

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І.  
МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## **КІБЕРПСИХОЛОГІЯ**

Електронні методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності  
053 «Психологія»

ОДЕСА  
ОНУ  
2023

**УДК 159.9:37.04**  
**К38**

**Укладач:**

**А. Х. Гудімова**, доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**О. І. Кононенко**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

**Е. М. Псядло**, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної та клінічної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано Вченою радою факультету психології та  
соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № від 2023 року.*

**К38** Кіберпсихологія [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. А.Х. Гудімова. — Одеса: Одес. нац. Ун-т. ім. І.І. Мечникова, 2023. — 25 с. – 1,2 МБ.

*Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» містять передмову, зміст самостійної роботи з дисципліни, питання для самоконтролю знань, завдання, список літератури для роботи з першоджерелами.*

*Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи допоможуть у засвоєнні теоретичних знань у сфері психології кіберпростору та психологічного благополуччя, розрахований на здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», аспірантів, викладачів та всіх тих, хто вивчає психологію користувачів соціальних мереж та мережі інтернет в цілому.*

**УДК 159.9:37.04**

© Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Змістовий модуль 1. Кіберпсихологія як наука: огляд вирішуваних питань	7
Тема 1. Перспективи кіберпсихології	7
Тема 2. Особливості кіберсоціалізації користувачів різних вікових груп	9
Тема 3. Діагностика кіберзалежності	12
Змістовий модуль 2. Психологія користувачів кіберпростору	14
Тема 4. Психологічні особливості навчальної та професійної діяльності онлайн	14
Тема 5. Кібер-етикет: правила спілкування та поведінки	17
Тема 6. Інтерактивні технології в роботі психолога	18
Література	22

## ПЕРЕДМОВА

Дисципліна «Кіберпсихологія» є вибірковою дисципліною в освітній програмі підготовки фахівців за спеціальністю 053 «Психологія». Навчальна дисципліна вивчає поведінку та взаємовідносини користувачів з кіберпростором.

### **Завдання дисципліни:**

- засвоєння категоріального апарату кіберпсихології як науки;
- вивчення психології кібербезпеки;
- вивчення психологічної специфіки онлайн комунікації;
- вивчення соціальних мереж як умови кіберсоціалізації;
- вивчення психологічної основи соціальної дезінгібіції у віртуальному просторі;
- вивчення типології віртуальних адикцій;
- вивчення особливостей різних видів кібердіяльності (професійної, пізнавальної, рекреаційної);
- формування у здобувачів вміння виявляти та досліджувати негативні ефекти кіберпростору на психологічний стан;
- формування навичок розробки рекомендацій щодо подолання негативних наслідків кіберпростору.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

### **знати:**

- історію виникнення та категоріальний апарат кіберпсихології;
- предмет та завдання кіберпсихології;
- специфіку сприйняття інформації у онлайн середовищі;
- соціально-психологічний аспект взаємодії людини з гаджетами як джерелом віртуальної комунікації;
- переваги та недоліки взаємодії особистості з кіберпростором;
- психологічну етіологію порушення кібербезпеки;

- психологічні передумови та наслідки кібератак;
- соціально-психологічні особливості онлайн-комунікації;
- можливості надання психологічної допомоги онлайн

**вміти:**

- аналізувати інформацію стосовно сучасних психологічних досліджень впливу кіберпростору на психологічне здоров'я людини;
- діагностувати та досліджувати негативний вплив кіберпростору на психологічне здоров'я користувачів;
- здійснювати психологічну оцінку користувачів соціальних мереж;
- аналізувати прояви індивідуальних особливостей користувачів у різних видах віртуальної взаємодії;
- застосовувати набуті знання у професійних ситуаціях у процесі спілкування.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

- Інтегральна компетентність: здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
- СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
- СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

- ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
- ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.
- ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

# Змістовий модуль 1. Кіберпсихологія як наука: огляд вирішуваних питань

## Тема 1. Перспективи кіберпсихології

**Мета:** дослідження потенціалу кіберпсихології як самостійної галузі знань.

**Методичні вказівки:** при виконанні завдання здобувачам необхідно звернути увагу на: основні напрямки розвитку кіберпсихології, перспективи застосування кіберпсихології у різних сферах життєдіяльності людини, проблеми та виклики, з якими стикається кіберпсихологія.

Здобувачі повинні вміти розкривати місце і значення закономірностей взаємодії людини та цифрового світу, психології онлайн-комунікації, віртуальної реальності та штучного інтелекту у стані психологічного здоров'я користувачів. Важливим моментом є аналіз нових методів дослідження, нових програм і технологій для підтримки психічного здоров'я, покращення взаєморозуміння між людьми в цифровому світі.

**Термінологічний тезаурус:** кіберпсихологія, віртуальна реальність, штучний інтелект, кібербулінг, кіберзалежність, кіберкомунікація.

### Питання для самоконтролю

1. Що таке кіберпсихологія?
2. Які основні напрямки дослідження перспектив кіберпсихології?
3. Які галузі знань взаємопов'язані з кіберпсихологією?
4. Які є практичні застосування кіберпсихології?
5. Як цифрові технології впливають на психічне здоров'я людини?
6. Які нові форми психічних розладів пов'язані з використанням цифрових технологій?

**Завдання:** скласти інтелект-карти з теми

**Інтелект-карти** дозволяють створити цілісний образ завдяки радіальному способу організації інформації, перейти від «лінійного мислення» до системного.

Мета застосування: поділ теми на декілька самостійних областей задля більш детального вивчення за допомогою розгалуження на кілька підрозділів з зазначенням їх причинно-наслідкових зв'язків. Таким чином відбувається систематизація великого обсягу інформації на логічно завершені смислові блоки, акцент на основних термінах, смислових ідеях у кожному блоці.

Для успішного представлення теми за допомогою інтелект-карт необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- розташування горизонтально на листі формату А4;
- об'єкт вивчення має бути розташованим у центрі листа;
- основні поняття, що розкривають тему розгалужуються від центру;
- кожна гілка має бути проінтерпретована та мати вигляд стрілок для акцентування на характері зв'язків;
- одне ключове слово має бути розраховане на одну гілку, важливо використовувати умовні позначення, аббревіатури тощо;
- застосування мінімум трьох кольорів;
- для акцентування уваги допустимим є застосування різних шрифтів, курсиву тощо, графічного матеріалу;
- блоки важливої інформації мають бути обмеженими лініями.

Інтелект-карти можуть бути розробленими вручну або із застосуванням спеціальних ресурсів, наприклад:

<https://bubbl.us/>

<https://www.edrawsoft.com/freemind.html>

#### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.



2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

3. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.

4. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. Insight: the psychological dimensions of society, 2021, 5, 133-147.

5. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.

6. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

## **Тема 2. Особливості кіберсоціалізації користувачів різних вікових груп**

**Мета:** ознайомлення зі специфікою взаємодії користувачів різної вікової категорії з кіберпростором, формування навичок створення практичних рекомендацій для кіберсоціалізації на різних онлайн платформах

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на те, що в умовах стрімкої діджиталізації зростає попит на використання різних додатків та програм кібервзаємодії, у зв'язку з чим кіберсоціалізація є важливою складовою особистісного розвитку людини.

При дослідженні даної теми важливо зацентуватися на наступному. Кіберсоціалізація кожної вікової категорії має свої особливості, що

безпосередньо пов'язане: з віковими особливостями психічного розвитку у дітей та підлітків; з життєвим досвідом та соціальними ролями у дорослих; з фізіологічними та психологічними змінами, пов'язаними з віком у похилих людей. Кіберсоціалізація може мати як позитивні, так і негативні наслідки на психологічне благополуччя.

**Термінологічний тезаурус:** кіберсоціалізація, сензитивні періоди, ізоляція, зміни настрою, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, спілкування, цифрові технології, аутизація, гемблінг, сталкінг, гостинг.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке кіберсоціалізація?
2. Які особливості кіберсоціалізації дітей та підлітків?
3. Які особливості кіберсоціалізації дорослих?
4. Які особливості кіберсоціалізації людей похилого віку?
5. Які позитивні наслідки кіберсоціалізації?
6. Які негативні наслідки кіберсоціалізації?
7. Як запобігти негативним наслідкам кіберсоціалізації?

**Завдання:** підготувати презентацію з теми

**Презентація** являє собою форму представлення матеріалу у вигляді наочних інформативних слайдів, які об'єднані тематикою та загальними принципами оформлення. Перевагою застосування презентацій є те, що поєднання різноманітних способів представлення інформації (текст, графічні елементи, таблиці, схеми тощо) значно підвищує повноту її сприйняття, а також дозволяє засвоїти матеріал за допомогою асоціацій.

Для успішного представлення теми в усній формі за допомогою презентації на занятті необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- Підготовку презентації необхідно починати заздалегідь: вивчити літературу з теми, скласти план, продумати структуру.
- Структура повинна мати такі елементи: титульний слайд, вступ, основна частина, висновки та список використаних джерел.

На титульному слайді необхідно вказати назву закладу вищої освіти, факультету, тему презентації, прізвище та ініціали здобувача, курс, групу.

У вступі необхідно обґрунтувати обрану тему, вказати актуальність проблеми та значення, зазначити мету доповіді, викласти сутність питання.

В основній частині важливим є виклад змісту в єдності тексту, ілюстрацій та інших засобів графічної візуалізації інформації.

Висновки мають бути чіткими, лаконічними. Загальноприйнятим є повторення основної думки задля акцентування обраної теми, а у кінці підсумувати найбільш важливі положення.

Необхідним є вказати джерела цитування як тексту, так і ілюстрацій.

- Кількість слайдів 15– 20.
- Час виступу обмежений до 7 хвилин.
- Обов'язково повинно бути єдине стильове оформлення презентації.

- Не рекомендується використовувати більш як два шрифти різного написання та застосовувати різні типи написання тексту (і курсивом, і підкресленнями, і жирним шрифтом).

- На одному слайді може бути розміщений мінімальний закінчений обсяг інформації.

- На слайдах у текстових блоках необхідно розміщувати виключно текст, що вимагає точного відтворення (терміни, цитати, роз'яснювальні підписи до графічних елементів).

- На одному слайді рекомендовано поєднувати різнотипну інформацію (текст, ілюстрація, схема тощо).

#### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева,

- А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
  4. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2021, 5, 133-147.
  5. Мальцева, О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2020, 2(333), Ч.2, 190–199.
  6. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
  7. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

### **Тема 3. Діагностика кіберзалежності**

**Мета:** поглиблення розуміння кіберзалежності у сучасному світі, оволодіння та закріплення на практиці основних принципів діагностики кіберзалежності

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на критерії кіберзалежності, особливості застосування кожного методу діагностики кіберзалежності, зокрема інтерв'ю, анкетування, тестування та проєктивних методик. Особливу увагу необхідно зацентувати на адаптованому психодіагностичному інструментарії: «Інтернет-залежність тест» (ІАТ) К.Янг; «Шкала кіберзалежності Юр'євої — Шорнікова» (YSCAS) опитувальник, розроблений спеціально для української популяції.

**Термінологічний тезаурус:** кіберзалежність, Інтернет-залежність, психологічна діагностика, оцінка залежності, патологічне використання технологій, втрата контролю, соціальна ізоляція, зменшення продуктивності

**Питання для самоконтролю**

1. Що таке кіберзалежність?
2. Які основні методи діагностики кіберзалежності?
3. Які особливості застосування опитувальників для діагностики кіберзалежності?
4. Які особливості застосування інтерв'ю для діагностики кіберзалежності?
5. Які особливості застосування проєктивних методик для діагностики кіберзалежності?
6. Які критерії діагностики кіберзалежності?
7. Які особливості діагностики кіберзалежності у дітей та підлітків?

**Завдання:** виконання практичного завдання.

**Мета:** Провести діагностику кіберзалежності у 5-10 осіб за допомогою опитувальника «Інтернет-залежність тест» (ІАТ) К.Янг.

**Порядок виконання завдання:**

1. Ознайомитися з інструкцією опитувальника.
2. Перенести інструкцію та питання у Google Forms.
3. Поширити опитувальник серед учасників дослідження.
4. Обробити отримані результати.
5. Зробити аналіз отриманих результатів дослідження.
6. На основі аналізу результатів сформулювати висновки.

**Очікувані результати завдання** – закріплення знань про методи діагностики кіберзалежності та навичок у їхньому застосуванні.

**Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.

2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
4. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2021, 5, 133-147.
5. Мальцева, О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* , 2020, 2(333), Ч.2, 190–199.
6. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
7. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.
8. Юр'єва Л. М., Шорніков А.В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український Вісник Психоневрології*, 2021, Т. 29, 3 (108), 57-62.

## **Змістовий модуль 2. Психологія користувачів кіберпростору**

### **Тема 4. Психологічні особливості навчальної та професійної діяльності онлайн**

**Мета:** дослідження специфіки впливу реорганізації навчального та виробничого процесів у віртуальний на психологічний стан користувачів

**Методичні вказівки:** здобувачі мають звернути увагу на те, що в умовах всесвітньої пандемії та воєнного стану в Україні значна частка міжособистісних стосунків в академічному та виробничому середовищі перенесена в онлайн режим, що має свої наслідки на психологічне благополуччя населення. Необхідно при роботі з даною темою зацентруватися на наступних аспектах: переваги та недоліки навчальної та професійної діяльності онлайн; основні психологічні вимоги до онлайн-навчання та професійної діяльності; особливості мотивації та самоконтролю в онлайн-навчанні та професійній діяльності; вплив онлайн-навчання та професійної діяльності на психічне здоров'я. Дослідити, які психологічні рекомендації надають спеціалісти у сфері психології та медицини для збереження психологічного благополуччя.

**Термінологічний тезаурус:** онлайн-навчання, онлайн-професійна діяльність, мотивація онлайн діяльності, самоконтроль, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, емоційний стан, когнітивні процеси, міжособистісні стосунки, ізоляція, тривожність

#### **Питання для самоконтролю**

1. Які психологічні фактори впливають на навчальну та професійну діяльність в онлайн-форматі?
2. Які особливості навчальної та професійної діяльності в онлайн-форматі?
3. Які переваги та недоліки онлайн-навчання?
4. Які переваги та недоліки онлайн-професійної діяльності?
5. Які поради ви можете дати студентам, які навчаються або працюють в онлайн-форматі?
6. Які особливості навчальної та професійної діяльності онлайн слід враховувати при її організації та проведенні?
7. Які ризики та можливості використання цифрових технологій у навчальній та професійній діяльності?

**Завдання:** підготувати доповідь з теми.

Для успішного представлення теми в усній формі у вигляді *доповіді* на занятті необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- Підготовку доповіді необхідно починати заздалегідь: вивчити літературу з теми, скласти план, продумати структуру та підібрати приклади.
- Структура повинна мати такі елементи: вступ, основна частина та висновки.

У вступі необхідно обґрунтувати обрану тему доповіді, вказати актуальність проблеми та значення, зазначити мету доповіді, викласти історію питання.

В основній частині важливим є подання характеристики висвітленої проблеми та надати детальний і послідовний аналіз.

Висновки мають бути чіткими, лаконічними. Загальноприйнятим є повторення основної думки задля акцентування обраної теми, а у кінці підсумувати найбільш важливі положення.

- Час виступу обмежений до 7 хвилин.

#### **Рекомендована література:**

1. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
2. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
3. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. Insight: the psychological dimensions of society, 2021, 5, 133-147.
4. Мальцева, О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки , 2020, 2(333), Ч.2, 190–199.



5. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
6. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

### **Тема 5. Кібер-етикет: правила спілкування та поведінки**

**Мета:** вивчення та систематизація принципів етичного спілкування та поведінки в онлайн середовищі

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на те, що принципи кібер-етикету у різних сферах (соціальні мережі, електронна пошта, професійне спілкування тощо) має свої специфічні особливості; необхідно розуміти різницю з традиційним етикетом та який це вплив має на психологічний стан особистості. Важливим моментом є дослідження та систематизація основних правил поведінки в кіберпросторі, зокрема, дотримання: ввічливості та шанобливості до онлайн спільноти; відповідальності за свої слова та дії; захисту особистої інформації; авторських прав; економії ресурсів; захисту дітей. Відповідальність за порушення кібер-етикету може мати не лише соціально-психологічні, а й юридичні наслідки.

**Термінологічний тезаурус:** кібер-етикет, кіберповедінка, повага до інших користувачів, конструктивність у комунікаціях, свідомість про цифровий слід, захист особистої інформації, віртуальні авторські права, кібербулінг

#### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке кібер-етикет?
2. Які основні правила кібер-етикету?
3. Які причини порушення кібер-етикету?
4. Які наслідки порушення кібер-етикету?
5. Які рекомендації щодо дотримання кібер-етикету?
6. Наведіть приклади порушення кібер-етикету.

**Завдання:** підготувати презентацію з теми

**Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
4. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. Insight: the psychological dimensions of society, 2021, 5, 133-147.
5. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
6. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

**Тема 6. Інтерактивні технології в роботі психолога**

**Мета:** аналіз та систематизація застосування сучасних інтерактивних технологій в психологічній практиці для її покращення якості.

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на врахування людського фактора при застосуванні інтерактивних технологій, дослідити специфіку використання останніх, їх переваги (зручність, доступність, можливість індивідуалізації) та ризики (відсутність особистого контакту, ризики некоректної інтерпретації тощо) у роботі з клієнтами. При аналізі літератури

необхідно дослідити сучасні види інтерактивних технологій, такі як віртуальна реальність, додатки для самопізнання, онлайн-терапія, та зрозуміти, які аспекти психологічної підтримки можуть бути покращені завдяки кожному типу технологій. Важливими питаннями у роботі з застосуванням інтерактивних технологій при роботі з клієнтами є етичні вимоги та проблеми, пов'язані з використанням інтерактивних технологій в роботі з клієнтами. Здобувачам необхідно розібратися з питаннями конфіденційності, дотримання стандартів психологічної практики.

**Термінологічний тезаурус:** інтерактивні технології, додатки для самопізнання, онлайн-терапія, онлайн-консультування, доступність психологічної допомоги, індивідуалізація підходу психологічного консультування, онлайн доступ до психолога, медитація, журналінг, тестування

#### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке інтерактивні технології?
2. Які види інтерактивних технологій використовуються в роботі психолога?
3. Які переваги використання інтерактивних технологій в роботі психолога?
4. Які недоліки використання інтерактивних технологій в роботі психолога?
5. Які методи та прийоми психологічної допомоги можна використовувати з використанням інтерактивних технологій?
6. Які особливості проведення психологічної допомоги з використанням інтерактивних технологій?
7. Які рекомендації щодо використання інтерактивних технологій у роботі психолога?

**Завдання:** підготувати реферат з теми.

**Реферат** – детальний теоретичний огляд обраної теми, представлений у вигляді доповіді з дотриманням структури.

Для успішного представлення теми у вигляді реферату необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- Підібрати та опрацювати підібрану літературу з теми.
- Скласти план реферату.
- Систематизувати опрацьований матеріал відповідно до плану.
- Надати власний критичний аналіз та зробити висновки.
- Оформити реферат за наступною структурою: титульний аркуш, зміст, вступ, основний зміст, висновки, список використаних джерел, додатки (за наявності).

На титульному аркуші повинні бути зазначенні: назва ЗВО, факультету та кафедри, на якій виконано роботу, прізвище, ім'я та по батькові студента, курс і група, назва і вид роботи (реферат), дані викладача, місто і рік виконання роботи.

Зміст повинен містити перелік всіх без винятку заголовків роботи із зазначенням сторінок.

У вступі повинно бути висвітлене обґрунтування вибору теми, зокрема: актуальність, сучасні підходи до розв'язання проблеми; наявність різних точок зору; мета і значущість теми.

У основному змісті повинно бути висвітлено: сутність проблеми або виклад об'єктивних наукових відомостей; критичний огляд літератури; висновки.

У списку використаних джерел повинен бути наданий перелік використаної літератури в алфавітному порядку з повним бібліографічним описом джерел та нумерацією. При цьому в нього включається лише та література, на яку було зроблено посилання в тексті або витримки, з якої вони цитувалися. Список використаних джерел має бути оформлений згідно ДСТУ 8302:2015.

У додатки включається другорядний матеріал, наприклад анкети, великі схеми, таблиці тощо

- Обсяг реферату – 15-20 сторінок формату А4.

- Шрифт Times New Roman, кегль 14, міжстроковий інтервал – 1,5, всі поля – 2 см

**Рекомендована література:**

1. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
2. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
3. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. Insight: the psychological dimensions of society, 2021, 5, 133-147.
4. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
5. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

## Література

### Основна

1. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М. Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
2. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
3. Гудімова А.Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та підчас пандемії COVID-19. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2021, 5, 133-147.
4. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 194-203.
5. Матвеева Ю. І. Етичні та психологічні аспекти взаємодії учасників дистанційного освітнього процесу. *Правова позиція*, 2021, № 4 (33), 43 - 48.
6. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с. 5.
7. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.
8. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022, 4(68), 91–99.
9. Attrill-Smith A., Fullwood C., Keep M., & Kuss D. J. (Eds.). *The Oxford handbook of cyberpsychology*. Oxford University Press, 2019. 720 p.

10. Harley D. Digital wellbeing: Making sense of digital dependency. *Mindfulness in a digital world*. Cham: Springer International Publishing, 2022, 1-23.
11. Parsons, Thomas D. Ethical challenges in digital psychology and cyberpsychology. Cambridge University Press, 2019. 255 p.
12. Wiederhold, B. K. The Virtual Patient and You: How AI Can Enhance Both Sides of the Therapeutic Relationship. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2023.

### **Додаткова**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Мальцева, О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* , 2020, 2(333), Ч.2, 190–199.
3. Рибка С. В. Кіберпростір, управління інфраструктурою, кібербезпека. *Стратегічна панорама*. 2015. № 1. С. 126-134.
4. Юр'єва Л. М., Шорніков А.В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український Вісник Психоневрології*, 2021, Т. 29, 3 (108), 57-62.
5. Akimova N. Development of internet psychology in Ukraine and in the world. *HUMANITARIUM*, 2019, 43(1), 23-30.
6. Ince F. Digital Transformation and well-being. *Digital Psychology's Impact on Business and Society*. IGI Global, 2023, 1-27.
7. Pallavicini F., Pepe A., & Mantovani F. The effects of playing video games on stress, anxiety, depression, loneliness, and gaming disorder during the early stages of the COVID-19 pandemic: PRISMA systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022, 25(6), 334-354.

8. Powell D. N., et al. Exploring individuals' descriptive and injunctive norms of ghosting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2022, 16.3.

9. Vranken, I., et al. Understanding the relations between exposure to the positive self-portrayals of others on social media and emerging adults' mental health during a COVID-19 imposed lockdown. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2023, 17.1.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. <http://www.odnb.odessa.ua> - ОННБ імені М. Горького та електронна бібліотека.

2. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека.

3. <https://www.cyberpsychology.eu/>

4. [http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi\\_spec\\_vcheni\\_rady/df41051014/diss\\_GudimovaAH.pdf](http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051014/diss_GudimovaAH.pdf)

5. <https://classroom.google.com/c/NTQ2NDgwNjY0MjA1?cjc=nrhjd7>



*Навчальне видання*

## **КІБЕРПСИХОЛОГІЯ**

Електронні методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності

053 «Психологія»

**Електронне практичне видання**

**Укладач**

**Гудімова Алісар Халедівна**

*В авторській редакції*

Затвердж. авт. 24.01. 2023. Шрифт Times New Roman.

Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним  
забезпеченням для читання файлів формату PDF. Обсяг 1,2  
МБ. Зам. No 2555.

Видавець і виготовлювач Одеський національний  
університет імені І. І. Мечникова Свідоцтво суб'єкта  
видавничої справи ДК No 4215 від 22.11.2011 р. 65082, м.  
Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна Тел.: (048) 723 28 39,  
e-mail: [druk@onu.edu.ua](mailto:druk@onu.edu.ua)