

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Факультет психології

Кафедра загальної психології

О. В. Білоус, А. В. Бахвалова

ПСИХОЛОГІЯ ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни

для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр»

галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальності 053 «Психологія»

освітньої програми «Психологія»

денної форми навчання

Київ – 2024

УДК 159.91:004.496+004.8](075.8)

Б59

Рецензенти:

Ананова Іванна Валентинівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Чаплінська Юлія Сергіївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології масових комунікацій та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол №12 від 28 березня 2024 року)*

Білоус О. В., Бахвалова А. В.

Психологія віртуального середовища : методичні рекомендації для здобувачів освітнього рівня бакалавр галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія». – Київ: ЦП Компринт, 2024. – 41 с.

ISBN 978-617-8171-32-2

У методичних рекомендаціях до дисципліни «Психологія віртуального середовища» представлено тематичний план лекцій та семінарських занять, методичні вказівки для самостійної підготовки студентів до занять, виконання творчих проектів, різноманітні джерела пошуку інформації для обговорень такі як кінофільми, нейромережі та онлайн-платформи. Основний акцент у змісті методичних рекомендацій зроблено на всебічному розгляді феномену віртуальності, психологічних та етичних аспектів взаємодії людини з віртуальним середовищем і штучним інтелектом, а також на розумінні впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя індивіда.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ТЕМАТИЧНИХ ПИТАНЬ.....	8
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРІВ ТА ВИКОНАННЯ ТВОРЧИХ РОБІТ	25
ТЕМИ АНАЛІТИЧНИХ ДОПОВІДЕЙ.....	33
КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	36
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	40

ВСТУП

Дисципліна «Психологія віртуального середовища» має на меті базово ознайомити студентів з основами віртуальної та кіберпсихології, особливостями психіки людини як творця віртуального простору, взаємодії із нейромережами та її етичними аспектами, характеристикою систем «особистість – віртуальний простір» і «особистість – віртуальний простір – людина».

Особливостями даної дисципліни, що зумовлюють її викладання на четвертому курсі бакалавріату є необхідність володіння студентом знань із загальної психології, розуміння особливостей психологічного впливу різноманітних факторів середовища на особистість, а також впливу самої особистості на середовище; вміння оперувати поняттями психологічної науки та аналізувати дані досліджень, володіння елементарними навичками аналізу психологічних явищ. На базі вже здобутих у попередні роки навчання знань студент на даній дисципліні вчиться вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, як-от: розв'язання практичних кейсів, що стосуються морально-етичної сторони взаємодії людини та нейромереж; прикладне застосування поняття «віртуальності» у сфері психотерапії та розуміння особливостей надання допомоги людям із копінгом ескапізму тощо.

Додатковими перевагами даної дисципліни є: можливість ознайомлення із сучасними інструментами для виконання різноманітних видів робіт (нейромережами), а також практичне випробовування їх можливостей; пошук джерел іноземною мовою, що сприяє розвитку додаткових компетентностей; аргументація власної точки зору у ході численних дискусій та виступів на семінарських заняттях.

Дані методичні рекомендації містять: тематичний план дисципліни із переліком лекційних та семінарських тем, а також їх коротким описом; рекомендації студентам щодо написання творчих робіт; перелік рекомендованих тем для підготовки аналітичних доповідей та презентацій, список контрольних питань, які виносяться на іспит, а також рекомендовані джерела.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Феномен віртуального

Лекція 1. Концепт віртуальності у сучасній науці: філософські та психологічні аспекти.

Семінар 1. Витоки поняття «віртуальність» у європейській філософії.

Лекція 2. Віртуальність як культурний та соціальний феномен.

Семінар 2. Поняття «віртуальність» та «симулякр» у філософії (вчення Бодрієра).

Тема 2. Психологічні особливості віртуального середовища

Лекція 1. Психологія віртуальної реальності: теорії та дослідження.

Семінар 1. Віртуальний простір як фактор трансформації суспільства та особистості.

Лекція 2. Штучний інтелект (ШІ) у психології: можливості та виклики. Зв'язок ШІ із концептом віртуальності.

Семінар 2. Штучний інтелект: спроба відтворення людського розуму або створення принципово нової системи?

Лекція 3. Теоретичні засади взаємодії людини із ШІ. Етичні аспекти. Параметри віртуального середовища та їх вплив на людину.

Тема 3. Система «людина – віртуальне середовище»

Лекція 1. Практичні аспекти взаємодії людини та віртуального світу, сучасний стан проблеми.

Семінар 1. Використання нейромереж: помічник, замітник чи партнер? Психологічні, соціальні та економічні аспекти.

Лекція 2. Використання віртуальної реальності у психотерапії: сучасні методи і прийоми, їх ефективність.

Семінар 2. Концепт «віртуальності» у психотерапії. Внутрішній світ людини.

Лекція 3. Етичні аспекти використання віртуальних технологій у психології та консультативній практиці.

Тема 4. Психологія віртуального спілкування

Лекція 1. Віртуальне спілкування як новий вид взаємодії індивідів у соціумі.

Семінар 1. Особливості Інтернет-спілкування. Вплив анонімності на поведінку та висловлювання людини. Кібербулінг.

Лекція 2. Контекстуальність віртуального спілкування (соціальні мережі, блоги, стріми, онлайн-ігри, спільноти тощо).

Семінар 2. Масова багатокористувацька рольова онлайн-гра (ММОРПГ) як простір для соціальної взаємодії.

Тема 5. Психологічні засади практичного використання віртуального простору

Лекція 1. Засади і перспективи використання віртуальних технологій у навчанні.

Семінар 1. Практичні інструменти, що використовують віртуальність. VR-окуляри у навчанні: за і проти.

Лекція 2. Історія, розвиток та вплив на суспільство соціальних мереж.

Семінар 2. Джерела віртуальності. Значення поняття «соціальна мережа» до та після створення Інтернету.

Тема 6. Психологічна практика у віртуальному просторі

Лекція 1. Стратегії та інструменти збереження психологічного і психічного здоров'я в цифрову епоху.

Семінар 1. Психологічне благополуччя у віртуальному просторі. Основні соціальні виклики: FOMO-ефект, ескапізм, феномен «хікікоморі».

Лекція 2. Віртуальна ідентичність: конструювання та вплив на особистість.

Семінар 2. Соцмережі як особливий тип віртуального середовища. Сприйняття образів інших людей та розбудова власного іміджу.

Лекція 3. Соціальні мережі як дзеркало сучасної особистості. Віртуальна особистість як ідеал епохи.

Семінар 3. Негативний вплив соцмереж на сприйняття власних успіхів зовнішності, дозвілля та стилю життя. Практичні рекомендації щодо саморегуляції.

Семінар 4. Інтернет-простір як платформа для задоволення потреб: онлайн-шопінг, онлайн-туризм, знайомства, спілкування, дозвілля.

Семінар 5. Перспективи розвитку та змін концепту «віртуальності» у найближчі десятиріччя. Психологічний аспект. Збереження психологічного здоров'я.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ТЕМАТИЧНИХ ПИТАНЬ

Перш ніж перейти до розгляду основних тематичних питань з дисципліни коротко розглянемо її структуру. У рамках даної дисципліни передбачається розгляд поняття «віртуальність» з різних сторін: філософської, соціальної, психотерапевтичної, культурної, економічної, політичної і практичної.

Класично, першопочатковим є саме філософський та історичний контекст поняття «віртуальність», який надалі розкривається через актуальну сучасну тему ШІ (штучного інтелекту) та нейромереж, які є продуктом та засобом творення віртуальної реальності. Оскільки віртуальним є не лише комп'ютерний світ, але і внутрішній світ людини, то наступним акцентом даної початкової дисципліни є розгляд поняття «віртуальність» у психотерапії, а також можливостей віртуального середовища у терапевтичних цілях.

Далі розглядаються соціальні аспекти поняття «віртуальність», а також практичні засоби, що дозволяють використовувати віртуальну реальність у навчанні, спілкуванні, шопінгу і т.д. (VR-окуляри, ММОРПГ-ігри, онлайн-маркетплейси...). Безумовно, використання таких технологій також створює ряд проблем і викликів, які є невід'ємним предметом обговорення у рамках даної дисципліни (FOMO-ефект, зниження психологічного благополуччя внаслідок використання соцмереж, кібербулінг тощо).

Завершується дисципліна розглядом подальших перспектив розвитку засобів віртуальної реальності та потенційних етичних проблем, пов'язаних з цим.

Тема 1. Феномен віртуального

Розгляд витоків поняття «віртуальність» у класичній європейській філософії варто розпочати із концепту платонівської печери *часів Античності*, який закладає засади філософії ідеалізму. Світ ідей є протовіртуальним світом, в якому будь-який предмет існує у вигляді ідеалістичного конструкту – ідеї.

Сам термін «віртуальний» походить від латинських слів, що означають «потенційний, можливий» (*virtualis*) та сукупність найкращих якостей людини (*virtus*). У *середньовічній філософії* поняття віртуальності активно розроблялося для вирішення фундаментальних проблем, таких як співвідношення потенційного та актуального, конституювання складних речей з простих. Фома Аквінський, наприклад, використав поняття віртуальності для пояснення співіснування різних частин душі у людині (мислячої, тваринної, рослинної). Середньовічне розуміння «віртуального» близьке до поняття «потенційного»: зерно є деревом у своєму потенційному розвитку, оскільки воно може стати деревом за сприятливих умов, тобто містить у собі таку силу.

Посткласична наука описує віртуальну реальність як сукупність об'єктів наступного після об'єктивної реальності рівня: реальність породжує об'єкти, які не є субстанціональними, однак є актуальними та рівноправними із реальністю, що їх породила.

Не менш важливим є огляд історичного контексту та передумов появи віртуальної реальності у її *сучасному* розумінні. Для цього пропонується розглянути: концепцію тесту Тюрінга, мисленнєвий експеримент «Китайська кімната», гіпотезу символічної системи Ньюелла-Саймона, історію створення Інтернету, штучного інтелекту та нейромереж. З точки зору техніки віртуальна реальність означає створення інтерактивного середовища за допомогою комп'ютерних технологій, що дозволяють оперувати об'єктами, схожими на реальні або уявні з імітацією їх фізичних властивостей, включаючи засоби, що створюють ефект присутності людини у віртуальному середовищі.

Філософія та психологія віртуальної реальності передбачає опис впливу віртуальної реальності на сучасну культуру, ідентичність та сприйняття реальності. Зокрема, розвиток концепту віртуальності у контексті кіно, комп'ютерних технологій та культурних рухів, таких як кіберпанк, є важливою для обговорення темою. Віртуальність також варто розглянути як засіб для

створення нових ідентичностей та моделей суб'єктивності. Віртуальна реальність провокує зміни у традиційних соціальних та філософських категоріях.

Якщо ж говорити про більш пізнє вживання поняття «віртуальність» у філософії, то не можна не згадати вчення Жана Бодріяра про симулякри. Поняття «віртуальність» прямо майже не вживається автором, однак імпліцитно займає чільне місце в його теорії. Бодріяр як один із провідних філософів сучасності розглядає проблеми суспільства у їх соціальних, політичних, економічних та психологічних проявах. Зокрема, ключовим концептом його теорії є поняття «симулякр», яке позначає копію без оригіналу. Промовистим прикладом такого симулякру є епіграф до його книги «Симулякри та симуляція»: цитата, оригіналу якої *не існує* («Симулякр – це зовсім не те, що приховує істину, це істина, яка приховує, що її немає. Симулякр істинний») – це подано як цитата з Еклезіаста, тобто з Біблії, де, звичайно ж, ніколи не згадувалися подібні слова). Сама згадка Біблії, а саме тієї її частини, де описаний пошук сенсу людського буття та суєтність, марність цього світу, вже натякає на те, що саме таким настроєм («марнота марнот — геть усе марнота») буде просякнута дана філософська праця.

Студентам рекомендується подивитися фільми: «Матриця» (трилогія) та «Хвіст крутить собакою» (1997), щоб на прикладах зрозуміти як формується віртуальна реальність. Бодріяр обґрунтовував думку, що симуляція займає чільне місце у сучасній культурі наводячи приклади реклами, суспільства споживання та наукової фантастики. Підхід французького філософа тяжіє до соціології та соціальної психології, однак у його праці багато і суто психологічного. Наприклад, Бодріяр піднімає і гостросоціальні, і екзистенційні проблеми: «Диснейленд існує для того, аби приховати, що Диснейлендом є насправді "реальна" країна — вся "реальна" Америка (десь так, як в'язниці існують для того, аби приховати, що геть усе соціальне, завдяки своїй банальній повсюдності, є в'язничним)» [«Симулякри та симуляція» в пер. В. Ховхуна, с.21-22].

Тема 2. Психологічні особливості віртуального середовища

Пов'язуючи тему симулякрів та віртуального середовища студентам пропонується знайти відмінності між поняттями «симулякр», «копія» та «продукт діяльності». Чи є портрет жінки симулякром? На цьому прикладі можна розглянути відмінності між заданими поняттями. Якщо жінки більше немає або пройшли роки і вона зовні змінилася, то це, скоріше, копія оригіналу навіть якщо сам оригінал вже втрачено, він, беззаперечно, існував. Отже, копія лишається копією або навіть займає місце оригінала у певних випадках. Якщо ж жінки ніколи не було, це лише прекрасна фантазія, то портрет, який в обох випадках є продуктом людської діяльності, водночас стає симулякром. Однак крім того, що це продукт діяльності, це також продукт людської уяви.

По суті внутрішній світ людини є *віртуальним* простором, який породжує симулякри, тобто продукти творчості. Таке визначення результатів творчої діяльності не буде суперечити визначенню за Бодріярром, однак французький філософ закладав дещо глибшу ідею. На його думку саме відсутність оригіналу є проблемою для особистості та суспільства. У випадку із книгами, музикою та кіно люди творять спільну віртуальну реальність для розваг, відпочинку чи духовного зростання, але відсутність оригіналу подекуди є травмуючою для людини. Наприклад, у суспільстві споживання, де реклама є симулякром, що обіцяє людині втілення мрії, товар насправді нічого спільного із цією мрією не має. Якщо книга чи фільм – це явна фікція, то Диснейленд та реклама – це фікція *прихована*, «це істина, яка приховує, що її немає» [«Симулякри та симуляція» в пер. В. Ховхуна, с.5].

Повернімося до сучасного розуміння поняття «віртуальність». Вочевидь, пересічна людина скаже, що віртуальний світ – це світ по ту сторону екрана комп'ютера. І таке розуміння теж буде правильним. Сьогодні важко переоцінити місце електронних технологій у житті людини: вони необхідні і для праці, і для відпочинку, і для саморозвитку, і для дозвілля. Враховуючи це зростає потреба у помічниках, які могли б розвантажити людину від численних рутинних задач та

зменшити час, проведений за комп'ютером. Саме такими помічниками і є сучасні нейромережі. Але розпочати мову варто із більш загальної проблеми – ШІ (штучного інтелекту).

Одна із найбільш цікавих та неоднозначних тем сьогодення – ШІ. Що таке штучний інтелект? Це досить непросте питання, зокрема, тому, що не до кінця зрозуміло, що саме мається на увазі навіть під людським інтелектом. Академічні здобутки? Вміння розв'язувати складні нетривіальні завдання? Можливість продукувати нові ідеї? Всі ці підходи використовуються у різних психологічних теоріях. Сьогодні ШІ характеризується саме глибиною своїх здібностей (наприклад, вміння грати в шахи нарівні з Чемпіоном світу), але не шириною (вміння творчо вирішувати завдання з різних сфер: грати в шахи, категоризувати зображення, надавати психологічні поради та генерувати рецепти страв однаково добре).

Можна виділити два підходи до розуміння ШІ. Перший підхід – *слабкий ШІ*, здатний виконувати різні функції і завдання, приймати рішення (тобто, той вид ШІ, який ми маємо сьогодні). Другий – *сильний ШІ* схожий на людину тим, що може усвідомлювати себе, звертатися до своїх думок, мати власну точку зору. Аби створити другий тип ШІ потрібно, як мінімум, визначити структуру людського розуму, природу його роботи та алгоритми. Один зі способів це зробити – відцифрувати людський мозок, зробивши його електронну копію.

На шляху до створення такої копії багато перешкод, однак першим кроком щодо її реалізації став проект *OpenWorm*. У ньому вчені створили цифрову модель хробака-нематоди – дуже простого організму, що складається всього із близько 900 клітин, серед яких нервова система із 302 нейронів. Вся складність полягала у тому, що недостатньо змодельовати ці 300 нейронів, необхідно реалізувати конектом, тобто відтворити близько 7000 синапсів, які пов'язують їх один з одним. Саме така взаємодія між окремими нейронами допомогла створити цифрову модель, що симулює роботу мозку черв'яка. Готову програму вчені

помістили у робота Lego Mindstorms EV3, всі елементи якого є аналогами частин організму реального хробака.

Однак для створення одної тільки копії людського мозку – навіть не повноцінного сильного ШІ – потрібні такі потужності, яких поки що немає ніде у світі: за оцінками вчених Андерса Сандберга і Ніка Бустрома для цього знадобиться накопичувач до 100 трильйонів терабайт та потужність, якої немає ні один комп'ютер у світі.

Тема 3. Система «людина – віртуальне середовище»

Розробники ШІ, роботів та нейромереж черпають натхнення з навколишнього світу. Прикладом цього є нейронна мережа, яка імітує зв'язок нейронів у головному мозку і є багаторівневою взаємодією між елементами. Кожен елемент пов'язаний із безліччю інших і передає їм певну інформацію. Така структура дозволяє нейромережі самостійно навчатися та створювати картини, музику та інші твори. Величезна кількість сучасних нейромереж демонструє, що машинне навчання є дійсно ефективним методом виконання поставлених задач. Як реалізується це навчання?

Одним із інструментів навчання нейромережі є *генетичний алгоритм*. Він ґрунтується на теорії еволюції, точніше, на теорії природного відбору. Так само, як слабкі або хворі особини вмирають, не встигнувши залишити потомство, так і цей алгоритм «відсіює» слабкі рішення (наприклад, результати пошукового запиту).

Сьогодні нейромережі швидким темпом входять у повсякденне життя, а у масовій культурі вже давно засів стереотип, що через певний час людина зможе цілком осмислено спілкуватися з роботом чи ШІ та навіть відчувати щодо нього романтичні почуття. Цьому присвячено чимало фільмів: «Той, хто біжить по лезу: 2049» (2017), «Вона» (2013), «Із машини» (2014) тощо.

Ідея поспілкуватися з комп'ютером виникла ще за часів Алана Тюрінга, англійського математика ХХ сторіччя. Саме він вигадав тест на визначення

«розумових здібностей машини»: якщо людина не змогла правильно визначити, що вона спілкується саме з комп'ютером, а не з іншою людиною, то це означає, що машина здатна *мислити* подібно до людини.

Звичайно ж, не всі погодилися з таким поясненням і на противагу тесту Тьюрінга Джоном Серлем у 1980 році був запропонований мисленнєвий експеримент «Китайська кімната». Суть полягає у тому, щоб уявити людину, яка не знає китайської мови, замкнену у кімнаті, де наявна повна інструкція щодо того, як відповідати на той чи інший запит, використовуючи ієрогліфи. У кімнату надходять повідомлення, написані китайською мовою, а людина всередині – відповідає, спираючись на наданий алгоритм. Таким чином у людини ззовні може скластися враження, що той, хто знаходиться всередині кімнати – чудово знає китайську мову, тоді як це – неправда. Все це призводить до думки, що машина лише видає певні символи (повідомлення, інформацію), складені за алгоритмом і не має ніякого розуміння чи мислення.

До речі, питання розуміння та мислення, а точніше *самоусвідомлення* є однією із центральних етичних проблем у розробці ШІ. Не менш провокаційним є питання ідентичності цифрової копії людського мозку. Поки що воно існує лише на рівні мисленнєвого експерименту, однак вже підкреслює проблему наявності свідомості у машин, множинності однієї і тієї ж особистості (за наявності її копій), а також прав, які будуть чи не будуть надані такій електронній особистості. Більш детально із цими етичними дилемами можна познайомитися, переглянувши фільм «Перевага» (2014).

Однак «віртуальність» – це поняття, яке стосується не тільки сфери електронних технологій та пристроїв. Як згадувалося вище, віртуальна реальність також є синонімом внутрішнього світу людини або того світу, який конструює навколо себе людська психіка. Суб'єктивне відображення дійсності людиною і є *конструюванням* її власного віртуального світу, в якому типові психологічні феномени (етноцентризм, стереотипи, егоцентризм, детермінація поведінки попереднім досвідом, установки тощо) формують світогляд та точку

зору особистості. Подекуди таке перебування у своєму внутрішньому світі, «віртуальній реальності» є для людини шкідливим та дезадаптивним.

Прикладом такої дезадаптивної віртуальності є невротичний розлад, основною особливістю якого є небажання людини перебувати в об'єктивній реальності та вирішувати реальні проблеми. Натомість присутнє прагнення зайти таке рішення, що є безпечним, не змусить виходити із зони комфорту та принесе полегшення тут і зараз. Тут у практикуючого психолога є, як мінімум, два варіанти: або працювати у віртуальному просторі клієнта, або ж актуалізувати явні проблеми та допомогти здійснити реальні кроки щодо їх вирішення, тобто адаптувати клієнта до реального світу. Загалом, саме нездатність жити за вимогами соціуму та постійне перебування у власному віртуальному світі відрізняють психічно хворих від психічно здорових людей.

Тема 4. Психологія віртуального спілкування

Соцмережі, месенджери та віртуальний простір загалом сприяли створенню *нової культури спілкування*, яка зовсім не схожа на класичне листування, але наближена, скоріше, до розмовної мови (звичайно ж, тут ми говоримо лише про побутове спілкування, а не про ділову взаємодію). Новий контекст породив не лише нові правила та норми взаємодії, але і відкрив можливість анонімної взаємодії у режимі реального часу, що несе свої переваги та загрози. Коротко розглянемо основні характеристики взаємодії у віртуальному просторі.

Отже, по-перше, особливостями Інтернет-спілкування є: наближеність до розмовної, а не літературної мови; терміновість, що породжує відхилення від класичної орфографії; наявність додаткових засобів вираження емоцій (смайли, емоджі, картинки, меми), що підсилюють емоційність повідомлення та виконують роль субститутів невербальної складової взаємодії; широкі можливості щодо демонстрації різноманітних матеріалів (фото, відео, посилання), в т.ч. надсилання аудіо- та відеоповідомлень тощо.

По-друге, мережа дає великий простір для публікації власних суджень анонімно, що може використовуватися як варіант копінгу розвантаження від негативних емоцій через образи, адресовані іншим користувачам (подекуди такі образи стають систематичними та формують хейт, а саму людину роблять хейтером – тобто тим, хто систематично ображає конкретну особу чи коло осіб). Звичайно ж, такий копінг є деструктивним та потенційно небезпечним, адже несе у собі ознаки булінгу, тобто травлі конкретної людини або контенту. Звідси виникає негативне явище *кібербулінгу* в Інтернеті, до якого особливо чутливим є підлітки та люди із низькою самооцінкою.

Анонімність є тим параметром, який значним чином знижує соціальну відповідальність людини. У реальному світі це особливо яскраво підтверджується під час масових протестів, коли люди, впевнені, що їх ніяк не ідентифікують, кидають вибухонебезпечні суміші, псують чуже майно, викрадають чужі речі або навіть грабують магазини. Те саме відбувається і в онлайн-просторі: важкість, а подекуди, неможливість ідентифікації користувача розв'язує руки тим, хто у реальному житті хотів би щось образливе сказати або зробити, але боїться осуду і негативних наслідків для себе особисто. Одним із прикладів того, до чого може призвести відчуття анонімності у мережі є фільм «Нерв» (2016), де анонімні глядачі просять за гроші виконувати гравців різноманітні дії.

Однак Інтернет створює також простір для корисної взаємодії із іншими людьми, де є можливість вступити у спільноту по інтересам та знайти нових друзів. До речі, у цьому процесі анонімність не є завадою, а, навпаки, полегшує налагодженню контакту тим, кому складно заводити нові знайомства. Однією із платформ для створення таких знайомств можуть бути онлайн-ігри, особливо ті, де гравці взаємодіють один з одним у режимі реального часу (іноді навіть не лише через текстові повідомлення, але і чуючи голоси один одного, що нагадує телефонну розмову).

Масова багатокористувацька рольова онлайн-гра (Massively multiplayer online role-playing game чи ММОРПГ) – це тип онлайн-гри, де є можливість взаємодіяти із іншими гравцями у ході проходження завдань та реалізації ігрового сценарію. Як і будь-який інший інструмент онлайн-спілкування вони мають свої плюси та мінуси.

Перевагами ММОРПГ є: можливість соціальної взаємодії та спілкування з людьми з усього світу; розвиток навичок стратегічного планування, командної роботи, лідерства, вирішення проблем у контексті гри; психологічне розвантаження та відпочинок; вивчення нової системи (гри) та супутніх їй елементів (англійської мови, історії та назв певних предметів одягу і зброї, що використовувалися раніше або нових термінів, пов'язаних із тією чи іншою епохою і т.д.); покращення координації рухів та реакції.

Однак поряд із перевагами існують і *недоліки*: можливість розвитку ігрової залежності, що може негативно вплинути на особистісне, соціальне та професійне життя гравця; часові та грошові витрати; інтенсивне занурення в віртуальні світи може призвести до спотворення сприйняття реальності, зниження мотивації до реальних досягнень і віддалення від реального життя. Останнє спостерігається у людей із ігровою залежністю, а також, так званих, хікікоморі про яких мова піде далі.

Говорити про негативний вплив онлайн-ігор чи соцмереж ми можемо лише в тому випадку, коли спостерігаються наступні стійкі негативні ознаки: соціальна дезадаптованість, погіршення психологічного благополуччя та фізичного стану, втрата соціальних контактів, дисфункціональність у професійній сфері тощо.

Тема 5. Психологічні засади практичного використання віртуального простору

Віртуальний простір хоча і є утворенням нематеріальним, однак його застосування у різних сферах людського життя потребує певних машин та гаджетів. Окрім комп'ютерів та смартфонів на сьогоднішній день створено цілий

ряд таких практичних інструментів, зокрема: спеціальні тренажери для відпрацювання навичок представників різноманітних професій (пілотів, водіїв), прилади для створення голограм, VR-окуляри та VR-шоломи, спеціальні дошки із проєкціями людського тіла для студентів-медиків тощо. Отже, сучасні прилади забезпечують широкий спектр можливостей для навчання та опанування нових навичок завдяки потужностям віртуального середовища. Якщо говорити про те, який зі згаданих гаджетів є найбільш доступним (як по ціні, так і по можливості імплементації) для введення у навчальний процес, то це, безумовно, *VR-окуляри*.

Окуляри доповненої реальності або VR-окуляри є потужним інструментом, що має значний потенціал використання як у сфері розваг, так і у сфері освіти. *Перспективність* використання VR-окулярів пов'язана із: забезпеченням іммерсивного досвіду (повного занурення в віртуальний світ), що має терапевтичний потенціал (лікування ПТСР, фобій, тривожності, реабілітація після травм); імітацією реальності, що дозволяє практикуватися у вдосконаленні різноманітних навичок без дорогих симуляторів; розширенням потенційного досвіду людини через переживання ситуацій, які вона інакше не могла б пережити.

Натомість, потенційними ризиками та *труднощами* є: неможливість тривалого використання у осіб, які відчувають запаморочення та загойдування, а також мають інші фобії (клаустрофобія, страх темряви тощо); при надмірному зануренні можливе фізичне травмування через зіткнення із реальними об'єктами; за аналогією до ММОРПГ може розвинутиися залежність від іммерсивного досвіду; надмірне використання VR-окулярів може призвести до втоми, стресу, відчуття перевантаження або навіть до спотворення сприйняття реальності.

Незважаючи на недоліки, VR-окуляри мають широкий спектр застосування, як у галузі наукових досліджень, так і у навчанні й дозвіллі. Однак для ефективного використання важливо розуміти не лише їх переваги, але і потенційні ризики.

Джерелом віртуальності є не тільки електронні пристрої. Повертаючись до питання віртуальності психічного світу людини показовим є фільм «Траса 60» (2002), де головний герой подорожуючи країною навідується у різні місця та зустрічає дивних людей, кожен із яких живе у своїй реальності. Країна юристів, музей підробок, місто наркозалежних – усі ці місця демонструють зацикленість людей на різних аспектах життя. Сам термін «віртуальний» сьогодні позначає щось відділене від реальності, суб'єктивне, породжене психікою, ідеальне.

Тому одним з найпотужніших інструментів віртуального є саме людська *психіка*. Те, що ми сьогодні називаємо віртуальним простором – це світ, створений людиною (а точніше усім суспільством) у електронному вигляді, який одночасно є і прототипом, і антиподом світу реального, і чимось абсолютно не схожим на реальний світ. Так само як у реальному світі розбудовуються міста та створюються предмети, у віртуальному просторі виникають сайти та повідомлення, розвивається своя культура (меми, емоджі, відео- та аудіоповідомлення). Багато з того, що створюється у мережі – це аналог чогось, що відбувається у реальності. Соціальні мережі – це ті самі *контакти* між людьми, які до створення Інтернету реалізувалися на зустрічах, у групах, зборах, походах, клубах по інтересам тощо. Тобто поняття «соціальні мережі» існувало задовго до створення їх сучасних сайтів-відповідників та позначало зв'язки між людьми, детерміновані їх соціальним ролями.

Значення поняття «соціальна мережа» до та після створення Інтернету кардинально не змінилося. Соціальна мережа – це, по суті, збірка адрес, список партнерів по листуванню, телефонна книга, найближче коло знайомих – у різні епохи люди по-різному називали коло своїх знайомств. Просто із винайденням соціальних мереж це коло стало доволі легко актуалізувати і саме воно значно розширилося, що тепер робить теорію шести рукошляків ще більш глобальною, інтернаціональною.

Тема 6. Психологічна практика у віртуальному просторі

Збереження психологічного здоров'я та благополуччя є невід'ємною частиною цифрової гігієни сучасного користувача, оскільки в Інтернеті на нього чекає багато викликів. Наприклад, синдром втраченої вигоди або *FOMO-ефект* (Fear of Missing Out) – це психологічний стан, коли людина відчуває страх *пропустити* якусь важливу подію. Однією із причин або тригерів FOMO є постійне надходження великої кількості запрошень на різні зустрічі та події, а також ще більша кількість фото та інформації від друзів, щодо того, де вони були і що робили. Це все у купі із культурою демонстрації досягнень провокує у людини відчуття, що вона безнадійно відстала та пропустила щось дійсно важливе, адже складається враження, що всі, крім неї, розмістили фото із певної події.

Протилежним до бажання встигнути всюди є бажання втекти від метушні світу, що проявляється у *ескапізмі*. Останнє може виражатися у різного роду залежностях (від ігор, серіалів, їжі тощо), які стають «острівцем безпеки» у метушливому та змінному світі, чимось стабільним, що можна контролювати, чимось позитивним, що завжди приносить полегшення та заспокоєння. Крайньою формою такого ескапізму може стати перетворення на *хікікоморі*.

Сам термін «хікікоморі» перекладається з японської мови як «той, хто замкнувся». Як зрозуміло з назви, так іменують тих людей, які взагалі не виходять з дому. Причини такої поведінки можуть бути різноманітними: почуття сорому і вини за власну нереалізованість (у професійному та особистісному плані), психічні розлади (соціофобія, депресія), ПТСР, крайня форма індивідуалізму, нехарактерна для східних суспільств тощо. Це явище широко описано і зафіксовано саме в Японії (по деяким даним у країні наявно понад мільйон осіб з даним розладом), адже тиск щодо відповідності певним соціальним стандартам вищий саме у колективізованих суспільствах.

Якщо розглянути середній вік хікікоморі (40 років) та співставити його із історією економіки Японії, то можна побачити, що саме скорочення обсягів робочих місць (уповільнення шаленого темпу економічного розвитку після

економічного дива 80-х років) могло стати однією із причин зневіри молоді у собі та появи «втраченого покоління». Як можна зрозуміти, хікікоморі рідко працюють і роблять це тільки дистанційно, проте частіше – вони живуть на кошти своїх батьків (тому згаданий феномен актуальний для сімей із середнім достатком і вище). Уряд Японії вже прогнозує загострення проблеми у 2030 році, коли більшість хікікоморі залишаться без фінансування батьків, внаслідок їх старіння і смерті. Тоді добровільно замкнені залишаться напризволяще, адже вони роками не виходять зі своєї кімнати/квартири і є абсолютно несоціалізованими.

Зрештою, такі люди все одно мають соціальні зв'язки та однодумців, оскільки соцмережі надають можливість спілкуватися з кимось, не знайомлячись при цьому з людиною. Соціальні мережі є унікальним типом віртуального середовища, платформою для широкомасштабної соціальної взаємодії, обміну інформацією та самовираження. Вони створюють простір, де користувачі можуть з легкістю знаходити однодумців, спілкуватися, ділитися своїм досвідом, інтересами та досягненнями. Це середовище сприяє формуванню спільнот та груп по інтересам, дозволяючи людям підтримувати зв'язок незалежно від місця їх проживання. Така глобальна доступність та відкритість робить соціальні мережі потужним інструментом для впливу на суспільну думку у широкому спектрі питань: від покупки речей короткострокового вжитку до прийняття політичних рішень на виборах.

Однак, в контексті сприйняття образів інших людей та розбудови власного іміджу, соціальні мережі можуть спричиняти і негативний вплив. Користувачі часто прагнуть представити себе в найкращому світлі, використовуючи ретельно відібрані фотографії, дописи та інші засоби самопрезентації. Це може призвести до створення *ідеалізованих* онлайн-персон, які не завжди (чи радше дуже рідко) відповідають реальності. Прагнення вигідно презентувати себе та створити хороше враження у інших, з одного боку, дозволяє людині відчувати більшу впевненість у собі та контроль над тим, як її сприймають; з іншого ж – це може

призводити до невігідного порівняння з іншими, відчуття неповноцінності, невдоволення собою, адже реальне життя не відповідає ідеалізованим зображенням онлайн. Таким чином, соціальні мережі з однієї сторони є інструментом створення власного іміджу, а з іншої – фактором викривленого сприйняття себе, свого Я-образу та зниження самооцінки.

Сприйняття власних успіхів, зовнішності та дозвілля часто здійснюється на фоні оцінки тих самих параметрів у інших людей. Сьогодні така оцінка часто проводиться не на основі реального спостереження, а на основі тієї інформації, яку людина розміщує про себе у соціальних мережах. Цикл «сприйняття ідеалізованих образів інших → розбудова власного образу» є нескінченним і нагадує гру у «зіпсований телефон», де кожне нове повідомлення все далі і далі відхиляється від оригіналу. В цьому контексті надзвичайно доречною є теорія симулякрів: подекуди реальна людина має спільного зі своїм образом у мережі стільки ж, як актор – зі своїм персонажем. Однак створення такого «персонажу» не завжди є гонитвою за *невловимим ідеалом*.

Сьогодні соцмережі окрім інструменту для спілкування також є засобом заробітку та просування власного *бренду*. Головне завдання сучасних блогерів – втримати увагу аудиторії, щоб розрекламувати їй певний товар та заробити гроші. І в цілях втримання цієї уваги та розширення вже існуючої аудиторії блогери створюють певний образ та імідж, які часто не відповідають реальності.

«Ефект Instagram. Документальний фільм ВВС» розміщений на офіційному YouTube-каналі «ВВС News Україна» яскраво підсвічує проблему брехні у соцмережах. Те що першочергово задумувалося як обмін враженнями згодом набуло страхітливого впливу на уявлення щодо *стандартів краси та рівня життя*. Фейкові мільонери, вродливі дівчата із фільтрами-б'ютифікаторами на обличчі та люксові речі, які виявляються орендованими чи підробними – такою є зворотна сторона привабливої картинки в Інтернеті.

Дієвим рішенням у боротьбі із численними симулякрами, породженими соцмережами, буде орієнтація на реальний світ та спілкування із людьми у

реальності, обмеження часу проведеного у мережі та стримування себе від надмірного занурення у процес створення контенту. Проте, незважаючи на справедливість та дієвість даної рекомендації, Інтернет-простір сьогодні є настільки мультифункціональним, що обмежити його використання є вкрай непростю задачею.

У наш час чи не кожний рівень із піраміди потреб можна задовольнити завдяки Інтернету. Якщо ми говоримо про фізіологічні потреби, то більшість супермаркетів та сервісів доставки дозволяють замовити їжу прямо додому. Онлайн-шопінг докорінно змінив спосіб купівлі товарів, надаючи можливість здійснювати покупки 24/7 з будь-якого місця за допомогою лише кількох кліків. Це не лише економить час, але й надає доступ до ширшого асортименту продукції, порівняння цін та відгуків від інших покупців.

Інтернет також забезпечує потребу у безпеці, оскільки всі дії там здійснюються з дому, в комфортний час, тому нікуди виходити не потрібно. Потребу у приналежності задовольняють спільноти та групи із однодумцями, де можна обговорити улюблений серіал чи останні новини. Потребу у повазі можуть забезпечити соцмережі та особистий блог, наповнення якого полегшує пошук прихильників та фанів (наслідувачів). Потреба у пізнанні задовольняється численними сайтами, онлайн-енциклопедіями, онлайн-туризмом, відеохостінгами із мільйонами фільмів, платформами для навчання та підвищення кваліфікації як-от Coursera чи Prometheus. Естетичні потреби легко задовольнити переглядаючи роботи найбільш відомих художників та дизайнерів сучасності та попередніх епох, прослуховуючи музику, споглядаючи виступи харизматичних спікерів на TED. Нарешті потреба у самоактуалізації можлива завдяки спільній діяльності, залученню інших людей, спілкуванню із ними та обміну досвідом, що цілком можливо у межах Інтернет-простору.

Кінець-кінцем, Інтернет став ще одним *світом*, таким самим як реальний, але більш доступним для тих категорій людей, які обмежені у пересуванні реальним світом з різних причин. Однак все одно залишаються речі, які

неможливо задовольнити через Інтернет: єднання із природою, фізична праця, повноцінне живе спілкування тощо.

Вищезазначене підштовхує нас до роздумів: а яким буде віртуальний світ *завтра*? Чи розшириться він ще більше, чи не поглине реальність? Як люди будуть взаємодіяти з ним? Які нові етичні проблеми виникнуть? Актуальний стан розвитку нейромереж та їх входження у повсякденне життя підштовхує до думки, що найближчим часом технології віртуальної та доповненої реальності ще більше інтегруються в роботу, побут, навчання та інші сфери. Віртуальна реальність, вочевидь, знайде широке застосування у психотерапії, наприклад, для лікування фобій, анксіозності, ПТСР та інших розладів, створюючи безпечне середовище для відновлення та тренування соціальних навичок, що особливо актуально для осіб з соціальними фобіями або розладами аутистичного спектру.

Безумовно, питання *етики* та *конфіденційності* стануть ще більш актуальними, оскільки збільшиться обсяг особистих даних, що збираються та обробляються у віртуальному середовищі. Гостріше постане питання балансу між використанням віртуальних технологій та збереженням реальних контактів і стосунків між людьми зв'язків, запобігання соціальній ізоляції та різного роду віртуальним залежностям.

Перспективним є *впровадження* технологій віртуальної реальності та нейромереж в освітній процес з однієї сторони; з іншої сторони – профілактика залежностей через розробку та впровадження політик регуляції, спрямованих на інформування користувачів про потенційні ризики та стратегій збереження психологічного здоров'я при використанні віртуальних технологій. Не менш важливим є виховання навичок критичного мислення та медіаграмотності у широкого загалу.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРІВ ТА ВИКОНАННЯ ТВОРЧИХ РОБІТ

У ході підготовки до семінарів студентам рекомендується ознайомитися із рядом джерел, серед яких чільне місце займають не лише наукові публікації та підручники, але і такі складові масової культури та мистецтва як фільми, комп'ютерні ігри та сучасні популярні YouTube-канали.

1. Художні фільми та серіали

Задля розширення кругозору та отримання інформації для подальшого обговорення на занятті студентам рекомендується переглянути наступні художні фільми та серіали:

- «Хвіст крутить собакою» (1997)
- «Матриця» (трилогія)
- «Траса 60» (2002)
- «Термінал» (2004)
- «Початок» (2010)
- «Час» (2011)
- «Вона» (2013)
- «Із машини» (2014)
- «Люсі» (2014)
- «Перевага» (2014)
- «Нерв» (2016)
- «Той, хто біжить по лезу» (1982)
- «Той, хто біжить по лезу: 2049» (2017)
- «Першому гравцю приготуватися» (2018)
- Серіал «Чорне дзеркало» (2011, 2 серія і далі)
- Серіал «Люди» (2015)
- Серіал «Світ дикого Заходу» (2016)

Ці стрічки представляють ряд соціальних (нерівність класів у х/ф «Час», метафора «час = гроші»), політичних (маніпулювання свідомістю громадян через ЗМІ у х/ф «Хвіст крутить собакою»), філософських (питання свободи вибору у х/ф «Траса 60», питання віртуальності реальності у трилогії «Матриця»), етичних (взаємодія з сильним ШІ, який подібний до людини за вчинками та поведінкою у х/ф «Вона», «Із машини», «Той, хто біжить по лезу: 2049») та інших проблем для аналізу та дискусії. Запропонований варіант підготовки дозволяє не тільки урізноманітнити дозвілля студентів, але і навчитися сприймати кіномистецтво як багаторівневу систему (текст-контекст-підтекст), яка відображає як сучасні реалії, так і потенційні виклики, з якими суспільство може стикнутися у майбутньому.

2. Комп'ютерні ігри

Наступним не менш важливим елементом у підготовці до занять є ознайомлення із комп'ютерними іграми, які уособлюють у собі буденне розуміння віртуального світу. Зокрема, такими іграми є:

- Detroit: Become Human (тип сюжетна гра з вибором)
- Genshin Impact (тип Action/RPG)
- World of Warcraft (тип MMORPG)

Такий варіант підготовки до заняття, по-перше, дозволяє отримати суб'єктивний досвід від занурення у віртуальний простір, який потім цікаво проаналізувати та обмінятися ним з іншими. По-друге, ці ігри самі по собі є помітними складовими масової культури, тобто вони відображають якусь частину реальності та задовольняють ряд потреб користувачів, що робить їх популярними та затребуваними. Вже цей факт вартий більш детального розгляду та аналізу: чому саме ці ігри є популярними? Що окрім зовнішньої привабливості робить їх затребуваними? Який досвід вони дозволяють пережити? Які соціальні проблеми піднімають? Які можливості дають користувачам?

3. Відеоролики на YouTube

Враховуючи популярність платформи YouTube та стрімкий розвиток її україномовного сегменту, неможливо не скористатися цим потужним інструментом у навчальному процесі. Зокрема, цікавими каналами, які висвітлюють різноманітні соціальні, економічні та етичні проблеми та варті ознайомлення є:

- Свідок Еволюції https://www.youtube.com/@yanina_ivashchenko (канал про критичне мислення, науковий світогляд та соціальні проблеми)
- Іванна Малій https://www.youtube.com/@ivanna_mal (канал про урбаністику та розвиток міст)
- Veritasium <https://www.youtube.com/@veritasium> (канал про науку та навчання; деякі відео з нього перекладені та дубльовані українською на каналі PROMOVA <https://www.youtube.com/@projektmova>)

Відео на YouTube є цікавим та інтерактивним засобом навчання, зокрема, там можна знайти лекції професорів провідних університетів світу (наприклад, Стенфорда та Оксфорда) або виступи відомих у своїх галузях професіоналів (виступи з конференції TED).

4. Нейромережі

Ще одним сучасним інструментом та помічником у навчанні є нейромережі, знайомство з якими посідає чільне місце у цій дисципліні. Зокрема, студенти мають змогу ознайомитися із нейромережами, призначеними для виконання різних задач:

- Робота із текстовими даними, аналіз та систематизація інформації (GPT-4, Perplexity)
- Створення та редагування зображень на основі текстових описів або вже існуючих прикладів (Midjourney, DALL-E, Stable Diffusion, Artbreeder, Craiyon)
- Анімація статичних зображень, обробка та генерація відео на основі текстових описів (D-id.com, RunWay:Gen-2, Open AI: Sora)

- Створення музики у заданому стилі (Beatoven.ai, Riffusion)

Цей перелік задач є далеко не повним, адже застосування функціоналу нейромереж обмежене лише уявою людини. Так, нейромережа Luma Ai дозволяє створити 3д-модель реального об'єкту та за допомогою функціоналу доповненої реальності перемістити його у інше середовище: застосовуючи камеру смартфона на екрані можна побачити як модель об'єкта вписується у дане середовище.

5. Практичні інструменти

Студентам рекомендується, за можливістю, спробувати використати *VR-окуляри* самостійно та написати самозвіт за результатами цього тестування. Порівняння отриманих самозвітів дозволить визначити особливості застосування VR-окулярів, залежно від статі, віку і попереднього досвіду людини. Також подібне тестування дозволить розширити практичну складову навчальної дисципліни та внесе інтерактивний елемент у навчання.

Якщо у студента немає доступу до VR-окулярів, то рекомендується провести дослідження власних звичок у користуванні смартфоном. По-перше, рекомендується оцінити рівень свого психологічного благополуччя (через шкалу К. Ріфф або ж оцінити по шкалі від 1 до 10) та задоволеності у використанні смартфона; можна додати коментарі (Чи відчуває людина залежність від смартфона, якщо так, то від чого саме – соцмереж, ігор тощо? Чи стикалася вона із проблемами у спілкуванні або взаємодії з іншими через надмірне зловживання/занурення у смартфон?).

По-друге, пропонується оцінити час, проведений у смартфоні за день і за тиждень: спочатку приблизно, а потім – подивитися реальні показники у налаштуваннях та співставити цифри.

По-третє, студент визначає найбільш проблемний застосунок (на який витрачається найбільше часу, або після використання якого псується настрій). Рекомендується провести діагностику самопочуття-активності-настрою до та після використання застосунку та порівняти результати.

По-четверте, пропонується тимчасово заблокувати, видалити або обмежити дисплейний час проблемного застосунку принаймні на 1 тиждень. Весь цей час студент відстежує свій настрій та поведінкову активність зі зручною для себе частотою (але не рідше 1 разу на день).

По-п'яте, студент формує самозвіт, результатами якого готовий поділитися з аудиторією перед цим ще раз оцінюючи своє психологічне благополуччя тим самим способом, що і на початку. У самозвіті даються відповіді на такі запитання: як змінився настрій, чи змінився рівень психологічного благополуччя, чи звільнився час, який витрачався на застосунок, чи цей проміжок часу зайняв якийсь інший застосунок/ вид активності і т.д.

6. Алгоритми аналізу інформації

На основі аналізу вищезазначених джерел, рекомендованої літератури, а також ознайомлення з сучасними інструментами студенту пропонується створити *власний творчий проект*, який максимально оцінюється у 30 балів (рекомендації щодо створення такого проекту у кінці розділу).

Загалом, студентам рекомендується ознайомитися із вищезазначеними джерелами, щоб отримати інформацію для подальшого аналізу. Після перегляду фільму, відео або гри варто критично осмислити дії персонажів, наявний контекст та причини, які призвели до наявних у сюжеті подій. Наприклад, наступні питання:

- 1) Чому люди повірили медіа, коли мова зайшла про війну у Албанії (у х/ф «Хвіст крутить собакою»)?
- 2) Які віртуальні реальності ви можете виокремити у х/ф «Траса 60»?
- 3) Чи є андроїди – людьми? Коли (у якому випадку) ми маємо визнати їх рівними та які права надати? (на основі сюжету «Detroit: Become Human», х/ф «Той, хто біжить по лезу: 2049», «Із машини», серіалів «Люди», «Чорне дзеркало», «Світ дикого Заходу»)

- 4) Які виміри нашого суспільства є віртуальними, такими, які існують лише завдяки спільній згоді людей (х/ф «Час»)?

Аналіз поданих творів масової культури (кіно, відео, серіали) дозволить сформулювати власне бачення широкого спектру проблем: віртуальності та абстракції у загальноприйнятих суспільних нормах, взаємодії з ШІ, етичних аспектів використання ШІ, булінгу та відчуттю уседозволеності у мережі тощо.

Отримана у ході підготовки до занять інформація може бути використана в усних відповідях, у ході дискусій та обговорень проблемних питань, для підготовки доповідей та письмових робіт. Зокрема, у програмі зазначається наявність тестових письмових робіт, які передбачають перевірку знань щодо основних питань у рамках навчальної дисципліни. Приклад таких тестів подано нижче:

Яка основна мета експерименту «Китайська кімната»?

- А) Довести, що штучний інтелект здатний приймати рішення
- Б) Показати механіку роботи штучного інтелекту
- В) Довести, що штучний інтелект формулює відповіді механічно
- Г) Показати, чим людина і машина схожі між собою

Рекомендації щодо створення творчого проекту за допомогою нейромереж.

- 1) Рекомендується обрати одну із запропонованих тем для аналітичних доповідей або сформулювати тему самостійно (попередньо узгодивши із викладачем аби вона не виходила за рамки навчальної дисципліни);
- 2) Провести аналіз сучасних наукових джерел, які розкривають обрану тему (рекомендується використовувати бази Google Scholar, DOAJ, ERIC і т.д.);
- 3) Створити концепцію проекту (визначитися чи це буде аудіо чи відеоформат, якої тривалості тощо);

- 4) Знайти необхідні нейромережі для роботи (використавши, наприклад, Каталог нейромереж Futurepedia);
- 5) Генерація контенту за допомогою обраних нейромереж.

До прикладу, результатом такого проекту може слугувати відео, де штучно створений персонаж (ведучий) розкриває обрану тему англійською мовою із аудіосупроводом. Таким чином студент одночасно відпрацьовує навички: пошуку, аналізу і структурування інформації, взаємодії із нейромережами, постановки завдань та володіння англійською мовою.

Рекомендації щодо створення творчого проекту у формі реферату.

Оформлення: текст оформлюється в текстовому редакторі Microsoft Word для Windows, розмір сторінки А4, усі поля по 20 мм, формат шрифту: кегль – 14, тип – Times New Roman, міжрядковий інтервал 1,5, сторінки нумеруються у правому верхньому куті, окрім першої. На першій сторінці: зверху по центру – місце навчання, по центру сторінки – тема проекту, нижче із вирівнюванням по правому краю – прізвище, ім'я, по-батькові виконавця. Орієнтовний обсяг роботи: 10-15 сторінок. Орієнтовна кількість джерел: 10-20.

Структура проекту повинна містити: Вступ (виклад актуальності та сутності обраної проблеми), Основну частину (аналіз сучасних джерел, огляд викликів, які створює розглянути проблема, пошук ефективних рішень проблеми), Висновки (формулювання списку рекомендацій щодо подолання проблеми), Список використаних джерел. Зазначені структурні блоки можуть мати *інші назви*.

До проекту бажано додати *презентацію*, яка відображуватиме основні ідеї, суть проблеми та потенційні шляхи її розв'язання. Для отримання максимальної оцінки студент має *презентувати* свій проект на семінарському занятті та ініціювати його обговорення з групою.

Крім того, студенти мають змогу підготувати презентації на ті теми, які особливо зацікавили їх у процесі проходження навчальної дисципліни. Для

підготовки даної форми доповіді рекомендується використати сервіси Canva, Visme, Genially тощо із готовими шаблонами, які мають естетичний вигляд та широкий функціонал. Рекомендується:

- Розміщувати якомога менше тексту на слайді (максимум 10-15 слів або 1 визначення);
- Віддавати перевагу візуальним наочним методам представлення інформації (схеми, діаграми, графіки, таблиці);
- Використовувати посилання на масову культуру для наочної демонстрації обраного феномену (кіно, серіали, меми тощо);
- Дотримуватися єдиного стилю у шрифтах і зображеннях протягом всієї презентації (у готових шаблонах ця опція наявна за замовчуванням);
- Бути лаконічним та чітким у викладі інформації (на презентацію відводиться не більше 7 хвилин).

ТЕМИ АНАЛІТИЧНИХ ДОПОВІДЕЙ

1. Вплив соціальних мереж на молодь: переваги та недоліки.
2. Взаємодія людини та комп'ютера: питання емоційного сприйняття.
3. Віртуальна реальність як інструмент психотерапії: досягнення та обмеження.
4. Поняття кіберзалежності: чи є це проблемою сьогодні?
5. Соціальна взаємодія в онлайн-іграх: як впливає на психологічний стан гравців.
6. Штучний інтелект та його вплив на психіку людини.
7. Особливості психології електронної комунікації: як інтернет змінює спосіб спілкування.
8. Віртуальний світ як засіб самовираження та самоідентифікації.
9. Соціально-психологічні наслідки використання технологій віртуальної реальності у педагогічній практиці.
10. Емоційна втома при роботі в онлайн-середовищах: причини та способи подолання.
11. Анонімність суб'єкта як детермінуючий фактор стилю його спілкування та поведінки у мережі.
12. Особливості онлайн шопінгу, аналіз досвіду та подальших перспектив.
13. Булінг в мережі як соціально-психологічна проблема.
14. Інтернет-залежність: як виявити та лікувати.
15. Як віртуальний світ впливає на психологію підлітків.
16. Інтернет-спілкування та міжособистісні відносини: порівняння з офлайн-взаємодією.
17. Психологія відгуків у соціальних мережах: дослідження поведінки інтернет-користувачів.
18. Ефект FOMO (Fear of Missing Out) в інтернеті: як впливає на людей та як боротися з ним.
19. Віртуальна гендерна ідентичність: дослідження інтернет-середовища.

20. Інтернет-безпека для дітей: які проблеми виникають та як їх уникнути.
21. Психологічні наслідки онлайн-гри: дослідження способів впливу на поведінку та емоції.
22. Інтернет-маркетинг та вплив на споживача: аналіз поведінки та психології інтернет-користувачів.
23. Ефекти та наслідки соціальних мереж для людей з різними формами інвалідності.
24. Психологічні аспекти онлайн-шопінгу: як впливає на споживачів та продавців.
25. Онлайн-конфлікти: як виникають та як їх уникнути.
26. Психологія онлайн-відносин: що відрізняє віртуальне знайомство від офлайн-знайомства.
27. Інтернет-відносини в родині: як впливає на взаємини між батьками та дітьми.
28. Ризики онлайн-гри: дослідження шкідливого впливу на особистість та її соціальну адаптацію.
29. Вплив Інтернету на культуру спілкування та мову.
30. Психологія віртуальних команд: як створити ефективну робочу групу в онлайн-середовищі.
31. Психологія онлайн-навчання: як ефективно вчитися в інтернеті та які проблеми можуть виникнути.
32. Інтернет-етикет: як поводитися в мережі та як уникнути конфліктів.
33. Психологічні наслідки використання віртуальної реальності.
34. Як соціальні мережі впливають на наше самопочуття та настрої.
35. Психологічні аспекти використання онлайн-терапії.
36. Які проблеми виникають у віртуальних громадах та як їх уникнути.
37. Психологічні аспекти використання інтернет-ресурсів для здійснення покупок та бронювання подорожей.
38. Як інтернет впливає на розвиток індивідуальності та самовизначення.

39. Психологічні аспекти онлайн-медіа: як впливають на переконання та поведінку глядачів.
40. Інтернет-технології для психотерапії: як вони допомагають людям з різними проблемами.
41. Психологічні наслідки використання віртуальних помічників та роботів.
42. Як інтернет впливає на професійний та особистісний розвиток.
43. Психологічні аспекти онлайн-геолокації та її вплив на поведінку та сприйняття користувачів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Розкрийте поняття симулякру у працях Жана Бодріяра.
2. Пояснення феномену віртуальності у європейській філософії.
3. Відображення концепту віртуальності в сучасному кіно.
4. Вплив віртуального середовища на трансформацію суспільства.
5. Проблема відтворення людського розуму у штучному інтелекті.
6. Штучний інтелект як принципово нова система вирішення задач.
7. Етичні аспекти використання нейромереж у професійній діяльності.
8. Віртуальна реальність у психотерапії: методи та ефективність використання.
9. Вплив віртуальності на формування ідентичності особистості у юнацькому віці.
10. Віртуальне спілкування як новий вид взаємодії.
11. Вплив анонімності в інтернеті на поведінку людини.
12. Кібербулінг та його вплив на усіх учасників взаємодії.
13. Масова багатокористувацька онлайн-гра як простір для соціальної взаємодії.
14. Практичні інструменти щодо використання віртуальності у навчанні.
15. Вплив феномену віртуальності на культурний та соціальний контекст.
16. Переваги і недоліки використання VR-окулярів у навчанні.
17. Історія соціальних мереж та їх вплив на суспільство і цивілізацію.
18. Відображення ідеї віртуальної реальності у сучасному мистецтві.
19. Етичні аспекти використання віртуальних технологій у психологічній практиці.
20. Психологічне благополуччя у віртуальному просторі.
21. Соцмережі як особливий тип віртуального середовища.
22. Вплив соцмереж на сприйняття власних успіхів.
23. Взаємодія людини та комп'ютера: питання емоційного сприйняття.
24. Віртуальна реальність як новітній інструмент психотерапії.

25. Поняття кіберзалежності: аналіз проблеми.
26. Штучний інтелект та його вплив на психіку людини.
27. Соціальна взаємодія в онлайн-іграх.
28. Вплив соціальних мереж на молодь.
29. Особливості психології комунікації в електронному просторі.
30. Віртуальний світ як засіб та середовище для самовираження.
31. Вплив технологій віртуальної реальності на педагогічну практику.
32. Емоційна втома при роботі в онлайн-просторі.
33. Анонімність у мережі як фактор зміни поведінки індивіда.
34. Особливості онлайн шопінгу та його перспективи.
35. Булінг в мережі як соціально-психологічна проблема.
36. Діагностика та лікування інтернет-залежності.
37. Вплив віртуального світу підлітків та їх поведінку у соціумі.
38. Інтернет-спілкування як засіб створення та підтримки міжособистісних відносин.
39. Відгуки на маркетплейсах як інструмент впливу на поведінку людини.
40. Ефект FOMO у контексті інтернет-поведінки.
41. Віртуальна гендерна ідентичність в інтернет-середовищі.
42. Інтернет-безпека для дітей: основні проблеми і виклики.
43. Позитивний та негативний вплив онлайн-ігор на поведінку індивіда.
44. Сучасні інструменти інтернет-маркетингу: відгуки, рілс та прихована реклама у віртуальному просторі.
45. Віртуальні виставки як новий формат доступу до мистецтва.
46. Психологічні аспекти онлайн-шопінгу.
47. Вплив соціальних мереж на людей з різними формами інвалідності.
48. Онлайн-конфлікти: причини виникнення та стратегії вирішення.
49. Трансформація культури та норм спілкування під впливом Інтернету.
50. Особливості взаємодії робочих груп та команд у віртуальному просторі.
51. Інтернет-етикет: правила поведінки в мережі.

52. Психологічні особливості онлайн-навчання.
53. Онлайн-терапія: психологічні аспекти та особливості реалізації.
54. Проблеми віртуальних спільнот та алгоритми їх розв'язання.
55. Використання інтернет-ресурсів для задоволення потреб особистості.
56. Вплив Інтернету на розвиток індивідуальності.
57. Психологічні наслідки використання віртуальних помічників.
58. Вплив Інтернету на професійний розвиток.
59. Інтернет як засіб самовираження та самоактуалізації.
60. Соціально-психологічні наслідки використання VR-технологій.
61. Художні візії віртуального світу в кінематографі.
62. Переваги та недоліки анонімності в інтернеті.
63. Роль віртуальних технологій у сучасній освіті.
64. Вплив віртуальних ігор на психологічне благополуччя дитини.
65. Стратегії збереження психічного здоров'я в цифрову епоху.
66. Етичні проблеми у використанні штучного інтелекту.
67. Віртуальна реальність як засіб боротьби з психологічними розладами.
68. Вплив інтернет-залежності на психологічне здоров'я.
69. Роль віртуальних спільнот у сучасному суспільстві.
70. Психологічні механізми виникнення інтернет-залежності.
71. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя.
72. Вплив віртуальної реальності на розвиток психологічних розладів.
73. Психологічні особливості віртуального спілкування.
74. Вплив віртуальних ідентичностей на поведінку індивіда у реальному світі.
75. Психологічні виклики в епоху цифрових технологій.
76. Психологія споживання віртуального контенту.
77. Віртуальне середовище як фактор дезадаптації людини у соціумі.
78. Віртуальність у літературних творах: аналіз теми.
79. Вплив віртуальних світів на розвиток візуального мистецтва.
80. Відображення теми штучного інтелекту у фільмах та літературі.

- 81.Віртуальність у відеоіграх: арт-дизайн та сюжетні лінії.
- 82.Зв'язок феномену віртуальності із етикою та мораллю.
- 83.Розширена реальність (Augmented Reality) в мистецтві: нові можливості для взаємодії.
- 84.Небезпечні онлайн-спільноти для підлітків як соціальна проблема.
- 85.Етичні питання використання засобів віртуальної реальності у соціальних науках.
- 86.Використання віртуальних тренажерів у підготовці фахівців екстремальних професій.
- 87.Інтерактивність як ключова характеристика віртуального середовища.
- 88.Потенційні можливості та виклики у використанні віртуальної реальності в реабілітації та терапії.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція. Київ, 2004. 118 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. Лучинкіна А.І. Психологія інтернет-соціалізації особистості. Сімферополь, 2013.
4. Махній М.М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
5. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.
6. Grimshaw M. The Oxford Handbook of Virtuality. Oxford University Press, 2014. 792 p.

Додаткова:

1. Тоффлер Е. Третя Хвиля. Київ, 2000. 480 с.
2. Barnett, J., & Coulson, M. (2010). Virtually Real: A Psychological Perspective on Massively Multiplayer Online Games. *Review of General Psychology*, 14(2), 167–179. <https://doi.org/10.1037/a0019442>
3. Beck, J. G., Palyo, S. A., Winer, E. H., Schwagler, B. E., & Ang, E. J. (2007). Virtual reality exposure therapy for PTSD symptoms after a road accident: An uncontrolled case series. *Behavior Therapy*, 38, 39– 48.
4. Duch W. (2007). Intuition, Insight, Imagination and Creativity. *Computational Intelligence Magazine, IEEE*. 2. 40 - 52. 10.1109/MCI.2007.385365.

5. Inozu, M., Celikcan, U., Akin, B., & Cicek, N. M. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective alternative exposure technique to in vivo?. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 1-9.
6. Riva, G. (2009). Virtual reality: an experiential tool for clinical psychology. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 337-345.
7. Wu, A., Scult, M.A., Barnes, E.D. et al. Smartphone apps for depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis of techniques to increase engagement. *npj Digit. Med.* 4, 20 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41746-021-00386-8>
8. Zhi-Jin Zhong, The effects of collective MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) play on gamers' online and offline social capital. *Computers in Human Behavior*, Volume 27, Issue 6, 2011, Pages 2352-2363.

Додаткові ресурси:

- Каталог неймереж Futurepedia. URL: <https://www.futurepedia.io/>
- Завдання для підготовки до семінарів та творчих робіт, а також додаткову літературу можна отримати через електронні пошти викладачів bilous@univ.net.ua та alina335@knu.ua