

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

В статті аналізуються зарубіжні та вітчизняні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя в науковій літературі. Розглядаються фактори, які впливають на відчуття психологічного благополуччя та складові компоненти психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психічне здоров'я, задоволеність життям, щастя.

Постановка проблеми. Вивчення феномену психологічного благополуччя стало предметом психологічного дослідження закордонних психологів в рамках проблеми позитивного функціонування особистості в 20-х роках ХХ століття. Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредбурна, згідно з якими даний феномен розглядається як відчуття щастя та суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям.

Проблема благополуччя має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології та інших науках. Кожна з наук розглядає певний, що відноситься до сфери її компетенції, аспект даної проблеми. У соціології та економіці дослідники вивчають середовищний вплив на благополуччя індивіда (злочинність, дохід, якість продуктів, доступність закладів охорони здоров'я, ступінь невирішеності соціальних проблем, рівень освіти). У філософських роботах поняття "благополуччя" часто ототожнюється з поняттям "щастя", яке розглядається як кінцева мета людських зусиль, вищий ступінь моралі і критерій цінності для всього іншого. Психологія, перш за все, зосереджує увагу на афективних компонентах суб'єктивного благополуччя – емоціях і цінностях.

Результати теоретичного аналізу. Відмічається, що з поняттям "психологічне благополуччя" співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять таких, як: "психічне здоров'я", "нормальна й аномальна особистість", "позитивний стиль життя", "емоційний комфорт", "якість життя", "самоактуалізована особистість" і ін. (Ш. Бюлер, Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг; А.В. Вороніна, Б.С. Братгусь, В.І. Гордєєва, І.В. Дубровіна В.Є. Каган, Є.Р. Калитеєвська, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова). При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самоприйняття. Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини в відношенні до власного життя і ґрунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами, ідеалами.

На сьогодні всі підходи щодо розуміння психологічного благополуччя можна умовно об'єднати в декілька груп. До першої групи можна віднести погляди зарубіжних психологів, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман). До гедоністичних теорій відносяться концепції Н. Бредбурна [8] та Е. Дінера [9]. В цих концепціях психологічне благополуччя описується в термінах "задоволення-незадоволення" та будується на балансі позитивного та негативного афекту. Н. Бредбурн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, із його точки зору, представляє баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афектів – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть в собі радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що нас розчаровує, і те, через що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям.

Е. Дінер [9; 10] у своїх роботах ввів поняття "суб'єктивне благополуччя". Суб'єктивне благополуччя, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як відмічає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальна оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого або хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей, так або інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах "добре – погано", і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб'єктивне

благополуччя покликане не просто служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинно демонструвати наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор урівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо у більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях вона переживає неприємні відчуття. Е. Діннер [10] розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя.

У евдемоністичному підході благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження синтезу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Життєві труднощі і переживання можуть в певних випадках виступати основою для підвищення добробуту людини через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання [5].

З точки зору А.А. Кроніка [2], стосунки людини задля можливості надбання щастя також формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні. Ці установки, є тим психологічним матеріалом, який до певної міри характеризує де, в якій області об'єктивної діяльності особа прагне самореалізуватися, а також за допомогою яких саме психологічних засобів вона намагається це зробити.

Тут щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного з самореалізацією: "це переживання виникає у разі перетворення мотивації людини до світу в нескінченно велику величину". Психологічні засоби надбання щастя, автор розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу і виділяє дві форми такої саморегуляції: підсилення людиною значимості світу і підсилення своїх можливостей [2].

До другої групи відносяться погляди на психологічне благополуччя на основі дослідження проблеми позитивного функціонування особистості, в основу якої покладені погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, М. Яходи, Д. Біррена. Засновником цього підходу є Керол Ріфф [13], яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення).

Людина, що має високу *автономію*, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточення.

Управління довкіллям передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі відсутності цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, є присутньою не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягнути бажаного.

Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає відчуття смутку, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні стосунки з оточуючими – в цьому випадку мається на увазі, як вміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, окрім цього, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням, вміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажання шукати компроміси, замкнутість.

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмисленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздя, туги, нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особи, незадоволення своїм минулим.

К. Ріфф [13] відмічає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, "само прийняття" (як компонент психологічного благополуччя по К. Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями "самоповага" і "самоприйняття", введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходой. Воно також включає визнання людиною своїх

достойнств і недоліків, співвідноситься з концепцією індивідуалізації К.Г. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, описану Е. Еріксоном як частину процесу еґо-інтеграції.

До третьої групи відносяться погляди на феномен "психологічного благополуччя" на основі психофізіологічного збереження функцій. Основу цієї групи складає думка про те, що генетичні чинники також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Це підхід Р.М. Райана, Е.Л. Дісі, К. Фредеріка [11;12].

Р.М. Райан і Е.Л. Дісі [11] вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям.

Р.М. Райан і К. Фредерік [12] визначили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але і з фізичними симптомами.

А.В. Вороніна [1] простором буття людини розглядає біологічний простір, в якому людина виступає як природна істота. Джерелом формування біологічного простору служить збереження біологічних систем організму, вираженням якої є бар'єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної і соматичної сфер.

А.В. Вороніна [1] розробила рівневу модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки). Вони складаються в якісні своєрідно-ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини : психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я і психологічного здоров'я. Автор вважає, що кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самого себе, світу і себе у світі і, в силу цього, нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, великий "ступінь свободи" для вибору шляхів адекватного реагування.

До четвертої групи відносяться підходи П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкової [6], які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями. Тут психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, переживання (схоже з поняттям суб'єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера), яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття психологічне благополуччя автори роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріффа.

Спираючись на теорію К. Ріффа [13] (яка була сформована в руслі гуманістичної психології), П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [6; 7] запропонували розуміти під психологічним благополуччям особистості достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самосприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати теплі довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та умінні їх ефективно реалізовувати.

Переживання людиною психологічного благополуччя, передбачає порівняння цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості самої людини у вигляді якогось варіанта самооцінки, самовідношення. На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому поєднано багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Благополуччя особистості складається з ряду складових [3].

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні, почуття спільності (в розумінні А.Адлера) і т.п.

Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (тамувати духовний голод); усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри – в Бога або в себе, в долю (зумовленість) або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або справи партії, до якої належить суб'єкт; можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри і т. д.

Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда фізичний тонус.

Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості. Гармонія особистості – узгодженість безлічі процесів її розвитку і самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей. Гармонія особистості це також співмірність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу й енергії особистості (потенційної та реалізованої) [3].

Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя в чималому ступені умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне чи духовне благополуччя.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. У ньому, як і в інших складових, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням.

Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісності щодо несуперечливої картини світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя в різних сферах особистості.

Благополуччя залежить від наявності яasnих цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умовах.

Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя необхідно інтерпретувати як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану.

Висновки

Орієнтуючись на розробки фахівців у галузі психології здоров'я, психологічного благополуччя та враховуючи результати їх досліджень (теоретичних і практичних) під психологічним благополуччям розуміють:

– багатофакторний конструкт, який представляє складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників [4]. Цей складний продукт – результат впливу генетичної схильності, середовища і особливостей індивідуального розвитку.

– самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) [13].

– системна якість людини, набута нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, що проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей [1].

– інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [8].

Таким чином, психологічне благополуччя особистості є цілісним психологічним утворенням, заснованим на переживанні відчуття задоволеності собою, навколишнім світом у цілому і його окремими сферами, пов'язане з цінностями і потребами, і несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, а також, котре розкривається повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах.

Використані джерела

1. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. канд. псих. наук: специальность 19.00.04 "Мед. психология" / А.В. Воронина. – Иркутск, 2002 – 28 с.
2. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
3. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности Психология здоровья. – СПб., 2000.
4. Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. "Ананьевские чтения – 97". Вып. 3. Ч.1. Изд-во СПбГУ – СПб. : 1997. – С. 342-350.
5. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологи. – 2006. – №4. – С.105-114.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. – Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 34-56.
7. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореферат дисс. ... канд.псих.н.: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М.: – 2005. –35с.
8. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. – Chicago, 1969. – 320 p.
9. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personaliti Assessment. – 1985. – Vol. 49, №1. – P.71-75.
10. Diener E. Subjective well-being/ E. Diener//Psychological Bulletin. – 1984. – 95. – P. 542-575.
11. Deci E.L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality, 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
12. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R.M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. – Vol. 65. – P. 529–565.
13. Ryff C. The stryctyre ofpsychological well-being revisited / C. Riff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719-727.

Dyachenko V.A.

**THEORETICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING THE
PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL -BEING**

In the article the foreign and home approaches to understanding the psychological well-being phenomenon in scientific literature are analyzed. Factors that influence on feeling of psychological well-being and components of personality's psychological well-being are examined.

Key words: *psychological well-being, subjective well-being, mental health, life satisfaction, happiness.*

Стаття надійшла до редакції 08.11.12

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕРНЕТ-ТРОЛІНГУ І ФЛЕЙМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.

У статті розглядаються психологічні особливості тролінгу як феномену Інтернет – спілкування. Здійснюється теоретичний аналіз мотивів та основних поведінкових проявів даного феномену. Робиться спроба встановлення зв'язків між віковими новоутвореннями підлітків за різними типами, засобами й особливостями троль-активності. В якості прикладу тролінгової групи розглядаються російськомовна субкультура каценітів.

Ключові слова: інтернет-спілкування, тролінг, флейм, флуд, підлітковий вік.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Інформаційна структура суспільства інтенсивно розвивається і, як наслідок, з'являються нові соціальні явища, що суттєво впливають на розвиток і соціалізацію особистості. Природно, що основним джерелом таких феноменів завжди були засоби масової інформації – особливо, у наш час, Всесвітня мережа. Популярність Інтернету зумовлює низка специфічних ознак: децентралізація, своєрідна семантика і семіотика, швидкість поширення інформації, можливість спілкування, одночасне виконання кількох соціальних ролей [3]. Усі ці особливості реалізуються в явищі Інтернет-спілкування, яке в останні роки стало доступним кожному члену суспільства, суттєво вплинувши на характер суспільної взаємодії і, як наслідок, соціалізацію особистості. Справді, лише на основі побутових спостережень, можна зробити висновок про зростаючу захопленість більшості населення різноманітними формами мережевої комунікації. Їх вплив на особистість потребує ретельного наукового вивчення, основою якого має стати комплексний теоретичний аналіз феномену, його структури, ознак і форм. Особливо актуально залишається проблема розкриття взаємозв'язку віртуального спілкування з віковими та індивідуальними особливостями користувачів. У цьому контексті важливим є вивчення підліткового віку, що обумовлено низкою причин: його загальною характеристикою як кризового і перехідного; спілкуванням як провідним видом діяльності; остаточним формуванням основних структур особистості. Значний інтерес становлять такі соціальні явища як тролінг (мережеве хуліганство), що через особливості інтернет-взаємодії (анонімність, низький рівень соціального і фізичного ризику, відсутність чітких соціальних норм) є дуже привабливим для саме підлітків як форма самовираження. Феномен тролінгу з'явився недавно і не має аналогів у реальному суспільстві, тому його вплив на когнітивний, емоційний і комунікативний компонент особистості є недостатньо теоретично й експериментально обгрунтованим і тому – важко прогнозованим.

Теоретичний аналіз досліджень проблеми. Проблема психологічних особливостей інтернет-комунікації, незважаючи на порівняно невеликий час її вивчення, представлена широким спектром наукових праць (О.Н. Арестова, Ю.Д. Бабаєва, Л.Н. Бабанін, А.С. Войскунський, А.С. Жичкіна, Е. Рейд, Дж. Сулер, К. Янг, І. Голдберг та ін.), але єдина теоретична концепція відсутня. Дослідники виокремлюють низку специфічних ознак, що характеризують сутність інтернет-спілкування:

1. Анонімність – відсутність достовірної інформації про співрозмовника. Іншою стороною є розміщення неправдивих особистих даних, що позитивно характеризують особистість. Популярною є практика так званих "ніків" – мережевих псевдонімів.

2. Фізична нерепрезентованість – неможливість прямого контакту співрозмовників, що може як нівелювати психологічні бар'єри, які виникають при реальному спілкуванні, так і створювати нові.

3. Нерегламентованість поведінки – відсутність чітких правил онлайн-комунікації, повна свобода поведінки партнерів, що є прямим наслідком анонімності інтернет-спілкування. Є причиною формування специфічних норм мережевого етикету.

4. Відсутність невербальних засобів спілкування (міміки, жестів, інтонації, пауз тощо) – зумовлює труднощі у розумінні співрозмовника. Активізує механізми стереотипізації й ідентифікації при сприйманні партнера, тобто увага може звертатися на таку інформацію: зображення аватарок (картинка, що репрезентує особистість в мережі); аудіо- та відеозаписи користувача; різноманітні висловлювання і цитати, розміщені на "сторінці" користувача.

5. Низький рівень психологічного і соціального ризику, особливо у неформальному спілкуванні, що сприяє надмірній розкутості поведінки (агресивність, нецензурна лайка, сексуальні домагання).