

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Цифрова залежність як чинник якості міжособистісного спілкування студентської молоді»

Допущено до захисту студента групи Пс 02-22
« ____ » _____ 2026 р. факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
Великоцької Дар'ї Олександрівни

Завідувач кафедри психології Науковий керівник:
проф. Бондаренко О.Ф. доктор психологічних наук, професор
Бондаренко О.Ф.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

КИЇВ – 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology
on the topic: «Digital addiction as a factor in the quality of interpersonal communication among student youth»

Admitted to defense of thesis student of group Ps 02-22
« ____ » _____ 2026 p. Faculty of Tourism, Business and Psychology
Of the educational program Practical Psychology
in specialty 053 Psychology
Velykotska Daria Oleksandrivna

Head of the Department of Psychology Scientific supervisor:
Prof. O.F. Bondarenko Doctor of Psychological Sciences, Professor
Bondarenko O.F.

_____ 4-point scale _____
100-point scale _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКУ ЯКОСТІ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1. Сутність і психологічний зміст цифрової залежності	9
1.2. Вікові особливості міжособистісного спілкування студентської молоді	22
1.3. Вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді	33
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЯКІСТЬ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	45
2.1. Організація та проведення дослідження	45
2.2. Діагностика рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді	51
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	57
2.4. Практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування	59
Висновки до другого розділу	63
ВИСНОВКИ	66
РЕЗЮМЕ	70
RESUME	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі можна спостерігати збільшення кількості електронних пристроїв та їх вплив на наше життя. Так, практично кожна людина має смартфон, планшет, комп'ютер чи ноутбук. Це не лише про зручність та про можливість використовувати електронні пристрої для роботи чи навчання, а також можливість дізнаватися за допомогою гаджетів новини, спілкуватися із друзями, висловлювати свою думку. Фактично віртуальний простір інтегрований у наше життя.

Із появою великої кількості гаджетів особливу популярність здобули соціальні мережі. Так, практично кожен має особисту сторінку у Фейсбук, Інстаграм, ТікТок, Тредс. Це дозволяє бути частиною суспільства, комунікувати з оточенням, слідкувати за новинами, вільно виражати свою позицію, приємно проводити дозвілля. Для багатьох соціальні мережі стали також можливістю сформувати власний особистий бренд, де на просторах Інтернету ти впізнаваний, має прихильників, зміг здобути славу, маєш можливість співпрацювати із іншими організаціями та компаніями.

Також важливим аспектом збільшення кількості гаджетів є розвиток індустрії віртуальних ігор. Гра в інтернет-ігри стала частиною життя багатьох користувачів, оскільки у віртуальному просторі можна здобувати та, що не доступно у реальному житті. Так, проходячи ігри за рівнями можна отримувати віртуальні винагороди, схвалення інших користувачів, будувати власні стратегії проходження ігор. Люди, які мають складнощі у комунікації у реальному житті, можуть швидко знайти друзів серед віртуальних користувачів, оскільки мають спільні теми та можуть створювати нову особистість. Для багатьох осіб ігри це просто можливість розслабитися та відпочити від труднощів у реальному житті, де наявні проблеми та переживання.

Тож можна стверджувати, що збільшення кількості гаджетів призвело до

зростання кількості користувачів соціальних мереж та гравців у віртуальні ігри. Сюди можна віднести також доступність віртуального простору, оскільки багато платформ функціонує безкоштовно, вони доступні на різних пристроях, Інтернет не коштує досить дорого. До того ж віртуальні додатки вже встановлені на гаджети, тому ними просто користуватися і вони вже доступні користувачам під час купівлі електронного пристрою.

Попри те, що є ряд переваг від використання Інтернету, таких як доступність інформації, можливість спілкуватися з друзями та рідними, користь від використання даних для навчання та роботи, оптимізація процесів діяльності, інтеграція віртуального простору у всі сфери життя, можна визначити також значний недолік, яким є ризик Інтернет-залежності. Станом на грудень 2025 року, 10% дорослого населення нашої планети страждає від Інтернет-залежності, а серед дітей цей відсоток становить 5%. Фактично для багатьох життя без віртуального простору є неможливим і вони готові годинами проводити у цифровому середовищі лише для того, щоб отримати ті емоції та відчуття, які складно здобути їм у реальному житті.

Оскільки людина тривалий час проводить у віртуальному просторі, то є ризик, що якість її спілкування може погіршитися. Зокрема, особа може відмовитися від міжособистісних зв'язків, зменшити обсяг спілкування, відмовитися від реальної комунікації на користь віртуальної. Дане питання є достатньо дослідженим в українському психологічному просторі. Такі дослідники як В. Бедан (Бедан, 2021) та О. Бондар (Бондар, 2019) визначають суттєвий вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Вони зазначають, що молодь, яка починає залежати від віртуального простору, проявляє соціальну дезадаптацію та демонструє світогляд із відображенням цифрового простору як надцінності. Це нерідко призводить до конфліктів із оточуючими, які не можуть повернути юнака чи молоду дівчину до звичайного соціального життя.

Питання цифрової залежності яскраво відображено у ряді праць зарубіжних дослідників. Так, С. Табіш вважає, що цифрова залежність є

серйозною проблемою сучасності, оскільки активне використання гаджетів впливає на хімічні процеси у мозку та розвиток організму. Тому на його думку, важливим питанням є розвиток системи громадського здоров'я, що полягає у просуванні здорового способу життя серед дітей та молоді, обмеження використання екранного часу, емоційної підтримки дітей та молоді, цілеспрямованої системи допомоги родинам з дітьми із цифровою залежністю. Він наголошує саме на комплексній системі, оскільки поодинокі заходи не здатні забезпечити бажаного результату (Tabish, 2025).

Х. Аллкотт переконаний, що цифрова залежність є тим явищем, що викликане різними факторами, тому однозначної відповіді, чому хтось має залежність, а хтось ні, нині не існує. Так, основними причинами виникнення цифрової залежності у молоді він називає проблеми із самоконтролем, відчуття особою кризових явищ, відсутність відчуття обмеження екранного часу, проблеми із навчанням та роботою, соціально-економічні труднощі. Вчений напряду пов'язує цифрову залежність із кризовими явищами та економічними проблемами. За результатами його дослідження, під час пандемії кількість інтернет-залежних молодих осіб зроста на 39% (Allcott, 2021).

Б. Алмоурад вважає, що цифрова залежність має класифікуватися за такими різновидами як інтернет-залежність, ігрова залежність (віртуальні ігри), смартфон-залежність, ІТ-залежність. Кожний різновид характеризується специфічними аспектами виникнення, протікання, способами вирішення проблеми. Нерідко цифрова залежність виникає через активне використання віртуального простору для навчання та роботи, а не через прагнення втекти від залежності. Водночас він наголошує на суб'єктивності діагностики цифрової залежності, що впливає на реальне виявлення проблеми (Almoaud, 2020).

А. Алробаї переконаний, що цифрова залежність спостерігається у 27% користувачів інтернет-простором, серед яких більшість має легкі прояви залежності. Вони здатні обмежити власне користування гаджетами, проте потрібен сторонній контроль. Водночас для користувачів із середнім та тяжким ступенем залежності, потрібен не лише сторонній контроль, але і допомога

фахівців, оскільки цифрова залежність починає впливати на когнітивні функції та систему самоконтролю. Це співмірно із вживанням наркотичних речовин, алкоголю, тютюнопалінням.

Тож можна відзначити, що бачення проблеми цифрової залежності вітчизняними та зарубіжними дослідниками, має багато схожих аспектів. Водночас, якщо українські дослідники звертають увагу на прояви цифрової залежності, то для зарубіжних дослідників важливими є причини виникнення цифрової адикції (Alrobaï, 2018).

Студентська молодь є досить вразливою групою відносно цифрової залежності, оскільки активно використовує віртуальний простір для навчання та майбутнього пошуку роботи (або трудової діяльності). Маючи певні особисті проблеми, студенти часто надмірно відвідують електронні сервіси для того, щоб самим собі довести власну цінність. Проте залежність призводить до того, що вони зменшують контакти із рідними та близькими, не можуть конструктивно вирішити проблемні ситуації, менше часу приділяють навчанню та саморозвитку. Це призводить у подальшому до відмови відвідувати навчальний заклад та втрати соціальних зв'язків із найближчим оточенням (Ткачук, 2017).

Для студентської молоді характерною формою є інтернет-захопленість. Вони надмірно використовують Інтернет, тому що це модно, в також тому, що мають стимуляцію зі сторони найближчого оточення бути частиною віртуального простору. Адже якщо ти користуєшся віртуальним середовищем та є частиною електронних молодіжних спільнот, то ти можеш відслідковувати сучасні цифрові тенденції та користуватися популярністю. Проте надмірний обсяг використання віртуального простору призводить до того, що особистісні потреби у спілкуванні задовольняються уже у цифровому середовищі, що призводить до погіршення взаємодії у реальному житті. Студент уже формує таку віртуальну ідентичність, де об'єктивні аспекти комунікації стають для нього неважливими.

Таким чином, вплив цифрової залежності на якість міжособистісного

спілкування студентської молоді як сучасна проблема, потребує емпіричного дослідження та встановлення можливих практичних рекомендацій для покращення рівня міжособистісного спілкування у середовищі студентської молоді.

Об'єкт дослідження – міжособистісне спілкування студентської молоді.

Предмет дослідження – механізми впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді.

Для реалізації мети дослідження було поставлено наступні **завдання**:

1. описати поняття цифрової залежності;
2. охарактеризувати вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді;
3. обґрунтувати організацію та проведення дослідження;
4. здійснити діагностику рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді;
5. проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження;
6. розробити практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування.

Методи дослідження:

теоретичні: опис, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

емпіричні: спостереження, експеримент, анкетування, тестування, бесіда;

статистично-математична обробка даних: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Для розв'язання поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик:

а) для вимірювання рівня цифрової залежності було використано «Тест-інтернет залежності» (К. Янг),

б) для виявлення залежної поведінки «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот),

в) для дослідження міжособистісних стосунків «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас),

г) для вивчення взаємовідносин у малих групах «Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі).

Практичне значення отриманих результатів дослідження. Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для опрацювання студентами-психологами навчального матеріалу, а також для покращення якості взаємовідносин та спілкування між молодими особами у студентському середовищі. Отримані результати будуть корисними під час розробки інформаційних матеріалів для студентів 1-х курсів, які лише стають частиною університетського життя.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, узагальнених висновків, списку використаних джерел, що складається з 79 найменувань (з них 20 іноземною мовою), 5 таблиць, 20 сторінок додатків. Основний зміст роботи становить 66 сторінки, Загальний – 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКУ ЯКОСТІ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність і психологічний зміст цифрової залежності

Сучасний світ розвивається стрімко, і технологічний прогрес давно перестав бути просто зручністю – він став невіддільною частиною повсякденного буття людини. Смартфони, планшети, ноутбуки, розумні годинники й інші цифрові пристрої супроводжують людину протягом усього дня: вранці вона перевіряє сповіщення в соціальних мережах, вдень читає новини та спілкується в месенджерах, а ввечері переглядає відео або грає в онлайн-ігри. Таке повсюдне проникнення технологій у щоденне життя породило новий тип психологічних розладів, який у науковому середовищі отримав назву цифрової залежності. Саме тому вивчення цього явища є сьогодні не лише актуальним, а й необхідним для розуміння того, як змінюється людина під впливом цифрового середовища (Alimoradi, 2019).

Історія вивчення цифрової залежності налічує вже понад три десятиліття, хоча як самостійний науковий предмет це явище почало активно досліджуватися лише з середини 1990-х років. Поняття цифрової залежності є порівняно новим у науці, однак його коріння сягає початку того десятиліття, коли дослідники почали звертати увагу на патологічне використання комп'ютерів. Тоді йшлося переважно про надмірне захоплення комп'ютерними іграми та перші форми онлайн-спілкування на форумах і в чатах. Поступово, зі зростанням доступності Інтернету та появою нових цифрових платформ, предмет наукового інтересу розширився: дослідники почали вивчати залежність від мережі загалом, від конкретних платформ, від смартфонів, від соціальних мереж. Відтак цифрова залежність перетворилась на узагальнювальний термін, який охоплює цілий спектр поведінкових розладів,

пов'язаних із надмірним і нездоровим використанням цифрових технологій (Сидоренко, 2023).

Одним із перших дослідників, хто системно описав інтернет-залежність як окрему психологічну проблему, була американська клінічна психологиня Кімберлі Янг. У 1996 році вона запровадила поняття «інтернет-залежність» (Internet Addiction Disorder) і запропонувала критерії її діагностики, які були адаптовані з діагностичних критеріїв патологічної гри – патологічного гемблінгу. Вона описала основні ознаки розладу: нав'язливу потребу перебувати в мережі, відчуття тривоги й роздратування у разі відсутності доступу до Інтернету, поступове збільшення часу, що проводиться онлайн, та неспроможність самостійно зменшити це навантаження. Ця дослідниця також розробила перший інструментарій для виявлення залежності – тест інтернет-залежності, який і досі широко застосовується у психодіагностичній практиці. Її підхід став відправною точкою для наступних десятиліть наукових досліджень у цій галузі.

Після робіт Янг до теми долучились інші науковці, які почали розробляти власні концептуальні моделі та класифікації. Зокрема, дослідники запропонували розрізняти генералізовану інтернет-залежність – коли людина не може уявити своє існування без мережі взагалі – та специфічні форми залежності, пов'язані з конкретними видами онлайн-активності: іграми, соціальними мережами, азартними іграми в мережі, переглядом контенту для дорослих тощо. Таке розмежування є важливим із практичної точки зору, адже різні форми залежності потребують різних підходів до профілактики та корекції (Кириченко, 2018).

Варто зауважити, що поняття «цифрова залежність» та «інтернет-залежність» у науковому дискурсі нерідко вживаються як синоніми, однак між ними є певна відмінність. Інтернет-залежність є ширшим поняттям і означає патологічну залежність від перебування в мережі загалом, тоді як цифрова залежність може включати залежність від цифрових пристроїв навіть без підключення до Інтернету – наприклад, від відеоігор в офлайн-режимі, від

надмірного використання смартфона як такого тощо (Han, 2023). Водночас у сучасному контексті, коли більшість пристроїв постійно підключені до мережі, ці поняття на практиці фактично злилися в одне. Більшість сучасних досліджень вживають їх паралельно, розуміючи під обома явищами нездорову, некеровану залученість людини до цифрового середовища.

В українській психологічній науці проблема цифрової залежності також привернула увагу дослідників, хоча її вивчення дещо відстає від рівня зарубіжних досліджень. Вітчизняні психологи розглядають її передусім як соціально-психологічну проблему, що має виражені наслідки для особистісного розвитку людини, її соціалізації та міжособистісних стосунків. Особливу увагу науковці звертають на студентську молодь як найбільш уразливу вікову групу, оскільки саме в цей період формуються ключові соціальні навички та закладаються основи майбутньої комунікативної культури (Діхтяренко, Ременюк, 2024). Українські дослідники також підкреслюють специфіку цієї проблеми в контексті вітчизняної освітньої системи, де цифровізація навчального процесу ще більше ускладнює розмежування між корисним і шкідливим використанням технологій.

Цифрова залежність належить до категорії поведінкових, або нехімічних, залежностей. На відміну від хімічних форм залежності – алкоголізму, наркоманії – вона не передбачає вживання психоактивних речовин, однак механізм її розвитку є принципово схожим: людина отримує позитивне підкріплення від певної діяльності (перегляду стрічки новин, отримання лайків, перемог у грі), що поступово формує стійкий поведінковий патерн. Цей патерн стає дедалі важче контролювати, а відмова від нього супроводжується негативними емоційними реакціями – тривогою, роздратуванням, депресивними станами. Саме ця паралель із хімічними залежностями стала підставою для того, щоб розглядати цифрову залежність як повноцінний психологічний розлад, а не просто «шкідливу звичку» (Сорочан, 2018).

З нейробіологічної точки зору, механізм формування цифрової

залежності пов'язаний із активацією системи винагороди мозку, зокрема дофамінергічних шляхів. Кожного разу, коли людина отримує нове сповіщення, лайк або проходить черговий рівень у грі, мозок виробляє дофамін – нейромедіатор, відповідальний за відчуття задоволення та мотивацію до повторення дії. Особливо важливим є те, що це підкріплення є нерегулярним і непередбачуваним – людина ніколи не знає наперед, чи отримає вона сповіщення наступного разу, чи скільки лайків набере її публікація. Згідно з принципами оперантного обумовлення, саме такий режим підкріплення є найефективнішим способом закріплення поведінки – навіть ефективнішим, ніж регулярне і передбачуване. Саме тому так складно відкласти смартфон убік – мозок постійно очікує нової «дози» задоволення і спонукає людину до пошукової поведінки (Кравець, 2018).

Дослідниця Д. Кірова визначає цифрову залежність як спосіб ескапізму. За допомогою віртуальних технологій, людина намагається втекти від реальності та подолати труднощі. Лише перебуваючи у мережі чи граючи в ігри, особа відчуває себе у безпеці, впевнена у своїй унікальності, здатна подолати тривогу. Коли доступу до цифрового простору немає, то людина відчуває значні фізичні зміни. Зокрема, погіршується якість сну, знижується продуктивність, виникає апатія чи навпаки роздратування. Тож виникає ніби відчуття синдрому відміни (Кірова, 2025).

Залежно від типу цифрової активності, дослідники виокремлюють кілька основних форм цифрової залежності. Найбільш поширеними серед них є: залежність від соціальних мереж, залежність від онлайн-ігор (у тому числі ігровий гемблінг та відеоігри), залежність від перегляду відеоконтенту на стрімінгових платформах, залежність від смартфона як такого (так звана номофобія – страх залишитися без мобільного пристрою), залежність від онлайн-покупок та інформаційна залежність (нав'язливе відстеження новин). Кожна з цих форм має власні прояви, власну динаміку розвитку та специфічні механізми впливу на особистість і її соціальні зв'язки (Бедан, 2021).

Залежність від соціальних мереж є сьогодні однією з найбільш вивчених

і поширених форм цифрової залежності. Вона характеризується нав'язливою потребою перевіряти стрічку новин, публікувати контент, отримувати схвалення від інших користувачів у вигляді лайків і коментарів та підтримувати постійний онлайн-зв'язок. Дослідники звертають увагу на те, що залежність від соціальних мереж може мати прихований характер: людина формально вважає своє використання платформ «нормальним» і «не більшим, ніж у всіх», але насправді воно займає значну частину її часу й думок (Джеджер, 2022). Для студентської молоді ця форма залежності є особливо актуальною, оскільки соціальні мережі одночасно є і засобом комунікації, і джерелом інформації, і платформою для самовираження, що ускладнює усвідомлення проблеми.

Окремо варто розглянути залежність від ютуб-контенту та інших відеоплатформ, яка в останні роки набуває дедалі більших масштабів. Алгоритми рекомендацій, побудовані на основі штучного інтелекту, майстерно підбирають відео, здатні утримати увагу глядача якомога довше. Функція автоматичного відтворення наступного відео усуває будь-які природні паузи, у яких людина могла б зупинитися й вирішити припинити перегляд. Таким чином, платформи цілеспрямовано розроблені для максимізації часу перегляду, що об'єктивно сприяє формуванню залежної поведінки (Войскуновський, 2017).

Окремим і дуже важливим питанням є діагностичні критерії цифрової залежності. Оскільки цей розлад ще не включений до основних міжнародних класифікаторів хвороб у повному обсязі – МКХ-11 включає лише розлад від відеоігор як окрему діагностичну категорію – дослідники використовують різні підходи до встановлення діагнозу. Найбільш загальноживаними критеріями є: поглинання думками про цифрову активність навіть поза екраном, підвищення толерантності (потреба у збільшенні часу перебування онлайн для досягнення тієї самої задоволеності), симптоми відміни при спробі скоротити використання, втрата контролю над часом онлайн-активності, конфлікти у соціальному та навчально-професійному житті внаслідок

надмірного використання, а також рецидиви після щирих спроб скоротити використання (Гречановський, Мегем, Потапюк, 2023).

Важливим аспектом у розумінні цифрової залежності є чітке розмежування між проблемним і звичайним використанням цифрових технологій. Не кожна людина, яка проводить у мережі кілька годин на день, є залежною – у сучасному світі певний обсяг онлайн-активності є нормою та навіть необхідністю для навчання й роботи. Ключовим критерієм є не кількість часу, проведеного онлайн, а характер цього використання: чи є воно цілеспрямованим і підконтрольним людині, чи не заважає виконанню соціальних, навчальних або професійних обов'язків, чи не завдає шкоди фізичному та психічному здоров'ю (Юр'єва, 2023). Якщо людина може відкласти телефон, коли це потрібно, і не відчуває при цьому вираженого дискомфорту – це ознака здорового використання технологій.

Психологічна структура цифрової залежності включає кілька ключових взаємопов'язаних компонентів. По-перше, це когнітивний компонент – нав'язливі думки про цифрову активність, труднощі з концентрацією уваги на реальних завданнях, постійне «повернення думками» до того, що відбувається онлайн. По-друге, емоційний компонент – отримання задоволення переважно або виключно від цифрової взаємодії, відчуття тривоги, роздратованості та порожнечі поза цифровим середовищем. По-третє, поведінковий компонент – реальне й тривале збільшення часу використання гаджетів попри суб'єктивне бажання його скоротити, а також поведінка, що дедалі більше підпорядковується потребі «бути онлайн» (Костіна, 2020). Усі три компоненти тісно взаємопов'язані й взаємно підсилюють один одного, що суттєво ускладнює самостійне подолання залежності.

Мотиваційна сфера цифрової залежності також є неоднорідною і потребує окремої уваги. Дослідники виокремлюють кілька ключових мотивів, що спонукають людину до надмірного використання цифрових технологій: мотив розваги та гедонізму (отримання задоволення від контенту), мотив соціального зв'язку (потреба у спілкуванні та приналежності до спільноти),

мотив інформаційного контролю (потреба бути завжди в курсі подій), мотив досягнення та визнання (отримання схвалення, підписників, перемог у іграх), а також мотив уникнення (відхід від реальних проблем, тривоги та болю). Останній мотив є особливо небезпечним, адже залежність, яка формується на основі уникання, надзвичайно стійка і може глибоко вкорінитися в поведінкові патерни особистості (Гладкевич, 2025).

Особливу роль у формуванні цифрової залежності відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Дослідження показують, що до групи ризику належать особи з підвищеним рівнем тривожності, низькою самооцінкою, вираженою інтровертованістю, схильністю до самотності та труднощами в реальному спілкуванні. Для таких людей цифрове середовище стає простором, де вони можуть ретельно контролювати своє публічне «Я», отримувати схвалення аудиторії та уникати болючих соціальних ситуацій, що вимагають миттєвої реакції та живої взаємодії. Однак така «втеча» у віртуальний простір не вирішує проблему, а навпаки – поглиблює її, адже реальні соціальні навички поступово атрофуються через брак практики. Соціальне середовище також відіграє суттєву роль у розвитку цифрової залежності і нерідко є недооціненим чинником у наукових дослідженнях. Якщо найближче оточення людини – друзі, однокурсники, члени родини – активно й інтенсивно використовує соціальні мережі та цифрові сервіси, якщо у групі прийнято обговорювати ігри, меми чи онлайн-контент, то тиск групової норми суттєво збільшує ризик надмірного занурення у цифровий світ. Особливо сильним цей механізм є для підліткового та юнацького віку, коли потреба у приналежності до групи та соціальному схваленні є надзвичайно інтенсивною і домінує над багатьма іншими мотивами (Гриневич, 2021). Відмова від активного використання соціальних мереж у такому середовищі може сприйматися як соціальна девіантність, що змушує людину «підтягуватися» до групової норми навіть всупереч власному бажанню.

Серед чинників, які сприяють розвитку цифрової залежності у студентської молоді, особливо виділяється поєднання кількох

взаємопосилюючих обставин: постійний і майже безлімітний доступ до Інтернету через університетські мережі та власні пристрої, відносна свобода від батьківського контролю, яка часто є новою для першокурсників, підвищений рівень стресу через навчання, іспити та адаптацію, а також труднощі у побудові нових соціальних зв'язків у незнайомому середовищі. Студентські роки – це період, коли людина вперше стикається з серйозним рівнем відповідальності за власне життя, і цифрове середовище нерідко стає зручним і доступним засобом емоційної розрядки та втечі від цих викликів (Дерека, 2018).

Гендерні відмінності у проявах цифрової залежності є ще одним важливим аспектом, що потребує уваги. Дослідження показують, що чоловіки частіше демонструють залежність від онлайн-ігор та відеоконтенту, тоді як жінки більш схильні до залежності від соціальних мереж та онлайн-спілкування як такого. Це пояснюється відмінностями у соціалізації та в тому, які потреби задовольняє цифровий простір для представників різних статей. Проте з часом ці відмінності поступово нівелюються, оскільки платформи дедалі ефективніше адаптуються до потреб різних аудиторій і цілеспрямовано розширюють охоплення. Важливо, що незалежно від гендеру наслідки залежності для особистісного та соціального розвитку є принципово схожими (Кириченко, Габрук, 2017).

Цифрова залежність має виражені та добре задокументовані наслідки для фізичного здоров'я людини. Тривале перебування за екраном призводить до серйозного порушення режиму сну – людина відкладає час відходу до сну заради продовження онлайн-активності, а якість самого сну погіршується через вплив синього світла екранів на вироблення мелатоніну та загальне збудження нервової системи. Окрім порушень сну, знижується фізична активність через тривале сидіння, можуть розвиватися проблеми з опорно-руховим апаратом, зором у вигляді синдрому «сухого ока» та комп'ютерного зорового синдрому, а також хронічна втома, яка, своєю чергою, ще більше знижує здатність до реального спілкування та активного соціального життя

(Антошків, 2019).

Психічне здоров'я особистості також зазнає суттєвого і різнобічного впливу цифрової залежності. Численні дослідження фіксують стійкий зв'язок між надмірним використанням цифрових технологій та підвищеним рівнем тривожності, депресії, відчуттям хронічної самотності та емоційного виснаження. Парадоксально, але саме ті, хто проводить найбільше часу в соціальних мережах із метою зменшити відчуття самотності та знайти розуміння, нерідко відчують його гостріше від інших – оскільки поверхова онлайн-взаємодія не здатна замінити глибокі, справжні людські стосунки, засновані на живому контакті та взаємній довірі (Андрійчук, 2021).

Проблемне використання Інтернету та соціальних мереж тісно пов'язане із погіршенням академічної успішності студентів, і це є добре підтвердженим фактом у педагогічній психології. Постійні сповіщення відволікають від навчального процесу, знижують здатність до тривалої концентрації уваги і так звану «глибоку роботу» – стан зосередженості, необхідний для засвоєння складного матеріалу. Крім того, скорочується час, відведений на самостійне опрацювання навчального матеріалу, оскільки він витісняється часом онлайн-активності. Студент, залежний від цифрового середовища, дедалі частіше виявляє, що не може зосередитись на лекції або книзі більше ніж на кілька хвилин – і це не лінощі, а реальний когнітивний наслідок систематичної перевантаженості мозку різноманітними інформаційними стимулами (Євдокімова, 2022).

З точки зору психології особистості, цифрова залежність суттєво впливає на процес самоідентифікації, особливо в юнацькому віці, коли питання «хто я є?» є центральним у розвитку. Молода людина поступово формує дві версії себе: реальну та віртуальну. Часто віртуальна версія є значно привабливішою, успішнішою та більш соціально прийнятою – вона не має тих недоліків, тривог і труднощів, що існують у реальному житті. Це породжує когнітивний дисонанс між тим, ким людина є насправді, і тим, ким вона хоче виглядати онлайн, і цей дисонанс ще більше підсилює тяжіння до цифрового простору як

«безпечного» місця, де можна бути «кращою версією себе». З часом цей розрив може призвести до серйозних труднощів у прийнятті власної реальної особистості (Климович, 2024).

Суттєвим аспектом проблеми є також те, що цифрова залежність активно використовується й відтворюється самими технологічними платформами. Провідні IT-компанії залучають цілі команди психологів, нейробіологів і спеціалістів із поведінкового дизайну для того, щоб зробити свої продукти максимально «захоплюючими». Такі елементи, як нескінченна прокрутка стрічки, системи сповіщень, лічильники лайків, рейтинги та рівні – усе це є свідомо спроектованими інструментами утримання уваги користувача. Усвідомлення цього факту є важливим для формування критичного ставлення до власної поведінки в цифровому середовищі (Cai, 2026).

Як вважає А. Дука, проблемним аспектом є те, що цифрова залежність активно продукується самими виробниками контенту. Користувач потрапляє в умови цифрового перевантаження, де стрічка у соціальних мережах наповнена короткими відео, розважальним контентом, цікавими оголошеннями. Вони спрямовані на заманювання людини у перегляд контенту чи гри, адже користувачу пропонують підвищити свою самооцінку, перевірити знання та вміння, покращити свої навички. Під виглядом невеликого досвіду та перевіряння самого себе, виробники контенту зміцнюють свої позиції на віртуальному ринку, а людина починає відчувати залежність.

Важливо також розуміти, що цифрова залежність – це не проблема слабкої волі, браку самодисципліни чи відсутності мотивації. Це психологічний розлад, який має свої чіткі причини, механізми розвитку та закономірні наслідки. Такий підхід принципово важливий із практичної точки зору: лише розуміючи природу залежності та знімаючи з людини беззмістовне почуття провини за «слабкість», можна ефективно їй протидіяти – як на індивідуальному рівні, так і в рамках освітніх та психологічних програм підтримки студентської молоді. Стигматизація залежних людей лише поглиблює їхню ізоляцію та ускладнює звернення по допомогу (Дука, 2025).

Варто зазначити, що сьогодні у науковому середовищі все частіше звучать думки про необхідність включення цифрової залежності у повному обсязі до міжнародних класифікаторів психічних розладів. Це дозволило б стандартизувати підходи до її діагностики та лікування, спростити доступ пацієнтів до спеціалізованої допомоги та забезпечити фінансування відповідних досліджень. Наразі ж відсутність офіційного статусу призводить до того, що люди з реальними труднощами нерідко не отримують кваліфікованої підтримки – адже вони «просто сидять у телефоні», а не «по-справжньому хворі» (Смульсон, 2018).

Профілактика цифрової залежності є ще одним важливим напрямом, який потребує окремої уваги. Ефективна профілактика має включати не лише обмеження часу перебування онлайн, а й цілеспрямований розвиток альтернативних способів задоволення тих потреб, які зараз закриваються цифровим середовищем: потреби у спілкуванні, визнанні, розвазі, пізнанні, належності до спільноти. Лише замінивши деструктивний спосіб задоволення потреби на конструктивний, можна досягти стійкого результату. Освітні заклади, і насамперед університети, мають відігравати провідну роль у такій профілактичній роботі (Andreassen, 2015).

Щодо питання профілактики цифрової залежності можемо бачити різні погляди дослідників. Так, Т. Смілянець наголошує на потребі впровадження технік релаксації для зменшення проявів цифрової залежності. До таких технік вона відносить дихальні вправи, візуалізацію, м'язову релаксацію. Важливість вправ пов'язана із високим рівнем стресу у молоді, тому такі техніки дозволяють зменшити рівень напруги, покращити концентрацію, покращити когнітивні функції, покращити працездатність. Сюди вона відносить також медитацію та майндфулнес (Смілянець, 2025).

О. Бондар пропонує створювати молодіжні хаби, що дозволить об'єднувати велику кількість юнаків та дівчат, водночас, це призведе до зменшення кількості інтернет-залежних молодих осіб. Такі хаби дозволять обмінюватися досвідом, розширювати соціальні контакти, обговорювати

кризові явища. Це дозволить молоді розвинути комунікативні здібності, соціалізуватися, навчитися вирішувати конфлікти, відчувати себе приналежним до групи. Як наслідок, не буде гострої потреби у надмірному перебуванні у віртуальному просторі (Бондар, 2019).

Н. Ільїна вважає, що включенні молоді у культурні заходи є ефективною профілактикою цифрової залежності. Сюди вона відносить участь у спортивних, творчих, мистецьких заходах, внаслідок чого зростає рівень згуртованості та формується уявлення про дисципліну. Молодь починає бачити свій потенціал, розвиває таланти та вміння, формує власну ідентичність. Важливим є те, що молодь починає розуміти, що соціальні мережі та віртуальний простір не здатні забезпечити вирішення їхніх проблем, а тільки реальна комунікація дає можливість розв'язати проблемні аспекти (Ільїна, 2020).

В. Бедан наголошує на важливості спільного дозвілля. Так, проведення достатньо часу у сімейному колі та спільне вирішення життєвих завдань є профілактикою цифрової залежності. Молода особа відчуває підтримку родини, стійкий емоційний зв'язок із рідними, розуміння власної значимості. Це компенсує використання гаджетів. При цьому позитивно на відчуття зв'язку із родиною впливають спільні подорожі, відвідування культурних чи спортивних заходів, спільні хобі (Бедан, 2021).

Узагальнюючи сказане, можна стверджувати, що цифрова залежність є складним, багатовимірним феноменом, який формується на перетині психологічних, нейробіологічних, соціальних і технологічних чинників. Вона не зводиться до простого «надмірного сидіння в телефоні», а являє собою реальний поведінковий розлад із конкретними ознаками, механізмами та закономірними наслідками для особистості. Її вивчення потребує міждисциплінарного підходу – із залученням психологічних, соціологічних та нейробіологічних перспектив, а також урахування специфіки тієї вікової та соціальної групи, про яку йдеться.

Отже, для практики роботи зі студентською молоддю особливо

важливим є вміння розрізнати нормальне й корисне використання цифрових технологій та патологічну залежність від них, яка поступово і невблаганно руйнує якість реального, живого людського спілкування – того фундаменту, на якому будується повноцінне суспільне та особистісне життя.

1.2. Вікові особливості міжособистісного спілкування студентської молоді

Сучасний світ ставить перед молодою людиною безліч викликів, і одним із найважливіших просторів, де вона вчиться з ними справлятися, є простір міжособистісного спілкування. Саме через спілкування з іншими людьми особистість пізнає себе, формує власні цінності, відпрацьовує соціальні ролі та будує той унікальний досвід стосунків, який стає основою всього подальшого життя. Студентський вік є особливим у цьому відношенні – він є часом максимальної відкритості до нових контактів, часом, коли людина вперше самотійно і свідомо будує своє соціальне оточення, обираючи, з ким бути близькою, кому довіряти і яким правилам спілкування слідувати. Саме тому розуміння вікових особливостей міжособистісного спілкування студентської молоді є надзвичайно важливим підґрунтям для аналізу того, як на цей процес впливає цифрова залежність.

У вітчизняній психології студентський вік прийнято розглядати в рамках юнацького та раннього дорослого віку – приблизно від 17 до 25 років (Варбан, 2020). Цей період є унікальним у психологічному відношенні, оскільки він поєднує в собі завершення підліткового дозрівання та початок повноцінного дорослого функціонування. Психологи характеризують цей вік через низку специфічних рис: інтенсивний пошук особистісної ідентичності, максималізм у судженнях та оцінках, підвищена емоційна чутливість і реактивність, виражена потреба у близьких стосунках і водночас потужне прагнення до автономії та незалежності від дорослих авторитетів. Усі ці риси безпосередньо

й суттєво відображаються на характері міжособистісного спілкування студентів, роблячи його особливо інтенсивним, емоційно насиченим і особистісно значущим (Литвинчук, 2016).

Варто розпочати з того, що саме поняття «міжособистісне спілкування» є ширшим, ніж просто обмін інформацією між людьми. У психологічній науці міжособистісне спілкування розглядається як складний багаторівневий процес, що включає три взаємопов'язані сторони: комунікативну (обмін інформацією), інтерактивну (взаємодія та спільна діяльність) та перцептивну (взаємне сприйняття і розуміння людьми одне одного). Усі три сторони однаково важливі, і повноцінне спілкування відбувається лише тоді, коли всі три функціонують належним чином. Це розуміння є принципово важливим для оцінки того, наскільки цифрова комунікація може замінити реальне спілкування, – адже вона задовольняє переважно лише першу, комунікативну функцію, суттєво збіднюючи дві інші (Ryan, Chester, Reese, Xenos, 2016).

Міжособистісне спілкування у студентському віці є не просто однією з форм активності, а центральним видом діяльності, який виконує глибоку особистісно-розвивальну функцію. Через спілкування з однолітками студент пізнає себе, перевіряє власні цінності та переконання в умовах реального зіткнення з іншими поглядами, отримує живий зворотний зв'язок про своє «Я», вчиться розуміти інших людей і будувати з ними стосунки різного рівня близькості. По суті, міжособистісне спілкування у цьому віці є своєрідним «полігоном» для відпрацювання соціальних навичок, які знадобляться людині протягом усього подальшого особистого і професійного життя. Саме тому будь-яке суттєве порушення або збіднення цього спілкування в студентські роки може мати далекосяжні наслідки для соціального розвитку особистості (Зімовін, 2017).

Студентський вік збігається з тим унікальним у житті людини моментом, коли вона вперше стикається із необхідністю самотійно будувати своє соціальне оточення фактично з нуля. Якщо в школі коло спілкування значною мірою задавалося ззовні – класом, сусідами, друзями батьків, секціями – то в

університеті студент отримує суттєво більше свободи у виборі того, з ким він спілкуватиметься і яким стосункам надаватиме перевагу. Ця свобода є одночасно і потужним ресурсом, і серйозним викликом: вона відкриває можливості для розвитку автентичних, вільно обраних стосунків, але водночас вимагає від людини певного рівня соціальної компетентності та готовності до власної ініціативи у встановленні контактів. Ті студенти, які не мають достатньо розвинених соціальних навичок, можуть відчувати труднощі у цьому процесі та шукати більш «легкі» шляхи спілкування – зокрема, у цифровому середовищі (Голубенко, Діордіца, Сіра, 2022).

Важливою характеристикою спілкування студентської молоді є його надзвичайна інтенсивність та різноманітність форм. Студенти спілкуються у найрізноманітніших контекстах: під час занять і перерв між ними, у студентських гуртожитках, на університетських заходах, у громадських організаціях, на вечірках і неформальних зустрічах. Це спілкування є значно різноманітнішим за шкільне як за змістом, так і за формою – воно включає дискусії на академічні теми, відверті розмови про особисті проблеми, спільне проведення дозвілля, планування майбутнього, обговорення суспільних і культурних явищ, творчу співпрацю. Саме ця різноманітність контекстів і тем робить студентське спілкування надзвичайно потужним чинником особистісного зростання та розширення соціального досвіду (Декі, Раян, 2015).

Суттєвою особливістю студентського вікового етапу є те, що спілкування в цей час виконує яскраво виражену функцію пошуку ідентичності. За концепцією Еріка Еріксона, головним психологічним завданням юності є розв'язання кризи ідентичності – формування відповіді на питання «Хто я є?», «До чого я прагну?», «У що я вірю?». Вирішити це завдання самостійно, у ізоляції від інших людей, неможливо – адже ідентичність формується саме у взаємодії, у порівнянні себе з іншими, у відчутті власної унікальності на тлі схожості. Спілкування з різними людьми – однолітками, старшими студентами, викладачами – дає молодій людині той необхідний «матеріал» для

роздумів і порівнянь, без якого процес самовизначення є суттєво збідненим (Дуткевич, 2018).

Одним із ключових завдань спілкування у студентському віці є встановлення інтимно-особистісних стосунків – дружби та романтичних стосунків. Дружба в цьому віці набуває принципово нових якостей порівняно з підлітковою: вона стає більш усвідомленою, глибокою, заснованою на спільних цінностях і взаємній повазі, а не лише на ситуативній близькості чи географічній суміжності. Студенти поступово починають розрізняти поверхових знайомих, приятелів і справжніх друзів, розуміючи, що справжня дружба передбачає не лише приємне спільне проведення часу, а й взаємну підтримку у складних ситуаціях, чесність навіть тоді, коли вона є некомфортною, і готовність бути поряд незалежно від обставин. Ці нові якісні параметри дружніх стосунків є свідченням загального особистісного дозрівання студентів і набуття ними більш зрілого погляду на природу людських зв'язків (Іванова, 2018).

Романтичні стосунки у студентські роки також набувають особливого і глибокого значення для особистісного розвитку. Для багатьох студентів перше серйозне романтичне партнерство є ключовим досвідом, що формує базові уявлення про близькість, взаємну турботу, емоційну відкритість, кордони та повагу у стосунках між людьми. Спілкування в парі вчить студента слухати і чути іншу людину в її унікальності, зважати на її потреби та переживання, шукати компромісні рішення у конфліктних ситуаціях та витримувати емоційну напругу без руйнування стосунків. Ці навички є надзвичайно важливими для подальшого сімейного і соціального життя, і їх принципово неможливо отримати поза живим, реальним людським контактом (Марценюк, 2020).

Студентський вік є також часом активного і цілеспрямованого формування комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність – це не просто вміння красиво говорити; це складний комплекс умінь, що включає здатність уважно слухати і чути співрозмовника, висловлювати власні

думки чітко, переконливо та зрозуміло, правильно зчитувати невербальні сигнали, гнучко адаптуватися до різних стилів і ситуацій спілкування, конструктивно управляти конфліктами, встановлювати і підтримувати емоційний контакт із різними людьми. Розвиток цих умінь відбувається передусім у живій практиці спілкування, через накопичення різноманітного досвіду взаємодії та його рефлексивне осмислення. Жоден навчальний курс і жоден онлайн-ресурс не може замінити цей живий практичний досвід (Пилипенко, 2019).

Невід'ємною і надзвичайно важливою рисою студентського спілкування є його висока емоційна насиченість і яскравість. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю: стосунки переживаються інтенсивно і глибоко, образи сприймаються болісно і гостро, радощі від спільної взаємодії є по-справжньому яскравими та сповненими сенсу. Це, з одного боку, робить студентське спілкування надзвичайно живим і насиченим, а з іншого – робить молодих людей більш вразливими у ситуаціях конфлікту, відкидання або нерозуміння з боку оточення. Уміння витримувати емоційну складність і суперечливість стосунків, не руйнуючи їх і не тікаючи від них, є однією з ключових задач розвитку цього вікового етапу (Староста, Попадич, 2019).

Характерною особливістю міжособистісного спілкування студентів є висока чутливість до соціального порівняння та оцінювання з боку однолітків. У цьому віці люди часто оцінюють себе через призму інших – порівнюють свої досягнення, зовнішність, стосунки, фінансовий стан та соціальний статус із тим, що демонструють однолітки. Це порівняння може бути як стимулюючим – спонукати до особистісного зростання і нових досягнень – так і руйнівним – підривати самооцінку, породжувати тривогу та заздрість. У сучасних умовах соціальні мережі колосально посилюють цей механізм, надаючи практично безперервний потік ретельно відредагованих і прикрашених образів «ідеального» студентського життя, що суттєво спотворює реальне уявлення про норму (Gül, 2025).

Важливою функцією міжособистісного спілкування у студентські роки є функція самопізнання та рефлексії. Спілкуючись з іншими – особливо в ситуаціях відвертого обміну думками, гострих дискусій і конфліктів, коли людина змушена чітко формулювати і відстоювати свою позицію – молода людина отримує унікальну можливість побачити себе «ззовні», усвідомити власні реакції, цінності, страхи та обмеження. Спостереження за реакцією іншої людини на власну поведінку дає безцінний зворотний зв'язок, який неможливо отримати у самотній рефлексії. Цей процес є невіддільним від становлення особистісної ідентичності і без достатнього та якісного реального спілкування суттєво уповільнюється або деформується (Müller, Dreier, Beutel, 2016).

Спілкування у студентському середовищі виконує також надзвичайно важливу функцію соціальної підтримки, значення якої важко переоцінити. Студентські роки – це час, коли молода людина нерідко вперше живе без батьків, самотійно стикається із серйозними життєвими викликами: складними іспитами і страхом академічного провалу, важкими роздумами про вибір майбутнього шляху, першими серйозними романтичними стосунками та їхніми кризами, фінансовою відповідальністю, труднощами у нових незнайомих колективах. У всіх цих ситуаціях підтримка від однокурсників і друзів є унікальним і незамінним ресурсом, оскільки вона надходить від людей, які переживають схожі труднощі і здатні до справжньої емпатії, заснованої на спільному досвіді. Звуження кола реального спілкування внаслідок цифрової залежності суттєво обмежує доступ студентів до цього ресурсу в найбільш критичні моменти (Тихоненко, 2025).

Академічне середовище формує особливий тип міжособистісної взаємодії, якого немає в жодному іншому соціальному контексті. Поряд із неформальним спілкуванням, значне місце в студентському житті займають дискусії на семінарах і практичних заняттях, групова робота над проєктами, наукові дебати та спільне вирішення складних інтелектуальних завдань. Такий тип спілкування розвиває здатність аргументовано відстоювати свою позицію,

критично аналізувати аргументи співрозмовника, приймати думку, відмінну від власної, та конструктивно взаємодіяти в умовах інтелектуального розбіжності. Ці навички є надзвичайно цінними не лише в академічному, а й у майбутньому професійному і суспільному житті (Широких, 2020).

Важливу роль у студентському спілкуванні відіграє групова динаміка, адже студент одночасно є членом кількох малих груп із різними нормами та ролями. Академічні групи, студентські клуби та об'єднання за інтересами, мешканці гуртожитків, неформальні компанії – кожна з цих груп має власну внутрішню структуру, ієрархію, традиції та правила. Навчання ефективно функціонувати в малій групі – знаходити свою роль, дотримуватися групових норм, займати конструктивну позицію у групових процесах, вирішувати внутрішньогрупові конфлікти без руйнування групи – є важливим соціальним досвідом, який набувається саме в цей унікальний час. Цей досвід формує навички, необхідні для майбутньої командної роботи та участі в суспільному житті (Іванеко, 2020).

Важливою особливістю студентського спілкування є його тісний і нерозривний зв'язок із процесом професійної ідентифікації. Спілкуючись із однокурсниками, викладачами та практикаками своєї майбутньої професії, студент поступово формує уявлення про себе як майбутнього фахівця, засвоює неформальні норми і цінності професійного середовища, знайомиться з різними моделями та стилями професійної поведінки. Наставницькі стосунки з досвідченими викладачами та старшими студентами є особливо цінними в цьому контексті, адже вони передають не лише формалізовані академічні знання, а й живу «мудрість» професії та людський досвід, який неможливо знайти в жодному підручнику. Збіднення реального спілкування у цій сфері позбавляє студента важливих орієнтирів у становленні власної професійної ідентичності (Журавльова, 2019).

Особливого значення у студентському спілкуванні набувають референтні групи – ті групи і люди, думка яких є для студента особливо важливою і чий цінності він приймає як внутрішній орієнтир навіть тоді, коли не спілкується з

ними безпосередньо. Референтна група може збігатися або не збігатися з реальним колом спілкування: молода людина може орієнтуватися на цінності певної субкультури, соціальної страти або навіть на образи відомих особистостей із соціальних мереж. У студентські роки референтні групи нерідко неодноразово змінюються разом із переглядом цінностей і пошуком ідентичності. Якщо основними референтними фігурами стають блогери чи інфлюенсери – це може суттєво деформувати комунікативні орієнтири студента (Adedia, 2025).

Конфлікт як невід'ємний і природний елемент міжособистісного спілкування також набуває у студентському віці особливого характеру й особливого значення для розвитку. Молоді люди нерідко переживають конфлікти дуже гостро і болісно, однак саме конфліктні ситуації є найважливішими «уроками» у розвитку соціальних навичок – вони вчать відстоювати свою позицію, шукати компромісні рішення, розрізняти суперечність інтересів від особистої ворожості, зберігати стосунки попри реальну незгоду і напругу. Уникання конфліктів – наприклад, через перенесення спілкування у безпечніший, контрольований онлайн-формат, де завжди можна «вийти з розмови» – позбавляє студента цього важливого досвіду і суттєво затримує розвиток соціальної зрілості (Мозгова, Уваркіна, 2016).

Надзвичайно важливою складовою студентського спілкування є невербальна комунікація, яка в реальному живому спілкуванні несе не меншу інформаційну навантаженість, ніж слова. Жести, міміка, інтонація, поза тіла, погляд, відстань між співрозмовниками, темп мовлення – усе це є потужними каналами передачі емоційного змісту, ставлення і намірів. Студентський вік є часом, коли людина активно і часто несвідомо вчиться зчитувати ці сигнали і відповідно реагувати на них – розпізнавати справжній емоційний стан співрозмовника, відчувати межі допустимого у взаємодії, налаштовуватися на спільний емоційний ритм спілкування. Ці навички принципово неможливо розвинути в умовах виключно онлайн-комунікації, де більшість невербальних

каналів або повністю недоступна, або суттєво спотворена (Марчук, 2021).

Специфікою студентського спілкування є також його тісний і органічний зв'язок зі спільним дозвіллям і сумісним переживанням різноманітних ситуацій. Саме у неформальних ситуаціях – спільних прогулянках і подорожах, відзначенні свят, творчих і спортивних заходах, спільному приготуванні їжі чи перегляді фільмів – народжуються найбільш щирі і глибокі міжособистісні зв'язки. Спільний досвід переживань – спільний сміх, спільне здолання труднощів, спільні несподівані радощі – є потужним «клеєм», що скріплює стосунки і наповнює їх справжнім змістом та цінністю. Коли студент замість живого спільного дозвілля з іншими людьми обирає самотній перегляд контенту в телефоні, він втрачає не просто «розвагу», а ті незамінні моменти спільного буття, з яких і складаються справжня дружба і справжня близькість (Петяк, Комар, Вельський, Мельничук, 2025).

Варто окремо зупинитися на тому, як у студентському спілкуванні розвивається емпатія – здатність відчувати і розуміти емоційний стан іншої людини, ставати на її місце, відгукуватися на її переживання. Емпатія є не вродженою фіксованою рисою, а здатністю, яка активно розвивається через реальний міжособистісний досвід: через уважне спостереження за реакціями інших людей у різних ситуаціях, через участь у підтримці людини, яка переживає складний період, через відкрите обговорення емоцій і переживань у довірливих стосунках. Дослідники підкреслюють, що саме емпатія є фундаментом будь-яких глибоких, тривалих і збагачуючих стосунків між людьми, а її брак неминуче призводить до поверховості, формальності та взаємного нерозуміння у взаємодії. Якість і кількість реального спілкування студентів є, таким чином, критично важливою для розвитку в них емпатійних здібностей (Москалець, 2018).

Важливим аспектом міжособистісного спілкування студентської молоді є також його зв'язок із соціалізацією – процесом засвоєння особистістю соціальних норм, цінностей і рольових моделей, необхідних для повноцінної участі в суспільному житті. Університет є одним із ключових агентів

соціалізації молодій людині: через взаємодію з різноманітними людьми у навчальному середовищі студент засвоює норми академічної та професійної культури, формує громадянські позиції, вчиться брати на себе відповідальність і рахуватися з потребами спільноти. Зменшення реального спілкування на користь цифрового суттєво звужує ці можливості для соціалізації та може призвести до формування обмеженого і деформованого уявлення про соціальні норми (Купчишина, 2025).

Окремою темою є місце довіри у системі студентського спілкування. Довіра є фундаментальним будівельним матеріалом будь-яких справжніх людських стосунків, і вміння її будувати – одне з ключових завдань розвитку в юнацькому віці. Довіра формується поступово, через накопичення спільного досвіду, через випробування стосунків у кризових ситуаціях, через взаємну відкритість і чесність. Цей процес вимагає реальної присутності, реальному часу та реальної вразливості – якостей, які у цифровій комунікації в значній мірі відсутні або суттєво редуковані. Коли студент звикає переважно до поверхових онлайн-контактів, де рівень взаємної вразливості і відповідальності є мінімальним, формування справжньої довіри у стосунках стає для нього дедалі складнішим завданням (Педоренко, 2019).

Не менш важливим є питання меж у міжособистісному спілкуванні – вміння визначати та поважати власні та чужі психологічні межі. Навчитися відстоювати власні межі і водночас поважати межі іншого – важке, але необхідне мистецтво, яке студент опановує саме через реальний комунікативний досвід. Живе спілкування постійно ставить нас перед ситуаціями, де межі перевіряються і уточнюються: хтось сказав зайве, хтось поводить себе нетактовно, хтось порушує особистий простір. Саме у таких ситуаціях – реальних, а не відфільтрованих цифровим середовищем – людина вчиться формулювати і захищати власну психологічну територію. Відсутність цього досвіду може призвести до серйозних труднощів у побудові здорових стосунків у дорослому житті (Савчин, 2016).

У сучасних умовах студентське спілкування відбувається в принципово

новому – гібридному – середовищі, де реальна і онлайн-взаємодія постійно і щільно переплітаються між собою. Цифрові технології відкривають нові можливості для спілкування: дозволяють підтримувати зв'язок із людьми на великій відстані, організовувати спільну роботу дистанційно, знаходити однодумців за інтересами поза географічними та соціальними межами, зберігати контакти з людьми, яких студент колись зустрів у реальному житті. Проте водночас вони несуть із собою і нові ризики, зокрема ризик поступової підміни живого спілкування його цифровим заміником, який зовні нагадує справжнє, але позбавлений його повноти, глибини та особистісного впливу (Скворчевська, 2021).

Таким чином, міжособистісне спілкування студентської молоді є складним, надзвичайно багатофункціональним явищем, яке відіграє абсолютно ключову роль у становленні особистості в юнацькому віці. Воно поєднує в собі функції пізнання себе й інших, отримання соціальної підтримки, розвитку комунікативної компетентності та емпатії, соціалізації та засвоєння суспільних норм, професійної ідентифікації та формування глибоких людських зв'язків на основі довіри. Специфіка цього вікового етапу – підвищена емоційна чутливість, активний пошук ідентичності, гостра потреба у визнанні та близькості, висока значущість групової приналежності – робить студентів одночасно і найбільш мотивованими до інтенсивного і різноманітного спілкування, і найбільш вразливими до чинників, що можуть його деформувати чи збіднити. Розуміння цих вікових особливостей є необхідною і незамінною основою для глибокого аналізу того, яким саме чином цифрова залежність впливає на якість міжособистісного спілкування студентської молоді.

1.3. Вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді

Попередні підрозділи дозволили окреслити два самостійних, але тісно взаємопов'язаних феномени: цифрову залежність як психологічний розлад та міжособистісне спілкування студентської молоді як ключовий вид діяльності в юнацькому віці. Логічним наступним кроком є аналіз того, яким саме чином перший феномен впливає на другий – адже саме це питання є центральним для нашого дослідження. Вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентів є неоднозначним, багатоаспектним і нерідко прихованим: він проявляється не одразу і не завжди очевидно, однак з часом стає дедалі більш відчутним як для самого студента, так і для його найближчого оточення. Розуміння цих механізмів є принципово важливим як для теорії, так і для практики психологічної роботи зі студентською молоддю.

Перш ніж переходити до конкретних проявів впливу, варто зупинитися на понятті якості міжособистісного спілкування. Якість спілкування – це не просто кількість контактів із іншими людьми і не просто відсутність конфліктів. Це комплексна характеристика, що включає глибину та змістовність взаємодії, ступінь взаємного розуміння між співрозмовниками, рівень емоційної відкритості та довіри у стосунках, здатність ефективно вирішувати розбіжності, а також задоволеність людини від спілкування та відчуття справжнього зв'язку з іншими. Саме за цими параметрами цифрова залежність завдає найбільшої шкоди, поступово і непомітно знижуючи кожен із них (Купчишина, 2022).

Першим і найбільш очевидним проявом впливу цифрової залежності на спілкування студентів є скорочення часу та частоти реальної, живої взаємодії. Людина, яка проводить значну частину свого вільного часу зі смартфоном у руках, об'єктивно має менше часу для спілкування з реальними людьми. Проте справа не лише у кількісному скороченні: проблема глибша. Навіть перебуваючи фізично поряд із іншими – за обіднім столом, у спільній кімнаті

гуртожитку, на лекції чи вечірці – студент, залежний від гаджетів, лишається присутнім лише тілесно, але не психологічно. Він перевіряє сповіщення, гортає стрічку, відповідає на повідомлення, і ця розосередженість уваги фактично виключає його з реального комунікативного процесу (Tetik, 2025)

Феномен «фізичної присутності при психологічній відсутності» є одним із найбільш руйнівних наслідків цифрової залежності для якості спілкування. Співрозмовник людини, яка постійно відволікається на телефон, отримує чіткий і болісний сигнал: «те, що відбувається в моєму екрані, важливіше за тебе і за нашу розмову». Навіть якщо залежна людина цього не усвідомлює і не має такого наміру, саме так сприймається її поведінка іншими. Це підриває відчуття цінності і значущості стосунків, знижує рівень довіри і поступово призводить до того, що оточуючі або припиняють спроби налагодити глибокий контакт, або самі починають «ховатися» у власних гаджетах (Montag, Reuter, 2017).

Цифрова залежність суттєво впливає на здатність студентів до глибокого, змістовного спілкування. Постійне споживання коротких текстових повідомлень, коротких відеороликів і фрагментованого контенту формує у людини звичку до швидкого, поверхового сприйняття інформації та відповідно до короткого, фрагментованого способу висловлювання. Студенти, залежні від цифрового середовища, нерідко відчувають труднощі з веденням тривалої і розгорнутої розмови: їм важко зберігати зосередженість упродовж довгої бесіди, важко розвивати думку послідовно і глибоко, важко залишатися у спілкуванні тоді, коли воно стає серйозним або вимагає емоційних зусиль (Kuss, Lopez-Fernandez, 2018).

Особливо тривожною є тенденція до заміни живого спілкування цифровими заміниками навіть у тих ситуаціях, де реальний контакт є абсолютно можливим і природним. Студенти нерідко пишуть один одному повідомлення, сидячи в одній кімнаті. Вони організують «зустрічі» у форматі спільного мовчазного сидіння з телефонами. Вони обговорюють серйозні особисті теми у месенджерах замість того, щоб поговорити наживо,

пояснюючи це тим, що «так зручніше» або «так легше сказати». Ця зручність є ілюзорною: вона дозволяє уникнути дискомфорту живого контакту, але водночас позбавляє спілкування тієї глибини та емоційної насиченості, які можливі лише при реальній присутності (Kuss, D. J., Griffiths, 2017).

Вплив цифрової залежності на комунікативні навички студентів є одним із найбільш задокументованих і тривожних наслідків цього явища. Соціальні навички, як і будь-які інші, потребують постійного практикування – і деградують без нього. Студент, який дедалі більше переносить своє спілкування в онлайн-простір, поступово втрачає практику у тих аспектах комунікації, які є специфічними для живого контакту: вміння підтримувати зоровий контакт, вести малу розмову (small talk) у нових незнайомих компаніях, реагувати на несподівані питання без часу на обдумування відповіді, управляти власними невербальними сигналами. З часом живе спілкування починає викликати дедалі більший дискомфорт, що ще більше підштовхує людину до цифрового середовища як до «безпечного» (Bányai, Zsila, Király, 2017).

Дослідження свідчать про те, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням рівня емпатії у студентів. Механізм цього зв'язку є достатньо зрозумілим: емпатія розвивається через безпосередній контакт із реальними людьми в реальних ситуаціях, де потрібно зчитувати і реагувати на найтонші емоційні сигнали. Онлайн-спілкування суттєво збіднює цю практику: текстові повідомлення позбавлені інтонації, смайлики є стандартизованими заміниками живих виразів обличчя, а можливість «не відповідати» чи «вийти з чату» знижує необхідність витримувати емоційно складні ситуації. Поступово студент звикає до безпечної дистанції від чужого болю та дискомфорту (Федорців, 2025).

Соціальна тривожність є ще одним важливим наслідком цифрової залежності, що безпосередньо впливає на якість міжособистісного спілкування. Численні дослідження виявляють двосторонній зв'язок між цими явищами: люди з підвищеним рівнем соціальної тривоги частіше вдаються до

онлайн-спілкування як до більш «безпечного», але водночас надмірне занурення в онлайн-простір ще більше посилює тривогу при реальних соціальних контактах, оскільки знижує впевненість у власних комунікативних здібностях. Таким чином, формується замкнене коло: тривога спонукає до цифрового простору, а цифровий простір посилює тривогу (Ткаченко, 2021).

Здатність концентрувати увагу є однією з ключових передумов якісного спілкування – адже справжній діалог вимагає від нас бути тут і зараз, повністю присутніми у розмові. Цифрова залежність завдає серйозного удару по цій здатності. Постійне переключення між численними додатками, нескінченна стрічка контенту, що вимагає лише секунди уваги перш ніж змінитися наступним, тренують мозок до короткочасної розпорошеної уваги і поступово руйнують здатність до тривалої зосередженості. Студенти відзначають, що їм дедалі важче слухати однокурсника або викладача більше ніж кілька хвилин, не відчуваючи при цьому імпульсу перевірити телефон.

Цифрова залежність суттєво змінює стиль і характер комунікації студентів навіть тоді, коли вони спілкуються реально. Звичка до скороченого, фрагментарного способу вираження думок у месенджерах переноситься на живе мовлення: студенти нерідко говорять короткими, незавершеними реченнями, мають труднощі з розгорнутим висловленням власної позиції, замінюють емоційні описи загальними словами на зразок «нормально», «ок», «не знаю». Словниковий запас поступово збіднюється, а разом із ним – і здатність точно та виразно описувати власні переживання, що є основою будь-якого глибокого міжособистісного контакту (Пенькова, 2022).

Особливої уваги заслуговує вплив цифрової залежності на характер дружніх стосунків студентів. Залежні від цифрового середовища студенти нерідко мають численних «друзів» у соціальних мережах, але відчувають гостру нестачу справжньої близькості у реальному житті. Феномен «накопичення контактів» – додавання дедалі більшої кількості людей до своїх мереж – створює ілюзію широкого соціального кола, але не забезпечує тієї глибини взаємовідносин, яка є справжнім ресурсом для психологічного

благополуччя. Студент може мати тисячі підписників і водночас не мати жодної людини, якій міг би зателефонувати о третій ночі в момент кризи (Левченко, Феденько, Форостян, 2022).

Проблемне використання соціальних мереж пов'язане також із посиленням механізму соціального порівняння, що має руйнівний вплив на якість реального спілкування. Постійний перегляд старанно відредагованих, відфільтрованих і прикрашених образів чужого «ідеального» студентського життя формує у людини нереалістичні стандарти того, якими мають бути стосунки, дозвілля, досягнення та зовнішність. Реальне, «несправжнє», з усіма своїми недоліками і буденністю спілкування починає здаватися менш цінним і привабливим порівняно з яскравим онлайн-образом. Це підриває задоволеність від реальних стосунків і породжує відчуття, що «справжнє» завжди десь там, у чужому житті.

Вплив цифрової залежності на здатність студентів до конструктивного вирішення конфліктів є ще одним важливим аспектом проблеми. Онлайн-середовище надає ілюзію «безпечного» способу уникнути конфлікту або вирішити його без прямого зіткнення: людина може не відповідати на повідомлення, заблокувати співрозмовника або просто «зникнути» з розмови. Студенти, які звикають до таких стратегій уникання, втрачають практику реального конфліктного діалогу – вміння залишатися в ситуації напруги, вислухати іншу сторону, знайти спільне рішення і зберегти стосунки. Наслідком є наростання нерозв'язаних конфліктів у реальних стосунках і поступовий розпад близьких зв'язків (Dong, 2025).

Зміни у якості спілкування студентів внаслідок цифрової залежності чітко простежуються і у сфері сімейних стосунків. Студенти, залежні від цифрового середовища, нерідко суттєво скорочують час та якість спілкування з батьками та іншими членами родини. Родинні зустрічі перетворюються на ситуації, де кожен «присутній», але занурений у власний телефон. Можливості для обміну досвідом між поколіннями, для отримання підтримки та мудрості старших членів родини суттєво звужуються. Це призводить до послаблення

сімейних зв'язків у той критичний момент, коли молода людина найбільше потребує стабільної підтримки дорослих (Anderson, E., Steen, E., & Stavropoulos, 2017).

Особливо чутливою до впливу цифрової залежності є сфера романтичних стосунків студентів. Залежний від гаджетів партнер постійно відволікається на телефон під час спільного часу, нерідко надає перевагу онлайн-взаємодії над реальною близькістю, може ревнувати до онлайн-контактів партнера або навпаки демонструвати надмірну відкритість у соціальних мережах, яка болісно сприймається іншою стороною. Дослідники фіксують, що цифрова залежність одного або обох партнерів є одним із значущих чинників конфліктів і незадоволеності у романтичних стосунках серед студентської молоді.

Варто звернути увагу на так звану «технологічну інтерференцію» – феномен, коли присутність смартфона чи іншого гаджета у просторі спілкування сама по собі, навіть без активного використання, знижує якість діалогу між людьми. Дослідження показують, що навіть якщо телефон лежить на столі екраном донизу і не використовується, його присутність відволікає увагу співрозмовників, знижує рівень довіри і відкритості у розмові та зменшує глибину теми, яку люди готові обговорювати. Саме знання про те, що людина «в будь-який момент може переключитися», змінює характер спілкування (Максименко, 2017).

Цифрова залежність впливає і на комунікацію студентів у навчальному середовищі, погіршуючи якість їхньої взаємодії як із викладачами, так і з однокурсниками під час навчального процесу. Студенти, що не можуть відірватися від гаджетів на лекціях і семінарах, не лише пропускають навчальний матеріал, а й позбавляють себе можливості брати участь у академічних дискусіях, задавати питання, отримувати відповідь та будувати стосунки з викладачами. Навчальна комунікація є особливим і цінним видом міжособистісного спілкування, і її деградація під впливом гаджетів є серйозною втратою для академічного розвитку студента.

Якість спілкування в малих групах – академічних, проєктних, дружніх – також суттєво страждає від цифрової залежності її учасників. Групова взаємодія вимагає від кожного учасника реальної залученості, здатності слухати інших, реагувати на їхні ідеї, координувати власні дії з діями групи. Якщо частина учасників є присутньою лише формально, будучи зануреною у власні гаджети, це руйнує групову динаміку, породжує нерівномірний розподіл відповідальності та знижує ефективність і задоволеність від спільної роботи для всіх учасників групи (Balakrishnan, V., Griffiths, 2017).

Цифрова залежність тісно пов'язана із почуттям самотності – і цей зв'язок є, мабуть, найбільш парадоксальним із усіх, що ми розглядаємо. Людина, оточена тисячами онлайн-контактів, може відчувати глибоке і болісне відчуття ізоляції та непотрібності. Це пояснюється тим, що поверхова онлайн-взаємодія не задовольняє базову людську потребу у справжньому зв'язку з іншими, у відчутті того, що тебе бачать, чують і розуміють у твоїй унікальності. Студенти залежні від соціальних мереж, нерідко описують відчуття порожнечі після тривалого часу в мережі – «ніби провів дві години серед людей і все одно залишився один».

Зміни у системі цінностей щодо спілкування є ще одним важливим аспектом впливу цифрової залежності. Студенти, що тривалий час перебувають у цифровому середовищі, поступово засвоюють його специфічні норми та правила: швидкість важливіша за глибину, кількість важливіша за якість, ефектність важливіша за щирість, охоплення важливіше за близькість. Ці норми є функціональними у цифровому просторі, але при перенесенні у реальне спілкування вони стають руйнівними – адже справжні стосунки будуються за принципово іншими законами (Шугайло, 2015).

Вплив цифрової залежності на якість спілкування студентів має і виражений гендерний вимір. Дівчата, більш схильні до залежності від соціальних мереж, частіше страждають від посилення соціального порівняння, зниження самооцінки та тривоги через кількість підписників чи лайків, що негативно впливає на їхню впевненість у реальному спілкуванні. Юнаки,

залежніші від ігор, частіше демонструють звуження кола спілкування до ігрового середовища та труднощі із обговоренням емоційно навантажених тем у реальних стосунках. При цьому в обох випадках загальним наслідком є збіднення реального комунікативного досвіду та зниження якості міжособистісних стосунків.

Дослідники також фіксують, що цифрова залежність впливає на сприйняття студентами самого поняття «норми» в спілкуванні. Якщо людина щодня спостерігає в соціальних мережах певні моделі взаємодії, певний стиль вираження почуттів і думок, певні норми близькості і дистанції – ці моделі поступово стають внутрішнім стандартом, з яким порівнюється реальне спілкування. І оскільки онлайн-комунікація є суттєво ідеалізованою, відредагованою і позбавленою складнощів реального контакту, реальне спілкування починає здаватися «гіршим за норму», більш незручним і менш задовільним (Мінаєва, 2021).

Серйозним наслідком цифрової залежності для спілкування студентів є і деградація навичок активного слухання. Активне слухання – це не просто мовчання під час того, як говорить інша людина; це вміння повністю зосередитися на співрозмовнику, сприймати не лише слова, а й тон, темп, паузи та невербальні сигнали, ставити уточнюючі питання і давати зворотний зв'язок, що підтверджує розуміння. Ця навичка є основою будь-якого глибокого спілкування і розвивається виключно через практику реального діалогу. Студент, звиклий до швидкого скролінгу та поверхового споживання інформації, поступово втрачає цю здатність – і це руйнує якість його міжособистісного спілкування на найглибшому рівні.

Варто також зупинитися на питанні автентичності у спілкуванні – здатності бути собою, виявляти справжні почуття і думки без маски та фасаду. Цифрова залежність суттєво підриває цю здатність. Людина, яка тривалий час підтримує ретельно сконструйований онлайн-образ себе, поступово звикає до невідповідності між тим, «ким вона є в реальності», і тим, «ким вона є онлайн». Ця звичка до подвійності може перенестися і в реальне спілкування:

студент починає «грати роль» навіть наживо, боячись показати справжнє, недосконале «Я», яке не відповідає ідеалізованому онлайн-образу (Карамушка, Ходакевич, 2017).

Важливим і недостатньо дослідженим аспектом є вплив цифрової залежності на здатність студентів переживати нудьгу і самотність як природні людські стани, без негайного «заповнення» цифровим контентом. Нудьга і тимчасова самотність є цінними станами: вони стимулюють внутрішній діалог, розвиток творчості та мотивацію до встановлення реальних соціальних контактів. Студент, який при найменшому натяку на нудьгу відразу тягнеться до телефона, позбавляє себе цього важливого «поштовху» до реального спілкування і залишається у комфортній, але соціально збіднюючій ізоляції.

Довгострокові наслідки цифрової залежності для якості спілкування студентів виходять далеко за межі університетського життя. Ті патерни і навички, що формуються в студентські роки, визначають комунікативний стиль людини на тривалий час уперед. Студент, який не навчився будувати глибоких, довірливих і змістовних стосунків у цей ключовий для соціального розвитку час, у майбутньому може стикатися з серйозними труднощами у побудові сімейних стосунків, командній роботі, у взаємодії з колегами та у загальній соціальній адаптації (Климович, 2024).

Попри всю серйозність описаних наслідків, важливо підкреслити, що вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування не є неминучим і незворотним. Своєчасне усвідомлення проблеми, відповідна психологічна підтримка та розвиток альтернативних форм задоволення комунікативних потреб можуть суттєво обмежити шкоду від цифрової залежності та відновити повноцінну якість реального спілкування. Саме тому дослідження цього впливу має не лише теоретичне, а й виражене прикладне значення для розробки ефективних програм психологічної допомоги студентській молоді (Голубенко, Діордіца, Сіра, 2022).

Таким чином, вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді є комплексним, багатоаспектним і глибоким.

Він проявляється у скороченні часу і частоти реального спілкування, у деградації комунікативних навичок та навичок активного слухання, у зниженні рівня емпатії та емоційної відкритості, у посиленні соціальної тривожності та формуванні стратегій уникання складних комунікативних ситуацій, у збідненні дружніх, романтичних та сімейних стосунків, у деформації уявлень про норму у спілкуванні та у підриванні автентичності міжособистісного контакту. Розуміння цих механізмів є необхідним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження заявленої проблеми, яке буде описане в наступних розділах роботи.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дипломної роботи був присвячений теоретичному аналізу цифрової залежності як чинника якості міжособистісного спілкування студентської молоді. У ході опрацювання наукової літератури та систематизації наявних теоретичних підходів було сформовано цілісне уявлення про природу досліджуваного явища, його механізми, прояви та наслідки для особистісного і соціального розвитку студентів. Узагальнення отриманих теоретичних знань дозволяє сформулювати низку ключових висновків, що стануть концептуальним підґрунтям для емпіричної частини дослідження.

1. Встановлено, що цифрова залежність є складним, багатовимірним поведінковим розладом, який формується на перетині психологічних, нейробіологічних, соціальних і технологічних чинників. Ключовим нейробіологічним механізмом її формування є активація дофамінергічної системи мозку через нерегулярне і непередбачуване підкріплення, що є надзвичайно ефективним способом закріплення поведінкових патернів. У роботі було встановлено, що цифрова залежність є не монолітним, а внутрішньо диференційованим явищем, що охоплює кілька відносно самостійних форм: залежність від соціальних мереж, ігрову залежність,

залежність від відеоконтенту, номофобію та інформаційну залежність. Кожна з цих форм має власну специфіку проявів, власну динаміку розвитку та власний характер впливу на особистість. Водночас усі вони мають спільну психологічну структуру, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, та спільні ознаки: втрату контролю над власною поведінкою, негативний вплив на різні сфери життя та симптоми відміни при спробі скоротити час онлайн-активності.

2. Виявлено, що міжособистісне спілкування є центральним видом діяльності цього вікового етапу, що виконує ключову особистісно-розвивальну функцію, забезпечує становленню ідентичності, комунікативної компетентності, емпатії, засвоєнню соціальних норм і ролей, побудові системи значущих стосунків. В той же час, студентська молодь є особливо вразливою групою щодо розвитку цифрової залежності, і це зумовлено сукупністю взаємопосилюючих обставин. Встановлено, що студентський вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю та чутливістю до оцінки з боку оточення, інтенсивним пошуком ідентичності, гострою потребою у близькості та одночасно у автономії, а також активним формуванням базових комунікативних навичок і патернів поведінки у стосунках. Саме ця особливість робить студентський вік критичним у відношенні до якості міжособистісного спілкування: ті комунікативні стратегії і навички, що закладаються зараз, значною мірою визначатимуть характер соціального функціонування людини в усьому подальшому дорослому житті.

3. Проаналізовано, що вплив цифрової залежності на якість спілкування, попри його серйозність, не є незворотним процесом. Своєчасне виявлення проблеми, формування критичного ставлення студентів до власної поведінки в цифровому середовищі, розвиток альтернативних способів задоволення комунікативних і соціальних потреб, а також створення сприятливого реального середовища для спілкування – усе це є ефективними напрямками профілактичної та корекційної роботи. Університет як провідний агент соціалізації молоді має відігравати центральну роль у реалізації таких програм.

Отже, теоретичний аналіз дозволив сформулювати міцне концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження. Встановлено, що цифрова залежність є реальним і серйозним чинником, що деформує якість міжособистісного спілкування студентської молоді в її найбільш значущих вимірах. Студентський вік, у свою чергу, є критичним для формування тих комунікативних навичок і патернів, що визначатимуть соціальне функціонування особистості на довгі роки вперед. Це робить дослідження впливу цифрової залежності на якість спілкування студентів не просто академічно цікавою, а соціально важливою і практично значущою темою, що потребує як теоретичного осмислення, так і емпіричної перевірки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЯКІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та проведення дослідження

Метою емпіричного дослідження є визначення впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Завданнями дослідження є:

1. Здійснити діагностику рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді.
2. Проаналізувати отримані результати за допомогою статистичних програм.
3. Розробити практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування.
4. Узагальнити отримані результати.

Дослідження впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді було розподілено на 4 етапи. Першим етапом станом організаційний. На цьому етапі визначено мету та завдання дослідження, його стадії, обґрунтовано вибірку. Підібравши діагностичний інструментарій, було сформовано гугл-форму із питаннями, які потім було запропоновано пройти респондентам. Із врахуванням мети дослідження та поставлених завдань, було обрано 32 респонденти (20 дівчат та 12 хлопців), віком 17-20 років, які є студентами 1-3 курсів Київського національного лінгвістичного університету. Респондентам було запропоновано пройти дослідження, що дозволило б виявити рівень інтернет-залежності у них та особливості міжособистісних стосунків.

Обрані респонденти належать до числа студентської молоді, активно користуються соціальними мережами, грають у віртуальні ігри, мають широке

коло спілкування. Вони є впевненими користувачами Інтернету, тож підходять у якості респондентів. Також частина із них має друзів та рідних, які проживають закордоном, тому комунікація з ними можлива лише за допомогою соціальних мереж. Крім того, респонденти активно використовують віртуальний простір для навчання та роботи.

Після того, як було затверджено вибірку, було запропоновано респондентам пройти опитування у гугл-формі, відправлено їм відповідні посилання, повідомлено про особливості проведення дослідження. Загалом цей етап зайняв 1 тиждень.

Наступним став діагностичний етап на якому респонденти проходили обрані нами методики. Діагностичним інструментарієм дослідження було обрано такі методики як: для вимірювання рівня цифрової залежності було використано «Тест-інтернет залежності» (К. Янг) (див. Дод. А), для виявлення залежної поведінки «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Больбот) (див. Дод. А), для дослідження міжособистісних стосунків «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас) (див. Дод. А), для вивчення взаємовідносин у малих групах «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) (див. Дод. А).

Методика «Тест-інтернет залежності» (К. Янг) є інструментом самодіагностики цифрової залежності. В основу тесту покладено такі показники інтернет-залежності як збільшення часу проведеного в Інтернету, зміна форми поведінки, погіршення емоційного самопочуття у зв'язку із відмовою використання Інтернету. Цифрова залежність пояснюється дослідницею такими аспектами як більшою довірою до онлайн-спілкування порівняно із офлайн; зменшення рівня персонального контролю; зростання доступності інформації. Янг використала в основі тесту діагностичні критерії, які застосовуються для визначення схильності до алкоголізму та патологічних залежностей.

Тест складається із 20 запитань. Варіантами відповідей є такі як Ніколи - 1 бал, Рідко - 2 бали, Регулярно - 3 бали, Часто - 4 бали, Постійно - 5 балів.

Щоб отримати результат необхідно додати всі бали за пройдене тестування, де максимально можна отримати 100 балів. Інтерпретація тесту є наступною:

1-19 балів - залежність відсутність - користувач контролює свій екранний час та не проводить надмірно часу в Інтернеті;

20-49 балів - низький рівень - користувач зберігає контроль над використанням екранного часу, хоча інколи може довше побути у мережі;

50-79 балів - помірний рівень - користувач все більше проводить в Інтернеті, що впливає на появу певних проблем;

80-100 балів - високий рівень - користувач не контролює екранний час, надмірно проводить часу у мережі, потребує корекції поведінки (Тест на інтернет-залежність (К. Янг), 2026).

«Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Больбот) є методикою, що спрямована на визначення інтернет-залежності. Особливістю методики є те, що вона націлена на виявлення схильності до інтернет-залежності, що дозволяє здійснити профілактику адикції. Методика проста у використанні, а обробка результатів займає до 5 хвилин. До того ж результати можна швидко та однозначно інтерпретувати. Відповідно, методика добре підходить для масових досліджень. Діагностичний інструментарій дозволяє встановити, наскільки сильно віртуальний простір впливає на життя конкретного респондента, чи витісняє соціальні зв'язки, чи впливає на емоційні зв'язки респондента.

В основі методики є такі маркери цифрової залежності як втрата контролю (користувач не може обмежити свій екранний час), емоційна напруга (зміна емоційних станів, якщо неможливо знаходитися у мережі), втрата реальності (відмова від сну чи їжі), порушення соціалізації (конфлікти з оточуючими, недотримання соціальних норм, відмова від контактів із оточуючими).

Методика складається із 11 запитань та має такі варіанти відповідей. Респондент самостійно визначає щодо кожного твердження, який рівень йому характерний. Варіанти відповідей: Ніколи -1 бал, Інколи - 2 бали, Часто - 3

бали, Дуже часто - 4 бали.

Методика інтерпретується таким чином:

до 15 балів - ризик розвитку цифрової залежності є нульовим;

16-22 бали - стадія захоплення цифровими ресурсами;

23-37 балів - розвиток цифрової залежності;

від 38 балів - цифрова залежність.

Отримані результати дозволяють визначити чи користування віртуальною реальністю достатньо контролюється користувачем, чи потребує корекції, чи потрібне втручання. Важливим є те, що отримані показники прості у підрахунку, тобто користувач сам розуміє, що його проблема є реальною, тож потребує вирішення (Юр'єва, 2023).

Методика «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас) спрямована на виявлення особливостей поведінки людини у конфліктних ситуаціях та націлена на показ позиції людини у міжособистісних стосунках. Методика побудована на тому, що конфліктів не потрібно уникати чи намагатися вирішити їх агресивно, а необхідно знайти гармонійне рішення та правильно керувати розв'язком проблемного питання.

Обрана методика характеризується тим, що складається із 30 запитань, на які є лише варіант відповіді А чи Б. Варіант А переважно відображає цілеспрямованість чи прагнення щось зробити, здебільшого це показник впевненості у чомусь. Це здебільшого відображення поваги до інтересів іншої людини. Тоді як варіант Б характеризується лише намаганням вирішити проблемне питання, однак без цілеспрямованих дій. Це захист власних інтересів та ігнорування того, що хочуть інші.

Методика визначає такі стилі регулювання конфліктів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Суперництво - людина не схильна до співпраці із іншими та намагається досягти результатів незважаючи на інших. Співпраця характеризується тим, що людина намагається знайти альтернативу та не просто догодити іншим, а також зберегти свої інтереси; під час прийняття рішення враховуються розбіжності кожної сторони. Компроміс

передбачає вирішення питання таким чином, щоб задовольнити частково обидві сторони; взаємні поступки тут є основними; це проміжна позиція між суперництвом та пристосуванням. Уникнення - особа не прагне вирішити проблемне питання та не прагне до кооперації; людина намагається тимчасово обійти проблему або просто відійти від відповідальності. Пристосування - нехтування власними інтересами заради інтересів інших; протилежною позицією є конкуренція. За кожні стилі поведінки, залежно від обраного твердження, надається від 0 до 12 балів.

Інтерпретація результатів є наступною:

0-3 бали – низький показник - стратегія не використовується респондентом або використовується дуже рідко;

4-7 балів - середній показник - стиль використовується рідко, але за певних обставин є домінантним; це резервний стиль;

8-12 балів - високий показник - характерний стиль поведінки у більшості ситуацій.

Прийнято вважати, що бажаною є збалансована поведінка. Необхідно використовувати різні стилі за різних ситуацій, оскільки лише так можна вирішити проблемні питання. Якщо людина постійно діє за одною схемою, то це може демонструвати психологічну жорсткість (Методика «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), 2020).

«Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) спрямована на визначення особливостей та структури міжособистісних стосунків, встановлення сприймання самого себе, визначення розуміння свого Я. Опитувальник складається із 128 тверджень, які відповідають на питання, якою людиною є респондент. Це варіанти міжособистісної взаємодії, що відображає 16 варіантів взаємодії. Якщо респонденту характерне твердження, то він має поставити +. Кожний + це 1 бал у межах визначеного октанта. Таких октантів є 8, тож максимально можна набрати 16 балів у межах октанта.

Інтерпретація результатів:

1. Авторитарний тип стосунків:

0-8 балів - людина впевнена у собі, наполеглива, має лідерські якості;

9-12 балів - домінантний, владний, успішний;

13-16 балів - диктаторський та деспотичний.

2. Незалежний - домінуючий

0-8 балів - людина впевнена у собі, орієнтована на себе, незалежна;

9-12 балів - має нарцисичні риси, самозадоволений;

13-16 балів - прагматичний та прагне бути над усіма.

3. Агресивний

0-8 балів - упертий, наполегливий, енергійний;

9-12 балів - вимогливий, щирий, суворий;

13-16 балів - надмірно наполегливий, жорстокий, ворожий до інших.

4. Недовірливий

0-8 балів - реалістичний та критичний;

9-12 балів - замкнений, образливий, потаємний;

13-16 балів - підозрілий, обережний, схильний до сумнівів.

5. Покірний

0-8 балів - скромний, поступливий, сором'язливий;

9-12 балів - сором'язливий та схильний до підкоренню слабкому;

13-16 балів - схильний до самоприниження.

6. Заздрісний

0-8 балів - м'який та ввічливий;

9-12 балів - слухняний та безпорадний;

13-16 балів - невпевнений та тривожний через усе.

7. Співпрацюючий

0-8 балів - гнучкий та схильний до співробітництва;

9-16 балів - прагне задовольнити вимоги всіх.

8. Альтруїстичний

0-8 балів - відповідальний та м'який;

9-16 балів - гіпервідповідальний (Методика діагностики

міжособистісних відносин (Лірі), 2026).

Цей етап зайняв 4 тижні, оскільки потрібно було, щоб усі респонденти пройшли опитування.

Третій етап - аналітичний. На цьому етапі було підраховано отримані бали та узагальнено результати рівня цифрової залежності та рівня міжособистісного спілкування. З метою визначення взаємозв'язку між цифровою залежністю та міжособистісного спілкування студентської молоді, було застосовано програму Jamovi. Узагальнено отримані результати. На цей етап було витрачено 2 тижні.

Четвертий етап - рекомендаційний. На цьому етапі розроблено практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування. Запропоновані рекомендації доцільно втілити комплексно, щоб досягти бажаного результату. На цей етап було витрачено 1 тиждень.

Отже, метою емпіричного дослідження є визначення впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Діагностичним інструментарієм дослідження було обрано такі методики як: для вимірювання рівня цифрової залежності було використано «Тест-інтернет залежності» (К. Янг), для виявлення залежної поведінки «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Больбот), для дослідження міжособистісних стосунків «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), для вивчення взаємовідносин у малих групах «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі).

2.2. Діагностика рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді

Першою методикою, що була використана став «Тест-інтернет залежності» (К. Янг). Отримані результати дослідження за методикою подано нижче у Таблиці 2.2.1. Описова статистика інтернет-залежності студентської молоді.

Тобто як ми бачимо, частина респондентів має помірний рівень інтернет-залежності, це свідчить про те, що вони помічають фізичні та емоційні зміни під час користування Інтернетом порівняно із відмовою його використовувати, проте не завжди можуть себе обмежити. Переважно це проявляється у нехтуванні домашніми справами заради перебування у мережі чи відмова від спілкування із друзями оффлайн. Часто респонденти заводять знайомства, перебуваючи у мережі.

Таблиця 2.2.1

Описова статистика інтернет-залежності студентської молоді

Шкала	Середнє	Медіана	Відхилення
Залежна поведінка	37.1	37.5	8.78

Показовою тут також є відповідь респондентів на питання «Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте Інтернет?», що подано на Рис. 2.2.1.



Рис. 2.2.1. Відповіді респондентів на питання. (взято із гугл-форми)

Відповідно, незначна частина респондентів може обрати комунікацію в Інтернеті замість оффлайн зустрічі із друзями. Тобто реальне спілкування для них є більш цінним, ніж віртуальне. Вибрати Інтернет замість реального

спілкування є неприпустимим або ж ненормальним у сприйнятті деяких респондентів. Отже, для студентської молоді міжособистісні стосунки є важливішими за перебування у мережі.

Відповідно до значення медіани та середнього показника високий рівень нехарактерний для респондентів. Для тих хто має високий рівень, це проявляється у надмірному перебуванні у мережі, відмові від сну чи їжі, сприймання віртуального простору як зони безпеки. Такий стан потребує негайної корекції, оскільки може призвести до погіршення соціалізації чи призведе до втрати роботи або ж вплине на навчальні показники. Респонденти з низьким рівнем можуть інколи перевищити встановлений час перебування у мережі, проте це не впливає критично на їхнє життя. Також відсутні фізичні прояви інтернет-залежності. Ті, у кого залежність відсутня, проводять у мережі час лише для вирішення поставлених проблем, можуть контролювати себе в аспекті обмеження екранного часу, не мають фізичних проявів залежності. При цьому для них нехарактерний так званий синдром відміни.

Наступною методикою, що була застосована стала така як «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Ботьбот). Отримані результати подані у Таблиці 2.2.2. Описова статистика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності.

Таблиця 2.2.2

Описова статистика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності

Шкала	Середнє	Медіана	Відхилення
Цифрова залежність	23.8	22.0	8.44

Відповідно до отриманих показників медіани та середнього респонденти, які не мають нахилу до розвитку цифрової залежності здатні контролювати свій екранний час та не мають потреби бути у мережі більше, ніж потрібно. Респонденти, які знаходяться на стадії захоплення вже перебувають на шляху до становлення цифрової залежності. Інколи вони витрачають більше часу у мережі за потрібне, проте ще здатні себе

контролювати у певні моменти. Респонденти у процесі розвитку цифрової залежності вже мають фізичні прояви відмови від використання Інтернету та відчують тривогу, коли їх просять зменшити свій екранний час. Респонденти з цифровою залежністю багато часу проводять у мережі, мають фізичні прояви відмови від використання мережі, відчують роздратування від слів оточуючих про його адикцію. Цей стан потребує корекції.

Застосовані методики дозволили визначити, що цифрова залежність яскраво виражена лише в одного респондента відповідно до методики К. Янг та у трьох респондентів згідно методики Л. Юр'євої та Т. Больбот, тоді як в інших вона переважно помірна чи взагалі відсутня. Це дозволяє говорити про те, що вони мають розуміння чітких меж між реальним та віртуальним життям.

Наступною було застосовано методику «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), що була спрямована на визначення того, який стиль вирішення конфліктів переважно обирають респонденти. До уваги бралися високі показники від 8 до 12 балів, є домінантними. Результати подані у Таблиці 2.2.3. Описова статистика вибору домінантного стилю регулювання конфлікту.

Таблиця 2.2.3

Описова статистика вибору домінантного стилю регулювання конфлікту

Шкала	Середнє	Медіана	Відхилення
Суперництво	4.41	4.00	1.88
Співпраця	6.84	7.00	1.57
Компроміс	6.47	7.00	1.24
Уникнення	5.59	5.00	1.92
Пристосування	6.69	7.00	1.09

Оскільки у респондентів може бути кілька домінантних стилів, то загальна кількість стилів респондентів перевищує кількість респондентів. Згідно показників медіани та середнього значення, тісно пов'язані між собою

цифрова залежність та суперництво, співпраця, уникнення. Відповідно, респонденти готові йти на поступки, щоб отримати хоч якусь вигоду, таким чином можуть отримати хоч якусь вигоду. Водночас на більш глибокому рівні вони розуміють, що їхні потреби не закриті. Під час дотримання суперництва важливо відстояти свою точку зору та отримати схвалення інших, навіть якщо позиція іншої особи буде не врахована. Це дозволяє швидко вирішити суперечку на свою користь. Респонденти, які обрали співпрацю, готові обговорювали альтернативні варіанти вирішення проблеми та ґрунтовно дивитися на конфлікт, щоб усі були задоволені результатом та щоб було усунуто першопричину проблеми. Респонденти, що обрали уникнення намагаються відсторонитися від проблемного питання та втекти від його вирішення, часто це проявляється у перекладанні вирішення проблеми на іншу особу.

Цифрова залежність впливає на те, що респондентам складно прийняти позицію іншої людини, лише щоб вирішити проблемне питання. Для них неважливе ідеальне рішення, адже найбільш важливим є припинити тиск стосовно себе.

Наступною було використано методику «Методика діагностики міжособистісних відносин». Результати подано у Таблиці 2.2.4. Описова статистика домінантного типу стосунків.

Для відображення результатів використано лише ті показники, де респонденти обрали від 13 балів, що свідчить про домінування у них певного типу стосунків. Також може бути кілька домінантних типів, що вплинуло на результат.

Жоден із респондентів не обрав співпрацюючий тип, що означає те, що вони не люблять перебувати у середовищі людей та не прагнуть вирішувати проблемні питання. Для респондентів співпрацюючого типу найбільш характерними є прояви приязності та турботи. Вони при цьому віддають перевагу перебуванню у мікрогрупах, адже так їм легше завести знайомства та поширити свій вплив.

Описова статистика доміантного типу стосунків

Шкала	Середнє	Медіана	Відхилення
Авторитарний	5.84	5.50	2.19
Незалежний	4.53	4.00	1.97
Агресивний	3.53	3.00	1.97
Недовірливий	5.09	5.00	1.69
Покірний	6.91	7.00	2.04
Заздрісний	7.38	8.00	2.38
Співпрацюючий	5.44	6.00	2.14
Альтруїстичний	5.00	5.00	1.81

Відповідно до значень середнього та медіани, респонденти які впевнені у собі, терплячі, прагматичні. До оточуючих ставляться інколи зверхньо, вважаючи, що якщо вони змогли, то і інші теж зможуть. Альтруїстичні є надмірно відповідальними, готові вирішувати чужі проблеми, дуже активні та нав'язливі. Вони відсутні серед респондентів. Недовірливі є дуже підозрливими стосовно оточуючих та бачать у всьому загрозу. Агресивні є ворожими до оточуючих та мають запальний характер, можуть проявляти асоціальну поведінку. Авторитарні мають прояви деспотичного характеру, люблять повчати інших, звикли вказувати на недоліки інших осіб. Покірні готові принижуватися та йти на невігідні поступки, а також заздрісні вважають, що вони заслуговують на щось краще, ніж ті, що вже щось мають.

Тож, отримані результати свідчать про те, що респонденти готові йти на співпрацю. Вони чудово розуміють, де їм необхідно поступитися, а де доводити свою позицію. При цьому намагаються зберегти хоча б невелику вигоду у своєму становищі. Їм більш комфортно у невеликих групах, оскільки так простіше вирішити проблемні питання.

Отже, отримані результати засвідчили, що респонденти або мають

незначні прояви цифрової залежності, або вона відсутня взагалі. Вони віддають перевагу реальному спілкуванню, перед інтернет-знайомствами. У міжособистісній комунікації вони будуть відстоювати свою позицію та намагатися досягнути лідерства, проте також будуть готові і до принижень, якщо це принесе потрібний результат.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Отримані результати стали основою для встановлення взаємозв'язку між цифровою залежністю та міжособистісним спілкуванням. Відповідно, для визначення впливу інтернет-залежності на стосунки з оточуючими, було застосовано статистичну програму Jamovi. За основу було взято співвідношення показників цифрової залежності із проявами міжособистісного спілкування. Для початку було визначено середні значення рівня цифрової залежності із міжособистісним спілкуванням (див. Дод. Е).

Встановлено, що під час міжособистісної взаємодії рівень цифрової залежності значно впливає на процес вирішення конфлікту. Це відображено у наступних результатах та у Таблиці 2.2.5:

Таблиця 2.2.5

Таблиця значущих кореляційних зв'язків з цифровою залежністю

Показник	Коефіцієнт кореляції
Суперництво	0.974
Уникнення	-0.937
Співпраця	-0.964
Компроміс	-0.948
Пристосування	-0.848

1. Співвідношення цифрової залежності та суперництва дорівнює 0.974, що є статистично значущим зв'язком (див. Дод. Е). Відповідно, респонденти,

що мають цифрову залежність більш схильні до жорсткої поведінки, ніж ті, які мають низький рівень залежності. Це обумовлено тим, що зі зростанням рівня цифрової залежності, більша увага починає приділятися власним інтересам.

2. Співвідношення цифрової залежності та уникнення дорівнює -0.937 , що теж є статистично значущим зв'язком. Тобто, чим більше людина залежна від віртуального світу, тим більше вона відстороняється від реальних проблем, намагаючись перейти у площину віртуального світу.

3. Співвідношення цифрової залежності та співпраці і цифрової залежності та компромісу дорівнюють -0.964 та -0.948 , що теж є статистично значущими зв'язками. Тобто, чим більше молода людина залежна від віртуального світу, тим менше вона прагне до співпраці, тоді як готовність йти на поступки знижується.

4. Співвідношення цифрової залежності та пристосування відображає сильний зв'язок (-0.848). Відповідно, студенти, що мають цифрову залежність менш схильні жертвувати своїми інтересами, проте на стратегію їхньої поведінки можуть впливати також інші фактори.

5. Позитивна кореляція цифрової залежності із авторитарним типом (0.861), незалежним типом (0.872), агресивним типом (0.872), недовірливим типом (0.904). Тобто, чим вищий рівень цифрової залежності, тим більше студенти прагнуть бути лідерами у групі, вони більш спрямовані на себе та отримання бажаного у межах власних інтересів, проявляють агресію, можуть виявляти недовіру до соціуму.

6. Негативна кореляція цифрової залежності із заздрисним (-0.891), покірним (-0.863), співпрацюючим (-0.889), альтруїстичним (-0.872) типом. Тобто, респонденти більше шукають відповідей на свої питання у віртуальному світі та менше питають порад у реального оточення, менш поступливі у спілкуванні, із зростанням цифрової залежності менше готові до співпраці у групі, не виявляють підтримку оточуючим (див. Дод. Д).

Тобто, респонденти, що мають прояви цифрової залежності недовіряють достатньо оточуючим, а віртуальне середовище здається їм найбільш

безпечним. Водночас вони готові до співпраці, проте більше довіряють тим, хто пропонує допомогу через засоби віртуального зв'язку.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що цифрова залежність має значний вплив на якість міжособистісного спілкування. Чим вищий рівень цифрової залежності, тим більш деструктивними є прояви міжособистісної взаємодії.

Отже, проведене дослідження дозволило встановити, що найбільший вплив цифрової залежності на міжособистісне спілкування характерний для високого рівня цифрової залежності.

2.4. Практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування

Враховуючи результати дослідження, доцільно запропонувати наступні практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування. Першочергово, це активне включення студентської молоді до громадського життя. Важливо, щоб студенти активно приймали участь у різних проєктах, ініціативах, заходах, що сприяє не лише розвитку компетентностей, але і дозволяє покращити якість міжособистісного спілкування. Так, студенти навчаються разом вирішувати проблемні питання, допомагати один одному, працювати у команді. На сьогодні таких ініціатив є багато, зокрема, під егідою навчальних закладів та громадських організацій, створюються студентські хаби, де періодично ведучими є лектори, які є експертами у певній сфері, а також студентську молодь залучають до обговорення важливих суспільних та політичних питань.

По-друге, формування уявлень про роботу у колективі. Під час групового вирішення проблемного питання студенти мають навчитися поважати думку інших, не критикувати інших членів колективу, дотримуватися дисципліни, розвивати позитивну атмосферу. Це особливо важливо для студентів, які

звикли самостійно вирішувати проблеми та самостійно опрацьовувати матеріал. Навчитися перебувати у колективі важливо, оскільки у подальшому студенти будуть працювати із колективами, де будуть представники різних рас, статей, вікових груп, соціального становища. Потрібно буде навчитися не лише перебувати у такій групі, але і співпрацювати з членами колективу задля вирішення проблемного питання. Сформувавши уявлення про роботу у колективі можливо під час тренінгів та спільної роботи над певним проєктом, де студенти можуть побачити себе ніби зі сторони.

По-третє, вдосконалення активного слухання. Важливо вміти вчасно задати уточнюючі питання без страху за те, що співрозмовник критично поставиться до додаткових запитань. Потрібно, щоб студент навчився використовувати техніку перефразовування по типу: «Чи правильно я зрозумів щодо того, що ...». Відповідно, це дозволить сфокусуватися на розмові, уникнути непорозумінь, правильно виконати поставлене завдання. У цьому аспекті студент повинен сформувати самодисципліну щодо недопущення відволікання на смартфон чи інший гаджет, коли відбувається розмова. Також не треба боятися уточнювати чи задавати прості питання, так як це буде підкресленням того, що опонент почутий.

По-четверте, розвиток емоційного інтелекту. Потрібно сформувати уявлення про те, чому у певний момент виникають конкретні емоції, як це пов'язано з певною людиною, чи можливо це контролювати. Це дозволить зрозуміти почуття інших та сприйняття ними проявів емоцій від студента у конкретний момент. Крім того, це дозволяє розвинути реакцію на певні вчинки чи слова оточуючих та навчитися самого себе контролювати у такі моменти. Емоційний інтелект полягає в усвідомленні емоцій та почуттів оточуючих, тож потрібно навчитися розуміти стани тих, хто навколо; це не лише емпатія, а й вміння підтримати іншу людину та надати їй допомогу.

Для розвитку емоційного інтелекту, що підвищує якість міжособистісного інтелекту, можна відвідати студентській молоді тематичні тренінги, а також пройти онлайн-курси. Так, платформа «Освітній хаб міста

Києва» пропонує онлайн-курси з емоційного інтелекту на безкоштовній основі, де у відеоматеріалах, подаються такі теми як сутність емоційного інтелекту, що таке емпатія, управління емоціями, розвиток раціональності, врегулювання конфліктів, попередження емоційного вигорання. Проходження курсів дозволяє краще зрозуміти оточуючих та водночас навчитися регулювати свої емоції.

По-п'яте, застосування конструктивної критики. Студенти повинні навчитися правильно висловлювати своє непогодження з чимось чи побажання щодо удосконалення певного аспекту. Варто розуміти, що критика є нормальним явищем, оскільки вказує на те, що потрібно вдосконалити чи виправити. Проте неправильно побудована критика може образити людину чи не буде прийнята до уваги, оскільки не буде вважатися адекватною. Як наслідок, це може негативно вплинути на міжособистісні стосунки та призвести до конфліктів, оскільки людина, яку критикують, сприйме ці слова як образу та може почати проявляти ворожість до того, хто критикує. Водночас той, хто критикує, може стати учасником конфлікту, так як до його думки не прислухалися, а він намагався передати свій досвід чи навчити чогось.

Тому під час критики потрібно використовувати техніку, де варто спочатку похвалити особу чи відзначити її вклад у розвиток певного питання; висловити обґрунтовані зауваження чи те, що викликає додаткові питання; визначити сильні сторони пропозиції та відзначити її можливості втілення. Це дозволить продемонструвати ґрунтовні знання проблемного питання, раціонально поглянути на проблему, не образити іншу людину, попередити можливий конфлікт. Таким чином, буде покращено якість міжособистісного спілкування, так співрозмовники будуть чути один одного.

По-шосте, говорити про власні почуття. Не варто звинувачувати співрозмовника у чомусь, що не подобається вам, а потрібно сказати, що ви відчуваєте у цей момент. Це дозволить уникнути безпідставних звинувачень та унеможливить посилення конфлікту. Наприклад, не казати про те, що співрозмовник знову не виконав свої обов'язки, а сказати, що: «Я засмучений,

коли ти не дотримуєшся домовленостей». Таким чином, звертається увага на особистість того, кого ображає поведінка іншого, а також акцентується увага на відчуттях іншої людини у конкретний момент. Це демонстрація внутрішнього світу особистості та формування навичок широко говорити про те, що відчуваєш у певний момент.

По-сьоме, конструктивне вирішення конфліктів. Важливо не лише розуміти сутність конфлікту, але і бачити його передумови та глибокі причини. Потрібно навчитися досягати компромісу, де кожна сторона отримує певні вигоди, але при цьому погодиться і на певні відступи від чогось. Важливим аспектом є сформувати навички вирішувати конфлікти, а не уникати їх чи перекладати відповідальність щодо їхнього вирішення на інших. Зокрема, доцільно пропонувати альтернативні варіанти вирішення проблемного питання, де кожна сторона залишиться при своїй позиції. Наприклад, якщо у студентів виник конфлікт через те, що вони хочуть презентувати викладачу проєкт на одну і ту ж тематику, то необхідно сформувати умови, при яких вони обоє виберуть одну тему, але кожен використає власний підхід до вирішення проблемного питання або ж вони об'єднаються у пару та обоє презентують роботу, але з ґрунтовним підходом до вирішення питання та з більшим обсягом опрацьованих ресурсів.

Навчитися вирішувати конфлікти важливо під час міжособистісного спілкування, оскільки вони можуть виникнути у будь-який час та з незалежних причин. Для формування усвідомленого вирішення конфліктів потрібно навчитися відверто висловлювати свою думку, чути та вислуховувати партнера, пропонувати різні варіанти вирішення проблеми та знаходити альтернативний розв'язок. На сьогодні розроблено ряд безкоштовних онлайн-курсів із конфліктології, де розміщено ряд ефективних практичних рекомендацій щодо врегулювання різного роду конфліктів. Це дозволяє у майбутньому ефективно вирішувати робочі питання, де є розбіжності у поглядах із колегами.

По-восьме, спільна активність. Покращення міжособистісного

спілкування може відбуватися шляхом проведення разом студентською молоддю певного часу. Це може бути така сфера спільних інтересів як танці, співи, спорт, а також різні види активностей. Спільна активність може полягати у прогулянках разом, відвідування театрів чи кінотеатрів, відвідування тематичних заходів, відпочинку у кафе чи громадських місцях. Це дозволяє краще пізнати один одного, розділити позитивні емоції, обговорити певні події, висловити своє ставлення до різних аспектів життя.

У сучасний період спільна активна має пропагуватися громадськими організаціями та навчальними закладами, оскільки віртуальний світ все більше захоплює молодь. Відповідно, організація на рівні навчального закладу спільного дозвілля для студентів, є можливістю покращити рівень комунікації між студентськими колективами. Зокрема, багато закладів вищої освіти влаштовують для студентів квести, ліги сміху, пікніки, спортивні змагання, тематичні вечори, що дозволяє об'єднати студентські групи, покращити рівень співпраці між ними, сформувати між молоддю доброзичливі стосунки.

Отже, практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування полягають у активному включенні студентської молоді до громадського життя, формуванні уявлень про роботу у колективі, вдосконаленні активного слухання, розвитку емоційного інтелекту, застосуванні конструктивної критики, говорити про власні почуття, конструктивному вирішенні конфліктів, спільній активності.

Висновки до другого розділу

Тож, з метою визначення впливу цифрової залежності на міжособистісне спілкування було проведено емпіричне дослідження. Діагностичним інструментарієм дослідження було обрано такі методики як: для вимірювання рівня цифрової залежності було використано «Тест-інтернет залежності» (К. Янг), для виявлення залежної поведінки «Спосіб скринінгової діагностики

комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Ботьбот), для дослідження міжособистісних стосунків «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), для вивчення взаємовідносин у малих групах «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі). Дослідження було розподілено на 4 етапи. Задля проходження респондентами опитувальників та тестів було сформовано гугл-форму із питаннями, які потім було запропоновано пройти респондентам. Із врахуванням мети дослідження та поставлених завдань, було обрано 32 респонденти, серед яких 20 дівчат та 12 хлопців, віком 17-20 років, які є студентами 1-3 курсів Київського національного лінгвістичного університету.

1. Встановлено, що респонденти або мають незначні прояви цифрової залежності, або вона відсутня взагалі. Домінантним типом врегулювання конфліктів є співпрацюючий, а доміантним типом спілкування виступає заздрісний. Присутнє також поєднання кількох доміантних стилів міжособистісної взаємодії, що відображає вплив на спілкування різних чинників.

2. Проведене дослідження дозволило встановити, що найбільший вплив цифрової залежності на міжособистісне спілкування характерний для високого рівня цифрової залежності. Застосувавши статистичну програму Jamovi, де за основу було взято співвідношення показників цифрової залежності із проявами міжособистісного спілкування, визначено, що високий рівень цифрової залежності взаємопов'язаний із такими стилями вирішення конфлікту як уникнення та суперництво, а також із авторитарним, незалежним, недовірливим, агресивним типом стосунків. Тобто, особа, яка надмірно часу проводить в Інтернеті, нерідко намагається таким уникнути відповідальності за певні рішення чи намагається втекти від реальності. Вона проявляє відкриту агресію до оточуючих та очікує від суспільства лише чогось негативного.

3. Отримані результати дослідження дозволили розробити практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування. Вони полягають у активному включенні студентської молоді до

громадського життя, формуванні уявлень про роботу у колективі, вдосконаленні активного слухання, розвитку емоційного інтелекту, застосуванні конструктивної критики, говорити про власні почуття, конструктивному вирішенні конфліктів, спільній активності. Як наслідок, комплексне застосування порад дозволяє студентам краще пізнати себе та зрозуміти оточуючих.

ВИСНОВКИ

В нашій кваліфікаційній теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Відповідно до проведеного дослідження отримано наступні результати.

1. Описано поняття цифрової залежності. Встановлено, цифровою залежністю є складне, багатовимірне явище, яке формується на перетині психологічних, нейробіологічних, соціальних і технологічних чинників. Це реальний поведінковий розлад із конкретними ознаками, механізмами та закономірними наслідками для особистості, що являє собою нездорову, некеровану залученість людини до цифрового середовища. Нині визначено стійкий зв'язок між надмірним використанням цифрових технологій та підвищеним рівнем тривожності, депресії, відчуттям хронічної самотності та емоційного виснаження. Також цифрове середовище впливає на міжособистісне спілкування, оскільки особа починає обирати віртуальний світ порівняно із реальністю.

2. Охарактеризовано вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Цифрова залежність особливо загрозливою є для студентської молоді, оскільки це та вікова категорія, яка у повсякденному житті використовує різні засоби зв'язку. Поширеною нині є тенденція заміни живого спілкування цифровими заміниками навіть у тих ситуаціях, де реальний контакт є абсолютно можливим і природним. Студенти нерідко пишуть один одному повідомлення, сидячи в одній кімнаті, оскільки використання гаджетів дозволяє отримати відповідь у зручній формі і при цьому це дозволяє не порушувати особисті кордони іншої людини. Встановлено, що цифрова залежність обумовлена також тим, що віртуальний простір дозволяє втекти від реальності та вирішити свої питання без фізичної присутності. Гендерний аспект цифрової залежності

пов'язаний із тим, що дівчата більш залежні від соціальних мереж, тоді як хлопці залежні від ігор

3. Обґрунтовано організацію та проведення дослідження. Задля визначення впливу цифрової залежності на міжособистісне спілкування було проведено емпіричне дослідження. Діагностичним інструментарієм дослідження було обрано такі методики як: для вимірювання рівня цифрової залежності було використано «Тест-інтернет залежності» (К. Янг), для виявлення залежної поведінки «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Більбот), для дослідження міжособистісних стосунків «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), для вивчення взаємовідносин у малих групах «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі). Дослідження було розподілено на 4 етапи. Задля проходження респондентами опитувальників та тестів було сформовано гугл-форму із питаннями, які потім було запропоновано пройти респондентам. Із врахуванням мети дослідження та поставлених завдань, було обрано 32 респонденти, серед яких 20 дівчат та 12 хлопців, віком 17-20 років, які є студентами 1-3 курсів Київського національного лінгвістичного університету.

4. Здійснено діагностику рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді. Проведена діагностика дозволила встановити, що респонденти або мають незначні прояви цифрової залежності, або вона відсутня взагалі. Вони віддають перевагу реальному спілкуванню, перед інтернет-знайомствами. У міжособистісній комунікації вони прагнуть до співпраці та знаходження компромісів, що відповідає їхньому типу стосунків. Респонденти із заздрісним типом мають заздрісний тип стосунків, де у їхньому баченні вони заслуговують на щось краще, при цьому вони власні питання переважно вирішують у віртуальному просторі. Також вони готові до вирішення конфліктів із використанням співпраці, щоб отримати бажаний результат та досягти того, чого прагнуть. Більшість респондентів мають низький рівень інтернет-залежності.

5. Проаналізовано та інтерпретовано отримані результати дослідження. Доведено, що найбільший вплив цифрової залежності на міжособистісне спілкування характерний для високого рівня цифрової залежності. Застосувавши статистичну програму Jamovi, де за основу було взято співвідношення показників цифрової залежності із проявами міжособистісного спілкування, визначено, що високий рівень цифрової залежності взаємопов'язаний із уникненням та суперництвом, а також із авторитарним, незалежним, недовірливим, агресивним типом стосунків. Тобто, чим більше молода людина має цифрову залежність, тим сильніше вона прагне стати лідером у групі та відстояти власні інтереси. Помірні результати взаємозв'язку між цифровою залежністю та пристосуванням демонструють, що студенти готові йти на поступки, але не завжди.

6. Розроблено практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування. На основі теоретичного узагальнення матеріалу з теми дослідження та аналізу результатів емпіричного дослідження, розроблено практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування. Вони полягають у активному включенні студентської молоді до громадського життя, формуванні уявлень про роботу у колективі, вдосконаленні активного слухання, розвитку емоційного інтелекту, застосуванні конструктивної критики, говорити про власні почуття, конструктивному вирішенні конфліктів, спільній активності. Як наслідок, комплексне застосування порад дозволяє студентам краще пізнати себе та зрозуміти оточуючих. Нині можемо бачити значну кількість ініціатив від закладів вищої освіти та громадських організацій, які спрямовані на формування у студентів навичок міжособистісного спілкування та посилення взаємодії. Відповідно, визначено, що студентська молодь повинна більше часу проводити разом, працювати у команді, чути один одного та впевнено висловлювати свою думку.

Таким чином, визначено, що цифрова залежність має вагомий вплив на міжособистісне спілкування студентської молоді. Надмірне використання

гаджетів є сучасною проблемою, що пов'язана із широким використанням пристроїв для навчання та роботи. Водночас комунікація у віртуальному просторі дозволяє швидко вирішити проблемні питання та водночас не передбачає особистої присутності. Саме тому використання різних гаджетів має як переваги, так і недоліки для студентської молоді. Однак значне використання пристроїв призводить до того, що студенти втрачають навички міжособистісного спілкування. Тож важливо розвивати у студентської молоді розуміння того, що особисте спілкування та комунікація у реальному світі не можуть бути замінені віртуальним простором, оскільки це ті навички, які згодом будуть важливі у будь-якій життєвій ситуації.

РЕЗЮМЕ

У зв'язку із збільшенням кількості електронних пристроїв та їхнього впливу на наше життя обрано тему кваліфікаційного дослідження «Цифрова залежність як чинник якості міжособистісного спілкування студентської молоді». Дослідження присвячене теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний розгляд цифрової залежності як явища, що впливає на міжособистісне спілкування студентської молоді. Визначено сутність і психологічний зміст цифрової залежності, розглянуто вікові особливості міжособистісного спілкування студентської молоді, встановлено тенденції спілкування між студентами. Розглянуто вплив цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню впливу цифрової залежності на якість міжособистісного спілкування студентської молоді. Обґрунтовано організацію та проведення дослідження, здійснено діагностику рівня цифрової залежності та міжособистісного спілкування студентської молоді, проаналізовано та інтерпретовано отримані результати дослідження. Розроблено практичні рекомендації студентській молоді щодо покращення якості міжособистісного спілкування.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, чотирьох таблиць, висновків. Обсяг роботи становить 98 сторінок. У списку використаної літератури налічується 79 джерел, зокрема 20 – англійською мовою.

Ключові слова: *віртуальний простір, гаджет, Інтернет, комунікація, міжособистісне спілкування, молодь, студенти, цифрова залежність.*

RESUME

Due to the increase in the number of electronic devices and their impact on our lives, the topic of the qualification study “Digital Addiction as a Factor in the Quality of Interpersonal Communication of Student Youth” was chosen. The study is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the influence of digital addiction on the quality of interpersonal communication of student youth.

In the first section of the work, a theoretical consideration of digital addiction as a phenomenon that affects the interpersonal communication of student youth is carried out. The essence and psychological content of digital addiction are determined, the age characteristics of interpersonal communication of student youth are considered, and communication trends between students are established. The influence of digital addiction on the quality of interpersonal communication of student youth is considered.

The second section is devoted to an empirical study of the influence of digital addiction on the quality of interpersonal communication of student youth. The organization and conduct of the study are justified, the level of digital addiction and interpersonal communication of student youth are diagnosed, and the results of the study are analyzed and interpreted. Practical recommendations for student youth on improving the quality of interpersonal communication have been developed.

The qualification work consists of an introduction, two sections, and four tables, conclusions. The volume of the work is 98 pages. The list of used literature includes 79 sources, including 20 in English.

Keywords: *virtual space, gadget, Internet, communication, interpersonal communication, youth, students, digital addiction.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Андрійчук, І. О. (2021). Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет-просторі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 13, 5 – 17.
- Антошків, А. В. (2019). *Соціально-психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів як майбутніх фахівців соціальної сфери*. Тернопіль.
- Бедан, В. Б. (2021). Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 4(53), 5–11.
- Бондар, О. М. (2019). *Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: методичний посібник*. РУГ.
- Варбан, М. О. (2020). Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. *Український соціум*, 2, 95–103.
- Войскунський, О. Є. (2017). *Психологія Інтернет-залежності*. Логос.
- Гладкевич, М. І. (2025). *Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці*. Психологія.
- Голубенко, Т. О., Діордіца, І. В., Сіра, Л. Д. (2022). Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*, 6 (8), 112-122.
- Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 60–66.
- Гриневич, Т. І. (2021). Вплив соціальних мереж на міжособистісне спілкування студентів. *Психологія і суспільство*, 2, 1-11.
- Декі, О. О., Раян, Р. О. (2015). *Внутрішня мотивація та самовизначеність*. КМ-БУКС.

- Дерека, Т. В. (2018). Психологічні особливості студентів закладів вищої освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 3 (62), 7-15.
- Джеджера, О. О. (2022). Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Психологія: реальність і перспективи*, 18, 73-80.
- Діхтяренко, С. О., Ременюк, Я. В. (2024). Соціально-психологічна характеристика студентства. *Психологічний журнал*, (12), 36–45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306769>
- Дука, А. О. (2025). Вплив цифрової залежності на психоемоційний стан молоді. *Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій*, 1, 1-5.
- Дуткевич, Т. В. (2018). *Вікова та педагогічна психологія*. Центр учбової літератури.
- Євдокімова, О. О. (2022). Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Психологія*, 1, 1-12.
- Журавльова, Л. П. (2019). *Психологія спілкування*. КНУ.
- Зімовін, О. І. (2017). *Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху*. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
- Іванова, О. В. (2018). *Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці*. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
- Іванко, Ю. О. (2020). Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 1, 60–83.
- Ільїна, Н. Ю. (2020). Інтернет-залежність як соціально-психологічна проблема студентської молоді. *Молодий вчений*, 5, 1-11.
- Карамушка, Л. М., Ходакевич, О. Г. (2017). *Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей*. КНЕУ.

- Кириченко, В. О, Габрук, К. О. (2017). Прояви інформаційної залежності у юнацькому віці. Психологічні дослідження. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*, 9, 25–28.
- Кириченко, В. В. (2018). Вікові відмінності прояву internet-залежності (за результатами дослідження 2014 та 2018 років). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4, 188-193.
- Кірова, Д. О. (2025). Цифрова залежність як виклик сучасній психіці: між нормою, звичкою та патологією. *Матеріали конференцій МНЛ* (с. 309–311).
- Климович, О. О. (2024). Соціальна залежність від мереж як фактор зміни комунікації студентів. https://ejournals.eu/pliki_artykulu_czasopisma/pelny_tekst/0196c1f-7011-7258-9276-857c17efa70c/pobierz
- Костіна, Т. О. (2020). Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*, 12, 155–159.
- Кравець, М. М. (2018). Особистісний розвиток та сенс життя: психологічні аспекти. *Науковий вісник Полісся*, 1, 55-60.
- Купчишина, В. Ч. (2022). Інноваційні підходи щодо відновлення психічного здоров'я особистості як запорука публічної безпеки та порядку в умовах воєнного стану. *Забезпечення публічної безпеки*, 1, 12-17.
- Купчишина, В. Ч. (2025). Цифрова залежність як новий соціальний виклик: вплив на психіку та міжособистісне спілкування. *Право. Комунікація. Суспільство*, 1, 470-472.
- Левченко, М. О., Феденько, С. В., Форостян, Ф. М. (2022). Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 52, 185-192.
- Литвинчук, А. І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. *Наука і освіта*, 5, 200–205.

- Максименко, С. Д. (2017). *Загальна психологія*. Центр учбової літератури.
- Марценюк, Т. О. (2020). *Соціологія молоді*. НаУКМА.
- Методика діагностики міжособистісних відносин (Лірі) (2026). Eztest.
https://www.eztests.xyz/tests/social_leary/
- Марчук, Л. М. (2021). Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*, 5, 106–110.
- Методика «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас) (2020). Studfile. <https://studfile.net/preview/11250174/page:3/>
- Мінаєва, П. О. (2021). Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 11, 70–76.
- Мозгова, Г. П., Уваркіна, К. М. (2016). Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. *Психологічні науки*, 4(49), 158–161.
- Москалець, В. П. (2018). *Психологія особистості*. Либідь.
- Педоренко, В. М. (2019). *Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів*. Острог.
- Пенькова, О. В. (2022). Вплив цифрових технологій на соціалізацію студентів. *Вісник КНУ*, 1. 1-11.
- Петяк, О. Р., Комар, Т. В., Вельський, Д. О., Мельничук, А. М. (2025). Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій. *Psychology Travelogs*, 2, 17–25.
- Пилипенко, В. Є. (2019). *Соціальна психологія*. Академвидав.
- Савчин, М. В. (2016). *Здатності особистості: монографія*. ВЦ «Академія».
- Сидоренко, І. В. (2023). *Проблеми цифрової залежності серед студентської молоді*. Академвидав.
- Скворчевська, Є. Л. (2021). Дослідження комунікативних бар'єрів студентів першого курсу в освітньому процесі. *Слобожанський гуманітарій – 2021*, 1, 234-244.
- Смілянець, Т. О. (2025). Профілактика телефонної залежності серед молоді. *Габітус*, 73, 340-343.

- Смульсон, М. Л. (2018). *Інтернет і психологія особистості*. Педагогічна думка.
- Сорочан, Т. В. (2018). Особливості міжособистісного спілкування студентської молоді. Відп. ред. К. В. Ніколенко. *Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнської Internet конференції «Актуальні проблеми гуманітарноправових наук»* (с. 43-47).
- Староста, В. І., Попадич, О. О. (2019). Мотивація навчальної діяльності студентів-першокурсників у процесі їх адаптації в умовах класичного університету. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2(45), 173 – 177.
- Тест на інтернет-залежність (К. Янг) (2026). Eztest. https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/
- Тихоненко, О. О. (2025). Когнітивно-емоційна матриця антропогенного ризику як інструмент удосконалення профайлінгу. *Юридична психологія*, 1(36), 109–119.
- Ткаченко, О. В. (2021). *Соціальні мережі та міжособистісна комунікація студентів*. Академвидав.
- Ткачук, Г. В. (2017). Змішане навчання та особливості використання ротаційної моделі у навчальному процесі. *Інформаційні технології в освіті*, 4(33), 143–156.
- Федорців, О. А. (2025). Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 3, 1-11.
- Широких, А.О. (2020). *Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці* [Дис. докт. філос., Рівненського державного гуманітарного університету]. https://rshu.edu.ua/images/PhD/phd_annot_shirokih_disert.pdf
- Шугайло, Я. В. (2015). Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 2, 17-24.

- Юр'єва, Л. М. (2023). *Кіберзалежність: нові підходи до діагностики*. Академвидав.
- Adedia, D. et al. (2025). Digital addiction and emotional exhaustion as mediators between problematic internet use and mental well-being in university students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1, 12-16. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2025.100619>
- Alimoradi, Z. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 1, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.06.004>
- Allcott, H. (2021). *Digital Addiction*. NBER.
- Almorau, B. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.
- Alrobai, A. (2018). Review of visual analytics for digital addiction. *Computers & Graphics*, 71, 94-108.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 33-37. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anderson, E., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454.
- Balakrishnan, V., Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 23-28. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O. et al. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 4, 12-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Cai, F. et al. (2026). The impact of social media addiction on college students' mental health. *Scientific Reports*, 5, 45-49. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-35779-w>

- Dong, R. et al. (2025). Exploring the relationship between social media dependence and internet addiction among college students. *Frontiers in Psychology*, 19, 20-26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1463671>
- Gül, M. (2025). Students' struggle with digital addiction: psychosocial consequences. *BMC Psychology*, 17, 12-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03880-w>
- Han, S. J. (2023). Digital addiction and related factors among college students. *Healthcare*, 14, 24-27. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162201>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1, 11-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Lopez-Fernandez O. (2018). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review. *World Journal of Psychiatry*, 3, 12-18. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Montag, C., Reuter, M. (2017). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E. (2016). A hidden type of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 15, 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.006>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., Xenos, S. (2016). The uses and abuses of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 16, 87-98. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.083>
- Tabish, S. A. (2025). Digital Addiction: The Emerging Epidemic of Modern Age. *J Clin Med Health Care*, 2(3), 1-9.
- Tetik, S. (2025). Social media addiction and social skills in university students. *Systems*, 3, 28-34. <https://doi.org/10.3390/systems13070501>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг

Тест складається із 20 запитань. Варіантами відповідей є такі як Ніколи - 1 бал, Рідко - 2 бали, Регулярно - 3 бали, Часто - 4 бали, Постійно - 5 балів. Щоб отримати результат необхідно додати всі бали за пройдене тестування, де максимально можна отримати 100 балів

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

- 16.Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
- 17.Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
- 18.Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
- 19.Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?
- 20.Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

Інтерпретація тесту є наступною:

- 1-19 балів - залежність відсутня - користувач контролює свій екранний час та не проводить надмірно часу в Інтернеті;
- 20-49 балів - низький рівень - користувач зберігає контроль над використанням екранного часу, хоча інколи може довше побути у мережі;
- 50-79 балів - помірний рівень - користувач все більше проводить в Інтернеті, що впливає на появу певних проблем;
- 80-100 балів - високий рівень - користувач не контролює екранний час, надмірно проводить часу у мережі, потребує корекції поведінки. (Тест на інтернет-залежність (К. Янг), 2026).

Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Більбот)

Методика складається із 11 запитань та має такі варіанти відповідей. Респондент самостійно визначає щодо кожного твердження, який рівень йому характерний. Варіанти відповідей: Ніколи -1 бал, Інколи - 2 бали, Часто - 3 бали, Дуже часто - 4 бали.

1. Чи почуваєтеся ви втомленим або роздратованим, коли не маєте доступу до комп'ютера чи Інтернету?

2. Чи буває так, що ви проводите за комп'ютером більше часу, ніж планували?

3. Чи траплялося вам приховувати від рідних або друзів, скільки часу ви насправді проводите онлайн?

4. Чи відмовляєтеся ви від зустрічей з друзями, хобі чи домашніх обов'язків на користь комп'ютерних ігор/Інтернету?

5. Чи відчуваєте ви піднесення, радість або збудження виключно під час перебування за комп'ютером?

6. Чи намагалися ви зменшити час, проведений за комп'ютером, але ці спроби були марними?

7. Чи виникає у вас бажання перевірити повідомлення або зайти в мережу одразу після пробудження?

8. Чи стають ваші стосунки з близькими напруженими через те, що ви багато часу проводите за монітором?

9. Чи використовуєте ви комп'ютер як спосіб втекти від проблем, суму, або щоб покращити настрій?

10. Чи помічали ви погіршення сну або втрату відчуття часу через сидіння за комп'ютером?

11. Чи відчуваєте ви провину через те, що занадто багато часу проводите онлайн?

Методика інтерпретується таким чином:

до 15 балів - ризик розвитку цифрової залежності є нульовим;

16-22 бали - стадія захоплення цифровими ресурсами;

23-37 балів - розвиток цифрової залежності;

від 38 балів - цифрова залежність.

Отримані результати дозволяють визначити чи користування віртуальною реальністю достатньо контролюється користувачем, чи потребує корекції, чи потрібне втручання.

Методика «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас)

Обрана методика характеризується тим, що складається із 30 запитань, на які є лише варіант відповіді А чи Б. Спробуйте уявити запропоновану ситуацію і вибрати найбільш типовий для вас спосіб реагування. Над відповідями довго не задумуйтеся, бо не має правильних чи неправильних відповідей, намагайтеся писати перше, що спаде на думку.

1. А) іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання;
Б) ніж диспутувати з приводу того, в чому я не згідний, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не погоджуємось.
2. А) я прагну знайти компромісне рішення;
Б) я намагаюся знайти компромісне рішення;
3. А) я, як правило, вперто намагаюся досягти свого;
Б) іноді я можу поступитися своїми інтересами заради інтересів іншої людини.
4. А) я намагаюся знайти компромісне рішення;
Б) я намагаюся не торкатися почуттів іншої людини.
5. А) влагоджуючи суперечливу ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку іншої людини;
Б) я стараюся робити все, щоб уникнути непотрібного напруження.
6. А) я намагаюся уникнути неприємностей для себе;
Б) я намагаюся досягти свого.
7. А) я прагну відкласти вирішення суперечливого питання, щоб з часом вирішити його краще;
Б) я вважаю можливим в чомусь поступитись, щоб досягнути успіху в іншому
8. А) я, як правило, намагаюся настирливо досягти свого;
Б) перш за все, я намагаюся настирливо досягти свого.
9. А) думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечку, яка

- виникла;
- Б) я докладаю усіх зусиль, щ об досягти свого.
10. А) я пробую знайти компромісне рішення;
- Б) я вперто прагну досягти свого.
11. А) перш за все я прагну чітко визначити те, в чому суть всіх інтересів і суперечливих питань;
- Б) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.
12. А) я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку;
- Б) я даю можливість іншим у чомусь залишатися при своїй думці, якщо вони йдуть на зустріч.
12. А) я пропоную середню позицію;
- Б) я наполягаю, щоб все було зроблено по моєму.
13. А) я висловлюю іншому свою точку зору і запитую про його погляд;
- Б) я намагаюся проілюструвати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
14. А) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;
- Б) я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
15. А) я намагаюся не зачіпати почуття інших;
- Б) я часто намагаюся переконати інших у перевазі моїх позицій.
16. А) як правило, я наполегливо прагну досягнути свого;
- Б) я намагаюся зробити все аби уникнути непотрібної напруженості.
17. А) якщо це робить іншого щасливим, я даю йому можливість наполягти на своєму;
- Б) я дозволяю іншому залишатися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.
18. А) перш за все, я намагаюся визначити, в чому суть всіх інтересів і суперечливих питань;
- Б) я намагаюся відкласти суперечливі питання, щоб з часом вирішити їх остаточно.
19. А) я намагаюся негайно уникнути наших розбіжностей;
- Б) я намагаюся знайти найкраще поєднання втрат і користі для нас обох.

20. А) ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до іншого;
Б) завжди схилиюся до відвертого обговорення проблеми.
21. А) я намагаюся знайти позицію, середню між моєю і пропозицією іншої людини;
Б) я відстоюю свою позицію. Іншим взяти на себе
22. А) як правило, я схвильований тим, щоб задовольнити бажання кожного;
Б) іноді я даю можливість іншим взяти на себе .
23. А) якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч;
Б) я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.
24. А) я прагну переконати іншого у вірності своїх міркувань;
Б) ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів інших.
25. А) як правило, пропоную свою позицію;
Б) я майже прагну задовольнити інтереси кожного.
26. А) я часто прагну уникнути суперечок ;
Б) якщо це принесе іншій людині радість, я дам їй можливість відстоювати свою позицію.
27. А) я, як правило, наполегливо прагну домагатися свого;
Б) улагоджуючи ситуацію, я, як правило, прагну знайти підтримку інших.
28. А) я пропоную середню позицію;
Б) думаю, що не завжди слід хвилюватися, якщо виникають суперечки.
29. А) я намагаюся не зачіпати почуття іншого;
Б) я завжди займаю таку позицію у суперечці, яка дає можливість обоим домогтися успіху.

Інтерпретація результатів:

Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В.

Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обробка результатів:

У ключі кожна відповідь А або В дає уявлення про кількісний вираз: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування.

Якщо відповідь збігається з вказаним в ключі, йому привласнюється значення 1, якщо не збігається, то привласнюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Опитувальник складається із 128 тверджень, які відповідають на питання, якою людиною є респондент. Це варіанти міжособистісної взаємодії, що відображає 16 варіантів взаємодії. Якщо респонденту характерне твердження, то він має поставити +. Кожний + це 1 бал у межах визначеного октанта. Таких октантів є 8, тож максимально можна набрати 16 балів у межах октанта.

Твердження:

1. Інші думають про нього прихильно
2. Створює позитивне враження на оточуючих
3. Вміє розпоряджатися, наказувати
4. Вміє наполягти на своєму
5. Має почуття гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може виявляти байдужість
9. Може бути суворим
10. Строгий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний виявляти недовіру
16. Часто розчаровується
17. Може бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Здатний захоплюватися, схильний до наслідування

23. Шановний
24. Шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Доброзичливий
28. Уважний, лагідний
29. Делікатний
30. Підбадьорливий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Має талант керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, наполегливий
39. Діловий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий і наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не терпить, щоб ним командували(Е
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Вразливий, педантичний
49. Легко ніяковіє
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний

53. Часто вдається по допомогу інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний у поводженні
58. Цінує думку оточуючих
59. Комунікабельний, уживливий
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний, лагідний
63. Любить дбати про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Створює враження значної людини
67. Наказовий
68. Владний
69. Хвастливий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає лише про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто неприязний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобічний
82. Сором'язливий

83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежний, несаможиттєвий
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим право приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Прихильний до всіх без розбору
92. Усім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпить чужі недоліки
96. Прагне заступатися
97. Прагне досягти успіху
98. Чекає на захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатком
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. В'їдливі, глузливі
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Нечуттєвий, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Проїнятий духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий

113. Несміливий
114. Легко бентежить
115. Вирізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти розташування кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить усіх
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного
127. Дбає про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

Інтерпретація результатів:

Після того як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з 8 октантів. Кожний + оцінюється в 1 бал. Максимальна оцінка октанта – 16 балів.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Кожному з восьми октантів відповідає певний тип міжособистісних стосунків:

1. Авторитарний тип стосунків:

0-8 балів - людина впевнена у собі, наполеглива, має лідерські якості;

9-12 балів - домінантний, владний, успішний;

13-16 балів - диктаторський та деспотичний.

2. Незалежний - домінуючий

0-8 балів - людина впевнена у собі, орієнтована на себе, незалежна;

9-12 балів - має нарцисичні риси, самозадоволений;

13-16 балів - прагматичний та прагне бути над усіма.

3. Агресивний

0-8 балів - упертий, наполегливий, енергійний;

9-12 балів - вимогливий, щирий, суворий;

13-16 балів - надмірно наполегливий, жорстокий, ворожий до інших.

4. Недовірливий

0-8 балів - реалістичний та критичний;

9-12 балів - замкнений, образливий, потаємний;

13-16 балів - підозрілий, обережний, схильний до сумнівів.

5. Покірний

0-8 балів - скромний, поступливий, сором'язливий;

9-12 балів - сором'язливий та схильний до підкоренню слабкому;

13-16 балів - схильний до самоприниження.

6. Заздрісний

0-8 балів - м'який та ввічливий;

9-12 балів - слухняний та безпорадний;

13-16 балів - невпевнений та тривожний через усе.

7. Співпрацюючий

0-8 балів - гнучкий та схильний до співробітництва;

9-16 балів - прагне задовольнити вимоги всіх.

8. Альтруїстичний

0-8 балів - відповідальний та м'який;

9-16 балів – гіпервідповідальний.

Посилання на google-форму опитувальників:

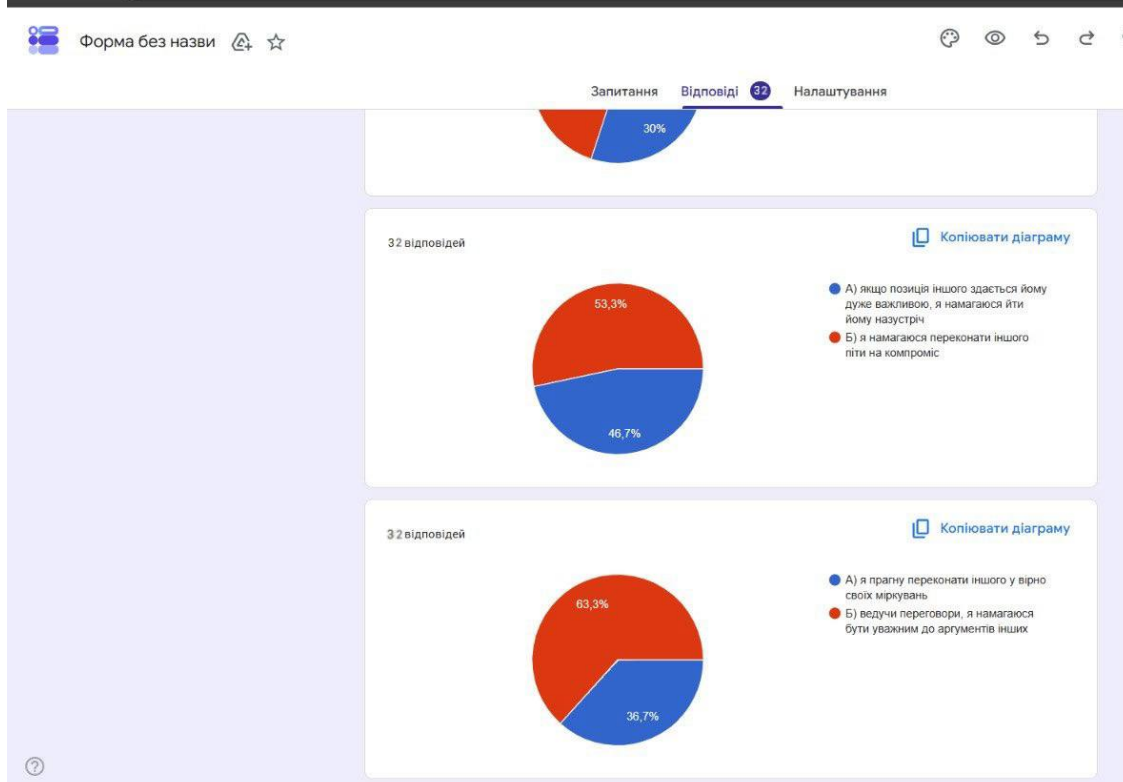
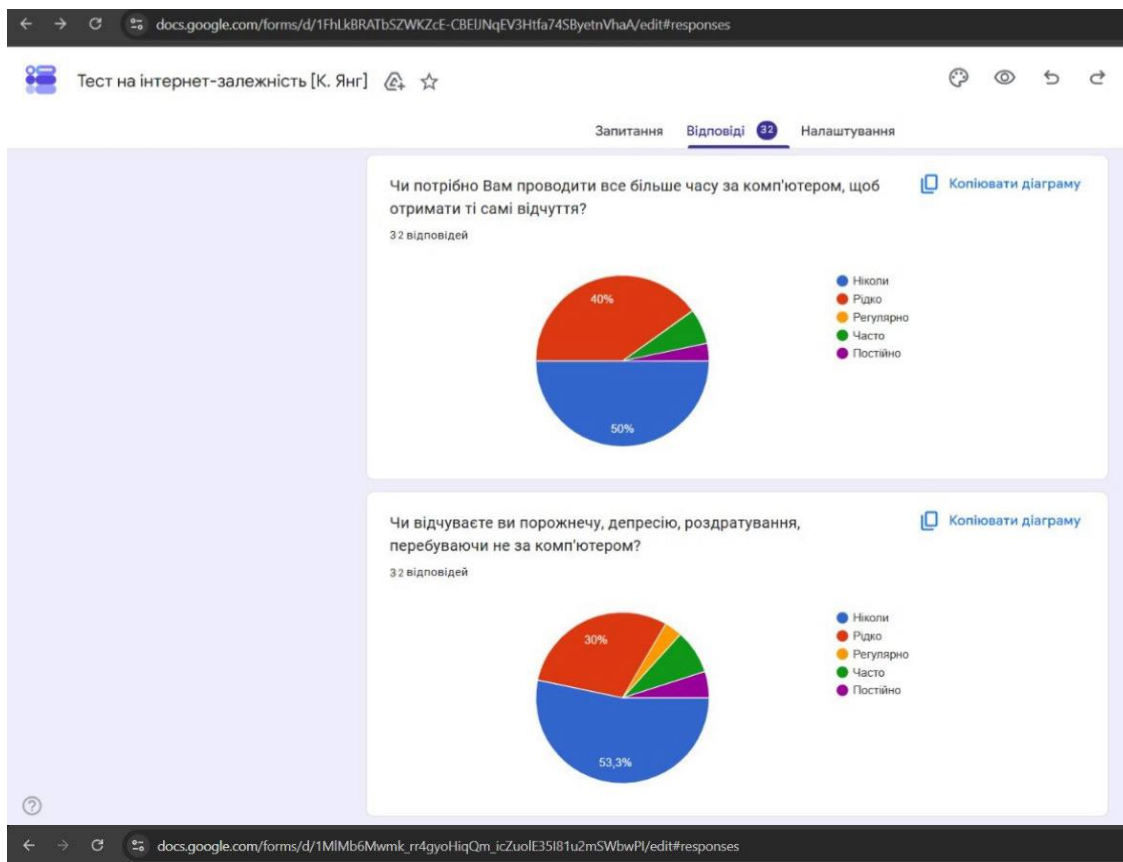
1. «Тест-інтернет залежності» (К. Янг):

https://docs.google.com/forms/d/1FhLkBRATbSZWKZcE-CBEIJNqEV3Htfa74SByetnVhaA/edit#response=ACYDBNgbV1JMZjy2o3dpUnpAK9XR7IBED824IV3LoDkmCj_rrpogzIFE5-wAZYSBaJR7IHw

2. «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'єва, Т. Больбот), «Дослідження міжособистісних стосунків» (К. Томас), «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі):

https://docs.google.com/forms/d/1MIMb6Mwmk_rr4gyoHiqQm_icZuolE35I81u2mSWbwPI/edit#response=ACYDBNjLtZe7YgU1pVY_vIgbBT5e5UbW6iuQwZX6UX-DybCL1nPscbUFxmRXN9Kwa5-RZhE

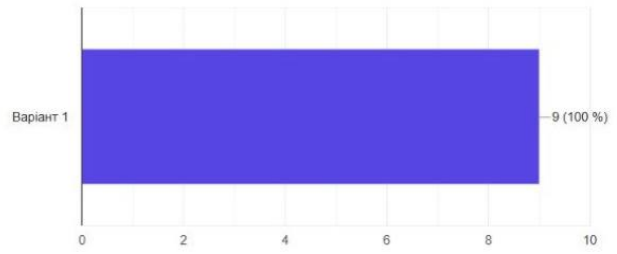
Статистика опитування респондентів (Google Forms)



Пронизана духом суперечності

[Копіювати діаграму](#)

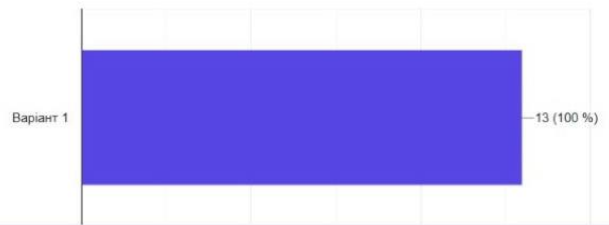
9 відповідей



Уперта

[Копіювати діаграму](#)

13 відповідей



Узагальнена таблиця показників «сирих балів» дослідження

Додаток Г

Залежна поведінка	Цифрова залежність	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Заздрний	Співпрацюючий	Альтруїстичний
42	23	4	7	6	5	8	6	4	3	5	7	8	6	5
38	19	3	8	7	4	8	5	3	2	4	8	9	7	6
45	19	3	8	7	5	7	7	5	4	6	6	7	5	4
29	24	5	7	6	6	6	4	3	2	5	9	8	6	5
51	36	6	5	5	8	6	8	6	5	7	5	6	4	3
33	22	4	7	7	5	7	6	4	3	5	7	7	5	5
25	11	2	9	8	3	8	3	2	1	3	9	10	8	7
48	22	4	7	7	5	7	5	4	3	4	8	8	6	6
37	21	4	7	7	6	6	6	5	4	5	7	7	5	5
18	17	3	8	8	4	7	4	3	2	4	8	9	7	6
31	25	5	6	6	7	6	7	6	5	6	6	6	4	4
44	22	4	7	7	5	7	5	4	3	5	7	8	6	5
27	16	2	9	8	3	8	3	2	1	3	10	11	9	8
35	18	3	8	7	4	8	4	3	2	4	9	9	7	6
40	24	5	7	6	6	6	6	5	4	5	7	7	5	5
22	20	4	7	7	5	7	5	4	3	4	8	8	6	6
46	26	6	6	5	8	5	8	7	6	7	5	5	3	3
34	21	4	7	7	6	6	6	5	4	5	7	7	5	5
52	42	8	4	4	9	5	10	9	8	9	3	3	2	2
39	23	4	7	7	5	7	5	4	3	5	7	8	6	6
28	23	4	7	7	5	7	6	4	3	5	7	8	6	5
36	15	2	9	8	3	8	3	2	1	3	9	10	8	7
41	32	7	5	5	8	5	9	7	6	7	4	4	2	2
30	33	7	5	5	8	5	8	6	5	6	5	5	3	3
26	14	2	9	8	3	8	3	2	1	3	10	11	9	8
32	11	2	9	8	3	8	3	2	1	2	10	12	9	8
43	22	4	7	7	5	7	5	4	3	4	7	8	6	6
35	19	3	8	7	4	8	4	3	2	4	8	9	7	6
47	41	8	4	4	9	5	10	8	7	8	3	3	2	2
50	43	9	3	4	9	5	11	9	8	9	2	2	1	1
39	23	4	7	7	5	7	5	4	3	5	7	8	6	6
44	36	6	5	5	8	6	7	6	5	6	6	5	3	4

Описові статистики результатів дослідження

Results

Описові статистики

Описові статистики

	Залежна поведінка	Цифрова залежність	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Заздрісний	Співпрацюючий	Альтруїстичний
N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Середнє значення	37.1	23.8	4.41	6.84	6.47	5.59	6.69	5.84	4.53	3.53	5.09	6.91	7.38	5.44	5.00
Медіана	37.5	22.0	4.00	7.00	7.00	5.00	7.00	5.50	4.00	3.00	5.00	7.00	8.00	6.00	5.00
Стандартне відхилення	8.78	8.44	1.88	1.57	1.24	1.92	1.09	2.19	1.97	1.97	1.69	2.04	2.38	2.14	1.81
Мінімум	18	11	2	3	4	3	5	3	2	1	2	2	2	1	1
Максимум	52	43	9	9	8	9	8	11	9	8	9	10	12	9	8
Шапиро-Уилк W	0.983	0.902	0.906	0.906	0.861	0.902	0.861	0.929	0.917	0.917	0.934	0.937	0.959	0.951	0.941
Шапиро-Уилк p	.879	.007	.009	.009	<.001	.007	<.001	.038	.017	.017	.051	.060	.264	.152	.081

Показники кореляційного аналізу результатів дослідження

Кореляційна матриця

Кореляційна матриця

		Залежна поведінка	Цифрова залежність	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Задзрісний	Співпрацюючий	Альтруїстичний	
Залежна поведінка	Спірмен r (rho)	—															
	df (ступенів свободи)	—															
	p -значення	—															
Цифрова залежність	Спірмен r (rho)	-0.604***	—														
	df (ступенів свободи)	30	—														
	p -значення	<.001	—														
Суперництво	Спірмен r (rho)	0.555***	0.974***	—													
	df (ступенів свободи)	30	30	—													
	p -значення	<.001	<.001	—													
Співпраця	Спірмен r (rho)	-0.582***	-0.964***	-0.982***	—												
	df (ступенів свободи)	30	30	30	—												
	p -значення	<.001	<.001	<.001	—												
Компроміс	Спірмен r (rho)	-0.632***	-0.346***	-0.945***	0.520***	—											
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	—											
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	—											
Уникнення	Спірмен r (rho)	0.582***	0.931***	0.977***	-0.952***	-0.933***	—										
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	—										
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—										
Пристосування	Спірмен r (rho)	-0.445*	-0.846***	-0.920***	0.991***	0.932***	0.952***	—									
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	—									
	p -значення	.011	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—									
Авторитарний	Спірмен r (rho)	0.677***	0.872***	0.871***	-0.899***	-0.899***	0.918***	-0.842***	—								
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	—								
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—							
Незалежний	Спірмен r (rho)	0.646***	0.872***	0.904***	-0.924***	-0.881***	0.821***	-0.900***	0.973***	—							
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	—							
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—						
Агресивний	Спірмен r (rho)	0.646***	0.004***	0.997***	-0.984***	-0.941***	0.935***	-0.667***	0.973***	1.000***	—						
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—						
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—					
Недовірливий	Спірмен r (rho)	0.624***	0.904***	0.897***	0.901***	-0.904***	0.935***	-0.677***	0.948***	0.941***	0.941***	—					
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—				
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—			
Покірний	Спірмен r (rho)	-0.663***	-0.661***	-0.861***	0.854***	0.534***	-0.895***	0.831***	-0.966***	-0.962***	-0.961***	-0.951***	—				
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—			
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
Задзрісний	Спірмен r (rho)	-0.601***	-0.891***	-0.922***	0.334***	0.336***	-0.966***	0.923***	-0.966***	-0.961***	-0.961***	-0.952***	0.952***	—			
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—		
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—	
Співпрацюючий	Спірмен r (rho)	-0.581***	-0.872***	-0.927***	0.933***	0.911***	-0.934***	0.872***	-0.952***	-0.932***	-0.932***	-0.971***	0.947***	0.999***	—		
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—		
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—	
Альтруїстичний	Спірмен r (rho)	-0.584***	-0.872***	-0.955***	0.995***	0.911***	-0.934***	0.872***	-0.955***	-0.932***	-0.932***	-0.971***	0.950***	0.955***	0.955***	—	
	df (ступенів свободи)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	—	
	p -значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$