значения, равного 50 Т-баллам, и стандартного отклонения в 10 Т-баллов, каждая шкала имеет свой масштаб. Стандартизация методики на студенческой выборке представляется вполне адекватной, так как она близка по своему составу к выборке потенциальных респондентов САТ.

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования РОІ, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что показатели САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны “зашкаливать”. Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более (такое явление Э. Шостром назвал “псевдосамоактуализацией”) – свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности или о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что “диапазон самоактуализации” у него близок к РОІ (55–70 Т-баллов). Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для больных неврозами,

различных форм пограничных психических расстройств, диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Инструкция: “Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1.

а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2.

а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3.

а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4.

а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5.

а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6.

а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.

7.

а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.

8.

а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.

б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9.

а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.

б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.

10.

а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.

б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.

11.

а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.

б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12.

а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13.

а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

14.

а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15.

а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.

16.

а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17.

а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.

б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.

18.

а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19.

а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.

б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20.

а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21.

а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22.

а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23.

а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24.

а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25.

а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26.

а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27.

а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28.

а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29.

а. Я уверен в себе.

б. Я не уверен в себе.

30.

а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.

б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31.

а. Я никогда не сплетничаю.

б. Иногда мне нравится сплетничать.

32.

а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33.

а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34.

а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.

б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35.

а. Меня редко беспокоит чувство вины.

б. Меня часто беспокоит чувство вины.

36.

а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37.

а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.

б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38.

а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».

б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».

39.

а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40.

а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

41.

а. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».

б. Я не оставляю приятное «на потом».

42.

а. Я часто принимаю спонтанные решения.

б. Я редко принимаю спонтанные решения.

43.

а. Я стремлюсь открыто выразить свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.

б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.

44.

а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45.

а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.

б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46.

а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.

б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.

47.

а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

48.

а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.

б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49.

а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.

б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50.

а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.

б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.

51.

а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.

б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52.

а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.

53.

а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.

б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.

54.

а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.

б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.

55.

а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.

б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.

56.

а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

57.

а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.

б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.

58.

а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.

б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59.

а. Я очень увлечен своей работой.

б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60.

а. Я недоволен своим прошлым.

б. Я доволен своим прошлым.

61.

а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62.

а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63.

а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.

б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.

64.

а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

65.

а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

66.

а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.

б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67.

а. Иногда я боюсь быть самим собой.

б. Я никогда не боюсь быть самим собой.

68.

а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.

б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69.

а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.

б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.

70.

а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71.

а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.

б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.

72.

а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.

б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73.

а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.

б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.

74.

а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».

б. Я позволяю себе быть «белой вороной».

75.

а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76.

а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.

б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77.

а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78.

а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.

б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.

79.

а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80.

а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

81.

а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

82.

а. Довольно часто мне бывает скучно.

б. Мне никогда не бывает скучно.

83.

а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84.

а. Я легко принимаю рискованные решения.

б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.

85.

а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.

б. Иногда я считаю возможным мошенничать.

86.

а. Я готов примириться со своими ошибками.

б. Мне трудно примириться со своими ошибками.

87.

а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

88.

а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

89.

а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

90.

а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

91.

а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.

б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

92.

а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.

б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.

93.

а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

94.

а. Людям от природы свойственно понимать друг Друга.

б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.

95.

а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.

б. Мне иногда нравятся сальные шутки.

96.

а. Меня любят потому, что я сам способен любить.

б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.

97.

а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.

б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98.

а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.

б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.

99.

а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.

б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.

100.

а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101.

а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.

б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.

102.

а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

103.

а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104.

а. Мне легко смириться со своими слабостями.

б. Мне трудно смириться со своими слабостями.

105.

а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106.

а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

107.

а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.

б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.

108.

а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109.

а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.

б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.

110.

а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.

б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111.

а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112.

а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.

б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.

113.

а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.

б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114.

а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115.

а. Люди часто раздражают меня.

б. Люди редко раздражают меня.

116.

а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.

б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117.

а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.

б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118.

а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.

б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.

119.

а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.

б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

120.

а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.

б. Я регулярно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

121.

а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

122.

а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

123.

а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

124.

а. Я боюсь неудач.

б. Я не боюсь неудач.

125.

а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем”.

Обработка результатов.

Стремление к самоактуализации выражается пунктами теста, представленными в таблице.

Таблица К.1

Ключи определения стремления к самоактуализации в тесте САМОАЛ

Шкала Ориентации во времени	11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б
Шкала Поддержки	1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б
Шкала Ценностной ориентации	17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а
Шкала Гибкости поведения	3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б
Шкала Сензитивности	2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а
Шкала Спонтанности	5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а
Шкала Самоуважения	2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а
Шкала Самопринятия	1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б
Шкала Представлений о природе человека	23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а
Шкала Синергии	50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а
Шкала Принятия агрессии	5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а
Шкала Контактности	5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б
Шкала Познавательных потребностей	13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б
Шкала Креативности	6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б

Диагностические категории – шкалы теста.

Базовые шкалы:

Шкала Компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

Шкала поддержки (I) – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш

взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы:

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала Ценностных ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала Гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. Шкала Сензитивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.

4. Шкала Спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала Самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала Самопринятия (Sa) (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала Представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала Синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала Принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в

отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познательных потребностей (Cog) (11 пунктов определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире.

12. Шкала Креативности (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию. Они не имеют аналогов в РОИ и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики, а также в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

Интерпретация результатов. Обследование производится в соответствие с приведенным выше описанием шкал САТ. В зависимости от целей использования тест может быть интерпретирован полностью или частично. Если тестирование преследует чисто исследовательские цели, например, выявление связи степени самоактуализации с эффективностью различных форм и методов обучения, то в некоторых случаях можно ограничиться лишь анализом результатов по двум базовым шкалам. Такой же выборочный анализ (с привлечением отдельных дополнительных шкал в зависимости от целей и задач конкретной работы) может быть достаточным и, например, при контроле изменений, наступивших в результате занятий социально-психологическим тренингом или групповой терапии.

При проведении индивидуальных обследований, например, при психологическом отборе или оценке персонала организации (например,

педагогического коллектива учебного заведения), а также при индивидуальной психокоррекционной и консультационной работе более целесообразно использовать результаты тестирования в целом. При этом следует помнить о блоках, которые образуют дополнительные шкалы, и анализировать соответствующие пары шкал совместно, а также соотносить результаты по САТ со всеми иными имеющимися в наличии данными об испытуемом (результаты беседы, наблюдения, других использованных тестов и т.д.).

В некоторых случаях представляется полезным и совместное обсуждение данных тестирования с клиентом. Как показала практика работы с тестом, иногда сам факт его заполнения вызывает у испытуемого своеобразный психотерапевтический эффект. Суждения теста, затрагивая глубинные, бытийные процессы человеческого существования, заставляют обследованного задуматься над вопросами, о которых он никогда ранее не размышлял: о природе человека, своем месте в мире, мировоззрении, проблемах взаимодействия с окружающими и др. Таким образом, само заполнение методики формирует у него потребность обсудить возникшие вопросы с психологом, положительную установку на дальнейшую консультационную работу. В этом случае психотерапию с обследованным целесообразно начинать с обсуждения проблем, актуализировавшихся у него в ходе работы с тестом и после ее завершения».

Додаток Л

Опитувальник Джонсона

«Опросник креативности Джонсона.

Описание: в настоящее время для изучения уровня развития творческого мышления (креативности) достаточно часто применяется экспресс-метод, позволяющий быстро и качественно провести психодиагностику креативности. Для достижения данной цели был адаптирован опросник креативности Джонсона. Под креативностью здесь понимается способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству.

По Джонсону (1973), креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности.

Опросник креативности фокусирует внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. Это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. При работе с опросником можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10-20 минут. Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности.

Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций. Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка – 8, максимальная оценка – 40 баллов).

Таблица Л.1

Оценка креативности в опроснике креативности Джонсона

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40-34
Высокий	33-27
Нормальный, средний	26-20
Низкий	19-15
Очень низкий	14-8

Текст опросника.

“Контрольный список характеристик креативности.

Творческая личность способна:

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).

8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

Возможные оценочные баллы:

1 – никогда,

2 – редко,

3 – иногда,

4 – часто,

5 – постоянно»».

Додаток М
Отримані результати у досліджуваних постійних користувачів
інтернет-сайтів

Таблиця М.1

**Отримані результати за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної
для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних
інтернет-сайтів**

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджуваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	2	2	2	3	2	3
середнє арифметичне	4,125	3,5	3,125	2,75	2,125	1,875
автор інтернет-сайту № 2	3	2	2	2	3	2
середнє арифметичне	3,875	2,75	2,5	2,375	2,625	1,625
автор інтернет-сайту № 3	3	4	2	2	2	3
середнє арифметичне	3,714	3,286	2,429	2,286	2,143	1,286
автор інтернет-сайту № 4	5	5	5	6	6	6
середнє арифметичне	3,222	3,444	3,889	4,556	4,889	2,556
автор інтернет-сайту № 5	3	3	3	4	4	3
середнє арифметичне	2,286	2,429	3,429	3,429	3,571	1,429
автор інтернет-сайту № 6	3	3	2	2	2	2
середнє арифметичне	3,875	2,625	2,875	2,5	3	1,375
автор інтернет-сайту № 7	3	4	5	5	5	5
середнє арифметичне	3,75	3,25	4,125	4,25	4,5	1,875
автор інтернет-сайту № 8	4	3	3	3	3	3
середнє арифметичне	4,571	3,286	3,429	3,286	3,143	1,429
автор інтернет-сайту № 9	4	4	4	5	4	4
середнє арифметичне	3,286	3,429	3,429	4,429	3,714	1,857
автор інтернет-сайту № 10	4	4	5	5	5	4
середнє арифметичне	3,5	3,25	3,875	4,125	4,375	2,375
автор інтернет-сайту № 11	4	4	4	3	4	4
середнє арифметичне	3,222	3,222	3,333	2,556	3,444	1,444

Таблиця М.2

**Отримані результати за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту
К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою) для сукупностей
досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів**

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджуваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	34	41	35	42	44	41
середнє арифметичне	56,5	51,625	42,125	48,875	48,875	35
автор інтернет-сайту № 2	31	34	32	34	37	33
середнє арифметичне	44,375	42,125	39,375	38,875	39,375	33,375
автор інтернет-сайту № 3	33	32	34	35	35	43
середнє арифметичне	46,286	40	40,571	38,571	38,143	36
автор інтернет-сайту № 4	56	62	64	61	64	65
середнє арифметичне	37,556	40,889	44,111	46,333	53,222	36
автор інтернет-сайту № 5	27	27	30	32	38	35
середнє арифметичне	37	35	38,571	39,571	39,857	31,143
автор інтернет-сайту № 6	32	33	29	28	30	31
середнє арифметичне	40,125	36,75	35,375	35,25	35,375	27,75
автор інтернет-сайту № 7	54	49	55	50	51	46
середнє арифметичне	35	37,125	41,125	40,375	43,625	29,875
автор інтернет-сайту № 8	31	32	34	36	38	41
середнє арифметичне	48,571	44,714	45	43,857	41,857	29,571
автор інтернет-сайту № 9	44	42	44	44	46	49
середнє арифметичне	38,286	37,286	39,857	40,286	43,286	32,429
автор інтернет-сайту № 10	34	43	48	52	55	51
середнє арифметичне	40,875	41,25	42,75	45,25	49,5	33,25
автор інтернет-сайту № 11	48	46	44	40	39	35
середнє арифметичне	37	38,222	38,222	35,222	34,778	29,222

Таблиця М.3

Отримані результати за тестом А. Асингера на оцінку агресивності у стосунках для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджуваних користувачів інтернет- сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	33	32	33	32	32	34
середнє арифметичне	43,5	40	38,875	36	36	30
автор інтернет-сайту № 2	47	41	41	38	37	36
середнє арифметичне	39,125	35,5	35,125	33,875	33	28,75
автор інтернет-сайту № 3	31	29	30	31	31	32
середнє арифметичне	39,143	34,429	34,286	33,857	33,143	28
автор інтернет-сайту № 4	56	53	54	58	57	51
середнє арифметичне	39,556	39,556	42,556	46,444	47,222	36,667
автор інтернет-сайту № 5	42	42	44	43	43	38
середнє арифметичне	34,571	35,571	40	38,857	40,714	31,143
автор інтернет-сайту № 6	33	31	32	32	31	30
середнє арифметичне	41,25	38	36,875	36	35,5	30,625
автор інтернет-сайту № 7	48	49	49	47	46	45
середнє арифметичне	38,375	39,875	41,25	39,875	41,375	33,25
автор інтернет-сайту № 8	34	32	35	35	34	33
середнє арифметичне	43,857	40	41,714	39,714	38	29,429
автор інтернет-сайту № 9	45	43	47	47	49	34
середнє арифметичне	38,714	38,286	38,143	39,571	41	31,143
автор інтернет-сайту № 10	45	46	45	46	47	43
середнє арифметичне	39,875	41,875	42,375	43,5	45	33,75
автор інтернет-сайту № 11	47	46	44	41	40	44
середнє арифметичне	38,889	38,556	37,889	36	35,556	30,111

Таблиця М.4

**Отримані результати за шкалою суперництва в опитувальнику
агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова) для сукупностей
досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів**

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджу- ваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	3,114	3,208	3,242	3,131	3,105	3,225
середнє арифметичне	3,659	3,542	3,541	3,39	3,345	3,602
автор інтернет-сайту № 2	2,896	3,062	2,722	2,833	3,271	3,181
середнє арифметичне	3,311	3,203	2,939	3,057	2,978	3,437
автор інтернет-сайту № 3	4,471	3,781	3,623	3,119	2,986	3,297
середнє арифметичне	3,179	2,786	2,759	2,77	2,682	2,833
автор інтернет-сайту № 4	3,882	4,127	4,318	4,551	4,604	4,58
середнє арифметичне	2,928	3,186	3,328	3,699	3,861	4,078
автор інтернет-сайту № 5	3,426	3,375	3,411	3,519	3,626	3,725
середнє арифметичне	3,149	3,158	3,219	3,381	3,501	4,024
автор інтернет-сайту № 6	2,582	2,467	2,338	2,462	2,518	2,447
середнє арифметичне	3,595	3,325	3,177	3,24	3,223	3,66
автор інтернет-сайту № 7	4,611	4,602	4,413	4,382	4,332	4,165
середнє арифметичне	3,498	3,526	3,8	3,804	3,928	4,244
автор інтернет-сайту № 8	4,318	3,938	3,577	3,316	3,022	2,837
середнє арифметичне	3,894	3,673	3,358	3,176	2,913	2,972
автор інтернет-сайту № 9	3,926	3,931	3,966	3,983	4,097	4,262
середнє арифметичне	3,399	3,446	3,494	3,513	3,706	3,889
автор інтернет-сайту № 10	2,381	2,682	2,859	3,077	3,372	3,023
середнє арифметичне	3,623	3,453	3,646	3,728	3,904	4,135
автор інтернет-сайту № 11	4,816	4,373	3,856	3,594	3,541	3,382
середнє арифметичне	3,388	3,309	3,28	3,228	3,219	3,675

Таблиця М.5

**Отримані результати за методикою диференційної діагностики
депресивних станів В.О. Жмурова для сукупностей досліджуваних
постійних користувачів різних інтернет-сайтів**

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджуваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	26	29	27	30	33	31
середнє арифметичне	51	48,875	43,125	40,625	38,125	31,25
автор інтернет-сайту № 2	31	32	32	31	32	35
середнє арифметичне	40,875	38,875	37,875	36,5	34,5	29,25
автор інтернет-сайту № 3	45	41	40	38	38	41
середнє арифметичне	39,714	36,714	36	35,714	36,714	26,857
автор інтернет-сайту № 4	63	61	62	68	71	67
середнє арифметичне	40,556	41,778	42,111	50,222	53,333	36,667
автор інтернет-сайту № 5	44	41	44	44	47	42
середнє арифметичне	34,429	33,714	39,714	42,571	46	31,143
автор інтернет-сайту № 6	27	25	27	22	19	19
середнє арифметичне	43,875	40,5	40,125	36,5	36,25	26,625
автор інтернет-сайту № 7	49	49	48	47	48	46
середнє арифметичне	42,125	43,625	45,75	44,375	46,375	36
автор інтернет-сайту № 8	46	42	39	38	38	36
середнє арифметичне	51,714	47,286	42,571	40,714	40,143	33,714
автор інтернет-сайту № 9	47	48	53	51	53	53
середнє арифметичне	40,143	39,714	44	46,429	50	34,286
автор інтернет-сайту № 10	32	40	41	47	48	44
середнє арифметичне	48,625	49,75	49,125	52,125	56,5	44,625
автор інтернет-сайту № 11	56	53	46	42	41	46
середнє арифметичне	41,889	40,778	39,667	37,333	37,444	21,222

Таблиця М.6

Отримані результати за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджу- ваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	34	33	33	32	33	39
середнє арифметичне	41,25	38,875	38,125	35,25	34,75	31,5
автор інтернет-сайту № 2	45	41	39	39	36	34
середнє арифметичне	39,75	36,5	34,875	35,25	33,875	30,5
автор інтернет-сайту № 3	49	47	44	40	37	32
середнє арифметичне	40,571	38,143	38	34,714	33	28,857
автор інтернет-сайту № 4	46	43	45	54	55	51
середнє арифметичне	39,667	37,667	39,444	44,889	48,667	34,889
автор інтернет-сайту № 5	39	29	33	36	41	40
середнє арифметичне	35,857	35,429	36,857	39,429	42,714	30,857
автор інтернет-сайту № 6	39	37	34	31	27	29
середнє арифметичне	43,75	39,625	39,375	36,875	39,125	30,5
автор інтернет-сайту № 7	28	34	37	38	44	38
середнє арифметичне	38	42,125	44,5	44,25	47,375	33,75
автор інтернет-сайту № 8	51	42	43	41	40	36
середнє арифметичне	44,714	37,429	37,857	37,571	38,714	32,143
автор інтернет-сайту № 9	45	44	43	44	48	47
середнє арифметичне	37,714	37,143	38,286	41,857	45,714	34,714
автор інтернет-сайту № 10	36	38	40	51	47	46
середнє арифметичне	42,5	43,5	44,625	46,25	49,625	35,75
автор інтернет-сайту № 11	49	48	44	41	40	37
середнє арифметичне	41,111	41,222	38,111	37,556	38,444	31,667

Таблиця М.7

Отримані результати за тестом самоактуалізації (САТ) (шкали компетентності у часі та підтримки) для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів

досліджува- ний / статистичні показники результатів досліджува- них користувачів інтернет- сайтів	отримані результати											
	01-03. 04.2008		15-17. 05.2008		01-03. 07.2008		15-17. 09.2008		01-03. 11.2008		05-07. 12.2008	
	шкала компет.	шкала підтримки	шкала компет.	шкала підтримки	шкала компет.	шкала підтримки	шкала компет.	шкала підтримки	шкала компет.	шкала підтримки	шкала компет.	шкала підтримки
автор інтернет-сайту № 1	66	61	63	55	65	54	65	56	64	55	66	62
сер. арифметичне	43,375	45,625	42,375	44,125	45	43	48,375	46,125	49,5	47,375	52,125	51,625
автор інтернет-сайту № 2	58	44	53	44	52	45	51	45	51	44	49	45
сер. арифметичне	45,375	48,5	46,875	48,375	47,875	48,5	47,5	47,75	49	46,625	52,375	50,5
автор інтернет-сайту № 3	42	57	44	57	47	56	51	55	55	59	53	54
сер. арифметичне	52,571	50,571	53,429	50,429	56,143	50,429	57,286	51	57,286	54,714	59,571	59,286
автор інтернет-сайту № 4	43	34	42	39	46	41	45	42	48	42	43	40
сер. арифметичне	55	47,222	52,889	48,111	50,333	48	49,556	45,889	48,556	46	52,333	50,556

Продовж. табл. М.7

автор інтернет- сайту № 5	59	63	58	66	52	56	48	51	47	48	45	49
сер. арифметичне	49,143	48,857	49,143	50,429	46,429	48,429	45,286	46,143	45,143	45,714	48,714	52,857
автор інтернет- сайту № 6	61	44	63	46	62	48	61	51	62	51	68	59
сер. арифметичне	49,25	51,125	51,5	52,125	50,875	51,375	52,25	53,25	53,25	52,625	56,625	55,5
автор інтернет- сайту № 7	57	65	54	60	47	59	44	56	42	51	41	45
сер. арифметичне	45,375	50	45,25	46	41,625	47,5	40,625	46,375	39,25	45,625	47,375	53,625
автор інтернет- сайту № 8	40	58	42	56	43	60	48	56	48	55	44	50
сер. арифметичне	47,143	46,857	47,143	46,286	47,571	49,714	50,857	49,571	50,714	50,714	58,571	56,286
автор інтернет- сайту № 9	55	43	52	41	48	44	46	44	43	43	41	45
сер. арифметичне	46	49	44,286	47,143	42,571	47,429	41,286	45,143	40,714	45	46,857	50,143
автор інтернет- сайту № 10	54	58	52	57	49	53	46	53	43	46	38	45
сер. арифметичне	42,375	51,625	42,625	51	40,625	48,75	39,125	48,125	37,75	44,75	50,5	53,25
автор інтернет- сайту № 11	36	60	36	61	39	58	40	58	44	57	47	61
сер. арифметичне	49,222	50,667	49,111	52,889	50,222	52,111	48,778	52,556	47,667	53,444	53	56,111

Таблиця М.8

Отримані результати за опитувальником Джонсона для сукупностей досліджуваних постійних користувачів різних інтернет-сайтів

досліджуваний / статистичні показники результатів досліджу- ваних користувачів інтернет-сайтів	отримані результати					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
автор інтернет-сайту № 1	32	30	29	33	31	33
середнє арифметичне	21	20	20	23	25	34,625
автор інтернет-сайту № 2	27	29	27	29	29	26
середнє арифметичне	23,375	25,375	24,125	26,75	27,75	31,625
автор інтернет-сайту № 3	19	20	22	25	26	24
середнє арифметичне	24,429	27,286	25	27,286	27,714	31,143
автор інтернет-сайту № 4	16	17	18	16	17	18
середнє арифметичне	25,556	24,667	23,333	21,667	23,667	34,556
автор інтернет-сайту № 5	30	33	29	26	24	27
середнє арифметичне	24	24	21	20,857	21,286	25,429
автор інтернет-сайту № 6	29	31	30	30	29	30
середнє арифметичне	25,5	27,75	27,5	27,75	29,125	35,625
автор інтернет-сайту № 7	28	26	23	22	19	21
середнє арифметичне	25,75	24,75	22	21,125	18,5	25,25
автор інтернет-сайту № 8	28	29	27	28	26	29
середнє арифметичне	22,857	23,857	23	23,714	24,429	28
автор інтернет-сайту № 9	26	25	25	23	22	22
середнє арифметичне	23,857	23,429	23,571	22	21,429	27,571
автор інтернет-сайту № 10	17	18	17	17	17	18
середнє арифметичне	25,75	27,25	26	28,25	27,5	33,25
автор інтернет-сайту № 11	20	21	20	21	21	19
середнє арифметичне	23,778	23,778	22,889	23,444	23,222	27,222

Таблиця М.9

**Кореляції показників, отриманих за шкалою інтернет-залежності
А.Є. Жичкіної**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,185	0,271	0,34	0,539	0,551	0,253
сегмент інтернет-сайту № 2	0,274	0,227	0,3	0,342	0,457	0,239
сегмент інтернет-сайту № 3	0,308	0,383	0,424	0,475	0,533	0,24
сегмент інтернет-сайту № 4	0,148	0,246	0,414	0,483	0,472	0,234
сегмент інтернет-сайту № 5	0,287	0,365	0,358	0,433	0,48	0,222
сегмент інтернет-сайту № 6	0,274	0,357	0,296	0,3	0,167	0,245
сегмент інтернет-сайту № 7	0,3	0,269	0,288	0,343	0,459	0,201
сегмент інтернет-сайту № 8	0,305	0,513	0,475	0,503	0,499	0,272
сегмент інтернет-сайту № 9	0,183	0,283	0,259	0,391	0,464	0,202
сегмент інтернет-сайту № 10	0,257	0,239	0,31	0,388	0,457	0,216
сегмент інтернет-сайту № 11	0,309	0,364	0,4	0,426	0,488	0,248

Таблиця М.10

**Кореляції показників, отриманих за тестом на інтернет-залежність
(переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,302	0,394	0,431	0,459	0,5	0,229
сегмент інтернет-сайту № 2	0,299	0,407	0,393	0,475	0,464	0,486
сегмент інтернет-сайту № 3	0,213	0,3	0,338	0,407	0,528	0,306
сегмент інтернет-сайту № 4	0,209	0,184	0,249	0,353	0,467	0,294
сегмент інтернет-сайту № 5	0,23	0,271	0,278	0,309	0,453	0,316
сегмент інтернет-сайту № 6	0,298	0,396	0,32	0,394	0,348	0,383
сегмент інтернет-сайту № 7	0,257	0,38	0,363	0,462	0,431	0,25
сегмент інтернет-сайту № 8	0,238	0,316	0,356	0,421	0,508	0,314
сегмент інтернет-сайту № 9	0,151	0,274	0,396	0,408	0,517	0,289
сегмент інтернет-сайту № 10	0,232	0,458	0,477	0,451	0,489	0,266
сегмент інтернет-сайту № 11	0,303	0,397	0,449	0,464	0,479	0,202

Таблиця М.11

Кореляції показників, отриманих за тестом агресивності А. Асингера

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,259	0,3	0,349	0,389	0,476	0,297
сегмент інтернет-сайту № 2	0,299	0,345	0,334	0,466	0,469	0,248
сегмент інтернет-сайту № 3	0,192	0,242	0,275	0,416	0,455	0,257
сегмент інтернет-сайту № 4	0,184	0,26	0,331	0,451	0,493	0,309
сегмент інтернет-сайту № 5	0,285	0,319	0,4	0,393	0,464	0,28
сегмент інтернет-сайту № 6	0,3	0,416	0,368	0,389	0,373	0,38
сегмент інтернет-сайту № 7	0,249	0,271	0,311	0,391	0,488	0,307
сегмент інтернет-сайту № 8	0,275	0,3	0,439	0,481	0,495	0,179
сегмент інтернет-сайту № 9	0,238	0,377	0,368	0,482	0,462	0,498
сегмент інтернет-сайту № 10	0,271	0,401	0,438	0,443	0,456	0,236
сегмент інтернет-сайту № 11	0,29	0,307	0,439	0,461	0,475	0,239

Таблиця М.12

Кореляції показників, отриманих за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,251	0,306	0,315	0,424	0,468	0,295
сегмент інтернет-сайту № 2	0,175	0,256	0,326	0,467	0,452	0,466
сегмент інтернет-сайту № 3	0,293	0,343	0,387	0,424	0,484	0,306
сегмент інтернет-сайту № 4	0,274	0,305	0,302	0,417	0,477	0,488
сегмент інтернет-сайту № 5	0,312	0,381	0,44	0,459	0,464	0,226
сегмент інтернет-сайту № 6	0,218	0,242	0,336	0,36	0,461	0,269
сегмент інтернет-сайту № 7	0,282	0,295	0,339	0,348	0,457	0,181
сегмент інтернет-сайту № 8	0,331	0,328	0,395	0,426	0,463	0,224
сегмент інтернет-сайту № 9	0,245	0,359	0,365	0,416	0,474	0,304
сегмент інтернет-сайту № 10	0,157	0,277	0,284	0,425	0,46	0,191
сегмент інтернет-сайту № 11	0,279	0,378	0,424	0,487	0,502	0,442

Таблиця М.13

**Кореляції показників, отриманих за методикою диференційної
діагностики депресивних станів В.О. Жмурова**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,11	0,193	0,326	0,438	0,466	0,492
сегмент інтернет-сайту № 2	0,158	0,223	0,345	0,349	0,458	0,163
сегмент інтернет-сайту № 3	0,267	0,283	0,389	0,436	0,465	0,143
сегмент інтернет-сайту № 4	0,147	0,34	0,328	0,446	0,469	0,153
сегмент інтернет-сайту № 5	0,222	0,384	0,392	0,415	0,478	0,141
сегмент інтернет-сайту № 6	0,115	0,317	0,373	0,403	0,453	0,514
сегмент інтернет-сайту № 7	0,237	0,277	0,351	0,341	0,461	0,322
сегмент інтернет-сайту № 8	0,19	0,228	0,316	0,333	0,457	0,452
сегмент інтернет-сайту № 9	0,179	0,291	0,295	0,302	0,474	0,134
сегмент інтернет-сайту № 10	0,158	0,404	0,435	0,472	0,455	0,486
сегмент інтернет-сайту № 11	0,163	0,3	0,44	0,475	0,505	0,168

Таблиця М.14

**Кореляції показників, отриманих за тестом депресії Зунга (в адаптації
Т.І. Балашової)**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,124	0,249	0,266	0,408	0,495	0,162
сегмент інтернет-сайту № 2	0,168	0,177	0,282	0,394	0,457	0,135
сегмент інтернет-сайту № 3	0,192	0,168	0,242	0,348	0,459	0,491
сегмент інтернет-сайту № 4	0,24	0,258	0,259	0,397	0,47	0,138
сегмент інтернет-сайту № 5	0,312	0,219	0,295	0,317	0,461	0,204
сегмент інтернет-сайту № 6	0,291	0,334	0,263	0,341	0,449	0,471
сегмент інтернет-сайту № 7	0,137	0,207	0,331	0,354	0,459	0,174
сегмент інтернет-сайту № 8	0,159	0,178	0,164	0,309	0,467	0,28
сегмент інтернет-сайту № 9	0,307	0,415	0,477	0,449	0,455	0,246
сегмент інтернет-сайту № 10	0,147	0,274	0,296	0,377	0,447	0,143
сегмент інтернет-сайту № 11	0,208	0,336	0,345	0,408	0,46	0,132

Таблиця М.15

**Кореляції показників, отриманих за тестом самоактуалізації (САТ)
(шкала компетентності у часі)**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,178	0,213	0,356	0,456	0,507	0,514
сегмент інтернет-сайту № 2	0,142	0,269	0,314	0,426	0,549	0,136
сегмент інтернет-сайту № 3	0,299	0,324	0,337	0,39	0,55	0,29
сегмент інтернет-сайту № 4	0,182	0,294	0,414	0,408	0,529	0,162
сегмент інтернет-сайту № 5	0,199	0,22	0,382	0,44	0,556	0,224
сегмент інтернет-сайту № 6	0,261	0,377	0,381	0,433	0,496	0,199
сегмент інтернет-сайту № 7	0,144	0,307	0,371	0,417	0,53	0,165
сегмент інтернет-сайту № 8	0,248	0,291	0,304	0,444	0,558	0,151
сегмент інтернет-сайту № 9	0,304	0,326	0,372	0,486	0,544	0,275
сегмент інтернет-сайту № 10	0,236	0,38	0,394	0,436	0,521	0,252
сегмент інтернет-сайту № 11	0,231	0,233	0,377	0,42	0,553	0,207

Таблиця М.16

**Кореляції показників, отриманих за тестом самоактуалізації (САТ)
(шкала підтримки)**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,163	0,254	0,244	0,386	0,479	0,239
сегмент інтернет-сайту № 2	0,207	0,31	0,428	0,442	0,544	0,191
сегмент інтернет-сайту № 3	0,273	0,27	0,39	0,428	0,528	0,311
сегмент інтернет-сайту № 4	0,22	0,311	0,354	0,485	0,473	0,194
сегмент інтернет-сайту № 5	0,211	0,191	0,244	0,395	0,494	0,227
сегмент інтернет-сайту № 6	0,161	0,282	0,334	0,358	0,539	0,137
сегмент інтернет-сайту № 7	0,3	0,196	0,358	0,392	0,482	0,239
сегмент інтернет-сайту № 8	0,162	0,179	0,393	0,487	0,535	0,188
сегмент інтернет-сайту № 9	0,178	0,27	0,328	0,505	0,498	0,297
сегмент інтернет-сайту № 10	0,177	0,382	0,413	0,399	0,512	0,145
сегмент інтернет-сайту № 11	0,226	0,247	0,387	0,496	0,507	0,153

Таблиця М.17

**Кореляції показників, отриманих за опитувальником креативності
Джонсона**

сегмент досліджуваної вибірки	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
сегмент інтернет-сайту № 1	0,156	0,3	0,35	0,465	0,496	0,261
сегмент інтернет-сайту № 2	0,145	0,257	0,381	0,516	0,545	0,178
сегмент інтернет-сайту № 3	0,278	0,233	0,388	0,416	0,538	0,224
сегмент інтернет-сайту № 4	0,206	0,389	0,471	0,438	0,485	0,153
сегмент інтернет-сайту № 5	0,175	0,162	0,361	0,453	0,502	0,248
сегмент інтернет-сайту № 6	0,263	0,383	0,324	0,419	0,489	0,502
сегмент інтернет-сайту № 7	0,163	0,249	0,355	0,359	0,473	0,203
сегмент інтернет-сайту № 8	0,175	0,284	0,426	0,419	0,536	0,185
сегмент інтернет-сайту № 9	0,21	0,333	0,439	0,455	0,498	0,26
сегмент інтернет-сайту № 10	0,152	0,289	0,295	0,332	0,471	0,147
сегмент інтернет-сайту № 11	0,141	0,383	0,474	0,496	0,548	0,313

Рис. М.1. Кореляції показників, отриманих за шкалою інтернет-залежності
А.Є. Жичкіної

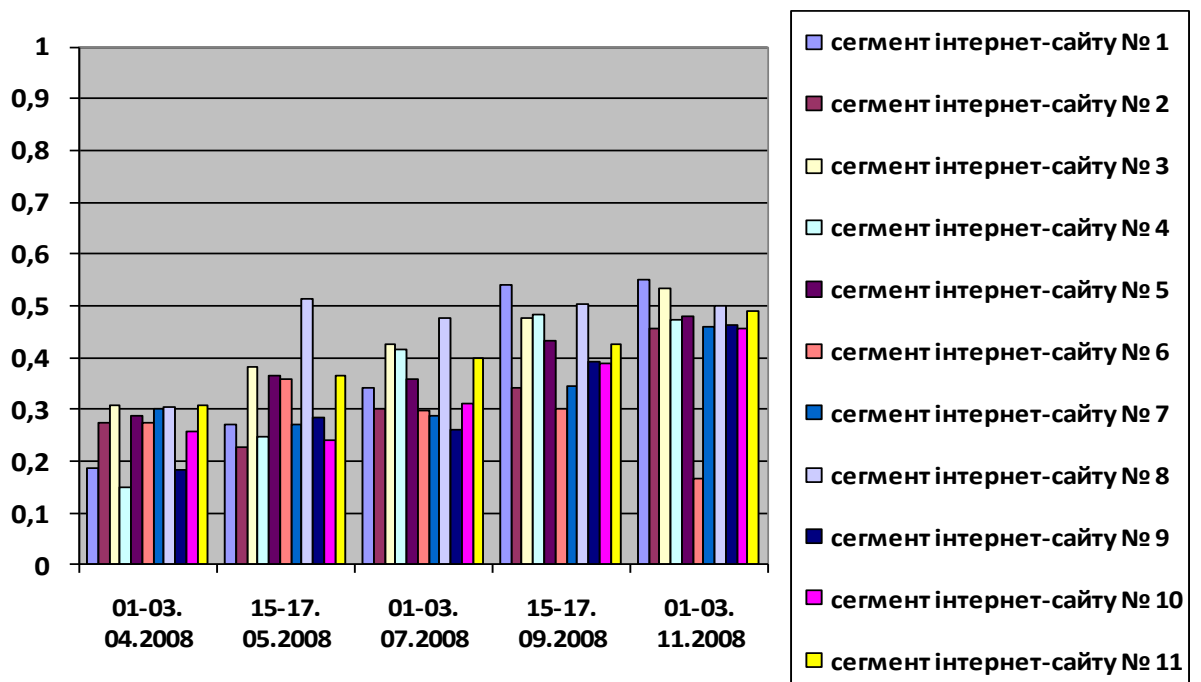


Рис. М.2. Кореляції показників, отриманих за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)

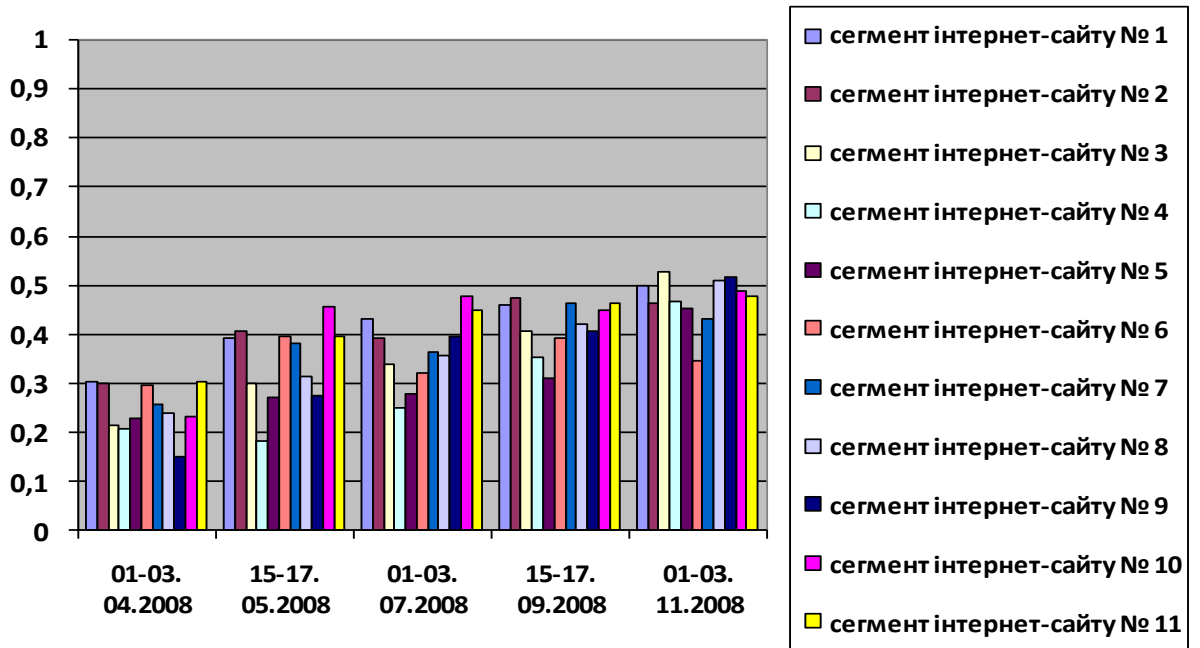


Рис. М.3. Кореляції показників, отриманих за тестом агресивності А. Асингера

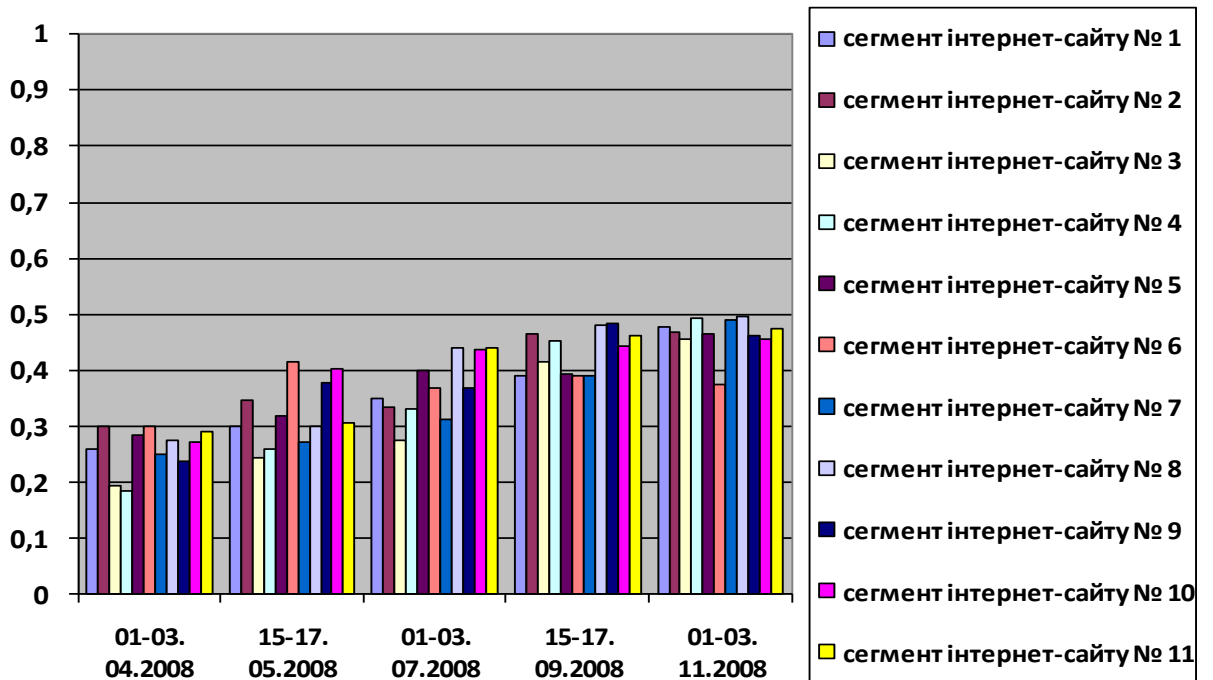


Рис. М.8. Кореляції показників, отриманих за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)

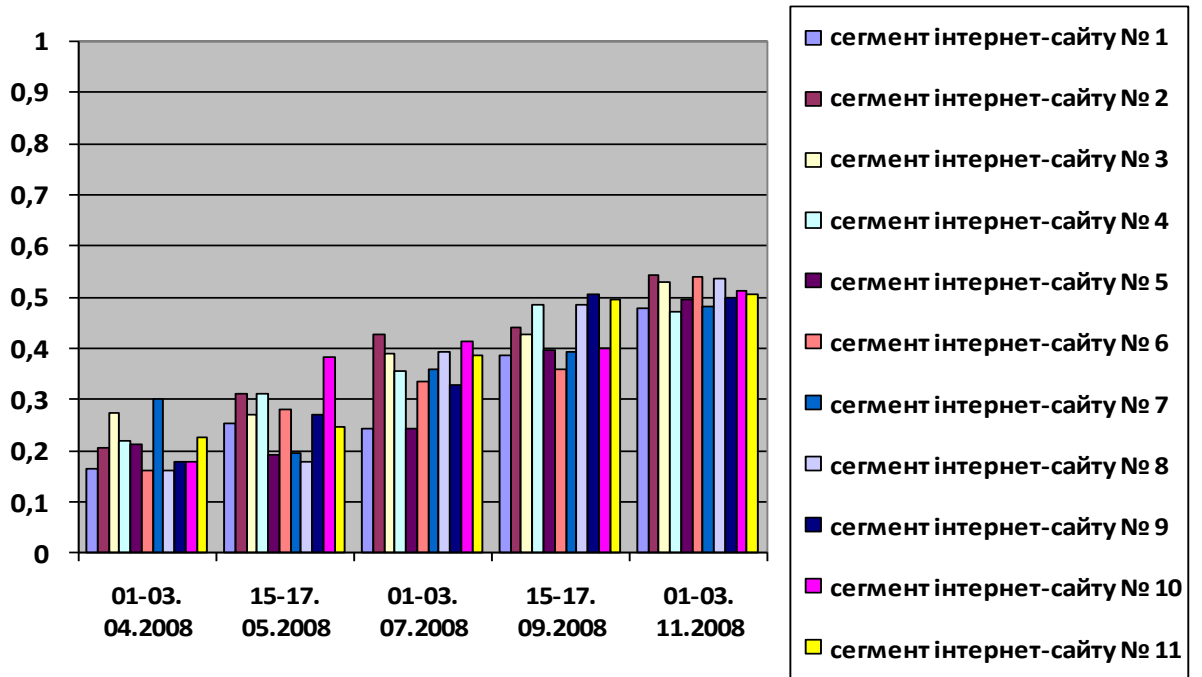
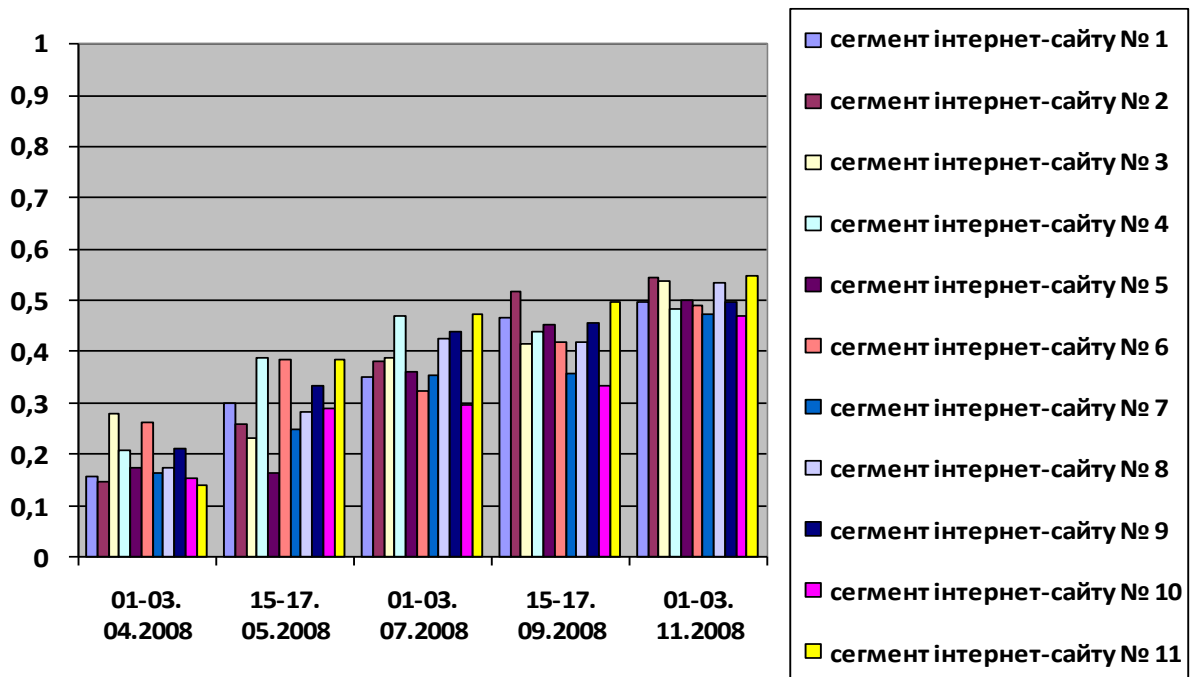


Рис. М.9. Кореляції показників, отриманих за опитувальником креативності Джонсона



Таблиця М.18

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних першого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,185	0,271	0,34	0,539	0,551	0,253
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,302	0,394	0,431	0,459	0,5	0,229
тест агресивності А. Асингера	0,259	0,3	0,349	0,389	0,476	0,297
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,251	0,306	0,315	0,424	0,468	0,295
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,11	0,193	0,326	0,438	0,466	0,492
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,124	0,249	0,266	0,408	0,495	0,162
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,178	0,213	0,356	0,456	0,507	0,514
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,163	0,254	0,244	0,386	0,479	0,239
опитувальник креативності Джонсона	0,156	0,3	0,35	0,465	0,496	0,261

Таблиця М.19

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних другого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,274	0,227	0,3	0,342	0,457	0,239
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,299	0,407	0,393	0,475	0,464	0,486
тест агресивності А. Асингера	0,299	0,345	0,334	0,466	0,469	0,248
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,175	0,256	0,326	0,467	0,452	0,466
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,158	0,223	0,345	0,349	0,458	0,163
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,168	0,177	0,282	0,394	0,457	0,135
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,142	0,269	0,314	0,426	0,549	0,136
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,207	0,31	0,428	0,442	0,544	0,191
опитувальник креативності Джонсона	0,145	0,257	0,381	0,516	0,545	0,178

Таблиця М.20

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних третього інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,308	0,383	0,424	0,475	0,533	0,24
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,213	0,3	0,338	0,407	0,528	0,306
тест агресивності А. Асингера	0,192	0,242	0,275	0,416	0,455	0,257
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,293	0,343	0,387	0,424	0,484	0,306
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,267	0,283	0,389	0,436	0,465	0,143
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,192	0,168	0,242	0,348	0,459	0,491
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,299	0,324	0,337	0,39	0,55	0,29
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,273	0,27	0,39	0,428	0,528	0,311
опитувальник креативності Джонсона	0,278	0,233	0,388	0,416	0,538	0,224

Таблиця М.21

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних четвертого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,148	0,246	0,414	0,483	0,472	0,234
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,209	0,184	0,249	0,353	0,467	0,294
тест агресивності А. Асингера	0,184	0,26	0,331	0,451	0,493	0,309
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,274	0,305	0,302	0,417	0,477	0,488
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,147	0,34	0,328	0,446	0,469	0,153
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,24	0,258	0,259	0,397	0,47	0,138
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,182	0,294	0,414	0,408	0,529	0,162
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,22	0,311	0,354	0,485	0,473	0,194
опитувальник креативності Джонсона	0,206	0,389	0,471	0,438	0,485	0,153

Таблиця М.22

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних п'ятого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,287	0,365	0,358	0,433	0,48	0,222
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,23	0,271	0,278	0,309	0,453	0,316
тест агресивності А. Асингера	0,285	0,319	0,4	0,393	0,464	0,28
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,312	0,381	0,44	0,459	0,464	0,226
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,222	0,384	0,392	0,415	0,478	0,141
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,312	0,219	0,295	0,317	0,461	0,204
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,199	0,22	0,382	0,44	0,556	0,224
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,211	0,191	0,244	0,395	0,494	0,227
опитувальник креативності Джонсона	0,175	0,162	0,361	0,453	0,502	0,248

Таблиця М.23

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних шостого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,274	0,357	0,296	0,3	0,167	0,245
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,298	0,396	0,32	0,394	0,348	0,383
тест агресивності А. Асингера	0,3	0,416	0,368	0,389	0,373	0,38
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,218	0,242	0,336	0,36	0,461	0,269
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,115	0,317	0,373	0,403	0,453	0,514
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,291	0,334	0,263	0,341	0,449	0,471
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,261	0,377	0,381	0,433	0,496	0,199
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,161	0,282	0,334	0,358	0,539	0,137
опитувальник креативності Джонсона	0,263	0,383	0,324	0,419	0,489	0,502

Таблиця М.24

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних сьомого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,3	0,269	0,288	0,343	0,459	0,201
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,257	0,38	0,363	0,462	0,431	0,25
тест агресивності А. Асингера	0,249	0,271	0,311	0,391	0,488	0,307
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,282	0,295	0,339	0,348	0,457	0,181
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,237	0,277	0,351	0,341	0,461	0,322
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,137	0,207	0,331	0,354	0,459	0,174
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,144	0,307	0,371	0,417	0,53	0,165
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,3	0,196	0,358	0,392	0,482	0,239
опитувальник креативності Джонсона	0,163	0,249	0,355	0,359	0,473	0,203

Таблиця М.25

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних восьмого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,305	0,513	0,475	0,503	0,499	0,272
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,238	0,316	0,356	0,421	0,508	0,314
тест агресивності А. Асингера	0,275	0,3	0,439	0,481	0,495	0,179
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,331	0,328	0,395	0,426	0,463	0,224
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,19	0,228	0,316	0,333	0,457	0,452
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,159	0,178	0,164	0,309	0,467	0,28
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,248	0,291	0,304	0,444	0,558	0,151
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,162	0,179	0,393	0,487	0,535	0,188
опитувальник креативності Джонсона	0,175	0,284	0,426	0,419	0,536	0,185

Таблиця М.26

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних дев'ятого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,183	0,283	0,259	0,391	0,464	0,202
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,151	0,274	0,396	0,408	0,517	0,289
тест агресивності А. Асингера	0,238	0,377	0,368	0,482	0,462	0,498
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,245	0,359	0,365	0,416	0,474	0,304
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,179	0,291	0,295	0,302	0,474	0,134
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,307	0,415	0,477	0,449	0,455	0,246
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,304	0,326	0,372	0,486	0,544	0,275
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,178	0,27	0,328	0,505	0,498	0,297
опитувальник креативності Джонсона	0,21	0,333	0,439	0,455	0,498	0,26

Таблиця М.27

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних десятого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.Є. Жичкіної	0,257	0,239	0,31	0,388	0,457	0,216
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,232	0,458	0,477	0,451	0,489	0,266
тест агресивності А. Асингера	0,271	0,401	0,438	0,443	0,456	0,236
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,157	0,277	0,284	0,425	0,46	0,191
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,158	0,404	0,435	0,472	0,455	0,486
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,147	0,274	0,296	0,377	0,447	0,143
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,236	0,38	0,394	0,436	0,521	0,252
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,177	0,382	0,413	0,399	0,512	0,145
опитувальник креативності Джонсона	0,152	0,289	0,295	0,332	0,471	0,147

Таблиця М.28

Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних одинадцятого інтернет-сайту

методика дослідження	отримані результати (кореляція показників автора інтернет-сайту і його постійних користувачів)					
	01-03. 04.2008	15-17. 05.2008	01-03. 07.2008	15-17. 09.2008	01-03. 11.2008	05-07. 12.2008
шкала інтернет-залежності А.С. Жичкіної	0,309	0,364	0,4	0,426	0,488	0,248
тест на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)	0,303	0,397	0,449	0,464	0,479	0,202
тест агресивності А. Асингера	0,29	0,307	0,439	0,461	0,475	0,239
шкала суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)	0,279	0,378	0,424	0,487	0,502	0,442
методика диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова	0,163	0,3	0,44	0,475	0,505	0,168
тест депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової)	0,208	0,336	0,345	0,408	0,46	0,132
тест самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі)	0,231	0,233	0,377	0,42	0,553	0,207
тест самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки)	0,226	0,247	0,387	0,496	0,507	0,153
опитувальник креативності Джонсона	0,141	0,383	0,474	0,496	0,548	0,313

Рис. М.10. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних першого інтернет-сайту

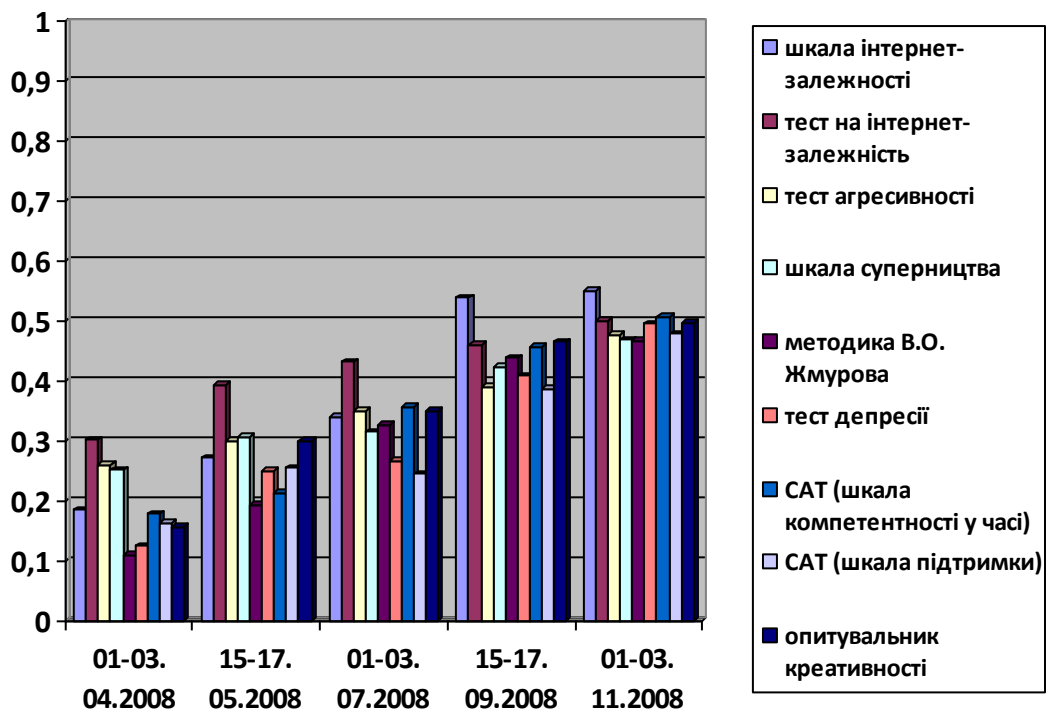


Рис. М.11. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних другого інтернет-сайту

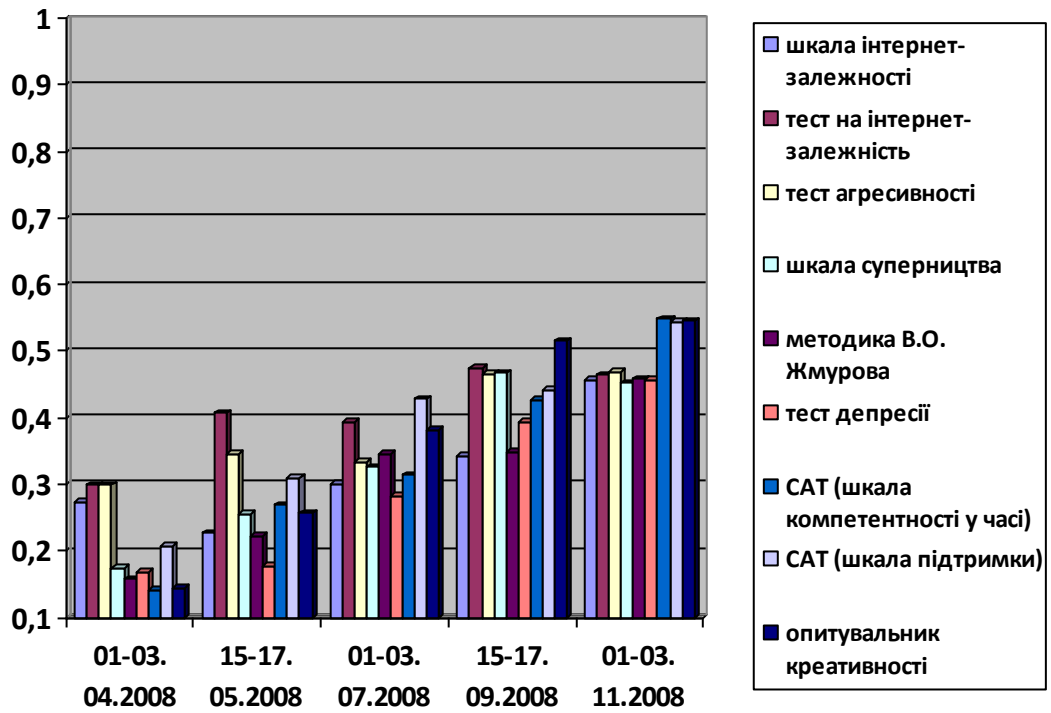


Рис. М.12. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних третього інтернет-сайту

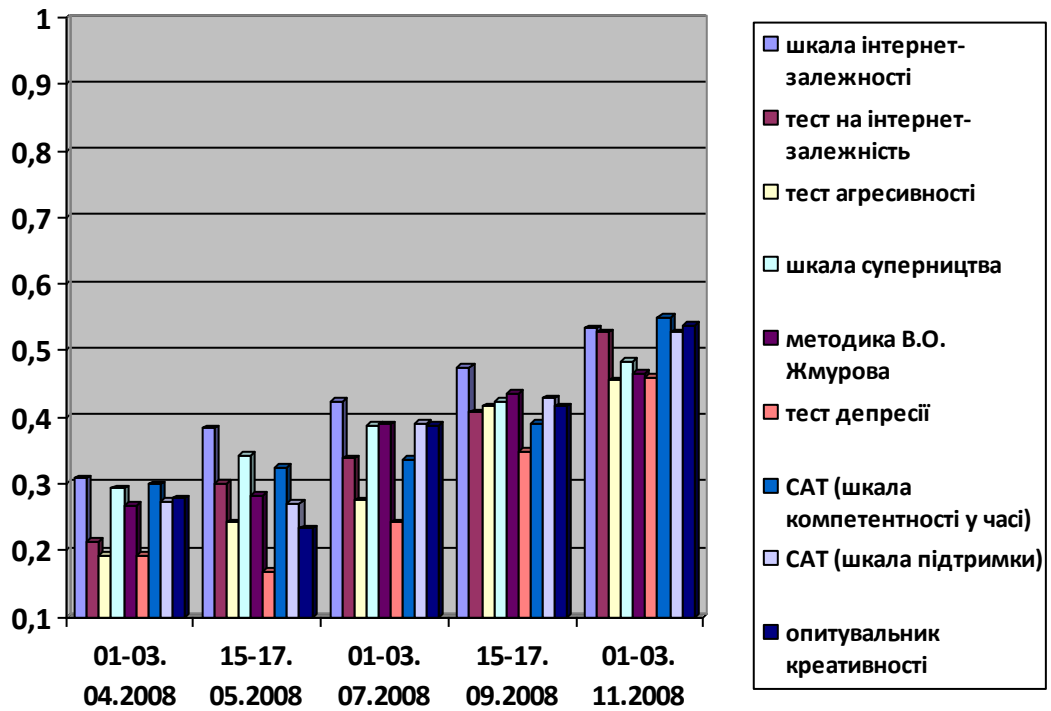


Рис. М.13. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних четвертого інтернет-сайту

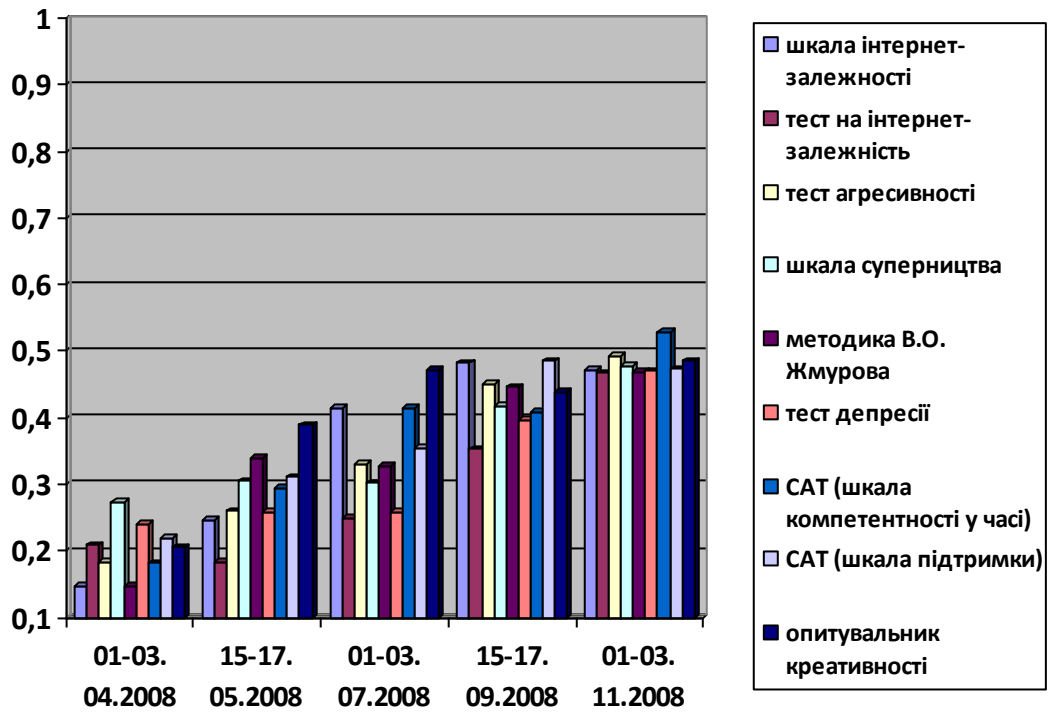


Рис. М.14. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних п'ятого інтернет-сайту

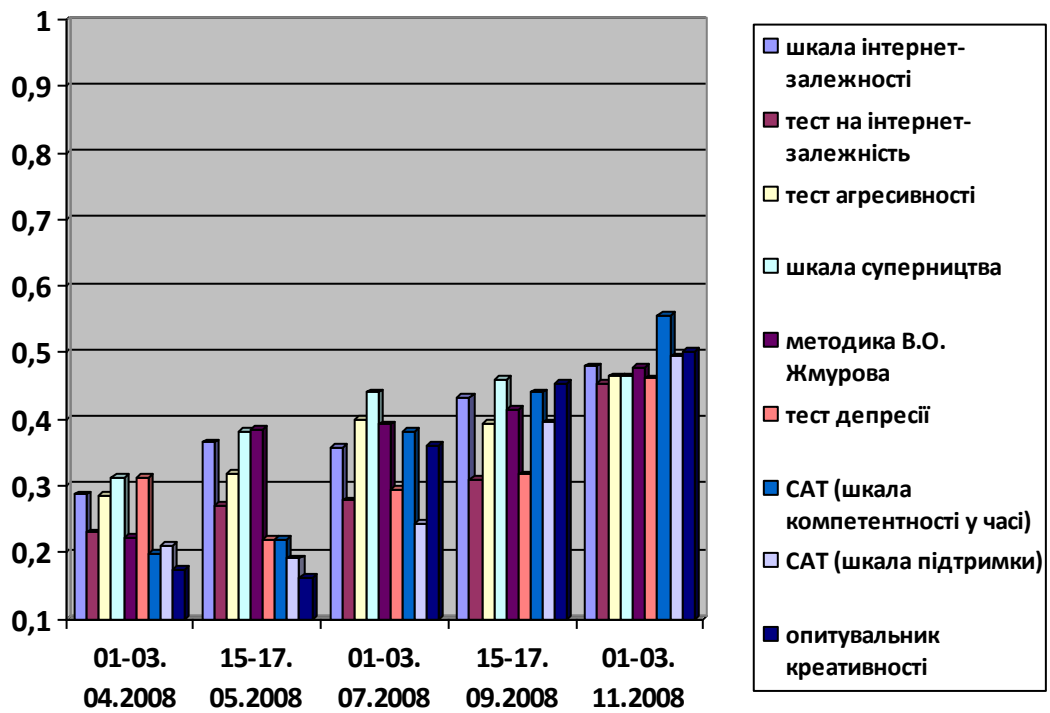


Рис. М.15. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних шостого інтернет-сайту

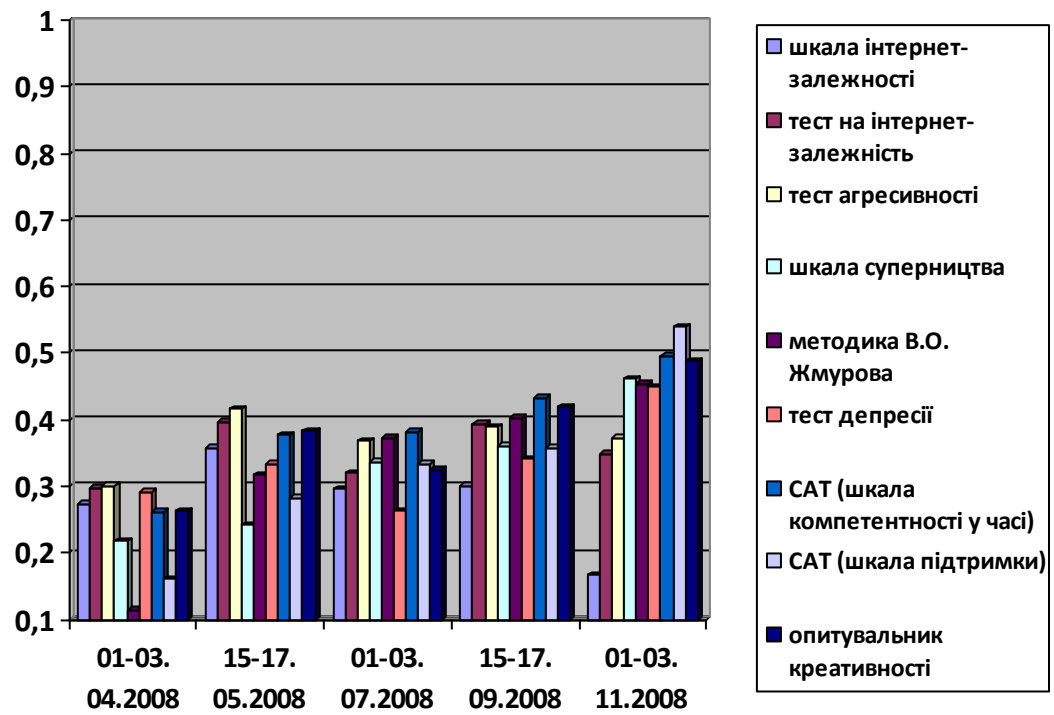


Рис. М.16. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних сьомого інтернет-сайту

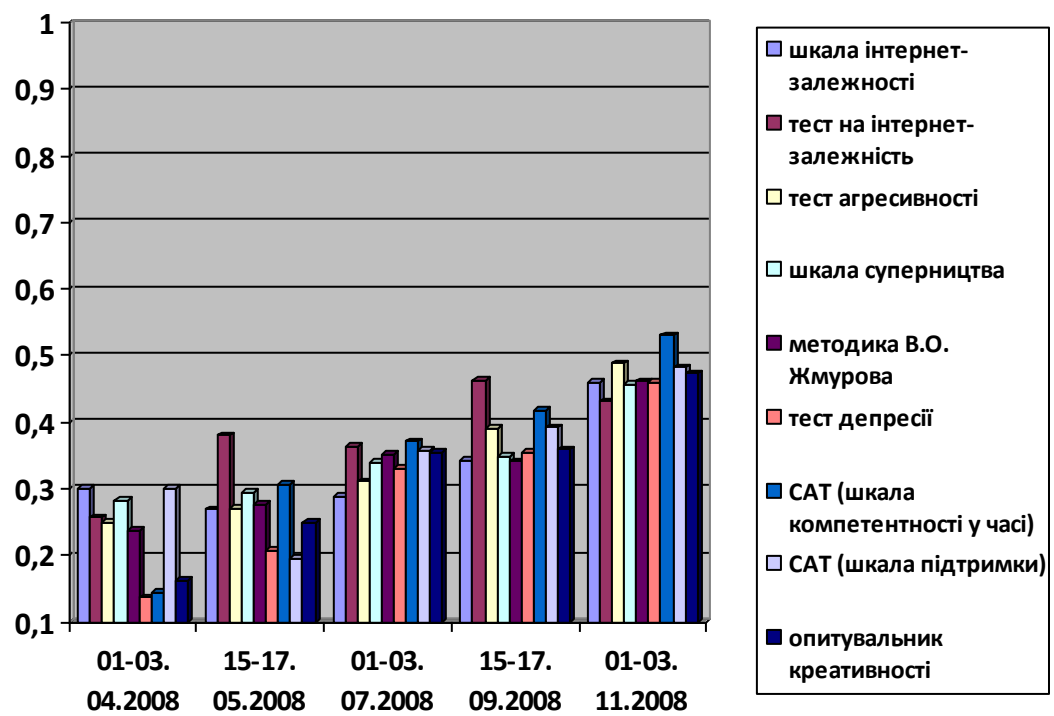


Рис. М.17. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних восьмого інтернет-сайту

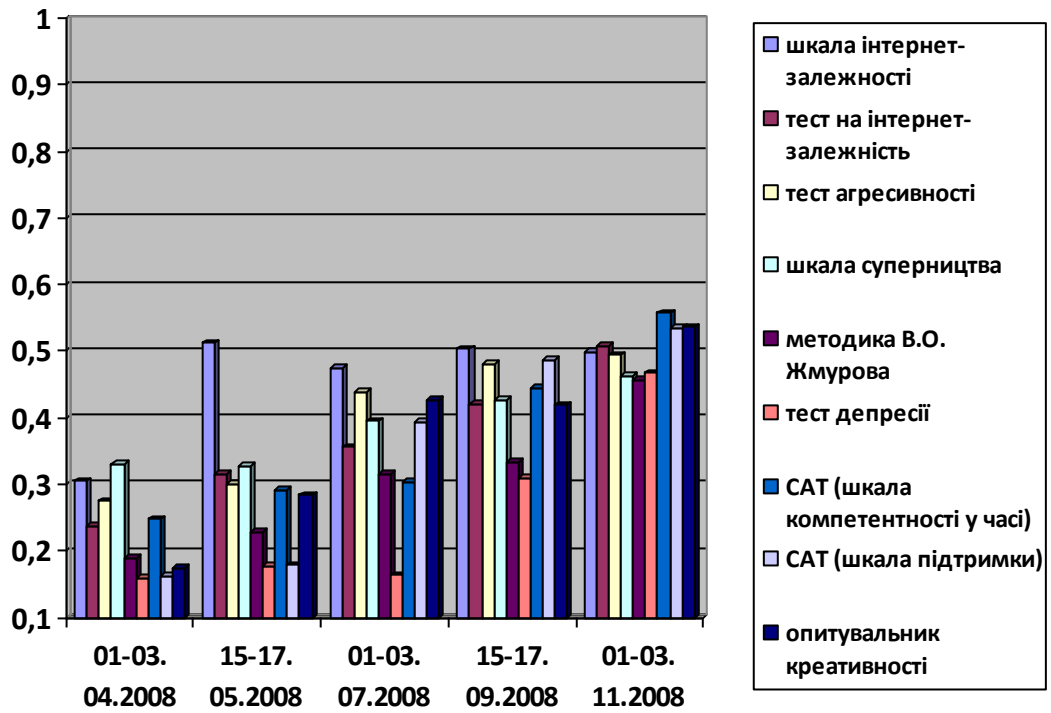


Рис. М.18. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних дев'ятого інтернет-сайту

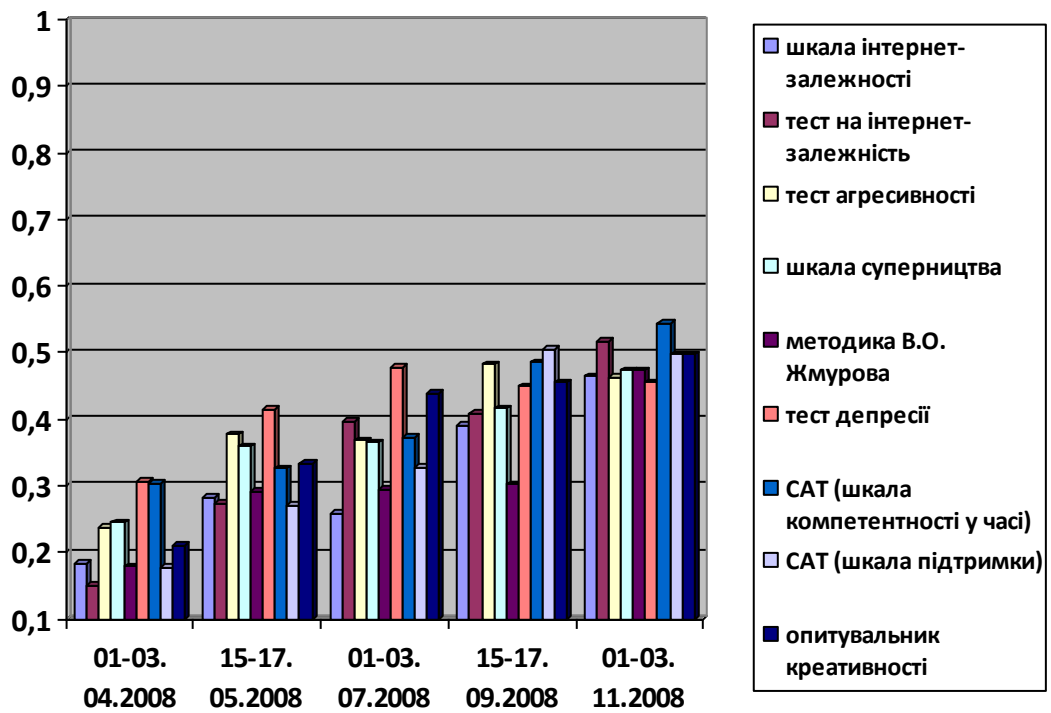


Рис. М.19. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних десятого інтернет-сайту

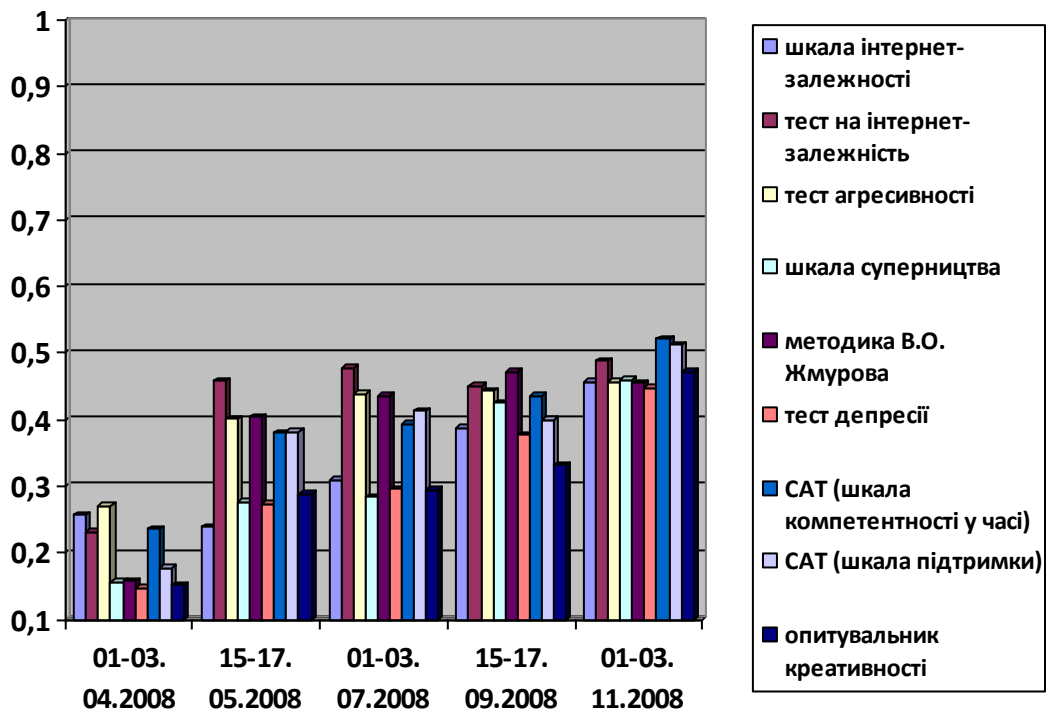


Рис. М.20. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних одинадцятого інтернет-сайту

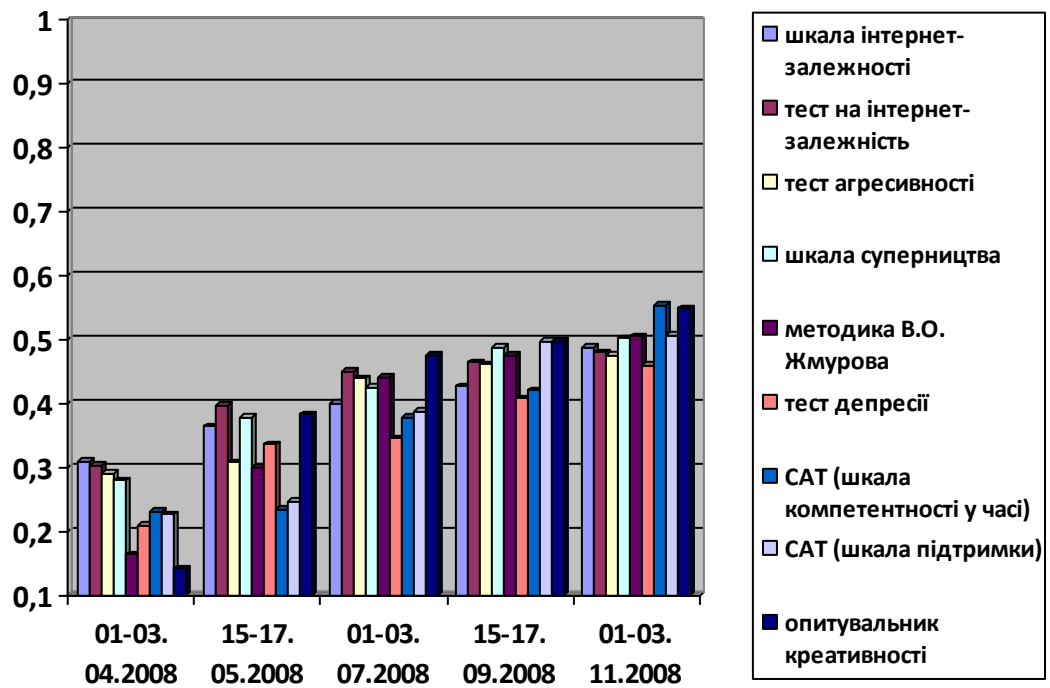


Рис. М.21. Кореляції показників, отриманих за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної

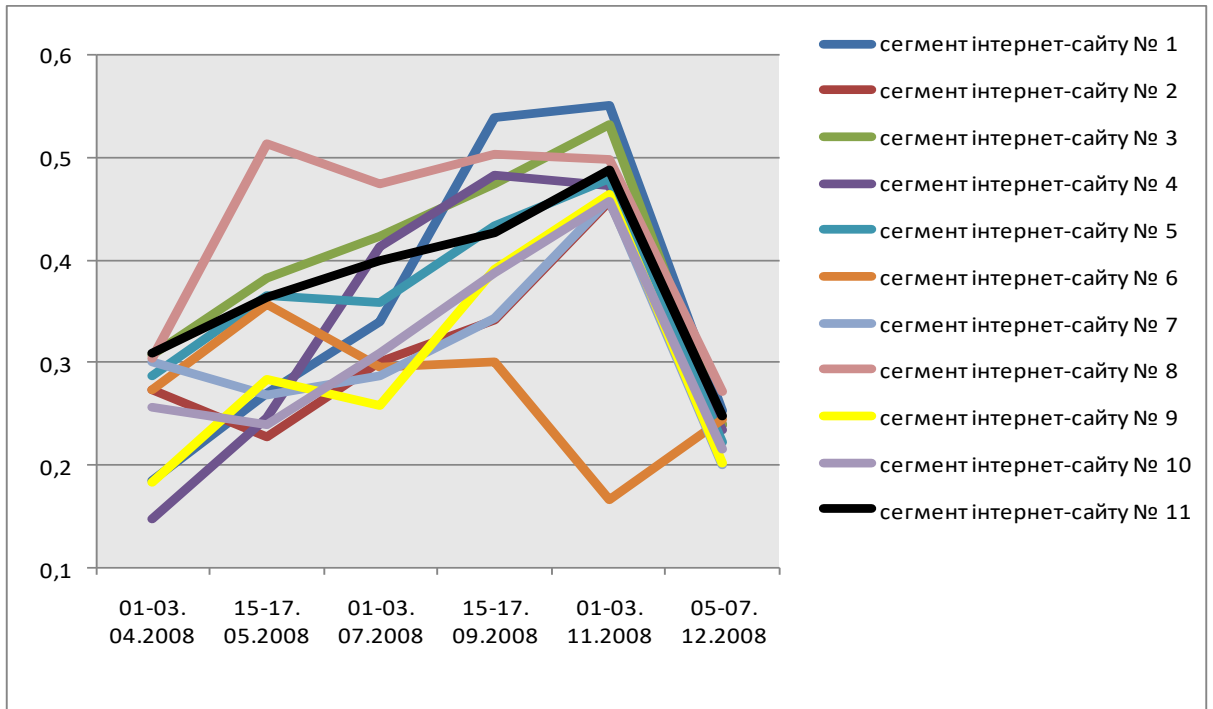


Рис. М.22. Кореляції показників, отриманих за тестом на інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний і адаптований В.О. Буровою)

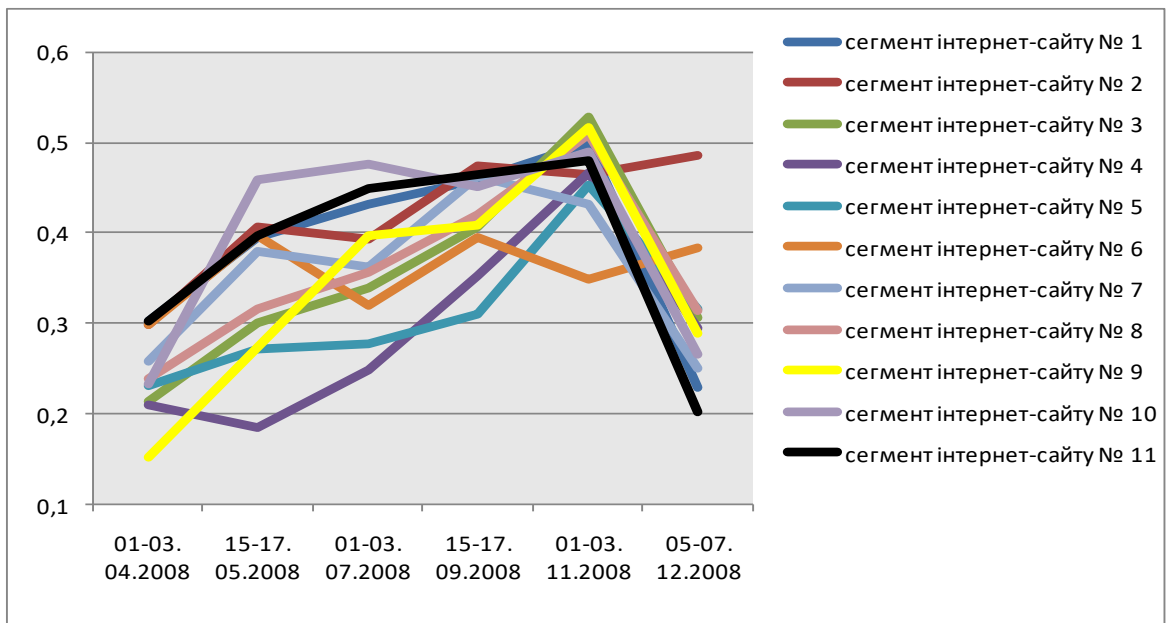


Рис. М.23. Кореляції показників, отриманих за тестом агресивності А. Асингера

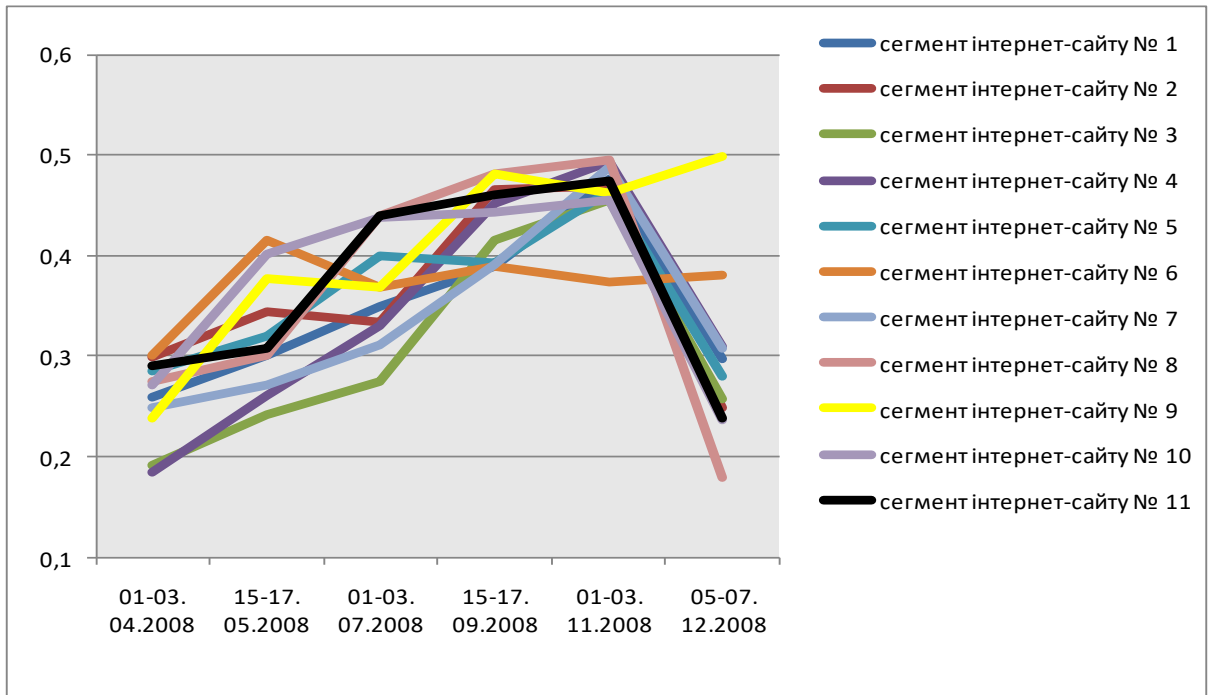


Рис. М.24. Кореляції показників, отриманих за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова)

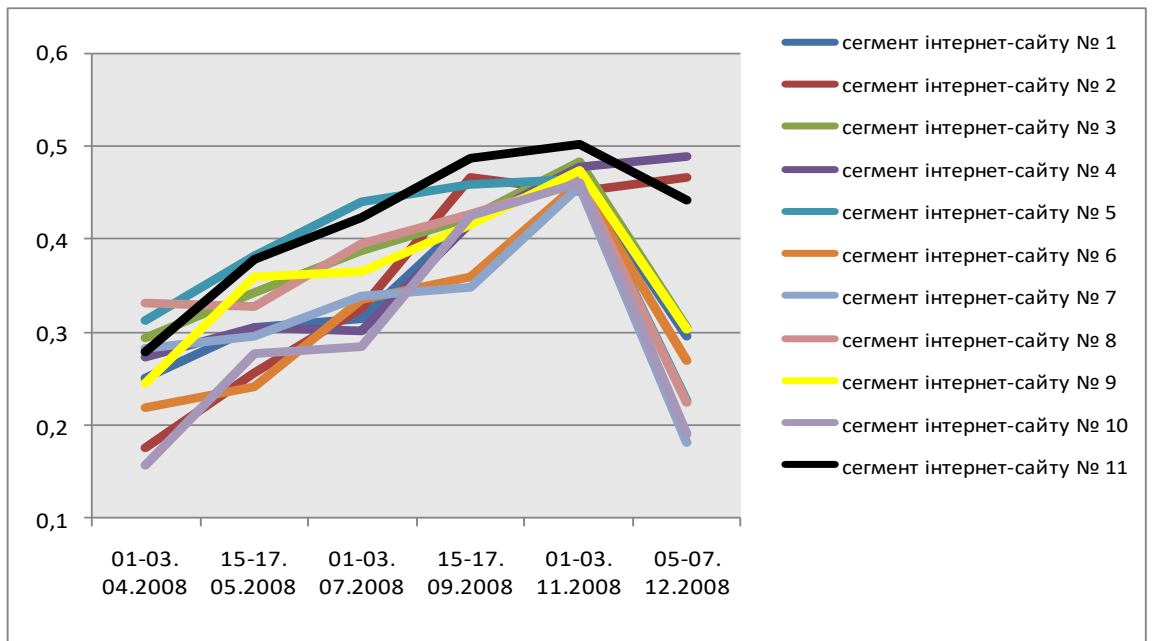


Рис. М.29. Кореляції показників, отриманих за опитувальником креативності Джонсона

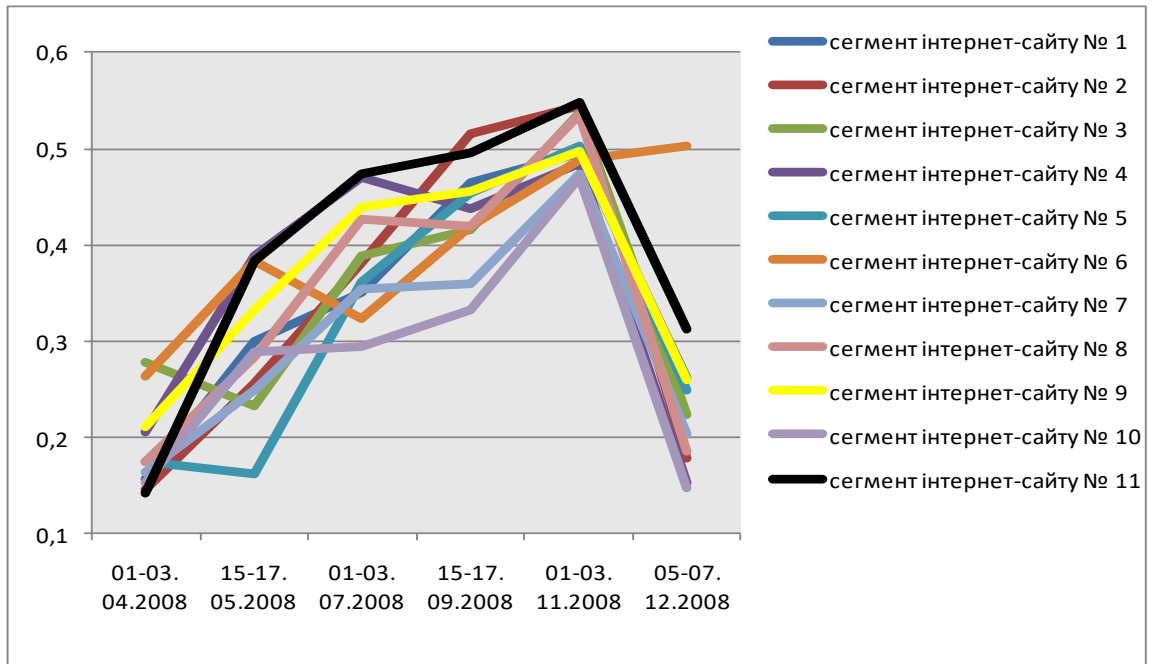


Рис. М.30. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних першого інтернет-сайту

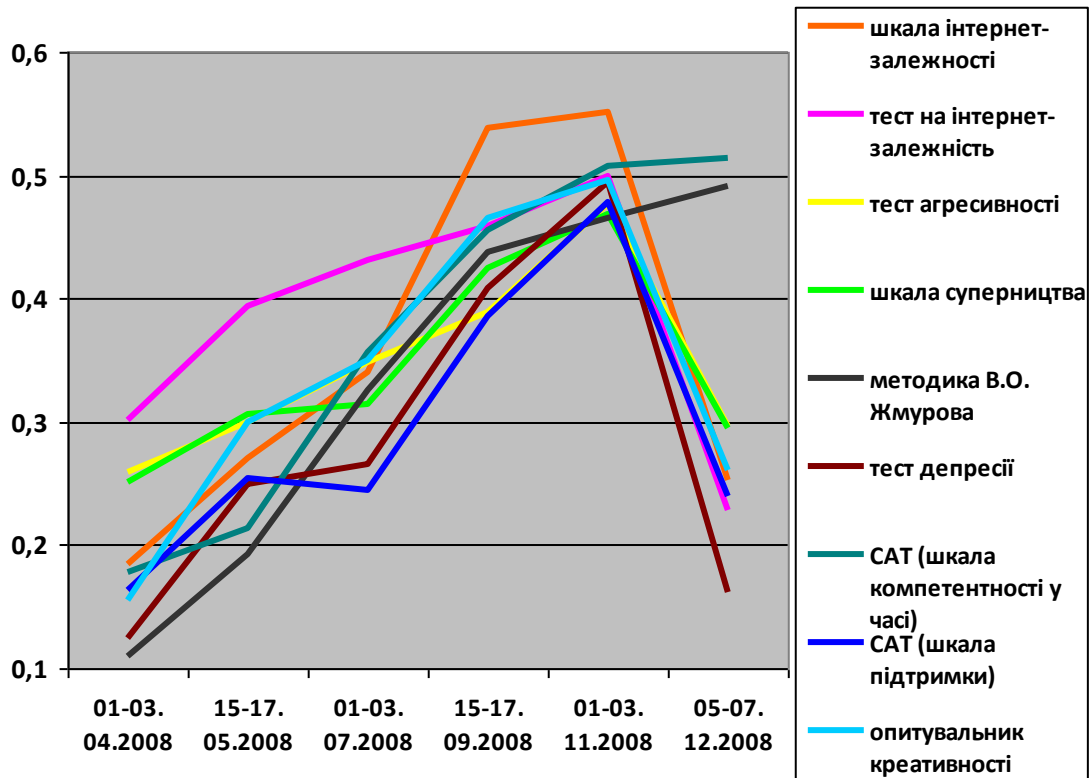


Рис. М.31. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних другого інтернет-сайту

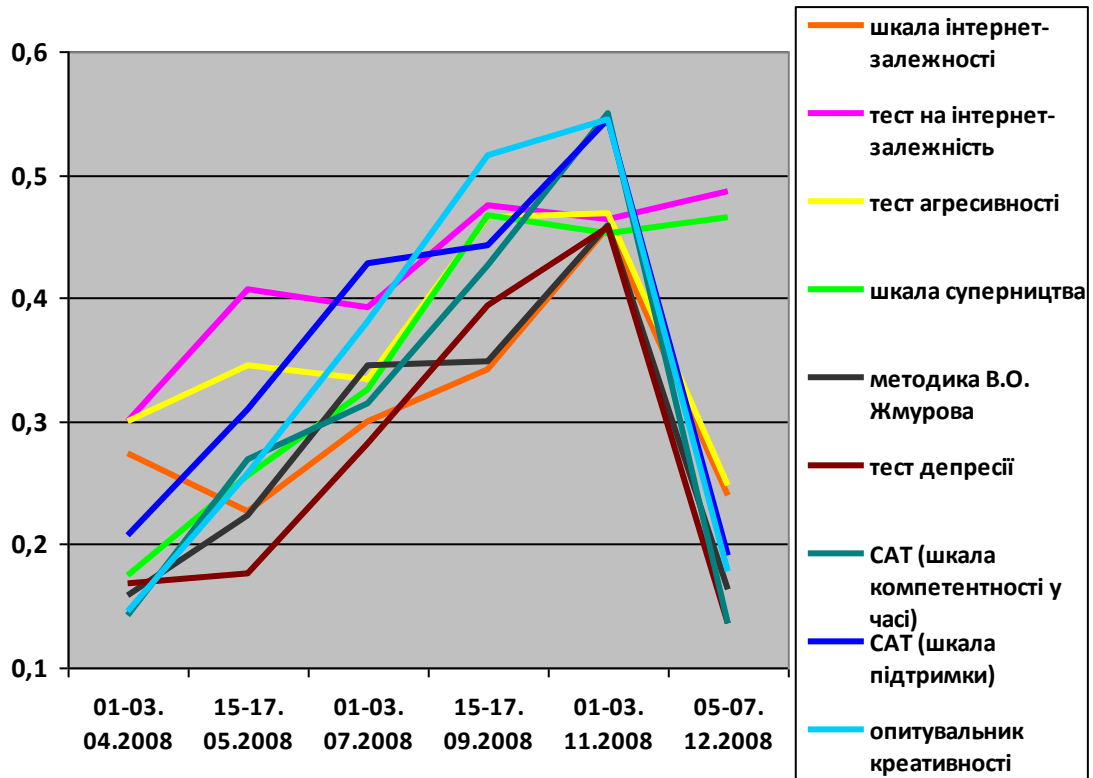


Рис. М.32. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних третього інтернет-сайту

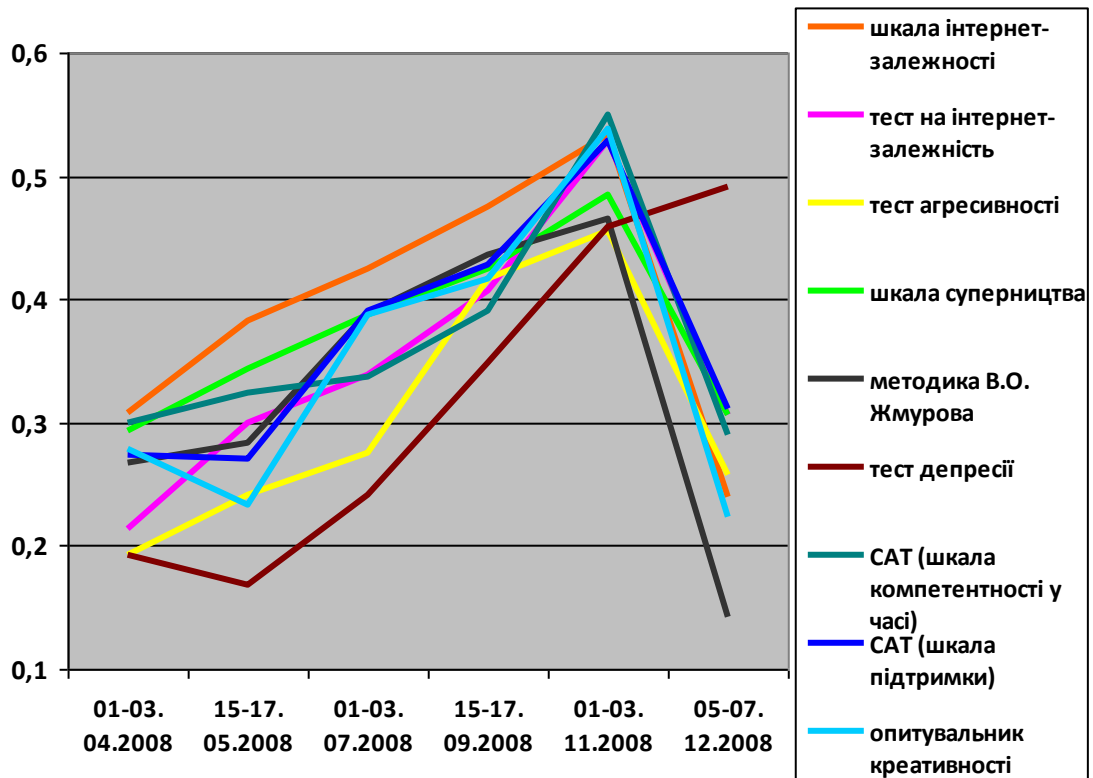


Рис. М.33. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних четвертого інтернет-сайту

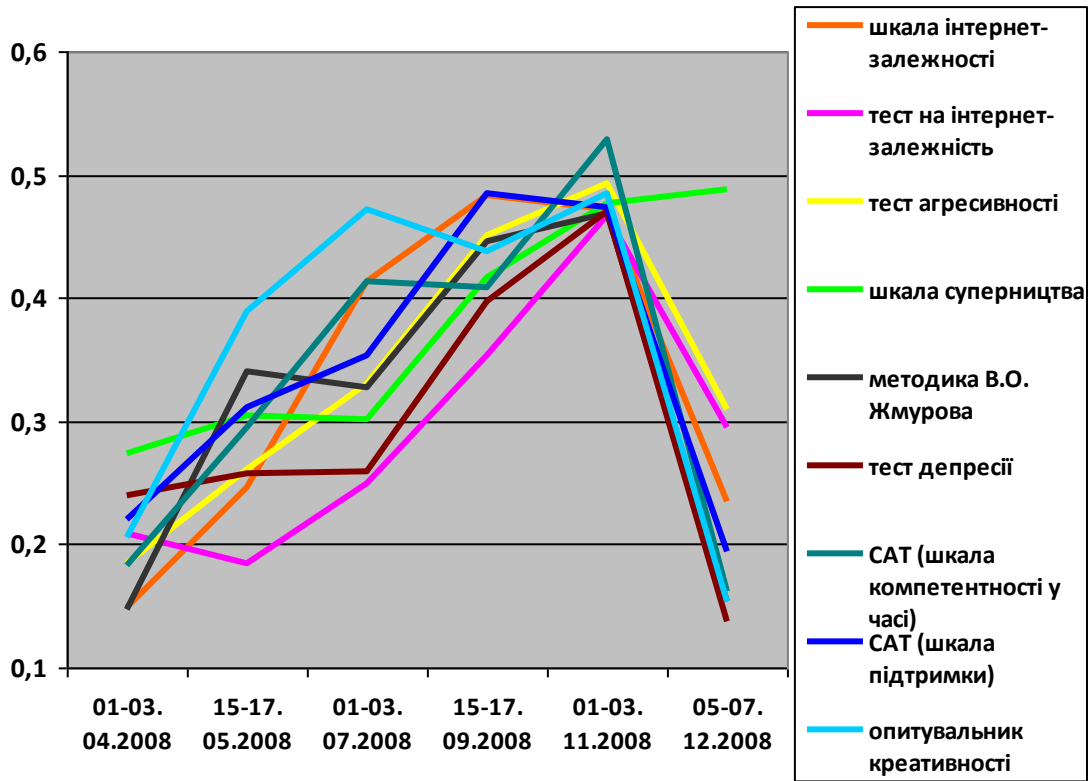


Рис. М.34. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних п'ятого інтернет-сайту

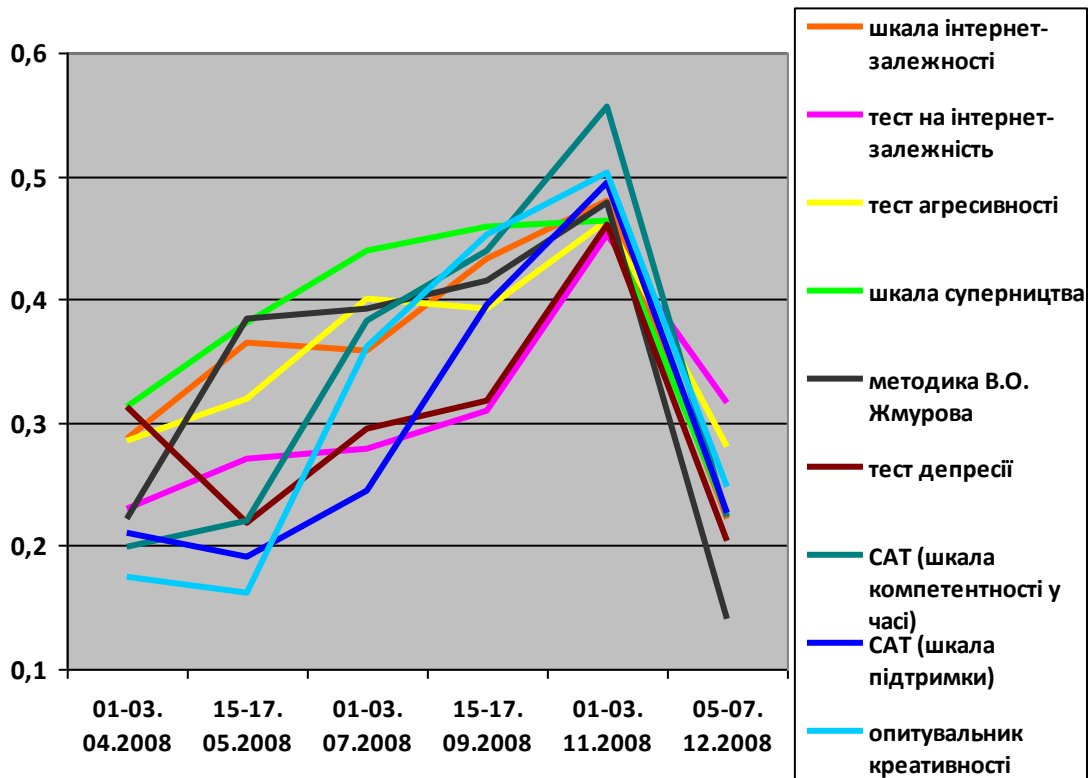


Рис. М.35. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних шостого інтернет-сайту

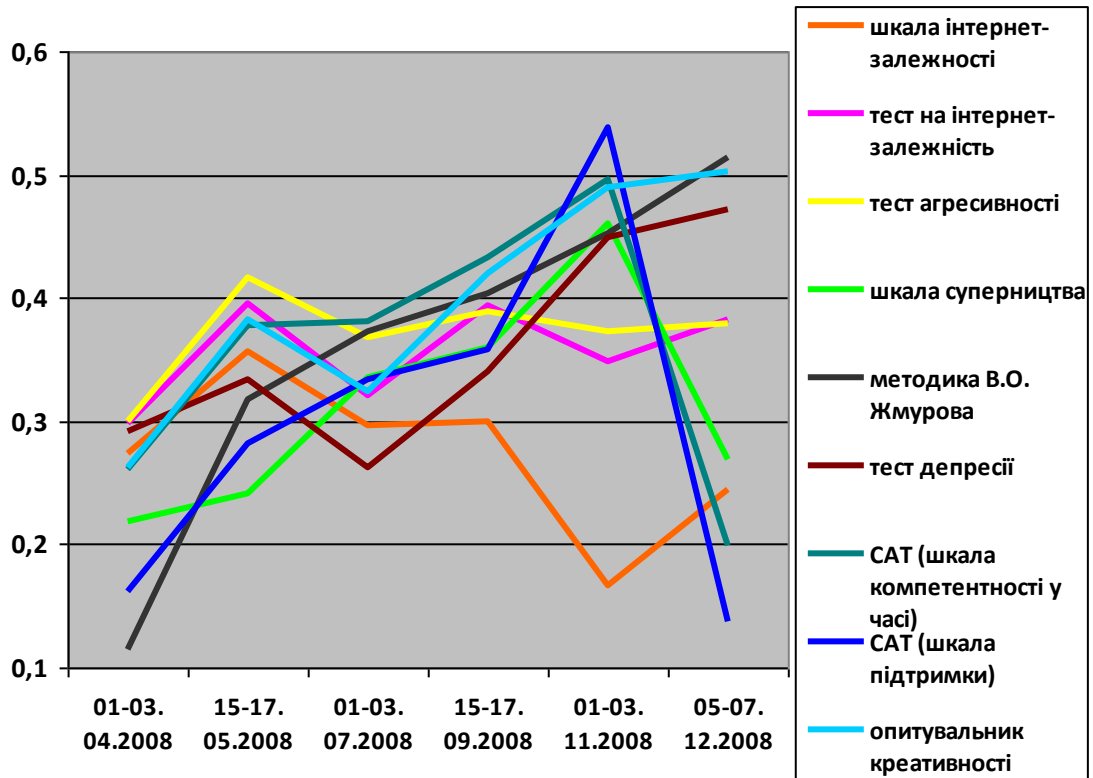


Рис. М.36. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних сьомого інтернет-сайту

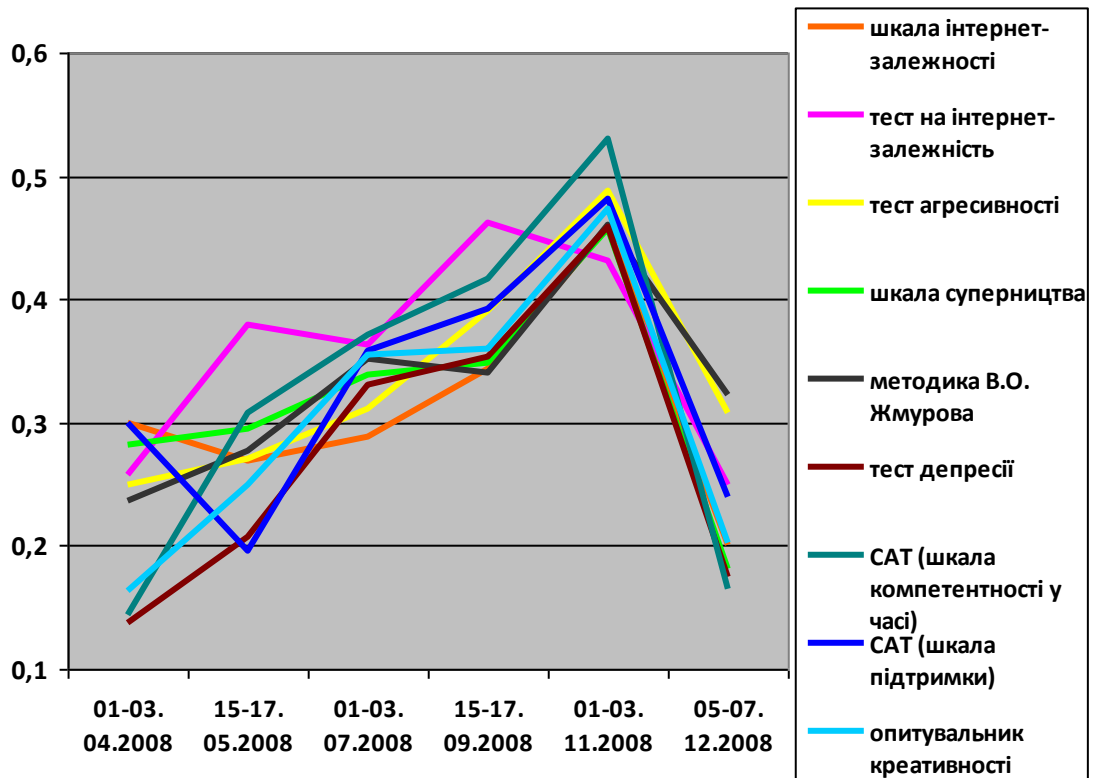


Рис. М.37. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних восьмого інтернет-сайту

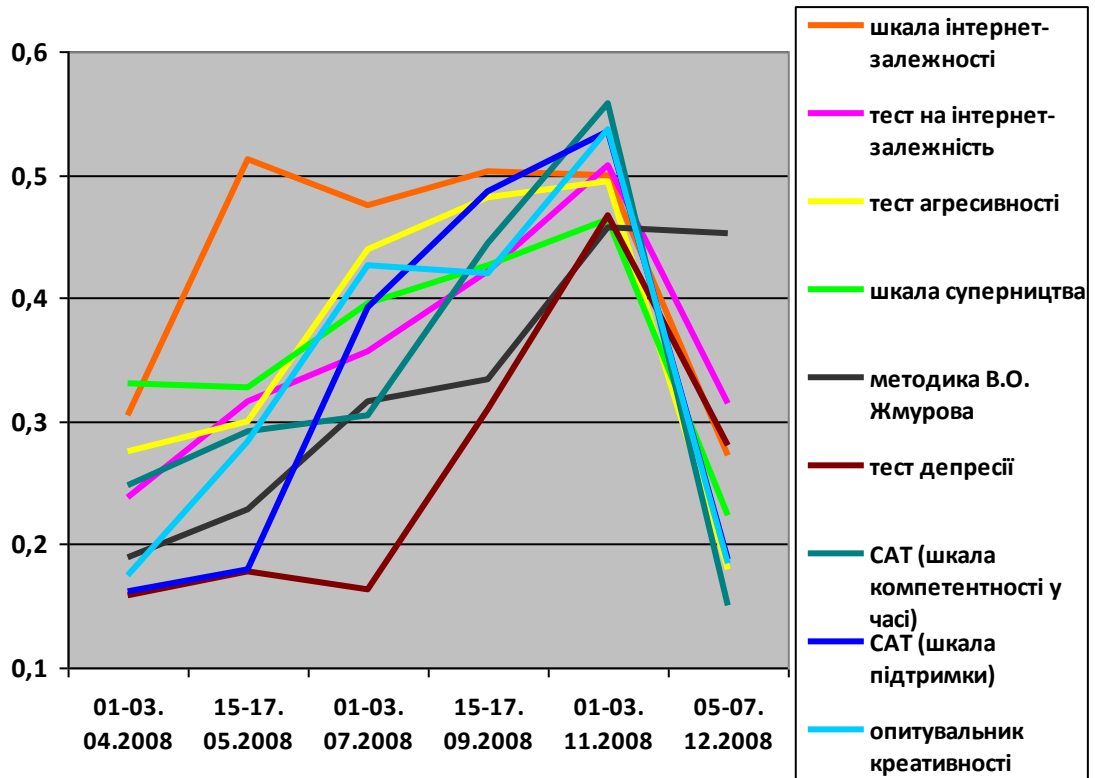


Рис. М.38. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних дев'ятого інтернет-сайту

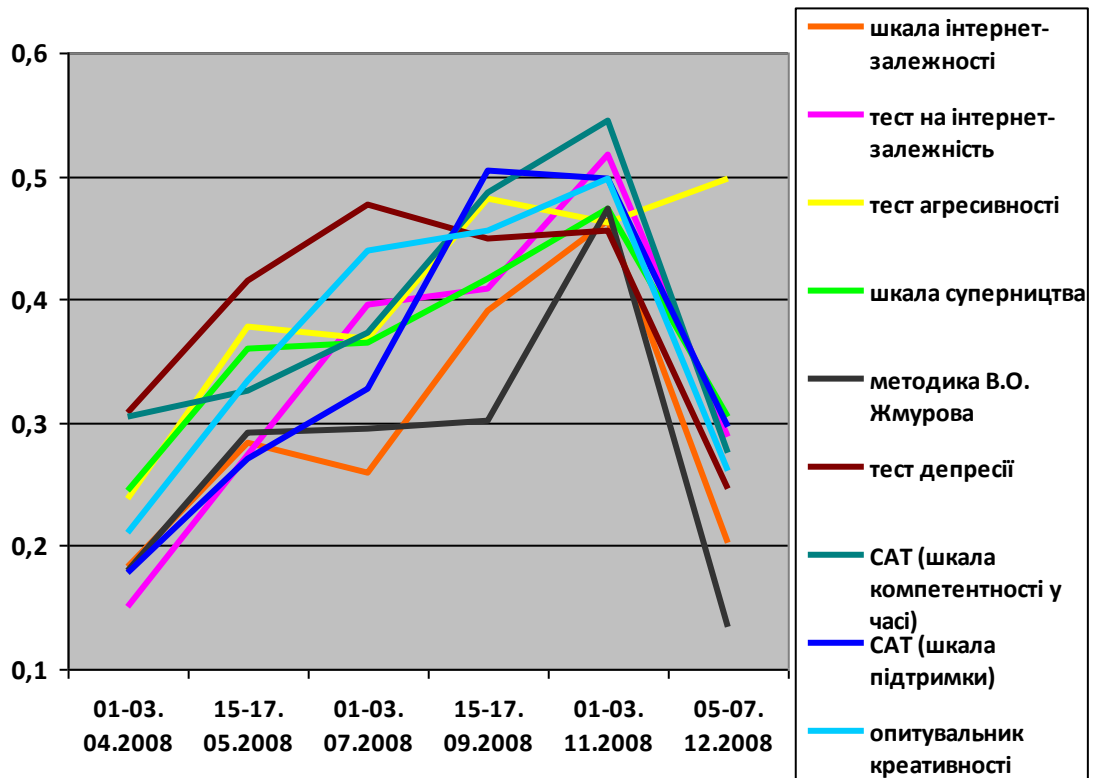


Рис. М.39. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних десятого інтернет-сайту

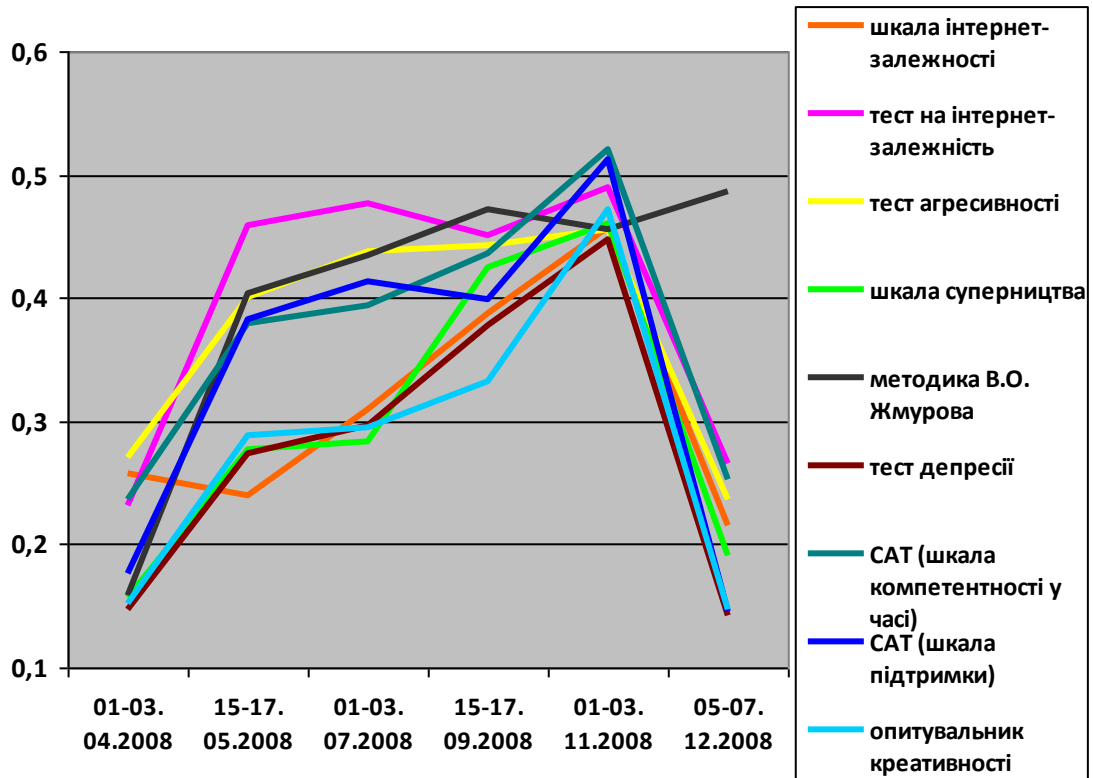
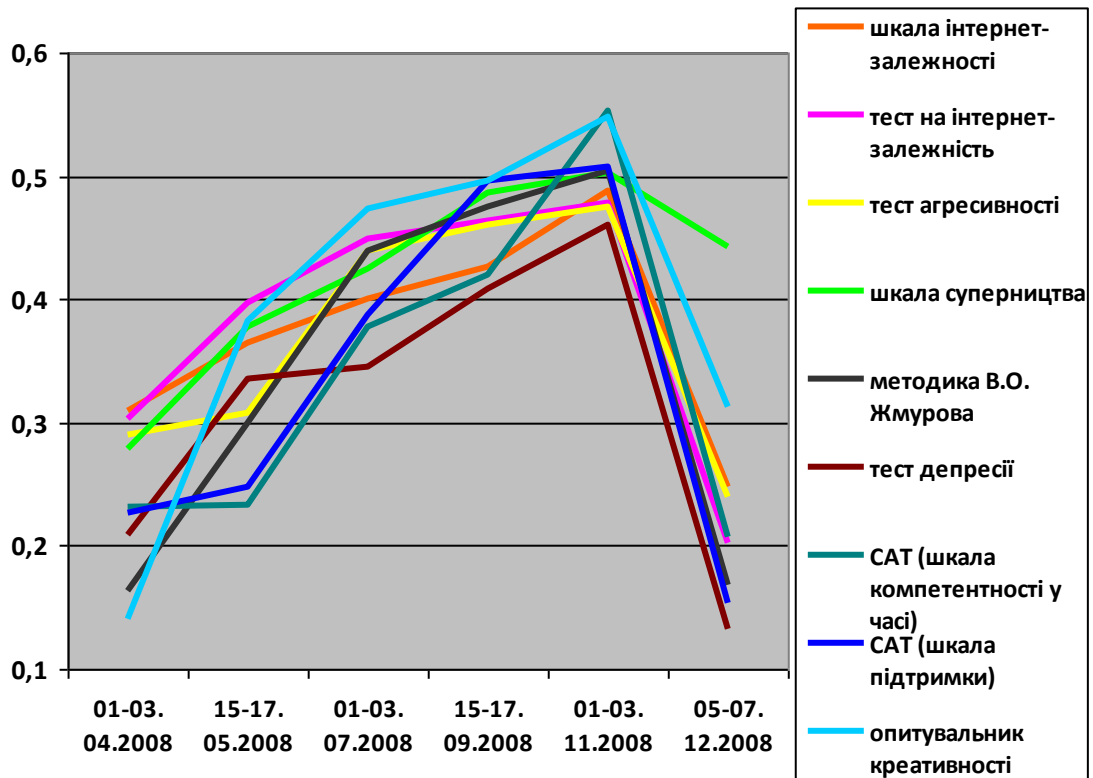


Рис. М.40. Кореляції показників, отриманих за всіма методиками, у сегменті досліджуваних одинадцятого інтернет-сайту



Додаток Н

Зміст серії інтернет-тренінгів

Інтернет-тренінг з нейтралізації агресивності та депресивності

День 1.

Вправа «Вступ до теми тренінгу»

Мета вправи: формування чітких уявлень про упевнену поведінку і саморегуляцію; підготовка до формування відчуття внутрішньої стійкості та довіри до самого себе; створення передумов для розвитку позитивного образу «Я».

Теоретичною передумовою вправи є те, що упевнену поведінку можна розглядати як більш вигідну та здорову альтернативу агресивним або депресивним станам.

Вступ: «Важливо навчитися адекватно оцінювати власну поведінку, звертати увагу на такі якості, як упевненість або невпевненість в собі. Можна стверджувати, що невпевнена поведінка шкодить людині, приводить до того, що невпевнена в собі людина стримує свої відчуття унаслідок тривоги, відчуття провини і недостатніх соціальних умінь. Необхідно відрізнити упевнену поведінку від невпевненої та агресивної. Агресивна людина порушує права інших шляхом домінування. Агресивність не ґрунтується на зрілій самоповазі та є спробою задовольнити свої потреби за рахунок іншої людини. Упевнену ж поведінку збільшує можливість вибору і контроль над власним життям.

Упевнена в собі людина знає, що вона має певні права, вміє точно визначити і висловити свої бажання, потреби і відчуття так, щоб це не торкнулося тих людей, що оточують. Вона вміє будувати стосунки з іншими людьми, що називається, "на рівних", незалежно від положення, яке ті займають. Можна, таким чином, сказати, що упевнена в собі людина

переконана в праві на реалізацію потреб свого "Я" і володіє способами і формами такої реалізації, поважає позиції та статус інших людей».

Інструкція: «Існує ціла лава характеристик упевненої поведінки. Проаналізуйте, які з них і в якому ступені властиві Вам, а на розвиток яких Вам було б корисно звернути особливу увагу:

1. Емоційність мови, відвертість у вираженні відчуттів.
2. Пряме і чесне вираження власної думки, не оглядаючись на тих, хто оточує.
3. Використання займенника Я, відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями.
4. Ухвалення похвали, відмови без самоприниження та недооцінки своїх сил і якостей.
5. Імпровізація як спонтанне вираження відчуттів і потреб».

На виконання вправи дається 15 хвилин. По її завершенні учасникові слід обдумати значення отриманих результатів.

Вправа «Вступ до релаксації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «Стан релаксації, або розслаблення – для багатьох з нас це щось невловиме, швидкоплинне. Ми живемо гарячковим життям, скуті – і в інституті, і на роботі, і у сімейному колі – безконечними вимогами і постійною відповідальністю. І хоча горезвісні стреси не завжди викликають негативний ефект (вони, до речі, дуже важлива і навіть обов'язкова частка нашого повсякденного життя), багато людей все ж не можуть знайти розумний баланс між стресом і релаксацією. Під впливом стресу м'язи скорочуються, в кров поступає адреналін, серце починає прискорено битися, підвищується кров'яний тиск, частішає дихання, прискорюється обмін речовин і нас кидає в піт. Така реакція організму цілком природна в ситуації “бийся або тікай”, тобто тоді,

коли ми знаходимося в небезпеці, змагаємося з ким-небудь або стикаємося з необхідністю діяти рішуче. Але, на жаль, наш організм реагує так само на будь-які стресові ситуації, хоча сила такої реакції може бути різною. А якщо стреси переслідують нас протягом всього дня, не дозволяючи розслабитися і “випустити пару”, організм не встигає повернутися в нормальний стан. В стані ж релаксації серце б'ється спокійно, кров'яний тиск знижується, ми дихаємо рівно, м'язи не напружені, обмін речовин сповільнюється.

Але є стан глибокої релаксації. В цьому випадку змінюються біоелектричні коливання, що випромінюються нашим мозком. Бета-хвилі, що відзначаються в звичайному стані, поступово поступаються місцем альфа-хвилям, що мають нижчу частоту, і навіть ще більш повільним тета-хвилям, характерним саме для глибокої релаксації. В цей час ми відчуваємо спокій і безтурботність; процес обміну речовин сповільнюється ще більше, стають ще більш рідкими серцебиття і дихання. Глибока релаксація – це особливий стан. Це не базікання з друзями і не лежання перед телевізором. У цьому стані зменшується споживання кисню і видихання вуглекислого газу, відновлюється нормальний гормональний баланс і знижується рівень молочної кислоти в крові. Робота внутрішніх органів стає ефективнішою, тиск знижується, покращується кровообіг, м'язи розслабляються. І тіло, і мозок відпочивають.

Не всяка розвага допоможе Вам досягти повної релаксації. Наприклад, Ви любите дивитися телевізор або віддаєте перевагу читанню книг. Обидва заняття розширюють уявлення про світ, спонукають до роздумів, забезпечують інформацією і просто розважають. Проте вони не приводять до глибокої релаксації: адже і теленовини, і фільми, і книги примушують мозок працювати. Та і організм реагує на побачене або прочитане. Якщо Ви сидите з друзями за чашкою кави, у Вас є можливість для самовираження і спілкування. Таке дозвілля приносить радість, але і тут немає повної релаксації. У кімнаті шумно, накурено. Додайте сюди ще кофеїн або алкоголь. Загалом, всі ці чинники зрештою можуть викликати стрес. Головне – знайти розумний баланс між

роботою, розвагами і релаксацією. Навіть короткочасне, але щоденне розслаблення благотворно позначиться на Вашому здоров'ї та стані духу. Лежати на дивані в розслабленому стані – це зовсім не те, що лежати в стані стресу.

Мозок людини, що знаходиться в стані релаксації, працює більш продуктивно. Ми ясніше уявляємо собі, що відбувається довкола нас, і правильно оцінюємо свою реакцію на те, що відбувається, чітко визначаємо для себе цілі та вибираємося з тієї текучки, що засмоктує нас. Уміння зосередитися на головному – справа первинна. Крім того, стан релаксації дозволяє отримувати задоволення від всього, що б ми не робили. Зникає безсоння, сон стає глибоким і спокійним, а при пробудженні з'являється відчуття свіжості та приливу життєвих сил. Неодмінно викроюйте час для релаксації – це застава здоров'я. Ну а якщо Ви дійсно захворіли, глибока релаксація допоможе Вам швидко видужати, оскільки завдяки ній організм знов знайде дану йому від природи здатність саморегуляції.

В стані стресу мало не фізично відчувається, як тисне на нас життя; перелік проблем, з якими доводиться стикатися, здається нескінченним. Минає день за днем, а відчуття незадоволення не покидає. Нас ніщо не радує, адже ми постійно думаємо то про незроблену роботу, то про гроші, яких у нас немає, то про інші незлічені проблеми, які належить вирішити. Інколи і заснути не удається: неможливо відключитися від своїх думок. Людина часто прокидається серед ночі, інколи їй сняться кошмари. З часом так звана стресова поведінка може привести до втрати здоров'я – Вас переслідуватимуть простуди, грип, головні болі. І стрес, і релаксація можуть самозберігатися, адже певною мірою вони – наслідок звички. У людини, що часто переживає стреси, врешті-решт, формується стресова поведінка. Наприклад, коли ми приходимо додому після довгого робочого дня, перші наші спонуки – скинути взуття, плюхнутися в крісло і включити телевізор; ми з'їдаємо, що Бог послав, оскільки на

приготування повноцінної вечері немає ані сил, ані бажання. Подібна ситуація, повторюючись день за днем, створює постійний стрес.

Але якщо ми будемо регулярно, за допомогою простих прийомів, досягати навіть короткочасної релаксації, не забуваючи до того ж про правильне харчування, позитивний ефект забезпечений. Незабаром він стане стимулом для тривалішої і глибшої релаксації. Надалі тиск стресів помітно ослабиться і стресовий цикл зміниться циклом розслаблення.

Тому, вправи релаксацій направлені на самостійне зняття емоційної напруги, запобігання можливому стресу, агресивності, зняття перевтоми, депресивності, відновлення порушених функцій організму, підвищення працездатності, запобігання різним захворюванням, викликаним стресом (фрустрацією), що не вирішився, за допомогою вправ на розслаблення і заспокоєння. Такі вправи включають м'язове розслаблення (викликання відчуття тягара, тепла та інше), заспокоєння, відвернення думок людини від подій, що турбують її, і переключення на позитивний психоемоційний стан».

Інструкція: «Будь ласка, займіть найбільш відповідну позу для релаксації – лежачи на спині, руки при цьому мають бути злегка зігнутими в ліктьових суглобах і лежати долонями вниз, ноги розведені на ширину плечей; або можна сидіти в м'якому кріслі з підголівником і підлокітниками. Знаходячись в одній з вказаних поз, закрийте очі, розслабте м'язи рук, ніг, тулуба, обличчя. Почніть робити глибокі вдихи і сповільнені видихи. Протягом наступних трьох хвилин вимовляєте пошепки або про себе слова: на вдиху - "я", на видиху - "розслабляюся", а потім на вдиху "и", на видиху - "заспокоююся". На вдиху увагу в думках звертаєте до обличчя (неначе розглядуєте висвітлене в темноті обличчя), на видиху уявляєте плавне переміщення "світлової плями" вниз по шії, рукам, тулубу, ногам, аж до пальців. Слова формул вимовляєте повільно, кожна формула повторюється по кілька разів і більше.

Продовжуючи робити глибокі вдихи і сповільнені видихи, сконцентруйте увагу на своєму обличчі, в думках побачте своє обличчя. Ваше обличчя

спокійне. Губи і зуби розтиснуті. Розслабляються м'язи шиї та потилиці. Обличчя повністю розслаблене, спокійне, нерухоме. Ваша увага переходить на руки. Пальці та кисті розслабляються. Передпліччя і лікті розслабляються. Ваші руки повністю розслаблені, нерухомі. Ваша увага переходить на обличчя. Ваше обличчя повністю розслаблена, спокійна, нерухома. Увага переходить на ноги. Ваші ноги починають розслаблятися і тяжчати. Підшви і голеностопа розслабляються і тяжчають. Стегна і таз розслабляються і тяжчають. Ваша увага на розслаблених стопах і пальцях. Вони розслаблені, мляві, приємно стомлені. Увага переходить на тулуб. Тулуб повністю розслаблений. Ваша увага на грудях. Дихання спокійне, ритмічне, легке і вільне. Серце б'ється спокійно, рівно, воно відпочиває. Весь Ваш організм відпочиває. Ви відпочиваєте і заспокоюєтесь. Вам зручно і спокійно. Ви абсолютно спокійні».

Сеанс релаксації триває 15-20 хвилин. Дуже ефективно поєднувати процес розслаблення з елементами музикотерапії, або просто використовувати різні варіанти звукового фону (спокійна музика, плеск води, шум дощу, звуки природи тощо). Для посилення дії сугестії окремі фрази можуть повторюватися кілька разів (повільно і з акцентом на них).

Вправа «Хвастоці»

Мета вправи: створення умов і формування навичок саморозкриття, формування позитивного Я-образу, нормалізація емоційного стану.

Учасникові необхідно за 3-4 хвилини визначити і записати які-небудь свої якості, уміння, здібності, розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить і цінує в собі.

Потім, протягом декількох хвилин, слідче чітко, в деталях, уявити собі свою розповідь про це на публіці – перед деякою групою людей, яка може складатися як з відомих учасникові осіб, так і з невідомих. На це дається 5-10 хвилин.

Після закінчення вправи учасник концентрується на тих відчуттях, які він тільки що пережив, аналізує і обдумує отриманий тільки що досвід.

День 2.

Вправа "Контраргументи"

Мета вправи: створення умов для саморозкриття; тренінг умінь вести полеміку і контраргументацію.

Учасникові необхідно чітко, в деталях, уявити собі розповідь перед деякою групою людей (яка може складатися як з відомих учасникові осіб, так і з невідомих) про свої слабкі сторони – про те, що він не приймає в собі. Це можуть бути риси вдачі, звички, що заважають в житті, які хотілося б змінити. На це дається 10-15 хвилин.

Потім, після розповіді, слід привести на кожну «слабку сторону» контраргумент, тобто те, що можна протиставити відміченим недолікам або навіть показуючи, що слабкість в одних випадках стає силою в інших. На це відводиться 10-20 хвилин.

Вправа «Невпевнені, упевнені та агресивні відповіді»

Мета: розвиток упевненості в собі, стабілізація психоемоційного стану передбачає концептуальне розуміння проблеми упевненості, уміння відрізнити упевнене спілкування і поведінку від невпевненої та агресивної.

Необхідний час для виконання вправи: 1 година.

Інструкція: «Вам пропонується в даній гіпотетичній ситуації, яку Вам потрібно буде уявити детально і чітко, продемонструвати невпевнену, агресивну та упевнену відповіді. Наприклад, можна уявити, що друг “забув” повернути гроші, які він у Вас зайняв. Агресивна поведінка може виражатися наступним висловом: “Хай йому біс! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші! Я хочу отримати свої гроші!”. Невпевненість в поведінці може виражатися висловом типа: “Я знаю, що набридаю тобі, але, як ти думаєш, чи не зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?”. Упевнена відповідь може бути, наприклад, такою: “Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо

ти принесеш гроші найпізніше в п'ятницю". На кожну ситуацію у Вас є декілька хвилин.

Ось список ситуацій:

- Друг продовжує займати Вас розмовою, а Ви хочете піти. Ви кажете...
- У ресторані Вам подається пережарений біфштекс з кров'ю. Ви кажете офіціантові...
- Рахунок за ремонт Вашого автомобіля на 25 доларів більше початкової розцінки. Ви звертаєтеся до завідувача службою...
- Ви ловите погляд привабливого чоловіка (жінки). Знаєте, що він (вона), можливо, цікавиться Вами. Ви підходите та кажете...
- Собака Вашого сусіда пом'яв траву на Вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому...
- Ваш товариш влаштував Вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши Вас. Ви заявляєте йому...
- Люди, що сидять позаду Вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтеся до них...
- Ви прийшли в модний ресторан, проте Вам не подобається запропонований стіл. Ви говорите господареві або хазяйці...
- Друг просить Вас позичити йому машину, а Ви вважаєте за його поганого водія. Ви кажете йому...
- Друг приводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії історії про Вас. Ви заявляєте йому...».

По завершенню справи необхідно обдумати різницю між своєю поведінкою і самопочуттям у випадках агресивного, невпевненого і упевненого спілкування, звернути увагу на пережиті відчуття і отриманий досвід. Корисно проаналізувати, як можна розвивати в собі упевнені поведінку та спілкування в майбутньому.

День 3.

Вправа «Затиск»

Призначення: зняття психофізіологічних «затисків» і формування прийомів стану релаксації.

Слід сісти в свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальна напруга, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску і зняти його, розслабитися.

По завершенню вправи необхідно обдумати отримані враження і відчуття. Корисно звернути увагу на те, як і в яких ситуаціях в житті можна використовувати цю вправу для зняття напруги і релаксації.

Вправа «Розвиток релаксації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета: вправа релаксації може використовуватися для стабілізації психоемоційного стану, для розвитку упевненості в собі, для зниження гальмування, для боротьби із специфічними страхами і тривожністю.

Необхідний час для виконання вправи: 30 хвилин.

Інструкція: «Сядьте в крісло, розслабтеся, руки покладіть на коліна, ноги зручно розставте. Очі закрийте. Два або три рази повільно і глибоко вдихніть, видихніть, звертаючи увагу на проходження повітря в легені, до діафрагми і назад. Тепер витягніть праву руку, міцно стискайте її в кулак. Відчуйте напругу в кулаці, коли стискаєте його. Після 5-10 секунд концентрації на нарузі розслабте руку. Розтискайте кулак і відмітьте, як напруга відступає, а її місце займає відчуття розслаблення і комфорту. Зосередьтеся на відмінностях між напругою і релаксацією. Приблизно через 15-20 секунд знову стискайте руку в кулак, 5-10 секунд вивчайте напругу, потім розслабте руку. Відчуйте розслаблення і тепло. Через 15-20 секунд повторить процедуру з лівою рукою.

Обов'язково зосереджуйтеся тільки на групах м'язів, які напружуєте і розслабляєте, і прагніть в цей час не напружувати решту м'язів.

Відведіть час для проведення тих же циклів "напруга – розслаблення" для різних частин тіла для того, щоб розслабити відповідні групи м'язів: руки, згинаючи кожную для напруги біцепсів; руки, випрямляючи кожную для напруги трицепсів; плечі, згорбивши їх; шию, нахилиючи голову вперед і упираючись підборіддям в груди; рот, відкриваючи його якнайширше; язик, притискуючи його до нуба; очі, зажмурюючи їх; лоб, як можна вище піднімаючи брови; спину, прогинаючи її та вип'ячуючи груди вперед (будьте обережні, якщо у Вас є проблеми із спиною); сідниці, скорочуючи м'язи; живіт, втягуючи його до хребта; стегна, витягуючи ноги і підводячи їх на декілька сантиметрів над підлогою; литки, притискуючи пальці ніг до верху черевик.

Завершите вправу, зробивши два-три глибокі вдихи і відчувши, як розслаблення "тече" по Вашому тілу від рук через плечі, груди, живіт до ніг. Коли відчуєте себе готовим розплющити очі, повільно злічіть в зворотному порядку від 10 до 1. З кожною цифрою відчувайте себе все більш і більш свіжим, бадьорим».

По завершенню вправи необхідно обдумати отримані враження і відчуття.

Вправа «Перегляд стану тривожності»

Інструкція: «1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу із стресового в нейтральний або позитивний емоційний стан. Для цього потрібно представити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному ладі, і запитати: “А що було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували даному моменту?”. У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним.

Для розгортання перегляду необхідно визнати, скільки буде потрібно кадрів (слайдів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місця розташування, поки Ви повертаєтеся, рухаєтеся до ядра тривожної події.

2. На другому кроці необхідно стабілізувати дисоціацію (стан спостереження за ситуацією ззовні), для чого треба представити себе так, як ніби Ви можете бачити себе як би з боку. Подумайте, як далеко та людина від Вас? А ким є Ви, коли дивитися на нього? Чи є різниця між ним і Вами?

3. Ви повинні дивитися на “того себе” з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації “до події” (тривожного) та людина робить краще, що вона може.

4. Отже, Ви вже знаєте, що з ним станеться, а він ще немає, неначебто Ви стояли на даху будівлі і знали, що ось зараз станеться крах двох автомобілів, а потім би повільно, в подробицях, по кадрах, бачили б це зіткнення, але в нім би не брали участь.

Глянете на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому буде потрібно, щоб успішно діяти в подальшій ситуації. Опишіть необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкої й тривожної ситуації).

Після цього Ви уявляєте себе дисоційованим і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі-слайді).

Ви ясно уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо визнаєте потрібним, можете в думках дотягнутися і доторкнутися до нього (можна навіть уявити себе гумовим і здатним розтягнутися так, щоб торкнутися його). Продовжуйте спостерігати за його змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (ради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість і тому подібне).

Ви передаєте “йому” ресурси і продовжуєте спостерігати за його змінами до тих пір, поки не побачите, що, приймаючи ресурси, він стає все більш і

більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти. Можливі наступні варіанти передачі ресурсів (допомоги):

- а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально-звукові та кінестетично-органічні образи і відчуття;
- б) розширювати круг учасників, що передають ресурс, а також завжди можна включити, ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, такий, в якому “він” – в стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто як би усунені від того, що відбуватиметься з “ним”.

Дозвольте сценарію програватися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати “йому” деяку допомогу, передаєте ресурси, а «він», отримуючи їх, досягає майже максимально мислимого ступеня готовності діяти успішно у важкій ситуації.

Після всього цього Ви спостерігаєте його, що здійснює успішні дії та досягає бажаного стану».

По завершенню вправи слід визначити, що корисне і цінне було тільки що отримане і як цим буде краще всього скористатися в майбутньому.

День 4.

Вправа «Нове місце»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета вправи: формування навичок емоційної дисоціації, що необхідне для нейтралізації стресових ситуацій, агресивних і депресивних станів.

Вступ: «Процес емоційної дисоціації від події або ситуації полягає в тому, що людина як би “виходить з себе”, а асоціація, навпаки, дозволяє їй “прийти в себе”, “повернутися до себе”. Проте відмінність емоційних потенціалів станів асоціацій і дисоціацій може бути настільки значною, що само по собі

перетворюється на чинник, що викликає емоційну скруту або перешкоди, або навіть справжній стрес. Наприклад, в небезпечній або критичній ситуації людина діє, знаходячись у дисоційованому стані, як би відмовившись від деяких емоцій. Але відразу ж після того, як реальна небезпека минула, емоції, що накопичилися, обрушуються на людину і можуть її захлеснути, виражаючись в крику, сміху, плачі, різких рухах.

Миттєвий перехід від дисоціації до асоціації може бути доцільним і органічним лише для гострих, критичних ситуацій, але в більшості інших життєвих і професійних подій ефективнішим є поступовий перехід, який може бути спеціально відпрацьованим і досить звичним ритуалом. До перших і простих, але важливих способів такого переходу можна віднести поглиблене дихання протягом якогось часу або ж здійснення певних фізичних рухів (ходьба по кімнаті, прогулянка по вулиці і тому подібне).

Повертаючись після робочого дня додому в дисоційованому стані і вже передчуваючи задоволення від швидкого повернення в асоційований стан, ми деколи не отримуємо бажаного заспокоєння або навіть відчуваємо себе ще гірше, ніж на роботі. Річ у тому, що ми інколи дуже різко “відпускаємо себе” в стан асоційованості та виявляємося наодинці з собою, у владі найодвертіших і глибинних думок і відчуттів. Цими відчуттями легко можуть стати образа або жалість до самого собі, в результаті чого напливають думки, що збуджують і підсилюють відчуття провини, жалю або досади: “Ну чому я? Невже я не заслужив на інше? Невже це був я? Чому це відбувається саме зі мною?” і тому подібне.

Тому, приходячи додому і знімаючи свої “професійні туфлі, капелюх і костюм”, ми не повинні миттєво піддаватися найглибшим і крайнім станам асоційованості. Якщо Ви відмітите таке за собою, то зможете придумати доцільніші способи переходу від “професійної дисоціації” до “домашньої асоціації”. Це дозволить краще зберегти емоційну енергію.

Ми пропонуємо вправу, яка дозволяє опанувати перехід від дисоціації до асоціації і допомагає ефективно розмежовувати професійне та особисте життя.

Інструкція: «1. Зручно сядьте і зробіть два-три глибокі подихи. Надайте Вашим очам можливість спокійно розглядати навколишні предмети або поступово закриватися.

А зараз подумайте, хотіли б Ви пересісти в інше місце? Чи буде це місце справа, зліва, чи навпаки, позаду Вас? Чи буде воно вищим або нижчим за місце, на якому Ви зараз сидите?

Якщо у Вас з'являється відчуття нового місця або відчуття руху до нього, злегка підніміть Вашу голову. У думках переміститеся на нове місце, постарайтеся представити максимально реальне відчуття того, де Ви знаходитесь, де знаходиться Ваше тіло.

У думках перемістившись в нове положення, Ви здійснили дисоціацію, оскільки розірвали початкову єдність реального положення Вашого тіла і Вашого бачення-відчуття реального положення тіла.

А зараз, уявляючи, що Ви на новому місці, злегка підніміть голову, повільно розплющте очі та відчувайте як реальні всі подразники і предмети, що Вас оточують на новому місці. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як це робить кішка, що струшується від сну. Якщо Вам удалося це зробити, то Ви зробили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після досконалої перед цим уявній дисоціації.

2. Щоб прискорити, закріпити і підсилити відчуття реасоціації, злегка піднімайте голову так, щоб побачити і відчутти фізичну дистанцію між Вашим новим місцем і фізичним тілом, на яке Ви дивитеся. Все це повинно допомогти Вам сказати про себе в третій особі: “Він сидить, скажімо, в далекому кінці кімнати, на дивані, в трьох метрах від вікна тощо”.

Після цього Ви можете подумати і сказати про себе (що сидить тепер на новому місці): “Я перед вікном, ось край столу, кругла лампа на столі і тому подібне”.

3. Тепер, з дисоційованого (реасоційованого) стану спробуйте глянути на своє фізичне тіло і розширюйте огляд так, щоб побачити більше об'єктів в кімнаті. Прагніть досягти панорамного бачення, яке відкриває широку перспективу на те, що відбувається, тобто повністю реасоціюйтесь.

4. Тепер додайте аудіально-звукові компоненти з наступними словами: “З мого нового стану я сприймаю звуки, які можу чути”, заглиблюючи тим самим реасоціацію.

5. Тепер виконайте цю вправу із закритими очима. Потім, протягом сьогоднішнього дня, виконайте вправу в русі, а після цього – розмовляючи, спочатку з самим собою, а потім і з ким-небудь з людей, які Вас оточують.

Високий рівень опанування дисоціацією дозволить Вам застосовувати її у багатьох випадках, що були здатні порушити Вашу душевну рівновагу, щоб від'єднуватися від стресових або емоційно-напружених станів, відчувати себе спокійно і упевнено».

Слід обдумати значення отриманого тільки що досвіду для себе і свого життя.

Вправа «Управління тонусом судин голови»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «Ця вправа відноситься до групи вправ аутогенного тренування і направлена на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок самоуправління власним емоційним станом.

Для цих цілей використовується викликане відчуття прохолоди в області лоба. Слід спеціально підкреслити, що необхідно викликати у себе відчуття приємної прохолоди, оскільки дуже сильне самонавіяння холоду в цій області веде до зайвого звуження судин мозку, погіршення кисневого обміну його клітин і, як наслідок, може викликати головний біль. В той же час правильне використання цієї вправи є гарним засобом проти головного болю судинного

походження і може служити для поліпшення уваги і підвищення працездатності.

Треба відзначити, що, використовуючи цю вправу, можна легко впоратися з дрімотою, яка може охоплювати під час занять аутогенним тренуванням. Проте не слід використовувати цю вправу, якщо займатися аутогенним тренуванням безпосередньо перед сном, оскільки це може дещо відстрочити момент настання сну».

Інструкція: «В процесі виконання цієї вправи Ви зможете відчути прохолоду в області лоба. Для опанування цього відчуття необхідно здійснювати повільне черевне дихання, поступово переводячи концентрацію уваги з черевної порожнини на природне відчуття руху повітря по носових ходах. Рух повітря усередину під час видиху відчувається як тепло, під час вдиху – як прохолода. Цю зміну теплого і холодного повітря треба відчути та усвідомити.

Якщо відразу у Вас не виходить, то можна форсувати навчання, зробивши три енергійні вдихи через рот. Струмień повітря, що видихається, охолоджує слизисту оболонку рота, що найвиразніше помітне на язиці. Далі слідує звичайне носове дихання, але Ви продовжуватимете відчувати зміну прохолоди і тепла в області рота. До кінця дихальної вправи у верхній частині обличчя відчувається легкий, прохолодний вітерець. Треба навчитися утримувати це відчуття приємної прохолоди за допомогою формули: “мій лоб злегка прохолодний”.

Повторюючи формулу кілька разів, супроводжуйте вправу зоровими образами. Можна уявити, що Ви знаходитеся на морському березі: лежите на теплому піску і прохолодний бриз з моря обдуває Ваше обличчя. Можна уявити себе в теплій ванні й те, як невеликий протяг охолоджує Ваше обличчя.

Ви починаєте відчувати все більше і більше, що все Ваше тіло вільне і розслаблене... прохолодний вітерець овіває обличчя... вітерець холодить Ваші віскі... лоб овіває приємна прохолода... Вам дихається легко і вільно...

прохолода освіжає Вашу голову... судини мозку розширилися... покращало живлення нервових клітин головного мозку... зникли всі больові та неприємні відчуття в голові... нормалізувався артеріальний тиск... голова вільна від важких думок... Ви можете зосередитися на будь-якій думці... Ваші думки ясні та чіткі... голова свіжа, світла... Ви абсолютно спокійні... відчуття спокою Вам приємне... Ваша нервова система заспокоюється і оновлюється... Ви відчуваєте себе спокійніше з кожним днем... спокій стає основною рисою Вашої вдачі... Ваша нервова система спокійно реагує на всі неприємності та труднощі... у будь-якій обстановці Ви зберігаєте спокій, стриманість і упевненість в собі... ніщо не виведе Вас із стану рівноваги та упевненості... Ваше самопочуття і настрої покращується з кожним днем... аутогенне тренування укріплює Вашу нервову систему... Ви абсолютно спокійні».

По завершенню вправи необхідно проаналізувати отримані тільки що враження і відчуття, звернути увагу на різницю між психоемоційним станом до і після виконання вправи.

Вправа «Гімнастика Гермеса»

Силові вправи гімнастики Гермеса побудовані на ритмічних переходах від граничної напруги до подальшого повного розслаблення всієї м'язової системи. Напруга-розслаблення здійснюється в ритмі дихання. Протягом 4 секунд робиться енергійний вдих, при затримці дихання напружуються всі м'язи тіла протягом 4 секунд. Потім на видиху повинне виникнути відчуття, як енергія розливається по всіх частках тіла і при затримці дихання на видиху настає щонайповніше розслаблення. Ці вправи потрібно робити з перервою в 4 секунди після кожної фази, поступово доводячи до періоду 6 секунд на кожен фазу дихання. Вправа виконується протягом 5 хвилин.

День 5.

Вправа «Регуляція дихання»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вправа виконується протягом 10-15 хвилин.

Інструкція: «Для опанування даної вправи аутогенного тренування – регуляцією дихання – необхідно максимально заспокоїтися, розслабитися, відчувати тепло рук і ніг, представити рівну і спокійну роботу серця. Коли Ви чутимете формулу дихальної вправи, Ви концентруватиметеся на роботі цього органу.

Зараз Ви розслабляєтеся все більше і більше. Вам дихається легко і вільно... дихання спокійне і рівномірне... Ваше тіло приємно розслаблене... розслабилися м'язи грудей, живота... Ви відчуваєте приємне заспокійливе тепло в грудях... тепло посилюється, наростаючи з кожним видихом... тепло витісняє всі неприємні відчуття... Ваше дихання втихомирюється... дихається все легше і вільніше... живіт плавно бере участь в диханні... все більше втихомирюється нервова система... Ваша грудна клітина тепла... легко і вільно дихають груди... повітря вільно струмує по дихальних шляхах... легко і вільно струмує по розширених бронхах прохолодне та освіжаюче повітря... Ви відчуваєте себе добре... легкий вітерець освіжає обличчя... свіже повітря приємно холодить скроні... Ви відчуваєте приємну прохолоду в області лоба і перенісся... у грудях легко і вільно... свіже повітря наповнює Ваші груди... Вам вільно вдихається і видихається... дихається абсолютно довільно... Ви насолоджуєтеся легкістю дихання... Ваше дихання легке і вільне постійно... дихається легко в будь-якій обстановці... Ви занурюєтеся в глибокий відпочинок... Ви абсолютно спокійні... Вам добре».

Вправу можна вважати за освоєну, якщо виробляється здатність регулювати дихання після легких фізичних вправ.

По завершенню вправи необхідно проаналізувати отримані тільки що враження і відчуття, звернути увагу на різницю між психоемоційним станом до і після виконання вправи.

Вправа «Навмисні викликання»

Мета вправи: навчитися навмисно викликати психоемоційні стани, які раніше виникали «самі собою».

Основна формула вправи така: «Моя права рука теплішає все більше і більше». Формула вправи повторюється учасником (можна подумки) 6-8 разів у поєднанні з повільними вдихами і видихами. Виконання вправи повинне супроводжуватися зоровими емоційними образами, які вибирає для себе сам учасник і які пов'язані у нього з відчуттям тепла. Необхідно пам'ятати, що особливу важливість при опануванні цієї вправи має навичка пасивно, без напруги волі концентрувати свою увагу.

Коли учасник викличе тепло в своїй правій руці, тим самим доволіно регулюючи напругу стінок кровоносних судин, він викличе його в лівій руці, ногах, в будь-якій ділянці тіла. Тепло не лише забезпечує кращий відпочинок, оптимізує психоемоційний стан і заспокоює нервову систему – уміння викликати місцеве тепло полегшує біль, покращує живлення і роботу органу, що турбує. При цьому учасник може скористатися наступними формулами: «у правій руці з'являється приємне відчуття тепла», «починає тепліти ліва рука», «руки зігріваються», «руки тепліють все більше і більше», «кровоносні судини рук розширюються», «тепла кров струмує по судинах рук», «приємне тепло розливається по руках», «тепло в руках наростає», «руки приємно зігрілися», «я абсолютно спокійний», «тепліють ноги», «тепліє права нога», «тепліє ліва нога», «судини ніг розширюються», «потік теплої крові спрямувався до ніг», «ноги тепліють все більше і більше», «мої ноги приємно зігрілися», «руки і ноги важкі та теплі», «тіло розслаблене і повністю відпочиває», «тепло

розтікається по всьому тілу», «нормалізувався артеріальний тиск», «мене ніщо не відволікає», «я вдаюся до відпочинку і спокою», «я абсолютно спокійний».

На всю вправу дається від 15 до 25 хвилин.

По завершенню вправи слід проаналізувати пережиті відчуття, звернути увагу на зміни в своєму емоційному і фізичному стані.

Вправа «Робота із запахами»

Вправа виконується протягом 15-25 хвилин.

Вступ: «В процесі виконання цієї вправи Ви отримуйте досвід переживання відчуттів і розпізнавання образів, які Вами опановують в нормальному, нестресовому стані. Таким чином, Ви створите у себе чуттєвий образ Ваших позитивно-ресурсних асоційованих станів. Спираючись на цей початковий фон асоційованих станів, Ви отримуйте один із способів розрядки та погашення напружених станів і лави хронічних стресів, потужний ресурс оптимізації Вашого психоемоційного стану. Чітко дія за запропонованими інструкціями, Ви зможете зануритись у досвід позитивної асоціації глибше».

Інструкція: «1. Поставте крісло або стілець поблизу від відкритих дверей або вікна, розташуйтеся зручніше, вдихніть кілька разів якомога глибше, розслабте всі Ваші м'язи.

2. Щоб зменшити вплив зовнішніх чинників, закрийте очі і це підсилить можливості інших відчуттів, зробіть “занурення” у Ваші відчуття. Дозвольте всім запахам і звукам проходити через органи Вашого чуття невідфільтрованими і одночасно залишайтеся у теперішньому моменті (тобто відчувайте, думайте, переживайте те, що Ви відчуваєте, думаєте і переживаєте прямо зараз).

3. Після пережитого стану обдумайте і запишіть, наскільки Ви змогли сконцентрувати увагу, коли Ваш мозок створював картини і називав їх, визначите, що це були за стимули (предмети, картини, запахи, звуки).

4. Спробуйте визначити, чи можете Ви ще більше концентруватися на зовнішніх стимулах, уникаючи при цьому раціонально-логічних інтерпретацій

(тобто чи зможете Ви більше і сильніше відчувати речі, предмети, не називаючи їх, не розуміючи їхніх зв'язків з іншими, а сприймаючи їх цілісно, до-раціонально). Зробіть “занурення” у Ваші відчуття ще раз.

5. Порівняйте Ваш енергетичний стан за час виконання вправи (як змінилося Ваше самопочуття, настрої і тому подібне)».

По завершенню вправи учасникам пропонується вільно проаналізувати отриманий досвід.

День 6.

Вправа «Управління тонусом кровоносних судин»

Виконується протягом 15 хвилин.

Вступ: «Приступати до цієї вправи можна тільки після розслаблення м'язів живота. Розслаблення м'язів живота поступово приводить в стан розслаблення і внутрішні органи. Дихати животом потрібно плавно і рівномірно. Висока концентрація уваги на завданні досягається шляхом уявного дослідження шляху ковтка гарячого чаю через стравохід, шлунок. Можна також уявити, що на цьому місці лежить грілка, тепло якої проникає глибоко всередину тіла і досягає хребта. Тепло поширюється на сонячне сплетіння і від нього охоплює всі внутрішні органи».

Інструкція: «Помістіть долоню правої руки на область шлунку і як би “перенесіть” тепло руки на живіт. Використовуйте наступні формули самонавіяння для управління тонусом кровоносних судин і оптимізації психоемоційного стану: “мій живіт м'який і теплий”, “сонячне сплетіння випромінює тепло”, “живіт плавно бере участь у диханні”, “стінки живота мляві та розслаблені”, “права рука лежить на животі”, “права рука тепла”, “тепло в руці наростає”, “тепло прогріває стінки живота”, “проникає вглиб і витісняє всі неприємні відчуття”, “в животі легко і добре”, “прогрівається сонячне сплетіння”, “сонячне сплетіння прогрілося”, “моє сонячне сплетіння

випромінює тепло”, “тепло хвилями розтікається по всьому животу”, “живіт прогрітий приємним, глибинним теплом”, “я абсолютно спокійний”.

Вправа для сонячного сплетення нормалізує емоційний стан, надає заспокійливий і розслаблюючий ефект, а також сприяє зняттю неприємних відчуттів і болів в животі, забезпечує гармонійне функціонування органів черевної порожнини, нормалізує і регулює кровообіг гладкої мускулатури шлунково-кишкового тракту.

Вправа «Вплив на пульс»

Метою цієї вправи є опрацювання умінням довільно впливати на частоту сердечних скорочень – пульс. Вона також стабілізує психоемоційний стан людини.

Вправа виконується протягом 20-25 хвилин.

Інструкція: «Вправу краще проводити лежачи. Ліва рука повинна покоїтися на грудях. Увага концентрується на відчутті тепла в лівій руці, для цього може використовуватися формула «Моя ліва рука занурена в теплу воду». Потім Ваша уяву поширює це відчуття тепла в лівій руці на ділянку грудей, що рефлекторно приводить до розширення коронарних судин серця, що одержують додаткову притоку крові, а з нею і кисню. При цьому можна використовувати наступні основні формули самонавіяння: “мої груди теплі”, “серце б'ється спокійно і сильно”, “серце б'ється ритмічно”, “відчуваю себе легко і невимушено”.

Формули самонавіяння необхідно повторювати по 5-6 разів, прагнучи поєднувати їх із спокійним, рівномірним диханням.

Потім, для посилення ефекту, застосуєте наступні формули: “моя увага зосереджена на лівій руці”, “тепло в руці посилюється”, “я відчуваю прилив тепла до грудей”, “розширюються кровоносні судини грудної клітини”, “розширилися судини серця”, “покращало живлення м'яза серця”, “груди наповнилися приємним теплом”, “зняті всі больові і неприємні відчуття в

серці”, “тепла кров струмує по судинах до серця”, “серце відпочиває в ласкавому теплі”, “моє серце заспокоїлося”, “в грудях легко і вільно”, “дихається ритмічно і легко”, “серце працює ритмічно, спокійно, добре”, “серце працює без мого контролю”, “я спокійний за роботу мого серця”, “моє серце б'ється чітко, рівно”, “я абсолютно спокійний”».

Після закінчення вправи необхідно звернути увагу на зміни свого психоемоційного і фізичного стану.

Вправа «Фокусування»

Учасник приймає зручне положення сидячи або лежачи, закриває очі та повністю концентрує свою увагу на різних частинах тіла, приділяючи кожній з них 10-15 секунд своєї повної уваги. Такими частинами тіла можуть бути, наприклад, права рука, кисть правої руки, вказівний палець правої руки, кінчик цього пальця, плечовий пояс, попереk, голова, ніс тощо. Треба постаратися ясно відчутти, внутрішньо відчутти ці ділянки тіла. Після того, як виконана концентрація на зовнішніх ділянках тіла, можна перейти до внутрішніх ділянок. Такими ділянками можуть бути, наприклад, шлунок, печінка, окремі м'язи, язик, гортань та інші органи, уникаючи тільки концентрації на області серця. Ця вправу дає можливість навчитися розслаблятися, знімати напругу, переключати увагу, краще відчувати своє тіло, його органи.

По завершенню вправи слід звернути увагу на пережитий стан, на ті відчуття, які були випробувані.

День 7.

Вправа «Релаксація по Джекобсону»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета вправи: оптимізація психоемоційного стану, тренування в м'язовому розслабленні, що дозволяє навчитися довільно розслабляти найважливіші групи м'язів рук, спини, ніг, голови і живота.

Вправа виконується протягом 30-40 хвилин.

Вступ: «Найбільш відомим прийомом тренування релаксації є прогресивна релаксація Джекобсона. З точки зору Джекобсона, недолік релаксації виникає тому, що людина перестає відчувати напругу, звикає до неї. Тому головна ідея класичної релаксації в тому, щоб підсилити відчуття відмінності між напруженим і розслабленим станом мускулатури. Коли здатність помічати різницю напруга-розслаблення відновлюється, виникає релаксація. Спочатку для релаксації необхідний час і умови. Але у міру тренування процес розслаблення почне займати у Вас все менше і менше часу. Врешті-решт, виникає здібність до майже миттєвої, глибокої релаксації».

Інструкція: «Розташуйтеся, будь ласка, в максимально зручному для Вас положенні, наприклад на підлозі або в кріслі. Поза повинна виключати необхідність напруги для утримання тіла в тому або іншому положенні. Краще всього це удається, якщо Ви лежите на спині, протягнувши руки уздовж тулуба.

Змініте позу, якщо Ви відчуваєте яку-небудь напругу, якщо що-небудь Вам заважає розслабитися. Якщо одяг дуже тисне, розстебніть застібки або гудзики. Хай Ваші руки лежать вільно уздовж тулуба і ноги теж хай лежать вільно.

Концентруйтеся на м'язах Вашого тіла, постарайтеся відчути кожен мускул і, наскільки це вийде, дати кожному мускулу розслабитися. Дозвольте собі розслабитися і заспокоїтися.

Спочатку займіться розслабленням рук. Зараз, коли Ви розслабилися, стискуйте правий кулак, стискуйте його все сильніше і сильніше, і зосередьтеся на напрузі. Тримайте кулак стислим, простежте за напругою в пальцях, кулаці, в м'язах руки, плеча.

А зараз відпустіть, дайте пальцям правої руки розігнутися, розслабитися і постежте за новими відчуттями, за різницею у відчуттях. Дайте розслабленню поширитися на всю руку, і потім на все тіло.

Тепер ще раз: стискуємо правий кулак як можна міцніше, утримуємо його стислим, стискуємо якомога сильніше, спостерігаємо за відчуттям напруги.

Тепер залишимо це, розслабимо пальці та всю руку, Ваші пальці знову розпрямляються, і Ви відчуваєте відмінність з попередніми станом.

Тепер зробимо те ж саме з лівим кулаком. Стискуватимемо лівий кулак, залишаючи все тіло розслабленим, стискуємо кулак як можна сильніше, стежимо за тим, як поширюється напруга.

А зараз розслабтеся. Насолодитесь відмінністю.

Повторюємо ще раз: стискуйте лівий кулак якомога сильніше, стежте за напругою.

А зараз розслабляємося і відчуваємо відмінність. Збережіть на якийсь час це відчуття розслаблення.

Стискуйте обидва кулаки як можна сильніше, обидва кулаки міцно стислі, стискуються сильніше і сильніше. Простежте за своїми відчуттями.

А зараз розслабтеся. Розпряміть пальці та відчуйте розслаблення. Продовжуйте розслаблення рук і плечей. Розслабляйтеся далі. Якщо Ви зараз концентруватиметеся на кінчиках пальців правої руки, Ви, можливо, відчуєте биття пульсу. Тепер зігніть руки в ліктях і напружте біцепси. Сильніше і сильніше, відчувайте напругу в біцепсах.

Випрямите руки, розслабте біцепси і відчуйте відмінність у відчуттях.

Ще раз: зігніть руки і напружте біцепси; зберігайте напругу і стежте за ним.

А зараз опустить руки і розслабтеся; розслабтеся в максимальному ступені, як тільки можете. Стежте уважно кожного разу за відчуттями, які виникають, коли Ви напружуєтеся і коли Ви розслабляєтеся.

Тепер натиснете долонями на підлогу або на підлокітники Вашого крісла з такою силою, на яку Ви тільки здатні. Простежте за напругою в трицепсах, напружте руки і утримуйте напругу.

А зараз знову розслабтеся. Розташуйте руки вільно і зручно. Дайте поширитися розслабленню. У руках виникає приємне відчуття тягара. Воно тим сильніше, чим глибше Ви розслабляєтеся.

Ще раз натиснете долонями на підлогу, так щоб відчутти сильну напругу в трицепсах. Тисніть сильніше, відчуйте напругу.

Тепер розслабте руки. Концентруйтеся на розслабленні в руках, покладіть руки вільно і зручно, розслабляйтеся глибше і глибше. В той момент, коли Ви відчуєте повне розслаблення, постарайтеся зробити ще один крок далі, добитися ще більш повного розслаблення.

Тепер займіться розслабленням обличчя, потилиці, плечей і спини. Зморщіть лоб, підніміть брови якомога вище, так, щоб на лобі з'явилися горизонтальні зморшки. Зберігайте цю напругу.

А зараз розслабте лоб і дайте йому стати м'яким і гладким. Стежте за тим, як шкіра лоба м'яка у міру того, як Ви розслабляєтеся. Вся шкіра голови м'яка.

Тепер стискуйте віки як можна сильніше і стежте за напругою. Глибокі зморшки утворюються біля очей і на лобі.

Припиніть напружуватися, дозвольте шкірі знову стати гладкою і м'якою, зовсім розслабленою.

Тепер зведіть очі до носа, сильніше і сильніше. Стежте за напругою.

Тепер розслабте всі м'язи очей, дайте очам відпочити, стежте за відчуттям розслаблення.

Концентруйтеся тепер на самих очах. Підніміть очі вгору при закритих віках, затримайте очі в цьому положенні. Тепер оберніть очі наліво, а потім направо. Якнайдалі направо.

А зараз дайте очам відпочити, розслабте всі м'язи очей. Жодний мускул не має бути в напрузі. Відчуйте, як спокійні і розслаблені тепер Ваші очі.

Стискуйте як можна міцніше зуби і напружте м'язи щелеп, стежте за напругою в скулах.

Тепер розслабте м'язи щелеп, розімкніть злегка щелепи і губи. Насолодіться розслабленням.

Стискуйте якомога міцніше губи, не стискаючи щелеп. Тисніть як можна сильніше.

Тепер зніміть напругу і злегка відкрийте рот. Відчуйте розслаблення в області рота.

Розслабте губи. Простежте за відмінністю у відчуттях напруги і розслаблення. Стежте за розслабленням всього обличчя, лоба, шкіри голови, очей, м'язів щелеп, язика, горла. Розслаблення поширюється все ширше і ширше.

Тепер простежимо за м'язами спини. Натисніть потилицею на підлогу як можна сильніше і простежте за напругою. Оберніть голову наліво і спостерігайте, як міняється напруга. Тепер оберніть голову направо.

Розслабте спину. Хай голова знову лежить зручно і розслаблено.

Підніміть голову і натиснете підборіддям на груди, сильніше, ще сильніше. Покладете голову знову на підстилку або на спинку крісла. Дайте розслабленню поширитися далі і далі.

Підніміть плечі вгору, високо вгору. Простежте за напругою. Тепер дайте їм впасти на підстилку або на спинку крісла і спостерігайте за розслабленням.

Плечі та спина абсолютно розслаблені.

Підніміть плечі ще раз вгору, напружте плечі, поводить ними вперед і назад, сильно напружуючи м'язи. Простежте за відчуттям напруги у спині та плечах.

Дайте плечам знову впасти і розслабтеся. Дайте розслабленню поширитися на спину. Розслабте спину і язик, м'язи щелеп і всі м'язи обличчя, та прослідкуйте, яке значне тепер є Ваше розслаблення, як широко воно поширилося. Розслаблення все глибше і глибше, і ще глибше.

Тепер займіться розслабленням грудей, живота і попереку. Розслабте все тіло, наскільки це у Вас вийде. Простежите за приємним відчуттям тепла, яке приходить разом з розслабленням. Вдихайте і видихайте легко і вільно. Прослідкуйте, як розслаблення посилюється на видиху. Коли Ви видихаєте, Ви відчуваєте повне розслаблення.

Тепер вдихніть як можна глибше, наповніть легені та затримайте дихання. Простежите за напругою.

Тепер видихніть, дайте грудям розслабитися. Розслабляйтеся далі, дихайте спокійно і легко. Простежите за розслабленням і насолодіться ним. Поки все тіло розслаблене, наповніть легені ще раз повітрям. Як можна глибше вдихніть і затримайте знову дихання.

Тепер видихніть і поспостерігайте за полегшенням. Тепер дихайте нормально, розслабте груди і дайте розслабленню поширитися далі в плечі, спину, руки. Просто дайте поширитися розслабленню і насолодіться їм.

Тепер зосередьтесь на м'язах живота. Напружте прес, зробіть живіт зовсім жорстким. Простежите за напругою.

І тепер розслабтеся. Дайте м'язам знову стати м'якими і простежите за відмінністю.

Ще раз напружте м'язи живота, напружте і утримуйте напругу. І потім розслабтеся. Відчуйте загальне задоволення і спокій, який приходить у міру розслаблення м'язів.

Тепер втягніть живіт, напружте його і відчуйте напругу. І знову розслабтеся. Відпустіть живіт, дихайте вільно та відчуйте, як це приємно. Відчуйте, як розслаблення поширюється з живота на груди.

Тепер повністю розслабте всі м'язи живота. Напруга зникає, розслаблення стає все глибшим. Кожного разу, коли Ви видихаєте, простежите за ритмічним розслабленням в легенях і в животі. Стежте за тим, як з кожним видихом живіт розслабляється все глибше і глибше. Постарайтеся відпустити будь-яку напругу у Вашому тілі.

Концентруватимемося на попереку. Підніміть таз над підлогою і прослідіть, як напружуються м'язи попереку.

Знову опустіться зручно на підстилку і розслабте попереки.

Підніміть тепер всю спину і відчуйте напругу, яка при цьому виникає. Постарайтеся залишатися розслабленими в решті всіх м'язів тіла. Концентруйтеся тільки на напружених м'язах спини і попереку.

Знову ляжте або сядьте на кріслі зручно, розслабтеся. Відпустите м'язи попереку, спини. Дайте розслабленню поширитися на інші м'язи – на живіт, груди, плечі, руки і обличчя.

Зараз займіться розслабленням стегна і гомілки. Ляжте. Тепер напружте стегна і відчуйте напругу в стегнах. Натисніть п'ятами як можна сильніше на підлогу. Тисніть сильніше і сильніше, як можна сильніше.

Тепер розслабтеся і простежте за відмінністю у відчуттях.

Напружте коліна і м'язи стегна ще раз. Утримуйте напругу.

Розслабте м'язи і дайте розслабленню поширитися самостійно якнайширше.

Підніміть ноги вгору, так, щоб відчутти напругу в стегнах. Утримуйте цю напругу.

А зараз розслабтеся. Залишайтеся якийсь час розслабленими. Розслабляйтеся глибше і глибше, хай розслаблення проходить через все тіло. Розслабте ноги, стегна, живіт, попереки. Простежте за відчуттям тягаря, яке виникає у всьому тілі, дайте цьому відчуттю поширитися.

Простежте за розслабленням в животі, дайте розслабленню йти далі і далі. Воно поширюється на груди, плечі, руки, захоплює передпліччя, доходить до кінчиків пальців. Розслаблення все глибше.

Видихніть і відчуйте, яким важким є все ваше тіло.

Глибоко вдихніть і відчуйте тягар, повільно видихніть і відчуйте, як Ви тепер розслаблені.

На цій стадії розслаблення Ви, можливо, відчуєте, що Вам не хочеться здійснювати ніяких рухів. Залишайтеся і далі розслабленими. Побудьте в цьому стан якийсь час, запам'ятайте його і насолодіться ним».

По завершенню вправи слід проаналізувати отриманий тільки що досвід, звернути увагу на свої відчуття, порівняти психоемоційний і фізичний стан до початку і після завершення вправи.

Підведення підсумків тренінгу

По завершенню тренінгу підводяться спільні підсумки всіх його етапів. Учасникові необхідно у письмовій формі відповісти на наступні питання:

- «У чому для Вас виражалися (виражаються) труднощі в зміні агресивних і депресивних станів на більш бажані для Вас (якщо такі труднощі мали місце)?»
- «Що заважало (заважає) Вам жити і діяти вільно від агресивних і депресивних станів?»
- «Які слова або словосполучення Ви говорили (говорите) собі при цьому?»
- «Що Ви при цьому відчували (відчуваєте)?»
- «Які цілі в нейтралізації агресивних і депресивних станів Ви перед собою поставили?»
- «Як Ви дізнаєтеся, що досягли їх? Що відчуєте при цьому? Як будете себе при цьому вести?»
- «Що Вам вдалося (не вдалося) досягти в ході тренінгу?»
- «Що Вам сподобалося (не сподобалося) в ході тренінгу?»
- «Що Ви робитимете далі для досягнення нових результатів в звільненні від агресивних і депресивних станів?»

Пропонується уникати повторень і надмірно узагальнених, неконкретних відповідей, мовних штампів, стереотипних висловів.

Тренінг з нейтралізації інтернет-залежності

День 1.

Вправа «Залежність (незавершені речення)»

При виконанні вправи використовується лист паперу і олівці.

Мета вправи: допомогти учасникові більш глибоко відчувати і пережити ситуацію залежності.

Необхідно письмово закінчити наступні речення:

«1. Коли я спілкуюся з людиною, залежною від алкоголю, наркотиків або інтернету, тоді я...».

«2. У спілкуванні із залежними людьми найважче мені буває...».

«3. Своє співчуття до залежної людини я проявляю через...».

«4. Коли я спостерігаю поведінку залежної людини, я розумію, що...».

«5. Ситуація, в якій я б міг стати залежним від інтернету, це...».

«6. Коли я помічаю, що стаю залежним від когось або чогось, я усвідомлюю, що...».

«7. Бути незалежним для мене означає...».

«8. Як я розумію, залежність – це...».

Час на відповіді: до 25 хвилин.

Слід обдумати значення отриманих відповідей.

Вправа «Міфи»

Мета вправи: допомога у виробленні зрілої та обґрунтованої особистої позиції відносно інтернет-залежності.

Інструкція: «Далеко не всі люди мають виразне уявлення про інтернет-залежність. Часто люди формують свої уявлення про інтернет-залежність, орієнтуючись на чийсь розповіді, чутки і упередження. Це небезпечно, по-перше, тому, що "міфи" про інтернет-залежність можуть зменшувати реальну загрозу; по-друге, тому, що "міфи" можуть надмірно перебільшувати небезпеку,

народжуючи відчуття безвихідності та приреченості. Ця вправа може допомогти виробити більш зрілу і обґрунтовану позицію відносно інтернет-залежності».

На початку пропонується ряд висловів, що відносяться до теми інтернет-залежності:

- «Досить кілька разів спробувати «зануритися в Інтернет», щоб стати інтернет-залежним».

- «Інтернет-залежність – не хвороба, а розбещеність».

- «Всі інтернет-залежні – нероби».

- «Інтернет-залежність допомагає зняти напругу».

- «Інтернет-залежність абсолютно безпечна».

Коментувати згоду або незгоду з твердженнями можна за допомогою варіантів «Та», «Ні» і «Може бути».

Протягом декількох хвилин слід обдумати свою позицію з приводу кожного з цих висловів, внутрішньо її проаргументувати, а також розібрати інші можливі варіанти та аргументацію, яка може стояти за ними.

Вправа «Портрет наркомана»

При виконанні вправи використовується лист паперу і олівці.

Мета вправи: допомогти учасникові більш глибоко відчувати і пережити ситуацію інтернет-залежності.

Необхідно намалювати «портрет наркомана». Це не обов'язково повинно бути зображення людини – слід вкласти в малюнок ті відчуття, які виникають при думках про інтернет-залежних та інших наркоманах.

Після того, як учасник завершив роботу, відводиться декілька хвилин на індивідуальний аналіз сенсу зробленого малюнка (що він позначає і чому саме так).

День 2.

Вправа «Навіщо люди стають інтернет-залежними? (індивідуальний мозковий штурм)»

Пропонується розслабитись і подумки вільно висловитися з приводу причин, що спонукають людину ставати інтернет-залежною. Будь-які відповіді, які знаходить учасник, протягом 10 хвилин він фіксує письмово. Зразкові варіанти відповідей можуть виглядати так: «Людина стає інтернет-залежною тому, що користування інтернетом допомагає їй:

- знімати бар'єри в спілкуванні;
- задовольняти свою цікавість;
- знімати напругу і тривожність;
- стимулювати активність;
- слідувати новим традиціям і віянням в культурі;
- набувати нового досвіду».

По завершенню мозкового штурму підводяться підсумки (до 15 хвилин) – учасник узагальнює найбільш важливі причини того, навіщо люди стають інтернет-залежними. Корисно звернути увагу на відповіді, що було отримати найважче, а також на зроблені відкриття (якщо вони були зроблені). Також слід звернути увагу на те, які людські потреби нібито задовольняються за допомогою надмірного користування інтернетом і чи є інші способи досягти того ж ефекту. Наприклад, людина «вирушає в Інтернет», щоб зняти психічну напругу, тоді як цього ж можна досягти за допомогою фізичних вправ, прогулянок, спілкування з друзями, культурних заходів і тому подібне.

Вправа «Відповідальність (незавершені речення)»

Мета вправи: допомогти відчувати, що означає відчуття відповідальності, за себе або за інших.

Необхідно письмово закінчити речення, що пропонуються учасникові. Найбільш вірною є перша реакція. Якщо якась пропозиція не підходить, її можна пропустити. В кінці дається трохи часу для того, щоб все завершити.

Речення для завершення:

- «- Бути відповідальним для мене означає...
- Деякі люди відповідальніші, ніж інші, - це люди, які...
- Безвідповідальні люди – це...
- Свою відповідальність до інших людей я проявляю через...
- Вид відповідальності, який, як я відчуваю, найважчий для мене, - це...
- Відповідальну людину я пізнаю по...
- Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я...
- Я побоюся б нести відповідальність...
- Бути відповідальним по відношенню до самого себе – це...
- Я несу відповідальність за...».

Дається до 15 хвилин на обдумування даних відповідей. Особливу увагу слід звернути на прояснення своєї точки зору і усвідомлення особистого ступеня відповідальності за свої відчуття, думки і вчинки.

Необхідно також відчутти і порівняти достоїнства та недоліки двох позицій: «відповідальності за інших» і «відповідального ставлення до інших». Для цього учасник використовує наступну таблицю:

«Коли я відчуваю відповідальність за інших, я...

- виправляю
- захищаю
- рятую
- контролюю
- переймаю їхні відчуття
- не слухаю

Коли я відчуваю відповідальність за інших, я відчуваю...

- втому

- тривогу
- страх
- неврівноваженість

Коли я відчуваю відповідальність за інших, я турбуюся про...

- рішення
- деталі
- відповіді
- обставини
- те, щоб не помилитися
- виконання

Коли я відчуваю відповідальність за інших, я...

- демонструю емпатію (співпереживання, розуміння відчуттів)
- підбадьорюю
- ділюся
- конфліктую
- слухаю

Коли я відчуваю відповідальність за інших, я відчуваю...

- врівноваженість
- свободу
- усвідомленість
- самоцінність

Коли я відчуваю відповідальність за інших, я турбуюся...

- про людину
- про відчуття
- з людиною

Коли я відповідально відношуся до інших, я...

- виправляю
- захищаю

- рятую
- контролюю
- переймаю їхні відчуття
- не слухаю

Коли я відповідально відношуся до інших, я відчуваю...

- втому
- тривогу
- страх
- неврівноваженість

Коли я відповідально відношуся до інших, я турбуюся про...

- рішення
- деталі
- відповіді
- обставини
- те, щоб не помилитися
- виконання

Коли я відповідально відношуся до інших, я...

- демонструю емпатію (співпереживання, розуміння відчуттів)
- підбадьорюю
- ділюся
- конфліктую
- слухаю

Коли я відповідально відношуся до інших, я відчуваю...

- врівноваженість
- свободу
- усвідомленість
- самоцінність

Коли я відповідально відношуся до інших, я турбуюся...

- про людину

- про відчуття

- з людиною

Я думаю, що людина живе відповідно до моїх очікувань, коли...

Я вірю, що моєї присутності з іншою людиною достатньо, коли...

Я помічник/провідник, тобто супроводжую іншого, коли...

Я маніпулятор, тобто використовую інших, коли...

Я думаю, людина сама відповідає за себе і за свої вчинки, коли...

Я можу довіряти і приймати людей такими, які вони є, коли...».

Слід присвятити 10-15 хвилин аналізу отриманих результатів і їх значенню для себе та свого життя.

Вправа «Самоаналіз»

Слід узяти лист паперу і протягом 5 хвилин дати не менше 5 відповідей на кожне з питань:

1. Які якості та уміння допомагають Вам бути незалежною від Інтернету людиною?

2. Які Ваші звички та якості заважають Вам проявляти незалежність від Інтернету?

Потім протягом 5-10 хвилин слід обдумати і проаналізувати значення даних відповідей.

День 3.

Вправа «Називаємо відчуття»

Мета вправи: збагачення словника емоцій у учасників, що особливо корисно для тих людей, які багато часу перебувають в інтернеті та, як наслідок тривалого і частого перебування у техногенному середовищі, дисоціюються від багатства відчуттів, що переживаються, та емоційних аспектів жвавої мови.

Інструкція: «Давайте глянемо, наскільки багато можна назвати слів, що позначають різні відчуття. По черзі називайте і записуйте такі слова».

Обговорення: яке з названих відчуттів подобається більше за інших? Яким є найнеприємніше відчуття? Яке з названих відчуттів знайомо краще за все? А яке найгірше?

Слід обдумати значення отриманих результатів, визначити бажані напрями для своїх подальших життєвих змін.

Вправа «Відчуття»

Мета вправи: аналіз відчуттів допомагає усвідомити те, наскільки людина особисто залучається при зіткненні з проблемою залежності іншої людини.

Учасникові пропонується пригадати ситуацію, коли йому доводилося спілкуватися з людиною, що знаходиться в стані інтернет-залежності (якщо такого досвіду немає, то – з людиною в алкогольному або наркотичному сп'янінні). Можливо, це був хтось з родичів або знайомих або просто людина, яка була зустрінута на вулиці. Необхідно детально пригадати відчуття, що були пережиті під час спілкування з цією людиною.

Слід проаналізувати значення і сенс для себе цих відчуттів.

На виконання вправи дається 5-10 хвилин.

Вправа «Техніка активного слухання»

Вступ: багаточисельні дослідження показують, що життєвий успіх людини багато в чому залежить від її комунікативної компетентності, яка найчастіше падає при інтернет-залежності. Невміння спілкуватися з оточуючими людьми може виявитися однією з вирішальних причин проблем в особистому житті, нерозуміння друзів, звільнення або неприйняття на роботу. Непродуктивність в спілкуванні може бути пов'язана як з відсутністю даного уміння, так і з складністю його практичної реалізації (стомлення, неухважність, умови діяльності, особливості ситуації тощо). Приклади багатьох дослідників,

наприклад Д. Карнегі, І. Атватера тощо, показують, наскільки важливо бути уважним слухачем.

Інструкція: «Вашій увазі пропонується можливість проаналізувати себе і визначити ступінь вираженості Вашого уміння слухати іншу людину.

Перед Вами 16 запитань, на кожне з яких Ви повинні відповісти твердженням “так” або “ні”. Слід пам'ятати, що немає "правильних" або "неправильних" відповідей, оскільки люди різні та кожен висловлює свою власну думку. Головне, прагніть відповідати чесно, не намагайтеся справити сприятливе враження, оскільки Ваші відповіді будуть відомі лише Вам. Відповіді повинні відповідати дійсності. Вільно і щиро висловлюйте свою думку – в цьому випадку Ви зможете краще дізнатися про себе.

Заздалегідь дякуємо Вам!»

Учасникові пропонується список запитань:

- «1. Чи чекаєте Ви терпляче, поки інша людина завершить говорити і дасть Вам можливість висловитися?
2. Чи поспішаєте Ви вирішити щось до того, як зрозумієте суть проблеми?
3. Чи слухаєте Ви лише те, що Вам подобається?
4. Чи заважають Вам слухати співбесідника Ваші емоції?
5. Чи відволікаєтеся Ви, коли співбесідник висловлює свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте Ви замість основних моментів бесіди які-небудь неістотні?
7. Чи заважають Вам слухати упередження?
8. Чи припиняєте Ви слухати співбесідника, коли з'являються труднощі в його розумінні?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію до того, що Вам говорять?
10. Чи завжди Ви слухаєте співбесідника?
11. Чи ставите Ви себе на місце того, хто говорить, щоб зрозуміти, що змусило його говорити саме так?

12. Чи приймаєте Ви до уваги той факт, що у Вас із співбесідником можуть бути різні предмети обговорення?

13. Чи допускаєте, що у Вас і у Вашого співбесідника може бути різне розуміння сенсу слів, що вживаються?

14. Чи намагаєтеся Ви з'ясувати той факт, чим викликана суперечка: різними точками зору, постановкою питання тощо?

15. Чи уникаєте Ви погляду співбесідника в розмові?

16. Чи виникає у Вас непереборне бажання перервати співбесідника і вставити своє слово за нього або наперекір йому, випередити його у висновках?».

Коли учасник відповів на всі запитання, йому необхідно обдумати – які його відповіді свідчать про те, що його ступінь вираженості уміння слухати іншу людину є високим, а які указують на те, що було б бажано змінити деякі особливості його поведінки, і як саме?

Учасникові пропонується таблиця з типовими прийомами слухання, використання яких в змозі змінити ступінь вираженості цього уміння.

«Типові прийоми слухання:

1. Глухе мовчання
2. Угу-піддакування ("ага", "угу", "так-так", "ну", кивання підборіддям і тому подібне).
3. Ехо – повторення останніх слів співбесідника.
4. Дзеркало – повторення останньої фрази із зміною порядку слів.
5. Парафразування – передача змісту вислову партнера іншими словами.
6. Спонука – вигуки та інші вирази, що спонукають співбесідника продовжити перервану мову ("Ну і...", "Ну і що далі?..", "Давай-давай" тощо).
7. Уточнюючі питання – питання типу "Що ти мав на увазі, коли говорив "есхатологічний"?".

8. Навідні питання – питання типу "Що-де-коли-чому-навіщо", що розширюють сферу, яка була зачеплена тим, хто говорить, нерідко такі питання є такими, що по суті відводять від лінії, наміченої розповідачем.

9. Оцінки, поради.

10. Продовження – коли той, хто слухає, уклинюється в розмову і намагається завершити фразу, почату тим, хто говорить, "підказує слова".

11. Емоції - "ух", "ах", "здорово", сміх, "ну-і-ну", скорботна міна тощо.

12. Нерелевантні та псевдорелевантні вислови – вислови, що не відносяться до справи або відносяться лише формально ("а в Гімалаях все інакше" і слідує розповідь про Гімалаї, "до речі, про музику..." і слідує інформація про гонорари відомих музикантів)».

Пропонується також обдумати, які з цих прийомів в яких ситуаціях (наприклад, за підтримки іншого, при з'ясуванні сказаного ким-небудь, при коментуванні) корисно застосовувати в своєму житті, які є звичними для учасника, а на які йому було б корисно звернути особливу увагу.

Вправа «Диспут»

Вправа проводиться у формі уявного диспуту. Учасникові слід придумати якусь ситуацію з двома альтернативними позиціями з якого-небудь питання, наприклад: «за і проти» загару, куріння, роздільного харчування тощо, а потім «стати» на сторону однієї з цих альтернативних позицій.

Учасник подумки на протязі 5 хвилин висловлює ретельно обдумані та з'ясовані аргументи на користь вибраної точки зору. Після цього протягом 5 хвилин учасник так само висловлює аргументи на користь альтернативної точки зору. Наступні 10 хвилин (5 хвилин за одну альтернативну позицію і 5 хвилин за іншу), для закріплення, учасник проводить уявний диспут по іншій придуманій темі.

По завершенню вправи необхідно обдумати отриманий досвід, відповідаючи на наступні запитання:

- «Які труднощі Ви зустріли під час виконання вправи?»;
- «Як збагатилося Ваше уявлення і розуміння вибраних тим для диспуту після того, як Ви "побували" в кожній з альтернативних позицій?»;
- «Чим корисне використання навичок цієї вправи в житті?».

День 4.

Вправа «Візуальне відчуття»

Мета вправи: вдосконалення перцептивних навичок сприйняття та уявлення інших людей.

Необхідно прийняти зручну позу, розслабитися і за 2-3 хвилини чітко уявити 5-7 добре знайомих або близьких людей. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті особу, яку удалося краще всього уявити. Після виконання вправи береться яка-небудь фотографія, на якій змальована значна (від десяти чоловік і більше) кількість людей. Протягом 2-3 хвилин слід запам'ятовувати осіб цих людей, а потім за декілька хвилин в думках відтворити в пам'яті якомога більшу кількість цих осіб. Після цього можна звіритися з фотографією.

Вправа «Невпевнені, упевнені та агресивні відповіді»

Мета вправи: формування адекватних реакцій в різних ситуаціях; «трансактний аналіз» відповідей і формування необхідних «рольових» аспектів поведінки.

Учасникові необхідно чітко і детально уявити собі задану ситуацію, а в ній – невпевнений, упевнений і агресивний типи відповідей. На кожну ситуацію дається до 5 хвилин:

- «- друг розмовляє з вами, а Ви хочете піти;
- Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши Вас;

- люди, що сидять позаду Вас в кінотеатрі, заважають Вам гучною розмовою;
- Ваш сусід відволікає Вас від цікавого виступу, задаючи дурні, на Ваш погляд, питання;
- вчитель говорить, що Ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду учня;
- друг просить Вас позичити йому Вашу яку-небудь дорогу річ, а Ви вважаєте його за людину не акуратною, не зовсім відповідальною».

Після закінчення вправи слід обдумати, що в завданнях було робити легко, а що важко, і чому. Також важливо звернути увагу на те, що в своєму спілкуванні учасникові корисно розвивати далі.

Вправа «Асоційовані стани»

Мета вправи: моделювання і розширення видів діяльності, до яких «залучається» людина і при яких вона добре себе почуває. Це може бути особливо корисно для інтернет-залежних людей, схильних, в основному, лише до одного такого виду діяльності.

Вступ: «Різноманітні стани хронічного стресу постійно забирають енергію у людини, як би роздрібнюють її психічні сили, зменшують органічність і природність їхнього прояву. Познайомимося з двома найважливішими процесами і станами свідомості, необхідними для саморегуляції стресу, - асоціацією та дисоціацією. Процес асоціації (і стан асоційованості) розуміється як спрямованість свідомості людини на себе, як її включеність, зв'язаність, злитність, захопленість власними відчуттями і переживаннями. Навпаки, процес дисоціації (і стан дисоційованості) полягає в тому, що увага та активність психіки людини спрямовані на зовнішнє оточення, на діяльність, на інших людей. У цьому стані людина як би відривається від власних відчуттів і переживань, «забуває» про саму себе. В стані асоціації людина відчуває повноту і єдність психічних процесів та тілесно-фізичних станів, в стані дисоціації цей зв'язок розкривається (або затримується, зрушується в часі).

Як правило, асоційовані стани свідомості пов'язані з емоційно-позитивними переживаннями, а тривожні, напружені, стресові стани приводять до дисоційованості. Проте інколи можлива і негативна асоціація (у випадках, коли людина міцно звикла до якогось постійного і болісного переживання – фізичного або душевного) і позитивна дисоціація (про яку мова піде нижче). Слід також розрізняти мимовільну, довільну і вимушену форми асоціації та дисоціації.

Професійна діяльність часто вимагає від людей дисоційованих станів. Єдиний спосіб відновити свої сили після періоду професійної дисоціації – це зануритися в стан асоціації. Розгледимо одну з вправ, що допомагають виробити корисні способи асоціювання, - дисоціювання».

Інструкція:

«1. Випишіть 3-5 видів діяльності, при виконанні яких Ви добре себе відчуваєте.

2. Спробуйте відповісти на наступні питання по кожному із записаних Вами видів діяльності:

а) чи виконується ця діяльність разом з іншими людьми або вона здійснюється наодинці?

б) де виконується ця діяльність, які навколишні чинники, які з них допомагають Вам, а які заважають здійснювати цю діяльність?

в) чи має ця діяльність зовнішній або внутрішній фокус (тобто чи вимагає вона більше уваги за зовнішніми подіями або передбачає внутрішнє зосередження)?

г) чи є вона переважно візуальною (зоровою), аудіальною (звуковою) або кінестетичною (пов'язаною з тілесними відчуттями, відчуттями руху, м'язової напруги, дихання, серцебиття і тому подібне)?

д) чи вимагає ця діяльність яких-небудь матеріальних умов, засобів, реквізитів?

е) які з Ваших органів чуття отримують переважний відпочинок під час цієї діяльності?

ж) які аргументи і контакти з іншими людьми Вам потрібні, щоб зайнятися цією діяльністю?

3. Відповівши на ці питання по кожному з 3-5 видів діяльності, знайдіть значущі компоненти, які дають Вам задоволення від занять даною діяльністю. Запишіть їх, порівняйте з компонентами, які дають задоволення в інших видах діяльності.

В результаті виконання цієї вправи, найчастіше, з'ясується, що можна отримувати задоволення не лише від одного-двох найулюбленіших видів діяльності, а, отже, що можливостей і ресурсів для відновлення своїх сил у Вас значно більше, ніж здається на перший погляд.

Подумайте і запишіть, які компоненти задоволення і користі Ви отримуєте також в тих видах діяльності, які для Вас зазвичай нібито нейтральні. І, можливо, Ви зумієте знайти елементи задоволення (вторинної користі) навіть у видах діяльності, які Ви не любите?!

Усвідомлення того, що корисне і приємне насправді пов'язано не лише з улюбленими видами занять, може грати важливу роль в більш мудрому ставленні до будь-яких видів діяльності».

На всю вправу дається 1-1,5 години.

День 5.

Вправа «Карусель»

Мета вправи: формування навичок швидкого реагування при вступі до контактів; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

У вправі здійснюється серія зустрічей, що уявляються і розігруються подумки, причому кожного разу з новою людиною.

Завдання: легко увійти до контакту, підтримати розмову і попрощатися.

Інструкція: «Необхідно чітко і детально, аж до окремих своїх дій, подумки уявити і розіграти наступні ситуації (на кожен ситуацію у Вас близько 5 хвилин):

- Перед вами людина, яку Ви добре знаєте, але достатньо довго не бачили. Ви радієте цій зустрічі...

- Перед Вами незнайома людина. Познайомтеся з нею...

- Перед Вами маленьке дитя, він чогось злякався. Підійдіть до нього і заспокойте його...

- Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану), Ви дуже радієте зустрічі...».

Слід обдумати, що, на думку учасника, допомагає йому в спілкуванні, а що заважає. Необхідно визначити тільки ті якості, які виявилися під час виконання вправи. Не слід називати такі якості, що не можуть бути змінені (природні, фізіологічні тощо).

Вправа «Аналіз моментів, на яких втрачається час»

Учасникові ставиться завдання вільно, але ретельно проаналізувати, в якому ступені він втрачає час за нижченаведеними пунктами:

«1. Втрати часу при постановці мети.

1) Чи маю я систематичний огляд завдань, що виникають у сфері моєї діяльності?

2) Чи уявляю я взаємозв'язок моєї роботи з функціонуванням всього підприємства?

3) Чи відповідає моє навантаження моїм можливостям?

4) Чи відповідають мої дрібні проблеми глобальній мети моєї роботи?

5) Чи керую я своїми підлеглими (якщо вони у мене є) шляхом постановки конкретних цілей (цілеорієнтований менеджмент)?

6) Чи працюю я регулярно над собою (нові ідеї, знання, навички)?

2. Втрати часу при плануванні.

7) Чи знаю я зразковий розподіл часу (у %), необхідний для виконання майбутніх справ?

8) Чи готовий я до можливих труднощів при виконанні роботи?

9) Чи передбачаю я резервний час для непередбачених випадків, криз або перешкод?

10) Чи приймаю я заходи проти перешкод, щоб не відриватися від своєї роботи?

11) Чи впорядкований мій розклад службових візитів і відряджень?

12) Чи фіксую я терміни, активність, завдання в щоденнику часу?

3. Втрати часу при ухваленні рішень.

13) Чи оцінюю я роботу, перш ніж приступити до неї (чи варта вона тимчасових витрат)?

14) Чи встановлюю я пріоритетність справ залежно від їх важливості?

15) Чи приділяю я окремим справам потрібну кількість часу відповідно до їх значення (важливості та терміновості)?

16) Чи контролюю я час дзвінків, відвідувачів або зустрічей, які не мають серйозного значення?

17) Чи працюю я над серйозними справами, приділяючи дрібницям не більше часу, чим це необхідно?

18) Чи можу я, коли це необхідно, звільнити себе від рутинної роботи?

19) Чи вирішую я головне питання при виконанні поставленого переді мною завдання?

20) Чи здатний я не відволікатися на приватні розмови в проміжках між виконанням окремих справ?

4. Втрати часу із-за недостатньо чітко організованої роботи.

21. Чи розумно я дозую час роботи над однією проблемою?

22. Чи делегую я повноваження?

23. Чи маю я помічників, яким міг би доручити виконання якого-небудь завдання?

24. Чи є лад на моєму робочому місці?

25. Чи використовую я технічні засоби, що полегшують і прискорюють мою роботу?

26. Чи цікавлять мене питання систематичного спрощення праці у сфері моєї діяльності?

27. Чи здатний я своєчасно виправляти і не повторювати помилки?

5. Втрати часу на початку роботи.

28. Чи планую я увечері майбутній робочий день?

29. Чи базікаю я з колегами, перш ніж приступити до роботи?

30. Чи займаюся я насамперед особистими справами?

31. Чи читаю газети на початку дня?

32. Чи потрібен мені на початку дня час, щоб приступити до роботи?

33. Чи продумую я справу, перш ніж почати її?

34. Чи піклуюся про достатню підготовку моєї трудової активності?

35. Чи відкладаю я часто важливі справи?

36. Чи займаюся складними проблемами в кінці робочого дня?

37. Чи доводжу я свої справи до кінця?

6. Втрати часу при складанні розпорядку дня.

38. Чи знаю я свій особистий трудовий ритм і графік продуктивності?

39. Чи знаю я добові закономірності своєї продуктивності?

40. Чи відповідає мій робочий розпорядок цим ритмам?

41. Чи планую я сприятливий час дня для найважливіших справ?

42. Чи займаюся я в свій найбільш продуктивний час неважливими проблемами або рутиною?

7. Втрати часу при обробці інформації.

43. Чи вибираю я матеріал для читання з врахуванням його важливості?

44. Чи пробігаю я очима інформацію, щоб «схопити» головне і лише потім знайомитися з деталями?

45. Чи закінчую я бесіду, дзвінок або нараду, якщо будь-яке продовження здається даремним?

46. Перед розмовою чи перевіряю я цілі свої та співбесідників, щоб виключити марну витрату часу?

47. Чи пишу я чернетки своєї кореспонденції?

48. Чи використовую схеми для рутинної роботи?».

На вправу відводиться 1-2 години. Після завершення аналізу, як допоміжний матеріал, учасникові пропонується «список основних часопоглиначів»:

«Список основних часопоглиначів.

1. Нечітка постановка мети.
2. Відсутність пріоритетів в справах.
3. Спроба дуже багато зробити за один раз.
4. Відсутність повного уявлення про майбутні завдання і шляхи їх рішення.
5. Погане планування дня.
6. Особиста неорганізованість, завалений письмовий стіл.
7. Надмірне читання.
8. Погана система досьє.
9. Недолік мотивації, індиферентне ставлення до роботи.
10. Пошуки записів, адрес, телефонів тощо.
11. Недоліки кооперації або розподілу праці.
12. Незаплановані відвідувачі.
13. Нездатність сказати “ні”.
14. Неповна або така, що запізнилася, інформація.
15. Відсутність самодисципліни.
16. Невміння довести справу до кінця.
17. “Липкі” телефонні дзвінки.

18. Відвернення.
19. Довгі наради.
20. Недостатня підготовка до бесід.
21. Відсутність зв'язку або неточний зворотний зв'язок.
22. Базікання на приватні теми.
23. Зайва комунікабельність.
24. Непомірність ділових записів.
25. Синдром «відкладання».
26. Бажання знати всі факти.
27. Тривалі, даремні очікування.
28. Поспіх, нетерпіння.
29. Дуже рідке делегування.
30. Недостатній контроль за передорученими справами».

Після завершення справи необхідно звернути увагу на те, що саме треба додати або змінити в своїй поведінці для досягнення більшої ефективності у своєму розподілу часу.

Вправа «Що? Хто? Як? Де? Коли?»

Мета: складання «життєвої програми» на найближчий період часу, планування учасником бажаного життєвого результату.

1) Учасникові пропонується скласти для себе список бажаних результатів у важливих для себе сферах життя і розташувати його в порядку убутання значущості або цінності кожного. Можна додати в цей список бажання, не пов'язані безпосередньо з вибраними областями.

2) Далі пропонується вибрати з складеного списку першочергове бажання і письмово скласти програму його досягнення на основі наступних правил планування результату:

- сформулювати результат в позитивному ключі («що у мене буде», «що я хочу мати», «як я відчуватиму» тощо);

- планувати тільки те, що учасник може зробити сам і з собою;
- результат має бути представлений у всіх сенсорних системах: відчуттях, настрої, звуках, мати певний вигляд тощо;
- уявити собі: де, коли і з ким буде потрібний цей результат (уявне програвання ситуацій, в яких учасник зможе користуватися змінами, що сталися);
- продумати наслідки досягнення бажаного результату - «що буде, якщо це буде?» (результат повинен зберегти все те краще, що було раніше).

3) Обдумування значення отриманих результатів.

Підведення підсумків тренінгу

По завершенню тренінгу підводяться спільні підсумки всіх його етапів. Учасникові необхідно у письмовій формі відповісти на наступні питання:

- У чому для Вас виражалися (виражаються) труднощі у звільненні від інтернет-залежності (якщо такі мали місце)?
- Що заважало (заважає) Вам жити і діяти вільно від інтернету?
- Які слова або словосполучення Ви говорили (говорите) собі при цьому?
- Що Ви при цьому відчували (відчуваєте)?
- Які цілі в нейтралізації інтернет-залежності Ви поставили?
- Як Ви дізнаєтеся, що досягли їх? Що відчуєте при цьому? Як будете себе при цьому вести?
- Що Вам вдалося (не вдалося) досягти в ході тренінгу?
- Що Вам сподобалося (не сподобалося) в ході тренінгу?
- Що Ви робитимете далі для досягнення нових результатів в звільненні від інтернет-залежності?

Пропонується уникати повторень і надмірно узагальнених, неконкретних відповідей, мовних штамів, стереотипних висловів.

Інтернет-тренінг з самоактуалізації

День 1.

Вправа «Якості»

Мета вправи: сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Учаснику необхідно за 10-15 хвилин написати 10 своїх позитивних і 10 негативних якостей, потім проранжувати їх за важливістю. Слід звернути увагу на перші і останні якості, подумати про їх значення у своєму житті.

Вправа «Три ім'я»

Призначення: розвиток саморефлексії; формування установки на самопізнання.

Необхідно придумати і написати три варіанти свого імені (наприклад, як учасника називають родичі, товариші по службі та близькі друзі). Потім слід подумки представитися, використовуючи ці імена та описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, або, можливо, послужила причиною виникнення цього імені.

Необхідно обдумати значення цих сторін своєї індивідуальності у власному житті.

На вправу дається 10-15 хвилин.

Вправа «На якій я сходинці?»

Мета вправи: допомогти учасникам вибудувати адекватну самооцінку.

Учасникові необхідно у вигляді схеми намалювати драбинку з 10 сходів. Дається інструкція: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як Ви вважаєте, зараз знаходитесь».

Після того, як малюнок готовий, учаснику дається «ключ» для аналізу отриманого результату: 1-4 сходинка – самооцінка занижена; 5-7 сходинка – самооцінка адекватна; 8-10 сходинка – самооцінка завищена.

Учаснику необхідно подумки проаналізувати, чому він опинився саме на цій сходинці, що це означає для його життя і в якому напрямі йому зараз корисно розвивати себе.

Вправа «Хвастощі»

Мета вправи: створення умов і формування навичок саморозкриття.

Учаснику необхідно представити абстрактну групу людей (10-15 людей) та подумки похвалитися перед нею якою-небудь своєю якістю, умінням, здатністю, розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить і цінує в собі. Зробити це необхідно, чітко уявляючи всі деталі того, що відбувається, особливо свої дії, слова і фрази. На «виступ» відводиться декілька хвилин.

По закінченню вправи учаснику слід звернути увагу на відчуття, що виникли в процесі її виконання, і на їх значення для свого життя.

День 2.

Вправа «Чарівна лавка»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Учасник приймає зручну позу і розслабляється, зосереджується на уявленні про себе, про свої особливості та на їхньому аналізі, обдумуванні, що б в них хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове, завжди доводиться платити. Також учасник може задуматися про істотні для нього життєві цілі.

Інструкція: «Я хочу запропонувати Вам вправу, яка дасть Вам можливість глянути на самого себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що Ви йдете по вузькій стежині через ліс. Уявіть природу, що оточує Вас. Озирніться довкола.

Похмуро або ясно в лісі, що оточує Вас? Що Ви чуєте? Які запахи Ви відчуваєте? Що Ви відчуваєте тілом? Раптово стежина повертає і виводить Вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і Ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Всюди стоять судини, банки, коробки. Це – стара лавка, причому чарівна. Тепер уявіть, що в ній знаходиться деякий продавець цієї лавки. Ласкаво просимо! Тут Ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси вдачі, здібності – все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, Ваше бажання, Ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Коли Ви побажаєте скористатися чарівною лавкою, можете підійти до продавця і сказати, що Ви хочете для себе. Потім продавець поставить запитання: “А що ти віддаси за це?”, і Вам потрібно вирішити, що це буде. Обмін відбувається тоді, коли Ви подумки набуваєте деякої потрібної для Вас якості, здатності, уміння, а взамін залишаєте іншу якість, здатність, уміння, яке Вам не потрібне. Коли обмін відбувся – зверніть увагу на те, що Ви відчуваєте, і побудьте з цим певний час».

На вправу дається 15 хвилин.

По завершенню вправи слід обдумати значення здійсненого обміну як певної метафори для свого життя.

Вправа «Художник»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції. Також будуть потрібні лист паперу і кольорові олівці або фломастери.

Мета: підведення учасника до усвідомлення обмеженості часу і можливості дії зовнішніх чинників на реалізацію планів.

Інструкція: «Пропоную Вам сісти за стіл і трохи помалювати. Ви – творець власного життя і своєї особистості. Так, уявіть себе творцем, Ви малюєте і одночасно з цим будете і проживаєте своє життя. Ви творець і у Вас немає приводу кудись поспішати, Ви можете повністю віддатися Вашій творчості. За

собою я лише залишу право розпоряджатися часом, і через якийсь час, якого Вам вистачить, я попрошу Вас зупинитися. Ви зупинитесь незалежно від того, чи завершили Ви свій малюнок чи ні, Ви просто це зробите. Починаємо роботу».

На вправу відводиться 10-15 хвилин.

Потім учасникові пропонується звернути увагу на свої відчуття, отримані від роботи. Слід подумки відповісти на наступні питання:

«Що Ви відчули, коли творили?

Що Ви відчували, коли Вас зупинили?

Якби у Вас була можливість додати один елемент, то що б Ви домальовували? Чому?

Як ця вправа вказує на реалізацію людських дій в житті та на чинник часу? Як корисно відноситися до часу і до того, що хочеш зробити в житті?».

День 3.

Вправа «Включення позитивної мотивації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета: відпрацювання навичок прояву емоцій, що сприяють процесу багатоконтекстуальної адаптації.

Учаснику пропонується зайняти зручне положення, закрити очі та розслабитися; зосередитися на своїх відчуттях.

Інструкція: «Задумайтеся прямо зараз – що робить Ваше життя цікавим? Що робить його радісним? Що робить його творчим? Що є «спусковим гачком» для виникнення інтересу у Вашому житті? Радості? Творчості?».

На виконання вправи дається 10 хвилин, необхідних для індивідуальної візуалізації заданої теми і подальшого виходу із стану розслаблення. Після

цього учасникові пропонується обдумати отримані результати та їхнє особисте для нього значення.

Вправа «Локус контролю»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції. Також будуть потрібні лист паперу і ручка.

Інструкція: «1. У нашому житті відбувається багато різних подій. Одні події ми відносимо до розряду “успіх, інші події відносимо до розряду “неуспіх”, для деяких подій у нас немає підстав для віднесення їх до розряду “успіх” або “неуспіх”. Визначите для себе десять будь-яких подій, які сталися з Вами за останній тиждень. Запишіть їх у стовпчик.

Оцініть, будь ласка, кожна з 10 подій “неуспішного”, “успішного” і “мого реального життя”. Якщо Ви відносите подію до розряду “успіх”, то поставте у відповідній графі букву “У”. Якщо Ви відносите подію до розряду “неуспіх”, то поставте у відповідній графі букву “Н”. Якщо Вам складно віднести подію до розрядів “успіх” або “неуспіх”, то поставте букву “О”. На все це Вам буде потрібно 10 хвилин.

2. Одні люди схильні вважати, що значущі події, які відбуваються з ними, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей тощо. Інші – інтерпретують значущі події як результат своєї власної діяльності, власних зусиль і здібностей.

Оцініть, будь ласка, кожна з тих же самих 10 подій “неуспішного”, “успішного” і “Вашого реального життя” за семизначною шкалою, де “1” означає, що подія повною мірою є результатом дії зовнішніх сил, а “7” - що подія повною мірою є результатом вашої власної діяльності».

Учаснику слід обдумати і проаналізувати отримані результати, їхнє значення для свого життя. У яких випадках ефективніше досягати успіхів в житті та чому?

Вправа «Автобіографія»

Для виконання вправи буде потрібно декілька листів паперу або блокнот, ручка, кольорові олівці або фломастери. Час виконання вправи – не обмежений (протягом дня, що залишився).

Основна мета цього завдання – відчувати, проаналізувати та з'ясувати, яким чином минуле вплинуло на теперішнє, і як цей вплив продовжує позначатися до цих пір, щоб звільнитися від нього і від тих стереотипів поведінки, що вже не відповідають нинішнім інтересам людини. Тут матиме значення не стільки перелік зовнішніх подій як таких, скільки внутрішня історія життя, дослідження тих умов, подій і людей, які вплинули на неї, і те, як відбувалася взаємодія з ними. Слідують також коротко зупинитися на якихось істотних зовнішніх подіях життя, таких як час і місце народження, національність, соціально-економічне положення сім'ї, кількість братів і сестер та якою за рахунком народилася сама людина, загальні соціальні умови, в яких вона жила, та які природні умови її оточували. Важливо вказати на вплив всіх цих чинників на розвиток, і, взагалі, при посиленні на якісь зовнішні обставини свого життя, необхідно пояснити, який, на думку учасника, вплив вони на нього здійснили.

Висловлювати свою біографію можна по-різному, зокрема в хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком, або починаючи з того місця в своєму житті, що за якимось причинами приваблює більше за все. Кожен з цих підходів може застосовуватися досить успішно. Інколи добре їх поєднувати, накидавши спочатку спільний план основних подій в хронологічному порядку, а потім зупиняючись детально на тому, що в даний момент більше за все приваблює, а потім знов повертаючись до плану, щоб перевірити, чи не випали з розповіді якісь істотні моменти. Слід писати так, щоб було легко, навіть якщо при цьому виклад грішитиме проти граматичних і стилістичних правил. Найважливіше – почати писати будь-яким способом. Бажано висловлювати думки у вигляді потоку свідомості, та не страшно, якщо

важливі питання і проблеми виявляться не одразу, але це краще, ніж заздалегідь обмежувати виклад жорсткими рамками плану.

Описуючи своє життя, необхідно бути якомога відвертішим і неупередженим, не намагатися піддавати цензурі ті місця, що можуть, на думку учасника, представити його в невідному світлі. Навпаки, важливо усвідомити, що, звертаючи увагу на ті моменти свого життя, до яких можна відчувати ніяковість, пізнається багато корисного для себе. Необхідно також вказати, в чому полягають особисті «хворі місця». Прагнучи досягти найбільш об'єктивної та чесної позиції в погляді на своє життя, так можливо краще за все усвідомити і надалі здійснювати найбільш конструктивні кроки.

Якщо біографія виявилася дуже довгою і незв'язною, корисно додатково до неї написати більш короткий і чітко організований варіант, який допоможе краще побачити власні стереотипи. Довгий варіант послужить тому, щоб відчувати себе вільніше і відібрати матеріал; він теж важливий для внутрішнього використання. Короткий варіант допоможе краще організувати власні думки та почуття.

На які моменти корисно звернути особливу увагу при написанні автобіографії:

«- Який Ваш особистий розвиток в цілому? Якою людиною Ви були в різні періоди свого життя? Як змінилися з тих пір? Чи сприймали Вас люди, які Вас оточують, так само, як Ви сприймали себе? Які маски Ви носили? Як спотворювали свою дійсну натуру, щоб бути прийнятим тими, хто Вас оточує? Щоб захиститися від них? Можна проілюструвати все це своїми малюнками.

- Також важливо описати будь-які кризи розвитку або поворотні моменти життя, під час яких відбувалися зміни у відношенні до життя або рівні усвідомлення. Такі події часто переживаються як “випробування” або “ініціація” і можуть минати як криза або перевірка на міцність.

- Які стереотипи Ви помічаєте в своєму житті? Чи існують які-небудь певні конфлікти, що повторювалися у Вас в різних ситуаціях? Чи винесли Ви з свого життєвого досвіду якісь уроки? Які?

- Слід описати найбільш ранні спогади, і неважливо, дійсно це було насправді або це плід уяви. Необхідно описати свої дитячі сни, що повторюються. Також важливо вказати будь-які події, що травмували Вас, наприклад, хвороби, нещасні випадки, смерті, розставання, насильство, сексуальні образи тощо. Який вплив це на Вас надало?

- Який характер Вашого життя в цілому? Яким є його значення для Вас? Розповідаючи про своє життя, слід подумати, який відомий міф або казка могли б його відобразити? Можна придумати власний міф або казку про своє життя, а також записати її та проілюструвати малюнками, на яких основні дійові особи будуть представлені у вигляді якихось персонажів або образів. Якби довелося озаглавити, які б назви (назву) та підзаголовки краще за все було б використовувати? Чи приймаєте Ви свій життєвий досвід або відноситеся до нього негативно? Необхідно відповісти на питання, в чому, на Вашу думку, полягає глибинне значення і призначення Вашого життя?».

День 4.

Вправа «Подаруй собі ім'я»

Мета: використання образно-рефлексивного підходу для досягнення ресурсного емоційного стану, пов'язаного з самоактуалізацією особистості, переживання повноти життя.

Алгоритм виконання вправи:

1) Учаснику необхідно зайняти зручне положення, закрити очі та розслабитися.

2) Слід пригадати конкретну подію, коли учасник переживав повноту життя. Необхідно визначити, де і коли ця подія сталася, пригадати свої відчуття в той момент, пережити знов цю подію. На цей крок дається до 5 хвилин.

3) Після достатнього для виконання завдання часу (5-7 хвилин) слід обдумати і проаналізувати результати індивідуальної візуалізації, з'ясувати значення отриманого стану для себе і свого життя.

4) Учасник уявляє перед собою якусь групу людей і потім подумки, чітко та детально візуалізуючи собі те, що відбувається, без поспіху, передаючи свої відчуття, розповідає цій групі про побачену і пережиту в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного відчуття – переживання повноти життя, тобто як би з'єднуючись разом з цим позитивним відчуттям та із цього стану розповідаючи про подію. На всю розповідь дається до 10 хвилин

5) Після закінчення розповіді учасник придумує собі нове ім'я, в якому б відбивалася сама суть отримання ресурсного емоційного стану, наприклад: “Я той, який(а)... (переживає повноту життя, насолоджується кожною миттю, живе даною конкретною хвилиною)”.

По завершенню вправи учасникові важливо визначити, що він відчуває зараз і яке значення це для нього має.

Вправа «Планування майбутнього»

Для виконання вправи потрібні лист паперу і ручка.

Пропонується написати приблизний план свого майбутнього. Спершу необхідний виділити основні сфери, що присутні в житті кожної людини: сімейну, професійну, дозвільну.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, яких хотілося б добитися, події, що можуть статися, або ті, що є бажаними. Важливо постаратися поставити більш-менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні та найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей.

Можна розташувати їх в хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Слід звернути увагу, чи немає суперечності між цілями і подіями з різних сфер життя? Можливо, вони допомагають один одному, або не роблять один на одного ніякого впливу? Необхідно, по можливості, їх максимально погоджувати.

Важливо оцінити свої власні достоїнства і недоліки, що можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей, визначити шляхи подолання цих недоліків, відзначити всі зовнішні перешкоди на шляху до поставлених цілей, визначити шляхи подолання зовнішніх перешкод, а потім оцінити можливість резервних варіантів в різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокої суперечності між цілями з різних сфер життя).

Необхідно з'ясувати, з яких цілей буде почата практична реалізація даного плану? Важливо зазначити конкретну дату.

На всю вправу дається 1 година.

Вправа «Я в майбутньому»

Для виконання вправи будуть потрібні лист паперу, кольорові олівці або фломастери.

Учаснику необхідно намалювати себе в майбутньому. Потім слід обдумати і проаналізувати, чому малюнок був намальований себе такий і що це означає для учасника, а також що йому потрібно робити вже зараз, щоб досягти цих результатів в майбутньому.

Вправа «Дерево»

Мета: використання образно-рефлексивного підходу для досягнення ідентифікації з самістю – особистісним центром і ядром самоактуалізації.

Час на виконання вправи – 10-15 хвилин.

Алгоритм виконання вправи:

1) Учасникові пропонується уявити собі яке-небудь дерево, після чого визначити, яке це дерево, де воно зростає, високе воно або ні, яка пора року там, де зростає дерево, там зараз день або ніч, які там можна виявити запахи, звуки, відчуття тощо?

2) Після того, як учасник уявив собі своє дерево, пропонується відчути, як він підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і “входить в нього”, стає цим деревом. Слід з'ясувати для самого себе, як бути цим деревом? Що і як відчувається в цьому стані? Чи глибоко вирушає в землю коріння? Чи густа крона? Чи стійко дерево стоїть? Чи омиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?..

3) По завершенню вправи важливо обдумати і проаналізувати результати візуалізації, значення пережитого стану для себе і свого життя.

День 6.

Вправа «Цінності»

Пропонується для розгляду список можливих людських цінностей:

- цікава робота
- хороша обстановка в країні
- суспільне визнання
- матеріальний достаток
- любов
- сім'я
- задоволення, розваги
- самовдосконалення
- свобода
- справедливість
- доброта

- чесність
- щирість
- віра
- цілеспрямованість

Потім пропонується вибрати із списку п'ять найголовніших цінностей і дві цінності, що не дуже значущі в даний момент. Слід проаналізувати для себе отримані результати.

На всю вправу дається до 10 хвилин.

Вправа «10 заповідей»

Мета: допомога в опануванні ранжируванням цінностей, вибудовуванні їх в ієрархії.

Пропонується придумати 10 заповідей – якихось загальнолюдських законів, обов'язкових для дотримання кожною людиною. Кожну пропозицію слід записати. Після того, як 10 заповідей зібрано, необхідне проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з тих дев'яти, що залишилися, і так далі. Заповіді, що вибувають, можна викреслювати. Слід довести кількість заповідей до мінімуму.

Вправа «Остання зустріч»

Мета: вдосконалення особистісного самовираження, розвиток щирості.

Учасникові необхідно уявити, що він бачить своїх рідних і близьких востаннє. Але чи все людина встигла сказати їм? Можливо, їй хочеться розповісти про свої відчуття або важливі думки, поділитися своїми переживаннями? Або у когось з своїх близьких хотілося б дізнатися його думку? Або висловити комусь за щось подяку? Слідує чітко і без поспіху, у всіх деталях, уявити собі зустріч з кожним з цих значущих людей, зробити це «тут і тепер».

День 7.

Вправа «Особистий герб і девіз»

Для виконання вправи будуть потрібні декілька листів паперу, кольорові олівці або фломастери, фарби.

Вступ: девіз і герб є такими символами, що надають можливість людині в гранично лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один із способів змусити людину задуматися, сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні своїх світоглядних позицій.

Вправа починається з виконання відомої методики «Хто я?» (людині слід письмово відповісти на вказане питання десятьма різними словами або словосполученнями).

Коментар: цей етап вправи сам по собі має важливий психологічний ефект – людина знайомиться зі своїми способами самопредставлення і відкриває щось нове.

Далі дається наступна інструкція:

«Тільки що Ви побачили, яка є велика різноманітність способів відповісти на це ємке питання "Хто я?". Можна повідомити про свою приналежність до людського роду - "Гомо сапієнс", "людина" і подібне. Можна запропонувати свої соціальні характеристики - "студент", "менеджер", "син", "подруга". Можна підкреслити найбільш ціновані в собі якості - "інтелектуал", "добра душа". Перші три відповіді, мабуть, і є віддзеркаленням зовнішнього поверхневого шару нашого Я-образу. Давайте і попрацюємо поки з цим поверхневим шаром, щоб уточнити і прояснити для себе та інших, що ж являє цей Я-образ у першому наближенні.

Отже, підкресліть перші три Ваші відповіді на питання "Хто я?". Кожна з цих відповідей відображує якусь одну сторону Вашої особистості. Я прошу Вас подумати саме з позицій цієї сторони – яким міг би стати Ваш девіз, адекватний характеристиці, сформульованій в першому пункті. Як девіз може виступити все що завгодно – відомий афоризм, прислів'я, строчка з пісні або Ваш власний вислів. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у Вашій

самохарактеристиці. Запишіть її на окремому листі. Тепер зверніться до другого і третього пункту, придумайте девізи до них і також запишіть їх на окремих листах.

Добре. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знаку внутрішній зміст самохарактеристики».

Коментар: вся ця робота з пошуку і створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до основного етапу справи, на якій учасник повинен буде позначити свої головні девізи та символи в житті.

Продовження інструкції: «Давайте трохи пофантазуємо. Уявіть, що Ви належите до знатних і древніх родів (можливо, це так і є насправді?) та запрошені на святковий бал в середньовічний королівський замок. Благородні лицарі та прекрасні пані під'їжджають до воріт замку в позолочених каретах, на дверцях яких красуються герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їхніх володарів. Так що ж це за герби, і якими вони забезпечені девізами? Справжнім середньовічним дворянам було значно легше – хто-небудь з їх предків зробив видатне діяння, що прославляло його, і відображувалося в гербі та девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не сушили голову над тим, якими мають бути їхні особисті герби та девізи. А Вам доведеться самому попрацювати над створенням своїх власних геральдичних знаків.

На великих листах паперу за допомогою фарб або фломастерів Вам потрібно буде змалювати свій особистий герб, забезпечений девізом. Матеріал для його розробки у Вас вже є. Але, можливо, Ви зумієте придумати щось ще більш цікаве й таке, що точніше відображає суть Ваших життєвих устремлінь, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, що знається на символіці Вашого герба і що прочитала Ваш девіз, змогла б чітко зрозуміти, з ким вона має справу.

Контур розділений на декілька областей. Постарайтеся врахувати призначення кожної ділянки герба і символічно передати необхідну інформацію.

Ліва частина – це Ваші головні досягнення в житті. Середня – те, як Ви себе сприймаєте.

Права частина – Ваша головна мета в житті. Нижня частина – Ваш головний девіз в житті».

Коментар: на цю роботу потрібно виділити не менше півгодини. Малювання можна супроводжувати спокійною медитативною музикою.

Продовження інструкції: «А зараз обдумайте та визначте символ і девіз, що об'єднує всі частини Вашого герба».

Коментар: це завдання важче, але все таки реальне для виконання. Воно буде потребувати лише переходу на вищий ступінь абстрагування від конкретики символів учасника. Наприклад, досягнення вищої освіти та опанування англійською мовою можуть бути синтезовані як досягнення отримання системи знань або перемога над лінню.

Підсумковий коментар: учаснику необхідно обдумати значення отриманих результатів на кожному етапі вправи для самого себе і свого життя.

Слід особливу увагу приділити таким питанням:

- «- Де особисте, а де професійне в девізі та гербі?
- Якщо в гербі використовувалася професія, то чому, і якщо немає, то чому?
- У яких сферах свого життя корисно за все застосовувати отриманий девіз?
- Як впливає такий девіз на особисте життя, на сферу спілкування, на творчість, на духовний розвиток, на роботу?
- Як особисте впливає на професійне, і навпаки?».

Вправа «Я-реальне» та «Я-ідеальне»

Для виконання вправи будуть потрібні два листи паперу та олівці.

Мета вправи: допомогти учасникові збудувати адекватну самооцінку.

Необхідно намалювати себе в «двох іпостасях»: Я-реальне (те, якою є людина зараз) та Я-ідеальне (те, якою їй потрібно бути). Дається 10-15 хвилин.

Після цього відбувається обдумування отриманих результатів, учасник відповідає собі на наступні запитання:

- Коли він відчував більшу напругу: коли малював ідеальне або реальне Я?
- Як він думає, що йому необхідно зробити, щоб ці два Я стали єдиними?

День 8.

Вправа «Трояндовий кущ»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися за символи Вищого людського "Я". У Китаї такою квіткою була "Золота квітка", в Індії та на Тибеті – лотос, в Європі і Персії – троянда. Прикладом цьому можуть служити "Пісня про троянду" французьких трубадурів, "вічна троянда", що так чудово оспівана Данте, троянда, що змальована в середині хреста та є символом цілої лави духовних традицій.

Зазвичай Вище "Я" символізується квіткою, що вже розпустилася, і хоча цей образ за своєю природою статичний, його візуалізація може служити хорошим стимулом і пробуджувати духовний потенціал. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої свідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутона до троянди, що розкрилася.

Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, що лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. У ньому зливаються воєдино властива всьому живому енергія і напруга, що витікає зсередини людини, яке велить їй брати участь у процесі постійного зростання та еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є тим засобом, який повністю вивільняє нашу свідомість і веде до відкриття нашого духовного центру, нашого Вищого "Я"».

Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і розслабтеся.

Уявіть собі трояндовий кущ з великою кількістю квітів і бутонів, що не розпустилися. Тепер переведіть свою увагу на один з бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі Вашого усвідомлення.

Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих чашолистків, що поступово, відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і Ви вже бачите весь бутон цілком.

Тепер уже і пелюстки теж починають розкриватися, повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються на квітку, що повністю розцвіла. Постарайтеся відчувати, як пахне ця троянда, відчуйте її характерний, тільки їй одній властивий аромат.

Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло. Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите, як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до Вас.

Поговорить з нею про те, що для Вас є важливим в даний момент життя. Не соромлячись запитайте про те, що Вас зараз більше за все хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання особистісного зростання, вибору і напряму подальшого руху в житті. Постарайтеся використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що Вам необхідно. (Тут навіть можна перерватися і записати те, про що Ви дізнаєтеся. Спробуйте розвинути і поглибити ті одкровення, що були Вам надані).

Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть собі, що Ви стали цією трояндою або ж увібрали в себе всю цю квітку. Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з Вами та що Ви у будь-який час можете звернутися до них і скористатися якимись їх якостями. Символічно – Ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, що вдихає життя у Всесвіт, і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі Вашу найзаповітнішу суть і все, що з неї виходить.

Побудьте з цими відчуттями та з цим усвідомленням стільки часу, скільки буде Вам потрібно».

На всю вправу дається до 40 хвилин.

Підведення підсумків тренінгу

По завершенню тренінгу підводяться спільні підсумки всіх його етапів. Учасникові необхідно у письмовій формі відповісти на наступні запитання:

«- У чому для Вас виражалися (виражаються) труднощі самопізнання, самосприйняття та саморозкриття?

- Що заважало (заважає) Вам самореалізуватися?

- Які слова або словосполучення Ви говорили (говорите) собі при цьому?

- Що Ви при цьому відчували (відчуваєте)?

- Які цілі своєї самореалізації Ви поставили?

- Як Ви дізнаєтеся, що досягли їх? Що відчуєте при цьому? Як будете себе при цьому вести?

- Що Вам вдалося (не вдалося) досягти в ході тренінгу?

- Що Вам сподобалося (не сподобалося) в ході тренінгу?

- Що Ви робитимете далі для свого самопізнання, самосприйняття та саморозкриття, для своєї самореалізації?».

Пропонується уникати повторень і надмірно узагальнених, неконкретних відповідей, мовних штампів, стереотипних висловів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева И. Ю. Возникновение идеологии информационного общества [Электронный ресурс] / Алексеева И. Ю. // Технологии информационного общества 98 – Россия : распредел. конф., 30 нояб. – 2 декаб. 1998 г., Москва – Санкт-Петербург – Новгород – Ярославль : труды конф. - М. : ИФ Рос. акад. наук, 1998. - Режим доступа до допов. : <http://www.iis.ru/events/19981130/alexeeva.ru.html>.
2. Алексеева М.И. Мотивация учения студентов и удовлетворенность выбором ВУЗом / М. И. Алексеева // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. - М., Одесса, 1986. - 264 с.
3. Амерханова Э. Р. Плюсы и минусы общения в интернет-пространстве как агента социализации детей и ресоциализации взрослых / Амерханова Э. Р. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 96-99.
4. Андреев А. А. Классификация и модели использования Интернет-технологий в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / Андреев А. А., Рубин Ю. Б. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2156&PHPSESSID=af8f55d8f66a2d708d22ed0c894f0bfa.

5. Андрианова Н. В. О влиянии профессии на выбор пароля к электронной почте [Электронный ресурс] / Андрианова Н. В., Одиноква Н. Ю. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до допов. : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1145437053&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

6. Антипина О. Н. Методика дистанционного обучения через Интернет и опыт ее применения на Экономическом факультете МГУ им. М.В.Ломоносова [Электронный ресурс] / Антипина О. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=169&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

7. Арестова О. Н. Психологическое исследование мотивации пользователей интернета / Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войсунский А. Е. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 245-246.

8. Арестова О. Н. Гендерная специфика при работе с Интернетом на современном этапе его развития [Электронный ресурс] / Арестова О. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=68&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

9. Арефьев П. Психические расстройства будут лечить с помощью виртуальной реальности [Электронный ресурс] / Павел Арефьев //

Компьюлента. - 2002. - Режим доступа до журн. : <http://www.compulenta.ru/2002/6/28/31523>.

10. Архипова А. И. Информатизация образования в системе послевузовской педагогической подготовки / Архипова А. И., Иванова А. А., Левицкий Б. Е., Малиночка Э. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 82-89.

11. Афанасьев К. Виртуальная реальность / Афанасьев К. // Hardware. - 1998. - № 12. - С. 41-46.

12. Бабаева Ю. Д. Одаренность в сфере информационных технологий: проблемы и перспективы исследования [Электронный ресурс] / Бабаева Ю. Д. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=69&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

13. Бабаева Ю. Д. Одаренные дети и компьютеры [Электронный ресурс] / Бабаева Ю. Д. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - Режим доступа до допов. : <http://psychology.ru/internet/ecology/03.stm>.

14. Баженова Л. М. Психологические особенности восприятия фильмов и телевизионных передач младшими школьниками / Баженова Л. М. // Нач. шк. - 1995. - № 11. - С. 8-11.

15. Башмаков А. И. Новые цели, задачи и технологии образования XXI века / Башмаков А. И., Владимиров А. И., Грачев В. А. и др. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и

образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 30-48.

16. Белинская Е. П. Интернет и идентификационные структуры личности [Электронный ресурс] / Белинская Е. П. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=64&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

17. Белинская Е. П. К проблеме групповой динамики сетевого сообщества [Электронный ресурс] / Белинская Е. П. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статьи : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/virtgroups>.

18. Блохина Е. Исследование специфики межличностного общения с виртуальным собеседником [Электронный ресурс] / Блохина Е. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статьи : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/blohina>.

19. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Лидия Ильинична Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Институт практической психологии, Воронеж : НПО "МОДЭК", 1997. - 352 с.

20. Бондаренко С. В. Стратификация в сетевых сообществах межличностного общения [Электронный ресурс] / Бондаренко С. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=67&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

21. Бондаренко С. В. К вопросу о типизации виртуальных сетевых сообществ образовательной направленности [Электронный ресурс] / Бондаренко С. В., Некрасова Н. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/conf/conf_fulltext/bondarenko.pdf.

22. Бушев А. Б. Инфокоммуникативные ресурсы Интернет и проблемы понимания и оценки публицистической информации [Электронный ресурс] / Бушев А. Б. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2148&PHPSESSID=6d9c2518bb0ff6fea204cb82ccaa029a.

23. Бэндлер Р. Формирование трансa / Ричард Бэндлер, Джон Гриндер ; пер. с англ. И. М. Ребейко. - М. : Каас, 1994. - 271 с.

24. Васильев С. Н. Задачи информационной поддержки устойчивого развития общества [Электронный ресурс] / Васильев С. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=56&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

25. Васильев С. Н. Проблемы совершенствования информационного взаимодействия в обществе в интересах устойчивого развития [Электронный ресурс] / Васильев С. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние,

проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=57&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

26. Васюков И. Л. Общение – золото и главное полезное ископаемое Интернет [Электронный ресурс] / Игорь Леонидович Васюков. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/vasukov2>.

27. Васюков И. Л. Село Компьютеррово и его обитатели (Законы жизни компьютерной и Интернет-культуры) [Электронный ресурс] / Игорь Леонидович Васюков. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/vasukov3>.

28. Величковский Б. Психология познания и кибернетика / Величковский Б. // Кибернетика живого: человек в разных аспектах. - М. : Наука, 1985. - С. 92-107.

29. Верник А. Л. Психологическое здоровье в контексте взаимосвязи человека и информационного пространства / А.Л. Верник ; под ред. Ю.М. Швалба // Эколого-психологические факторы современного образа жизни: Коллект. монография. - Житомир : Изд-во ЖДУ им. И. Франко, 2009. - С.220-233.

30. Вернік О. Л. Психологічні особливості залученості студентської молоді до інформаційного простору / О.Л. Вернік // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К. : Логос, 2007. - Т. 7, вип. 10. - С. 63-68.

31. Вершинин М. Современные молодежные субкультуры: хакеры [Электронный ресурс] / Михаил Вершинин. - Самара : СамГПУ, 2004. - Режим доступа до статті : <http://www.psyfactor.org/lib/vershinin4.htm>.

32. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема [Электронный ресурс] / Войскунский А. Е. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное

состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=74&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

33. Войскунский А. Е. Представление о виртуальных реальностях в современном гуманитарном знании [Электронный ресурс] / Войскунский А. Е. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=61&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

34. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в интернет-среде [Электронный ресурс] / Войскунский А. Е. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - Режим доступа до допов. : <http://psychology.ru/internet/ecology/01.stm>.

35. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции [Электронный ресурс] / Войскунский А. Е. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - Режим доступа до допов. : <http://psychology.ru/internet/ecology/04.stm>.

36. Войскунский А. Е. Развитие речевого общения как результат применения Интернета [Электронный ресурс] / Войскунский А. Е. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. :

http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=60&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

37. Воронова Т. А. Педагогические условия применения Интернет-технологий в очном обучении [Электронный ресурс] / Воронова Т. А., Дельцова И. А., Куклина Л. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=229&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

38. Галинская И. Л. Этико-правовое пространство информационно-компьютерных технологий [Электронный ресурс] / Галинская И. Л., Панченко А. И. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=186&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

39. Гейтс Б. Дорога в будущее / Билл Гейтс ; пер. с англ. Ю. Е. Купцевич. - М. : «Рус. ред.» ТОО «Channel Trading Ltd.», 1996. - 312 с.

40. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. - 1994. - № 3. - С. 43-52.

41. Гинзбург М. Р. Сформированность личностной идентичности как показатель успешности социализации в старшем подростковом и юношеском возрастах / М.Р. Гинзбург // Мир психологии. - 1998. - № 1. - С. 21-26.

42. Гладко М. А. Психологические аспекты компьютерного обучения [Электронный ресурс] / Гладко М. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное

состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2249&PHPSESSID=af8f55d8f66a2d708d22ed0c894f0bfa.

43. Глотов В. А. Научные электронные журналы в России, их распространенность и локализация в Интернет, структурный анализ, проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] / Глотов В. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=232.

44. Голованевская В. Особенности Я-концепции как фактор формирования аддиктивного поведения [Электронный ресурс] / Голованевская В. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587968&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

45. Гордеева А. В. Персонификация компьютера у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Гордеева А. В. - Донецк : Донецк. ин-т последипломн. образования инженерно-педагог. работников АПН Украины, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588543&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

46. Гриффит В. Виртуальный мир рождает реальные болезни / Гриффит В. // Финансовые известия. - 1996. - Вып. 54, № 183. - С. 9-10.

47. Губенко Э. Опросник установок по отношению к Интернету [Электронный ресурс] / Элина Губенко. - М. : МГППУ, 2006. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/internet_questionary.

48. Гудимов В. В. Психология киберигр [Электронный ресурс] / Гудимов В. В. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584158&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

49. Гудимов В. В. Стресс, игра и смысл [Электронный ресурс] / Гудимов В. В. - М. : МГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584130&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

50. Давтян С. Э. Клинико-катамнестический анализ одной разновидности интернет-аддикции (патологического влечения к виртуальному общению) [Электронный ресурс] / Давтян С. Э. - Минск : БГЭУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584205&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

51. Дацюк С. Виртуальная реальность [Электронный ресурс] / Сергей Дацюк // XYZ. - 2001. - Режим доступа до журн. : http://www.uis.kiev.ua/~xyz/vr_enc.html.

52. Дацюк С. Ноу-хау виртуальных технологий [Электронный ресурс] / Сергей Дацюк // XYZ. - 2003. - Режим доступа до журн. : http://www.uis.kiev.ua/~xyz/vir_tech.rus.html.

53. Дацюк С. Три эссе о Сети [Электронный ресурс] / Сергей Дацюк // Zhurnal.Ru. - 2004. - №1. - Режим доступа до журн. : http://www.zhurnal.ru/7/3_esse.html.

54. Дембовский А. Ученые считают, что широкополосный Интернет положительно влияет на детский интеллект [Электронный ресурс] / Александр Дембовский // Компьюлента. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.compulenta.ru/2001/9/6/18689/print.html>.

55. Динабург С. Р. Интернет: поиск взгляда [Электронный ресурс] / Динабург С. Р. - М. : МГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584286&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

56. Дмитриева В. Реконструкция прошлого в познавательном пространстве «виртуальных реальностей» [Электронный ресурс] / Дмитриева В., Святец Ю. - Саратов : СГМУ, 2004. - Режим доступа до статті : <http://www.ab.ru/~kleio/aik/krug/3/15.shtml>.

57. Донской М. Пользовательский интерфейс / Донской М. // PC Magazine – Russian Edition. - 1996. - №10. - С. 27-32.

58. Евстигнеева Ю. М. Место новых информационных технологий в жизни современного школьника [Электронный ресурс] / Евстигнеева Ю. М., Собкин В. С. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=58&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

59. Еманов А. Г. Модель учебно-методического комплекса для дистанционного образования (На примере курса «Истории мировых цивилизаций») [Электронный ресурс] / Еманов А. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=226&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

60. Ефимов К. Возможности проективных техник в маркетинговых исследованиях (на примере анализа особенностей «компьютерной»

субкультуры) [Электронный ресурс] / Константин Ефимов. - М. : МГУ, 2000. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/compcult>.

61. Жилина Л. Н. Интернет и почему вы должны создать свой дистанционный курс? [Электронный ресурс] / Жилина Л. Н., Кононова О. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=200&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

62. Жичкина А. Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Анастасия Евгеньевна Жичкина. - М., 2001. - 22 с.

63. Жичкина А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / Анастасия Евгеньевна Жичкина // Психологический журнал. - 2000. - Т. 21, № 2. - С. 75-78.

64. Жичкина А. Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете [Электронный ресурс] / Анастасия Евгеньевна Жичкина. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588392&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

65. Жичкина А. Е. Шкала Интернет-зависимости А. Жичкиной [Электронный ресурс] / Анастасия Евгеньевна Жичкина. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction>.

66. Зарецкий Д. В. Роль компьютера в управлении познавательной деятельностью младших школьников / Зарецкий Д. В., Зарецкая З. А. // Информатика и образование. - 1997. - № 7. - С. 89-95. - (Информатика в младших классах).

67. Золотовицкий Р. Интернет и социометрия [Электронный ресурс] / Роман Золотовицкий. - М. : МГУ, 2001. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/inet_sociometry.

68. Зубарев Е. Ю. Приключенческие компьютерные игры в работе психолога [Электронный ресурс] / Евгений Юрьевич Зубарев. - Саратов : СГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587988&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

69. Иванов Д. В. Виртуализация общества / Иванов Д. В. - СПб. : Петербургское Востоковедение, 2000. - 96 с.

70. Иванов А. М. Стратегия эффективной подготовки студентов к дистанционному обучению в New-York State University [Электронный ресурс] / Иванов А. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=230&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

71. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электронный ресурс] / Иванов М. С. – Кемерово : КемГУ, 1999. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>.

72. Иванов М. С. Психология компьютерной игры как проблема интегральной психологии личности [Электронный ресурс] / Иванов М. С. - Кемерово : КемГУ, 1999. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/m_ivanov2.

73. Иванова Н. А. Обучение иностранному языку на базе современных инфокоммуникационных технологий [Электронный ресурс] / Иванова Н. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках

и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=217&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

74. Иноземцев В. За пределами экономического общества [Электронный ресурс] / Иноземцев В. - М. : РГГУ, 1998. - Режим доступа до статті : <http://www.postindustrial.ru/titles.shtml?book=1>.

75. Исаев Е. И. Повышение эффективности обучения психологии за счет использования Интернет-технологий [Электронный ресурс] / Исаев Е. И., Фридланд А. Я. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=238&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

76. Кабырский В. Г. Азартный Интернет [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=DA8058C0A6CE4BBA8DEF314CCAA557D3>.

77. Кабырский В. Г. В Интернете здоровья нет [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=11DBBED9936244DB87E760EE59B92B60>.

78. Кабырский В. Г. В сетях интернета [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=96D00281DABD4B8C92E083C00823887D>.

79. Кабырский В. Г. Киберхондрия – болезнь больных [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=6F42267E9802417E902451F4D6EF2CBC>.

80. Кабырский В. Г. Особенности психологии пользователей интернета [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2002. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=8C5F0FB6AA8449549BEE08A85F8C3964>.

81. Кабырский В. Г. Подворотню заменит Интернет [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=6C75615CB9A745858AE238E1AAEF0CF9>.

82. Кабырский В. Г. Реальные опасности виртуального мира [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2001. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=4DE9B0FB759B4912888258ED40FBE336>.

83. Кабырский В. Г. Сеть и стресс [Электронный ресурс] / Кабырский В. Г. // КМ.RU: Здоровье. - 2002. - Режим доступа до журн. : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=57B8F69B791D4DF197485DD5F958A851>.

84. Казиев В. М. Некоторые системные и методологические аспекты информатики и информатизации [Электронный ресурс] / Казиев В. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=236&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

85. Калеева Ж. Г. Пропаганда идей международного терроризма и политического экстремизма в Интернете [Электронный ресурс] / Калеева Ж. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=202&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

86. Капранов В. А. Особенности кодирования «живых» лекций с сохранением авторских особенностей изложения [Электронный ресурс] / Капранов В. А., Горохов С. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=198&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

87. Карпицкий Н. Онтология виртуальной реальности [Электронный ресурс] / Николай Карпицкий. - Томск : ВЭГУ (Томск. фил.), 1999. - Режим доступа до статті : <http://tvfi.narod.ru/virtual.htm>.

88. Карташев И. Эксперимент по передаче тактильных ощущений через интернет [Электронный ресурс] / Иван Карташев // Компьюлента. - 2002. - Режим доступа до журн. : <http://www.compulenta.ru/2002/10/29/35013>.

89. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / Мануэль Кастельс ; пер. с англ. О. Шкаратана, Б. Верпаховского, Д. Тищенко и др.; под ред. О. И. Шкаратана. - М. : ГУ ВШЭ, 2000. - 608 с.

90. Киселев А. А. Молодежь и Интернет [Электронный ресурс] / Киселев А. А. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : <http://www.psynet.by.ru>.

91. Кленова Ю. Экспериментальное исследование взаимосвязи интроверсии и коммуникативной установки с Интернет-зависимостью [Электронный ресурс] / Юлия Кленова. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/ia_klenova.

92. Коловоротный С. В. Виртуальная реальность – манипулирование временем и пространством [Электронный ресурс] / Коловоротный С. В. // Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. -

2003. - № 1. - Режим доступа до журн. :
<http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20030108>.

93. Коловоротный С. В. Искусство Web-гипноза / Коловоротный С. В. // *Спир.* - 2002. - № 9. - С. 22-29.

94. Коловоротный С. В. Суггестивный фактор в работе систем виртуальной реальности [Электронный ресурс] / Коловоротный С. В. - Одесса : ОНУ, 2001. - Режим доступа до статті :
http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588498&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

95. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности) / Игорь Семенович Кон. - М. : Просвещение, 1979. - 175 с.

96. Кондратьев И. Технология – виртуальная, результат – реальный / Кондратьев И. // *Computerworld.* - 1997. - № 35. - С. 13-18.

97. Коноплицкий С. Сетевые сообщества как объект социологического анализа [Электронный ресурс] / Сергей Коноплицкий // *Социология: теория, методы, маркетинг.* - 2004. - № 3. - Режим доступа до журн. :
http://ecsocman.edu.ru/images/pubs/2006/06/20/0000280352/11_Konoplitskij.pdf.

98. Концевой М. П. Информатизация гуманитарного образования: аксиологический подход [Электронный ресурс] / Концевой М. П. // *Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития* : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. :
http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2157&PHPSESSID=6d9c2518bb0ff6fea204cb82ccaa029a.

99. Концевой М. П. Компьютерные технологии как фактор раскрытия художественной одаренности ребенка [Электронный ресурс] / Концевой М. П. // *Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках*

образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития :
 междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. :
 Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. :
http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=209&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

104. Костенко К. И. Проблема качества образования: применение развиваемых полей знаний в виртуальных образовательных средах [Электронный ресурс] / Костенко К. И., Левицкий Б. Е., Некрасов С. Д. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=210&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

105. Костинский А. Существует ли Интернет-зависимость? [Электронный ресурс] / Костинский А. - М. : МГСУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584319&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

106. Костинский А. Так ли опасны жесткие компьютерные игры? [Электронный ресурс] / Костинский А. - М. : МГСУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584422&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

107. Кревский И. Г. Информационно-образовательная среда открытого образования и развитие дистанционного обучения в вузах [Электронный ресурс] / Кревский И. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. :

http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=193&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

108. Кремлева С. Чат «Сибирские Партизаны» как сетевое сообщество [Электронный ресурс] / Софья Кремлева. - Екатеринбург : УрГУ, 2001. - Режим доступа до статьи : http://flogiston.ru/articles/netpsy/chat_sibparty.

109. Кречетников К. Г. Влияние информационных технологий на интеллектуальную деятельность обучающихся [Электронный ресурс] / Кречетников К. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=168&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

110. Кречетников К. Г. Рекомендации по проектированию мотивационной и содержательной составляющих образовательной среды вуза на основе информационных технологий [Электронный ресурс] / Кречетников К. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2362&PHPSESSID=af8f55d8f66a2d708d22ed0c894f0bfa.

111. Кречетников К. Г. Содержание и методика обучения современного специалиста информационным технологиям [Электронный ресурс] / Кречетников К. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. :

http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=164&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

112. Кречетников К. Г. Тенденции развития образования в современном информационном обществе [Электронный ресурс] / Кречетников К. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=59&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

113. Кречетникова И. В. Информационная культура – основа успеха информатизации гуманитарного образования [Электронный ресурс] / Кречетникова И. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2360&PHPSESSID=6d9c2518bb0ff6fea204cb82ccaa029a.

114. Кротов А. П. Анализ представлений о мотивации хакеров [Электронный ресурс] / Кротов А. П. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статьи : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587679&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

115. Кротов А. П. Уход в виртуальную реальность, виртуальность [Электронный ресурс] / Кротов А. П. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статьи : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584234&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

116. Кузнецов В. В. Технологии интернет-образования [Электронный ресурс] / Кузнецов В. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние,

проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=225&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

117. Кузьмина К. Е. Влияние компьютеризированной деятельности на межличностные отношения в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Кузьмина К. Е. - Смоленск : СмолГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588522&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

118. Курицкий А. Б. Общие тенденции развития занятости и изменения характера труда в Интернет экономике [Электронный ресурс] / Курицкий А. Б. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=174.

119. Курмышев Н. В. Интернет-конференции как инструмент в научно-образовательной деятельности вузов [Электронный ресурс] / Курмышев Н. В., Герасимов В. В., Рыжков А. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=194&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

120. Ларских З. П. Особенности умственной деятельности младших школьников при развивающем обучении русскому языку с помощью

компьютерных программ / Ларских З. П. // Онтологический подход к развитию личности. - 2001. - С. 118-123.

121. Лебедев Н. Web дизайн (о «usability»): 21 совет [Электронный ресурс] / Николай Лебедев. - М. : Веб-студия «Микроинформ», 2006. - Режим доступа до статті : http://www.microinform.ru/webstudio/Web_Design_Adv.html.

122. Лебедева М. М. Современные технологии и политическое развитие мира: новые возможности и новые проблемы [Электронный ресурс] / Лебедева М. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2013.

123. Лежепекоев Н. Интернет: проблемы, функции и перспективы развития [Электронный ресурс] / Николай Лежепекоев. - Орлов : ОГУ, 2003. - Режим доступа до статті : <http://webnick.narod.ru/internet/index.html>.

124. Лежепекоев Н. К вопросу о динамике сетевых сообществ [Электронный ресурс] / Николай Лежепекоев. - Орлов : ОГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584488&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

125. Лейбов Р. Язык рисует интернет [Электронный ресурс] / Роман Лейбов. - Тарту : Тартуский ун-т, 2004. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588144&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

126. Лелюхин Д. Н. Проблемы и приоритеты в области создания электронных библиотек для востоковедения. Позиция автора и пользователя [Электронный ресурс] / Лелюхин Д. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15

янів. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступу до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=180&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

127. Лукьяненко С. В. Интернет – рождение новой реальности [Электронный ресурс] / Лукьяненко С. В. - М. : МГСУ, 2005. - Режим доступу до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588104&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

128. Львова А. И. Интернет-тренинг как новая возможность групповой психологической работы [Электронный ресурс] / Львова А. И., Рязанцева И. А. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступу до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/inet_training.

129. Макалатия А. Г. Мотивация в компьютерных играх [Электронный ресурс] / Макалатия А. Г. // 3-я Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 15-16 сент. 2003 г.) : тезисы. - М. : ПИ Рос. акад. наук, 2003. - Режим доступу до допов. : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584342&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

130. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: Наук. моногр. / Сергій Дмитрович Максименко. - К. : КММ, 2006. - 255 с.

131. Максименко С. Д. Психологічні проблеми модернізації освіти в Україні / Сергій Дмитрович Максименко // Психолог. - 2005. - № 6. - С. 3-6.

132. Максименко С. Д. Психологічний супровід профільного навчання / Сергій Дмитрович Максименко // Директор школи, ліцею, гімназії. - 2005. - № 5. - С. 27-33.

133. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення / Сергій Дмитрович Максименко // Психологія і сусп-во. - 2006. - № 4. - С. 8-52.

134. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / Сергій Дмитрович Максименко // Педагогічний процес: теорія і практика : Зб. наук. пр. - К. : ЕКМО, 2005. - Вип. 3. - С. 343-361.

135. Максименко Ю.Б. Некоторые подробности к анализу когнитивной сферы испытуемых в условиях компьютерной и традиционной психодиагностики / Ю.Б. Максименко // Наука і освіта. - № 3. - 2007. - С. 37-42.

136. Максименко Ю.Б. Функциональная зрелость как условие барьероустойчивости личности / Ю.Б. Максименко // Вестник Одесского национального университета. - Т. 8. - Вып. 11. Психология. - Одесса, 2006. - С. 66-76.

137. Малкина Е. В. Перспективы изучения русской литературы через интернет [Электронный ресурс] / Малкина Е. В., Уртминцева М. Г. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=222&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

138. Мартынова О. С. Интернет-зависимость. Критерии оценки Интернет-зависимости [Электронный ресурс] / Ольга Сергеевна Мартынова. - М. : МГУ, 2001. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588171&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

139. Маслов О. Р. Психика и реальность: типология виртуальности / Маслов О. Р., Пронина Е. Е. // Прикладная психология. - 1998. - № 6. - С.41–50.

140. Маховская О. И. Российские ученые и Интернет: flashback and look forward [Электронный ресурс] / Маховская О. И. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития :

междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=195&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

141. Мелюхин И. Информационное общество: истоки, проблемы, тенденции развития / Мелюхин И. - М. : МГУ, 1999. - 208 с. - (Серия «21 век: информация и общество»).

142. Минькова Е. Н. Использование инфокоммуникационных технологий в обучении английскому языку при формировании коммуникативной компетенции студентов вузов [Электронный ресурс] / Минькова Е. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=220&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

143. Мирошников М. В. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Мирошников М. В. - М. : Клиника СПО Центр : Телемультимедиа, 2001. - Режим доступа до статті : <http://www.psyhelp.ru/texts/iad.htm>.

144. Морозов И. Л. Автономные виртуальные коммуникационной системы как способ активизации научно-творческой социосреды в малых и средних городах России [Электронный ресурс] / Морозов И. Л. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/conf/conf_fulltext/Morozov.pdf.

145. Морозов И. Л. Hi-Tech как способ оптимизации преподавания гуманитарных наук в технических университетах [Электронный ресурс] /

Морозов И. Л. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=62&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

146. Моторин В. В. Компьютерные технологии как фактор интеллектуально-творческого развития личности младшего школьника: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Моторин В. В. - М., 2002. - 22 с.

147. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс] / Павел Мунтян. - М. : МГУ, 2005. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584866&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

148. Мунтян П. Влияние сети Интернет на развитие человека как психологическая проблема [Электронный ресурс] / Павел Мунтян. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588195&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

149. Мухамеджанова Н. М. Экранная культура и задачи современного образования [Электронный ресурс] / Мухамеджанова Н. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=208&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

150. Мышенкова Е. С. Гендерные и возрастные аспекты использования Интернет [Электронный ресурс] / Мышенкова Е. С. - Минск : БГУ, 2000. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/social/int_gender.

151. Мышенкова Е. С. Гендерный аспект коммуникации в интернет-среде [Электронный ресурс] / Мышенкова Е. С. - Минск : БГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584455&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

152. Мышенкова Е. С. Успешность общения, опосредованного глобальной компьютерной сетью Интернет [Электронный ресурс] / Мышенкова Е. С. - Минск : БГУ, 2001. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588224&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

153. Нестеров В. Ю. К вопросу об эмоциональной насыщенности межличностных коммуникаций в Интернете [Электронный ресурс] / Нестеров В. Ю. - СПб. : СПбГУТД, 1999. - Режим доступа до статті : http://vlady.chat.ru/chats_sopljak_2.htm.

154. Нестеров В. Ю. Что выплавляют из «тонн словесной руды», или попытка реабилитации чатов [Электронный ресурс] / Нестеров В. Ю. - СПб. : СПбГУТД, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584549&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

155. Нестеров В. Ю. Карнавальная составляющая как один из факторов коммуникативного феномена чатов [Электронный ресурс] / Нестеров В. Ю., Нестерова Е. - СПб. : СПбГУТД, 2002. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584576&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

156. Нехаев С. Интернет: внутренние и внешние угрозы [Электронный ресурс] / Сергей Нехаев, Николай Кривошеин. - М. : МГК «Сигма», 2006. - Режим доступа до статті : <http://home.comset.net/busyman/analitic/ebusiness/11.htm>.

157. Нечай О. Интернет помогает американцам принимать важнейшие решения в жизни [Электронный ресурс] / Олег Нечай // Компьюлента. - 2002. - Режим доступа до журн. : <http://www.compulenta.ru/2002/5/14/29481>.

158. Николаенко Д. В. Универсальность распространения информации в сети WWW и принципиальные ограничения ее усвоения [Электронный ресурс] / Николаенко Д. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2167&PHPSESSID=6d9c2518bb0ff6fea204cb82ccaa029a.

159. Носов Н. А. Аретя / Николай Александрович Носов // Виртуальные реальности. Труды лаборатории виртуалистики. - 1998. - Вып. 4. - С. 67-77.

160. Носов Н. А. Виртуальная реальность / Николай Александрович Носов // Вопросы философии. - 1999. - № 10. - С. 158-165.

161. Носов. Н. А. Виртуальный интеллект [Электронный ресурс] / Николай Александрович Носов // Информационное общество и интеллектуальные информационные технологии XXI века : междунар. конф., 28-30 марта 2001 г., Москва : труды конф. - М. : М-во промышл., науки и технологий Рос. Федерации, 2001. - Режим доступа до допов. : http://www.futureussia.ru/conf/forum_transform_nosov1.html.

162. Носов Н. А. Виртуальный человек: Очерки по виртуальной психологии детства / Николай Александрович Носов. - М. : Магистр, 1997. - 192 с.

163. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности / Николай Александрович Носов. - М. : ИЧ Рос. акад. наук, 1994. - 196 с.

164. Окинавская хартия Глобального Информационного общества [Электронный ресурс] : материалы саммита лидеров стран «Большой Восьмерки», 22 июля 2000 г., Окинава. - М. : Ин-т развития информац. об-ва, 2000. - Режим доступа до хартии : <http://www.iis.ru/events/okinawa/charter.ru.html>.

165. Опенков М. Ю. Виртуальная реальность: онто-диалогический подход : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. филос. наук : спец. 09.00.01 «Онтология и теория познания» / Опенков М. Ю. - М., 1997. - 40 с.

166. Орлов А. М. Виртуальная реальность. Пространство экранных культур как среда обитания / Орлов А. М. - М. : ГЕО, 1997. - 336 с.

167. Орлов А. М. Экология виртуальной реальности / Орлов А. М. - М. : Леруша, 1997. - 32 с.

168. Павлов О. М. Проблемы и перспективы использования Интернета в дистанционном бизнес-обучении. Практический опыт / Павлов О. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 301-305.

169. Павлова Е. А. О необходимости и возможностях профилактики интернет-зависимости у учащихся [Электронный ресурс] / Павлова Е. А. // 2-ая Всероссийская научно-практическая конференция : науч.-практ. конф. [«Российская школа и Интернет»], 21-23 нояб. 2002 г., Санкт-Петербург : материалы конф. - СПб : М-во образования Рос. Федерации : Федерация Интернет образования, 2002. - Режим доступа до допов. : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584652&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

170. Павловский В. В. Компьютерная игра как индикатор социально-психологических установок общества [Электронный ресурс] / Павловский В. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=53&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

171. Панченко А. И. Этико-правовые проблемы интеллектуальной собственности в образовании и Интернет [Электронный ресурс] / Панченко А. И. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=185&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

172. Паринов С. И. Информационное общество: контуры будущего [Электронный ресурс] / Паринов С. И. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=54&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

173. Паринов С. И. Онлайн-сообщества: методы исследования и практическое конструирование : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. техн. наук : спец. 05.13.16 «Применение вычислит. техники, математ. моделирования и математ. методов в науч. исследованиях» / Паринов С. И. - Новосибирск, 2000. - 28 с.

174. Патаракин Е. Д. Педагогические последствия сетевой интеграции [Электронный ресурс] / Патаракин Е. Д. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=70&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

175. Патаракин Е. Д. Технические особенности сетевых сообществ и их педагогические следствия [Электронный ресурс] / Патаракин Е. Д. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=206&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

176. Пережогин Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Пережогин Л. О. - М. : ГНЦ соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского, 2004. - Режим доступа до статті : <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm>.

177. Петрова Н. Виртуальная сфера, или новые лица в пространстве виртуальной реальности [Электронный ресурс] / Петрова Н. - СПб. : СПбГУ, 1998. - Режим доступа до статті : <http://www.nataliapetrova.ru/Articles/VSphere/index.html>.

178. Петрова Н. Перспективы виртуальной реальности / Петрова Н. // Компьютерра. - 1995. - №№ 35-36. - С. 58-59.

179. Петрова Н. Проблемы моделирования виртуальной реальности / Петрова Н. - СПб. : СПбГУ, 1999. - 13 с.

180. Петрусь Г. Игры без насилия [Электронный ресурс] / Геннадий Петрусь. - Саратов : СГТУ, 2000. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584814&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

181. Петрусь Г. Агрессия в компьютерных играх [Электронный ресурс] / Геннадий Петрусь // Компьютерра. - 2000. - Режим доступа до статті : <http://www.computerra.ru/offline/2000/347/2605>.

182. Платонова М. Воздействие цвета на человека и его психику [Электронный ресурс] / Маша Платонова. - СПб. : 2005. - Режим доступа до статті : http://www.566.org/~masha/psigilogiya_cveta.html.

183. Поддьяков А. Н. Правдоподобие и неправдоподобие виртуальной реальности / Поддьяков А. Н. // 3-я Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 15-16 сент. 2003 г.) : тезисы. - М. : ПИ Рос. акад. наук, 2003. - С. 364–366.

184. Поляков В. Н. Перспективы интеллектуального освоения информационного пространства сети Интернет научным сообществом / Поляков В. Н. ; ред. А. С. Нариньяни // Международный семинар по компьютерной лингвистике и ее приложениям [«Диалог'99»] : междунар. науч.-практ. семинар, 31 мая – 4 июня 1999 г., Таруса. Т. 1 : труды семинара. - М. : МТУСИ, 1999. - С. 106-109.

185. Путилова Е. А. Интернет как фактор формирования информационного общества: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. социол. наук : спец. 22.00.04 «Соц. структура, соц. институты и процессы» / Путилова Елена Александровна. - Тюмень : ТюмГУ, 2004. - 27 с.

186. Раевская Е. Черты личности Интернет-зависимых и Интернет-независимых пользователей [Электронный ресурс] / Евгения Раевская. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/ia_raevska.

187. Разумов В. И. Развитие параллельного мышления и новая парадигма информатизации образования [Электронный ресурс] / Разумов В. И., Сизиков В. П. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=63&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

188. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Филип Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.

189. Раскладкина М. К. Целеориентация потребителя как психологическая основа разработки контентной и структурной составляющих медиа-ресурсов российского Интернета [Электронный ресурс] / Раскладкина М. К. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=65&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

190. Репкин Д. Виртуальная реальность [Электронный ресурс] / Дмитрий Репкин. - М. : РГГУ, 1999. - Режим доступа до статті : http://www.virtual.ru/virtual_reality.html.

191. Роббинс Э. Могущество без пределов / Энтони Роббинс ; пер. с англ. Н. Н. Михайлова. - М. : Культура и спорт, 1996. - 389, [2] с.

192. Розина И. Н. Интернет-сообщество специалистов в области коммуникации [Электронный ресурс] / Розина И. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/conf/conf_fulltext/rozina.htm.

193. Сакбаев А. А. Различия осознаваемых мотивов у подростков с разной степенью компьютерной ориентированности / Сакбаев А. А. // Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии : междунар. науч. конф., 20 апр. 2001 г., Караганда : материалы конф. - Караганда : Каргу, 2001. - С. 172-178.

194. Сатин Д. К. Интернет как среда проведения психологических исследований / Сатин Д. К. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 262.

195. Сигунов В. Реальные деньги виртуального мира / В. Сигунов // Эксперт. - 1999. - № 43. - С. 22-26.

196. Скуратов А. К. Разработка концепции и рабочего плана создания интегрированной системы, включающей Федеральный и специализированные образовательные Интернет-порталы [Электронный ресурс] / Скуратов А. К. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=163&PHPSESSID=9c8dc4cf5a5d1497c468cb4c214c3dfb.

197. Смирнов Ф. О. Естественный язык и компьютер: деструктивное влияние или очередной этап эволюции? [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/smirnov_evaluation.

198. Смирнов Ф. О. Интернет: информационная свобода или манипулятивная среда? [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. : МГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587558&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

199. Смирнов Ф. О. Навигация веб-сайта: лингвокультурные особенности [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://flogiston.ru/articles/netpsy/smirnov_navigation.

200. Смирнов Ф. О. Рунет – виртуальная Россия? (К проблеме национальных секторов Интернета) [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. :

МГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587589&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

201. Смирнов Ф. О. Язык общения компьютерщиков: потребность в аффилиации или нечто большее [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. : МГУ, 2003. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587615&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

202. Смирнов Ф. О. Языковая и коммуникативная агрессия в Рунете [Электронный ресурс] / Смирнов Ф. О. - М. : МГУ, 2004. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587641&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

203. Смирнова Е. С. Компьютерная игра младшего школьника / Е. С. Смирнова, Р. Е. Радеева // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. - 2000. - Т. 5, № 7. - С. 370-392.

204. Смульсон М. Л. Дослідження інтелектуальної активності старшокласників при роботі з гіпертекстовими системами / М.Л. Смульсон ; за ред. С.Д. Максименка // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2000. - Т. II, ч. 5. - С. 91-97.

205. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту / М.Л. Смульсон. - К. : Інститут психології АПН України, 2001. - 276 с.

206. Смыслова О. В. Анализ представлений о мотивации хакеров [Электронный ресурс] / Смыслова О. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : <http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=>

vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=71&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

207. Смыслова О. В. Методы полевого психологического исследования в сообществе хакеров / Смыслова О. В. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 265-266.

208. Смыслова О. В. Психологические последствия применения информационных технологий [Электронный ресурс] / Смыслова О. В. - М. : МГУ, 1998. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/hackers>.

209. Смыслова О. В. Эмпирическое исследование психологических последствий применения информационных технологий [Электронный ресурс] / Смыслова О. В. - М. : МГУ, 1998. - Режим доступа до статті : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/hackers2>.

210. Сокольская (Сутула) М. Игровая деятельность в Интернете [Электронный ресурс] / Мария Сокольская (Сутула). - М. : МГУ, 2001. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1132853965&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

211. Солдаткин В. И. Создание информационно-образовательной среды открытого образования Российской Федерации [Электронный ресурс] / Солдаткин В. И. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=170&PHPSESSID=fc47b98d2cee77c9cd621b58accf4945.

212. Степаненко Е. А. Интернет как явление культуры: тексты в сетевом контексте [Электронный ресурс] / Степаненко Е. А., Степаненко С. Б. // Новые

инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=55&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

213. Степанов С. Психология в дизайне [Электронный ресурс] / Сергей Степанов. - М. : Студия 6 ЭТАЖ, 2003. - Режим доступа до статті : <http://www.6floor.ru/psychol.htm>.

214. Стрюков М. Б. Дистанционное обучение как неотъемлемый фактор развития системы СПО [Электронный ресурс] / Стрюков М. Б., Григорьева Ю. Ю. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=177&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

215. Сукина Л. Б. Электронные публикации как способ информационного обеспечения учебных курсов краеведения [Электронный ресурс] / Сукина Л. Б., Гузилова Г. В. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=207&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8.

216. Сулер Дж. Компьютерная и интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Джон Сулер ; пер. с англ. Е. А. Щепилина. - М. : Интернет-сайт «Психология Интернета», 1999. - Режим доступа до статті :

http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587705&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

217. Тарасов В. Системный подход к описанию и управлению взаимодействиями человека с виртуальной средой // Технологии виртуальной реальности : междунар. науч. конф., 25-30 июня 1995 г. : тезисы докл. - М. : ГосНИИАС, 1995. - С. 24.

218. Теплов А. А. Власть в информационную эпоху [Электронный ресурс] / Теплов А. А. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2125.

219. Тираспольский Л. К вопросу жанра виртуальной конференции [Электронный ресурс] / Леонид Тираспольский // Компьютерра. - 2000. - № 33. - Режим доступа до журн. : <http://offline.computerra.ru/print/offline/2000/362/4482>.

220. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Метод. рекомендації / Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. - К.: Міленіум, 2006. - 124 с.

221. Тоффлер А. Футурошок / Алвин Тоффлер ; пер. с англ. - СПб. : Лань, 1997. - 464 с.

222. Форман Н. Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях / Форман Н., Вильсон П. // Психологический журнал. - 1996. - Т. 17, № 2. - С. 64-79.

223. Фридланд А. Я. Информационное общество и информационный процесс [Электронный ресурс] / Фридланд А. Я. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. :

Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2172&PHPSESSID=6d9c2518bb0ff6fea204cb82ccaa029a.

224. Фридланд А. Я. Об уточнении понятия «информатизация» / Фридланд А. Я. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 63-68.

225. Фриндте В. Публичное конструирование Я в опосредованном компьютером общении / Фриндте В., Келер Т. ; пер. с англ. А. Е. Жичкиной ; под ред. А. Е. Войскунского // Гуманитарные исследования Интернета. - М., 2000. - С. 40-54.

226. Холмс Л. «Норма» и «патология» в использовании Интернета [Электронный ресурс] / Холмс Л. ; пер. с англ. Е. А. Щепилина. - М. : Интернет-сайт «Психология Интернета», 1999. - Режим доступа до статті : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587939&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

227. Хрипунов С. Психология дизайна [Электронный ресурс] / Сергей Хрипунов. - М. : ООО «Хостмэйк», 2006. - Режим доступа до статті : <http://www.hostmake.ru/articles/design/908>.

228. Ценёв В. Виртуальная революция [Электронный ресурс] / Вит Ценев. - Новосибирск : Интернет-сайт «Psyberia.ru», 2004. - Режим доступа до статті : <http://psyberia.ru/remarks/revolution>.

229. Ценёв В. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Вит Ценев. - Новосибирск : Интернет-сайт «Psyberia.ru», 2005. - Режим доступа до статті : <http://psyberia.ru/mindterritory/addict>.

230. Ценёв В. Поколение Net [Электронный ресурс] / Вит Ценев. - Новосибирск : Интернет-сайт «Psyberia.ru», 2004. - Режим доступа до статті : <http://psyberia.ru/mindterritory/net>.

231. Ценёв В. Поможет ли виртуальный психолог? [Электронный ресурс] / Вит Ценев. - Новосибирск : Интернет-сайт «Psyberia.ru», 2005. - Режим доступа до статті : <http://psyberia.ru/psychodiary/psynet>.

232. Чамата П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности / Чамата Павел Романович // Проблемы сознания. - М., 1968. - 487 с.

233. Чамата П. Р. Про самосвідомість учнів та шляхи педагогічного керівництва цим процесом / П. Р. Чамата // Рад. шк. - 1963. - № 4. - С. 22-30.

234. Чеботарева Н. Д. Интернет-форум как виртуальный аналог психодинамической группы / Н. Д. Чеботарева // Психология общения 2000: проблемы и перспективы : междунар. науч.-практ. конф., 25-27 окт. 2000 г. : тезисы. - М. : Рос. акад. образования, 2000. - С. 328–330.

235. Чепелева Н.В. Становлення професійної компетентності в системі вузівської підготовки практичних психологів / Н.В. Чепелева // Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія : методол. семінар АПН України, 12 лист. 1998 р. : матеріали сеімнару. - К.: Гнозис, 1998. - 605 с.

236. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентности в процесі вузівської підготовки психолога-практика / Н.В. Чепелева // Актуальні проблеми психології. - К. : Інститут психології АПН України, 1999. - С. 271-279.

237. Черненко Н. Н. Неравномерность информатизации – закономерность или случайность? / Черненко Н. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 294-300.

238. Черненко Н. Н. CALS-технологии, как основа единой образовательной среды [Электронный ресурс] / Черненко Н. Н. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. :

Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=2367&PHPSESSID=af8f55d8f66a2d708d22ed0c894f0bfa.

239. Чернов И. М. Психологические особенности долговременных Интернет-сообществ [Электронный ресурс] / Чернов И. М. // 3-я Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 15-16 сент. 2003 г.) : тезисы. - М. : ПИ Рос. акад. наук, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587752&archive=&start_from=&ucat=15&category=15.

240. Числова А. С. Использование Интернет-ресурсов в процессе преподавания английского языка / Числова А. С., Татарчук Г. М. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - С. 314-320.

241. Чудова Н. В. Особенности образа Я «жителя» Интернета / Чудова Н. В. // 2-ая Российская конференция по экологической психологии : науч.-практ. конф., (Москва, 12-14 апр. 2000 г.) : тезисы. - М. : Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 269-270.

242. Шадрин А. Е. Современные представления об информационном обществе [Электронный ресурс] / Шадрин А. Е. // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий : междунар. интернет-конф., 20 марта – 14 мая 2001 г. : материалы конф. - М. : Моск. обществ. науч. фонд, 2001. - С. 134-140.

243. Шадрин А. Е. Трансформация экономических и социально-политических институтов в условиях перехода к информационному обществу / Шадрин А. Е. // Информационное общество. - 1999. - № 2. - С. 27-33.

244. Шайдулина А. Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения у подростков [Электронный ресурс] / А. Ф. Шайдулина // Конгресс по

детской психиатрии : междунар. конгр., (Москва, 25-28 сент. 2001 г.) : материалы конгр. - М. : М-во здравоохранения Рос. Федерации, 2001. - Режим доступа до допов. : <http://www.psychiatry.ru/practic/internet.html>.

245. Шевченко И. С. Факторы динамичности самопрезентаций в Интернет-общении [Электронный ресурс] / Шевченко И. С. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=66.

246. Шкабара Е. Кибернетика и мозг / Шкабара Е., Завилянский И., Равикович С. - К. : ОРПНЗ УССР, 1961. - 53 с.

247. Шувалова Н. Ю. Общение со сверстниками в обучении ребенка работе на компьютере [Электронный ресурс] / Шувалова Н. Ю., Федунина Н. Ю. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. - М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа до допов. : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=73&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775.

248. Щербина В. Н. Сетевые сообщества в ракурсе социологического анализа (опыт рефлексии становления «киберкоммуникативного континуума») / Щербина В. Н. - Бердянск : БДПУ, 2001. - 252 с.

249. Щепилина Е. Психология Интернета [Электронный ресурс] / Елена Щепилина. - М. : МГУ, 2002. - Режим доступа до статті : <http://psynet.carfax.ru/texts1.htm>.

250. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон. ; пер. с англ. - СПб. : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. - 592 с.

251. Юхвид А. В. Философские проблемы виртуальной реальности в творчестве, искусстве и образовании. Правовые аспекты использования виртуальных технологий [Электронный ресурс] / Юхвид А. В. // Второй Российский философский конгресс [«XXI век: будущее России в философском измерении»] : материалы конгр., 1-5 июня 1999 г., Екатеринбург. Т. 5. - Екатеринбург : УрГУ, 1999. - Режим доступа до допов. : http://www.yukhvid.narod.ru/Doklad_Ekaterinburg.htm.

252. Якименко К. Н. Виртуальная реальность [Электронный ресурс] / Якименко Константин Николаевич. - М. : Журнал «Самиздат», 2006. - Режим доступа до статті : http://zhurnal.lib.ru/j/jakimenko_k_n/vr.shtml.

253. Янг К. Интернет-зависимость / Кимберли Янг ; пер. с англ. В. А. Буровой // Мир Internet. - 2000. - №41. - С. 26-35.

254. A Social Psychology of the Internet / ed. by Martin Lea, Kipling D. Williams, Russell Spears. - London : Sage Publications Ltd., 2007. - 224 p.

255. Ben-Ze'ev A. Love Online: Emotions on the Internet / Aaron Ben-Ze'ev. - Cambridge : University Press, 2004. - 278 p.

256. Bernstein D. A. Psychology Internet Guide / Douglas A. Bernstein. - [5th ed.]. - Boston : Houghton Mifflin Comp., 1998. - 261 p.

257. Bissell J. S. Guide to the Internet for Educational Psychology / Joan S. Bissell, Joan Bissell. - [2nd ed.] - Madison : McGraw-Hill, 1996. - 96 p.

258. Bonnardel N. Towards supporting evocation processes in creative design: A cognitive approach / Nathalie Bonnardel, Evelyne Marmeche // International Journal of Human-Computer Studies. - 2005. - V. 63, № 4-5. - P. 422-435.

259. Bracken C. C. Social presence and children: praise, intrinsic motivation and learning with computers / Bracken C. C., Lombard M. // Journal of Communication. - 2004. - № 54. - P. 22-37.

260. Buckingham D. Gotta catch 'em all: structure, agency and pedagogy in children's media culture / Buckingham D., Sefton-Green J. // Media, Culture and Society. - 2003. - V. 25, № 3. - P. 379-400.

261. Corritore C. L. On-line trust: concepts, evolving themes, a model / Corritore C. L., Kracher B., Wiedenbeck S. // International Journal of Human-Computer Studies. - 2003. - V. 58, № 6. - P. 737-758.

262. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience / Mihaly Csikszentmihalyi. - New York : Harper and Row, 1990. - 384 p.

263. De Vries P. The effects of errors on system trust, self-confidence, and the allocation of control in route planning / Peter de Vries, Cees Midden, Don Bouwhuis // International Journal of Human-Computer Studies. - 2003. - V. 58, № 6. - P. 719-735.

264. Durndell A. Gender and computing: West and East Europe / A. Durndell, C. Cameron, A. Knox, R. Stocks // Computers in Human Behaviour. - 1997. - V. 13, № 2. - P. 269-280.

265. Dzindolet M. T. The role of trust in automation reliance / Mary T. Dzindolet, Scott A. Peterson, Regina A. Pomranky et al. // International Journal Human-Computer Studies. - 2003. - V. 58, № 6. - P. 697-718.

266. Ebersole S. Uses and gratifications of the Web among students [Электронный ресурс] / Samuel Ebersole // Journal of Computer-Mediated Communication. - 2000. - V. 6, № 1. - Режим доступа до журн. : <http://jcmc.indiana.edu/vol6/issue1/ebersole.html>.

267. Frohlich D. M. Breaking up is hard to do: family perspectives on the future of the home PC / David M. Frohlich, Susan M. Dray, Amy Silverman // International Journal Human-Computer Studies. - 2001. - V. 54, № 5. - P. 701-724.

268. Gilbert K. The Internet: Tutor or Troublemaker? [Электронный ресурс] / Katie Gilbert // Psychology Today Online. - 2006. - Режим доступа до журн. : <http://www.psychologytoday.com/rss/pto-20061006-000001.html>.

269. Griffiths M. Technological Addictions / M. Griffiths // Clinical Psychology Forum. - 1995. - V. 76. - P. 14-19.

270. Hamel C. J. The Internet Companion for Abnormal Psychology / Cheryl J. Hamel, David L. Ryan-Jones. - New York : Longman Higher Education, 1998. - 45 p.

271. Hammet F. *Virtual Reality* / Fransis Hammet. - New York : Longman Higher Education, 1993. - 181 p.

272. *Handbook of Research Methods in Industrial and Organizational Psychology* (Blackwell Handbooks of Research Methods in Psychology) / ed. by Steven G. Rogelberg. - Malden : Wiley-Blackwell Ltd., 2005. - 536 p.

273. Harris R. J. *A Cognitive Psychology of Mass Communication* / Richard Jackson Harris. - [4th ed.]. - Mahwah : Lawrence Erlbaum, 2004. - 488 p.

274. Heim M. *The Metaphysics of Virtual Reality* / Michael Heim. - Oxford : Oxford University Press, 1993. - 221 p.

275. Hsiung R. C. *E-Therapy: Case Studies, Guiding Principles, and the Clinical Potential of the Internet* / Robert C. Hsiung. - New York : W. W. Norton & Comp., 2002. - 250 p.

276. Jackson L. A. Internet attitudes and Internet use: some surprising findings from the Home Net Too project / L. A. Jackson, A. von Eye, G. Barbatsis et al. // *International Journal of Human-Computer Studies*. - 2003. - V. 59. - P. 355-382.

277. Joinson A. N. *Understanding the Psychology of Internet Behaviour: Virtual Worlds, Real Lives* / Adam N. Joinson. - New York : Palgrave Macmillan, 2003. - 224 p.

278. Jones G. *The Psychology of Online Selling* [Электронный ресурс] / Graham Jones. - Boston : Интернет-сайт «RelaxYourSelf.ru», 2004. - Режим доступа до статті : <http://info.relaxyourself.ru/information/internet-marketing/34873.php>.

279. Kettanurak V. User attitude as a mediator of learning performance improvement in an interactive multimedia environment: an empirical investigation of the degree of interactivity and learning styles / V. Kettanurak, K. Ramamurthy, W. D. Haseman // *International Journal of Human-Computer Studies*. - 2001. - V. 54, № 4. - P. 541-583.

280. Kommers N. *Use of the Internet at Major Life Moments* : [Research Briefing] [Электронный ресурс] / Nathan Kommers, Lee Rainie. - Washington :

Pew Internet & American Life Project, 2002. - Режим доступа до допов. : http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Major_Moments_Report.pdf.

281. Krueger M. W. Artificial reality: Past and future / M. W. Krueger ; ed. by Sandra K. Helsel, Judith Paris Roth // Virtual reality: theory, practice and promise. - Westport : Mecklet Ltd., 1991. - P. 19-25.

282. LaRose R. Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression [Электронный ресурс] / Robert LaRose, Matthew S. Eastin, Jennifer Gregg // Journal of Online Behavior. - 2001. - V. 1, № 2. - Режим доступа до журн. : <http://www.behavior.net/JOB/v1n2/paradox.html>.

283. Leebow K. 1001 Incredible Things to Do on the Internet / Ken Leebow. - New York : Grand Central Publishing, 2001. - 240 p.

284. Light A. Conversation as Publishing: the Role of News Forums on the Web / Ann Light, Yvonne Rogers. // Journal of Computer-Mediated Communication. - 1999. - V. 4, № 4. - P. 20-32.

285. Lowrey W. The Journalist Behind the Curtain: Participatory Functions on the Internet and their Impact on Perceptions of the Work of Journalism / Wilson Lowrey, William Anderson // Journal of Computer-Mediated Communication. - 2005. - V. 10, № 3. - P. 46-57.

286. Maheu M. M. Infidelity on the Internet: Virtual Relationships and Real Betrayal / Marlene M. Maheu, Rona Subotnik. - [1st ed.]. - Naperville : Sourcebooks, Inc., 2001. - 288 p.

287. Mann C. Internet Communication and Qualitative Research: A Handbook for Researching Online / Chris Mann, Fiona Stewart. - [1st ed.]. - London : Sage Publications Ltd., 2000. - 272 p.

288. Morris M. G. Assessing users' subjective quality of experience with the World Wide Web: an exploratory examination of temporal changes in technology acceptance / Morris M. G., Turner J. M. // International Journal of Human-Computer Studies. - 2001. - V. 54, № 6. - P. 877-901.

289. Mueller J. Review Essay: The Psychology of the Internet by Patricia M. Wallace [Электронный ресурс] / John Mueller // International Electronic Journal For Leadership in Learning. - 2000. - V. 4, № 3. - Режим доступа до журн. : <http://www.ucalgary.ca/~iejll/volume4/mueller.html>.

290. Nicholls R. The Psychology Of The Internet / Nicholls R. // Psychology Of The Future. - 2001. - № 4. - P. 35-52.

291. Paulussen S. Online News Production in Flanders: How Flemish Online Journalists Perceive and Explore the Internet's Potential [Электронный ресурс] / Steve Paulussen // Journal of Computer-Mediated Communication. - 2004. - V. 9, № 4. - Режим доступа до журн. : <http://jcmc.indiana.edu/vol9/issue4/paulussen.html>.

292. Porter S. Interview: Jaron Lanier / Porter S. // Computer graphics world. - 1992. - V. 14, №.4. - P. 61-70.

293. Psychological Experiments on the Internet / ed. by Michael H. Birnbaum. - [1st ed.]. - San Diego : Academic Press, 2000. - 317 p.

294. Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications / ed. by Jayne Gackenbach. - [2nd ed.]. - San Diego : Academic Press, 2006. - 392 p.

295. Savelli G. B. Selling Insurance on the Internet / Gary B. Savelli. - Carmel : Rough Notes, 2000. - 81 p.

296. Stromer-Galley J. Citizen Perceptions of Online Interactivity and Implications for Political Campaign Communication [Электронный ресурс] / Jennifer Stromer-Galley, Kirsten A. Foot // Journal of Computer-Mediated Communication. - 2002. - V. 8, № 1. - Режим доступа до журн. : <http://jcmc.indiana.edu/vol8/issue1/stromerandfoot.html>.

297. Stuber-McEwen D. Internet Psychology: Web Site Based Exercises / Donna Stuber-McEwen. - Edina : Outernet Publishing, 2001. - 42 p.

298. Suler J. The Psychology of Cyberspace [Электронний ресурс] / John Suler. - New Jersey : Science and Technology Center of Rider University, 2007. - Режим доступу до книги : <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>.

299. Tapscott D. Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation / Don Tapscott. - New York : McGraw-Hill, 1997. - 338 p.

300. Tart C. Multiple personality, altered states and virtual reality: The world simulation process approach / Charles T. Tart // Dissociation. - 1991. - № 3. - P. 222-233.

301. Taylor P. A. Hackers: Crime in the Digital sublime / Paul A. Taylor. - [1st ed.]. - London : Routledge, 1999. - 198 p.

302. Turkle S. Constructions and Reconstructions of the Self in Virtual Reality: Playing in the MUDs [Электронний ресурс] / Sherry Turkle // Mind, Culture, and Activity. - 1994. - V. 1, № 3. - Режим доступу до статті : http://web.mit.edu/sturkle/www/pdfsforstwebpage/ST_Construc%20and%20reconstruc%20of%20self.pdf.

303. Utz S. Social information processing in MUDs: the development of friendships in virtual worlds [Электронний ресурс] / Sonja Utz // Journal of Online Behavior. - 2000. - V. 1, №.1. - Режим доступу до журн. : <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/utz.html>.

304. Wade C. Psychology: Psychology on the Internet 2000 / Carole Wade, Carol Tavis. - Douglas Flat : Prentice Hall College Div., 1999. - 142 p.

305. Wolfe C. R. Learning and Teaching on the World Wide Web / Christopher R. Wolfe. - [1st ed.]. - San Diego : Academic Press, 2001. - 278 p.

306. Yan Z. What influences children's and adolescents' understanding of the complexity of the Internet? / Zheng Yan // Developmental Psychology. - 2006. - V. 42, № 3. - P. 418-428.