

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОГО
СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

Виконала: здобувачка 2 курсу, галузь знань:

05 «Соціальних та поведінкових наук»

спеціальності 053 Психологія

Денисова Аліна Володимирівна

Науковий керівник: к.ю.н., доцент

Геращенко О.С.

Рецензент: к.п.н., доцент **Гурін Р.С**

АНОТАЦІЯ

Денисова Аліна Володимирівна, тема кваліфікаційної роботи «Психологічний вплив віртуального спілкування на життя людини», магістр, 053 Психологія, Національний університет «Одеська Юридична Академія», 2024.

Досліджується психологічний вплив віртуального спілкування на життя людини, зокрема його роль у формуванні емоційного стану, міжособистісних взаємин та самооцінки.

Віртуальне спілкування, завдяки своїй доступності та анонімності, відкриває нові можливості для комунікації, проте також породжує низку психологічних викликів, таких як залежність від соціальних мереж, емоційна відчуженість та зниження якості реальних взаємин. Розглядаються як позитивні аспекти (розширення соціального кола, зручність комунікації), так і негативні (цифровий стрес, кібербулінг, соціальна ізоляція).

В роботі акцентується увага на важливості балансування між віртуальним та реальним спілкуванням для гармонійного розвитку особистості.

Досліджується психотерапія та підтримка у контексті віртуального спілкування, що стає усе більш актуальними завдяки розвитку цифрових технологій. Онлайн-терапія дозволяє отримувати допомогу від фахівців у будь-якому місці та у зручний час, що особливо важливо для людей із обмеженим доступом до традиційних психотерапевтичних послуг.

Шляхом теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень встановлюється, що віртуальне спілкування є невід'ємною складовою сучасного життя. Воно передбачає взаємодію між людьми за допомогою цифрових засобів, таких як соціальні мережі, месенджери, форуми чи інші онлайн-платформи. Його сутність полягає у комунікації, що здійснюється за відсутності фізичної присутності співрозмовників. Це змінює динаміку соціальних відносин та впливає на психоемоційний стан людини.

Ключові слова: віртуальне спілкування, психологічний вплив, соціальні мережі, емоційна відчуженість, цифровий стрес, кібербулінг, міжособистісні взаємини, самооцінка, соціальна ізоляція.

ANNOTATION

Denysova Alina, topic of the qualification work "Psychological impact of virtual communication on human life", master's degree, 053 Psychology, National University "Odesa Law Academy", 2024.

The study consists of two sections and five subsections. The first chapter is devoted to the peculiarities of the organization and conduct of psychologically prone to illegal behavior.

The psychological impact of virtual communication on a person's life is studied, in particular, its role in the formation of emotional state, interpersonal relationships and self-esteem. Virtual communication, due to its accessibility and anonymity, opens up new opportunities for communication, but it also creates a number of psychological challenges, such as dependence on social networks, emotional alienation and a decrease in the quality of real relationships.

Both positive aspects (expansion of the social circle, ease of communication) and negative aspects (digital stress, cyberbullying, social isolation) are considered. The work emphasizes the importance of balancing between virtual and real communication for the harmonious development of the personality.

Psychotherapy and support are explored in the context of virtual communication, which is becoming increasingly relevant due to the development of digital technologies. Online therapy allows you to receive help from specialists anywhere and at a convenient time, which is especially important for people with limited access to traditional psychotherapy services.

Through theoretical and methodological analysis of scientific research, it is established that virtual communication is an integral part of modern life. It involves interaction between people using digital means, such as social networks, messengers, forums or other online platforms. Its essence lies in communication, which is carried out in the absence of the physical presence of the interlocutors. This changes the dynamics of social relations and affects the psycho-emotional state of a person.

Keywords: virtual communication, psychological impact, social networks, emotional alienation, digital stress, cyberbullying, interpersonal relationships, self-esteem, social isolation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ І. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	15
1.1. Емпіричні методи дослідження.....	15
1.2. Організація дослідження: вибірка та етапи проведення.....	18
РОЗДІЛ ІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	21
2.1. Аналіз отриманих даних.....	21
2.2. Практичні результати дослідження.....	23
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність цієї теми зумовлена зростаючим значенням віртуального спілкування у сучасному суспільстві та необхідністю розуміння його впливу на психічне здоров'я, емоційний стан та поведінку людини. Зокрема, вивчення психологічних наслідків взаємодії у віртуальному просторі є важливим для розробки рекомендацій щодо збереження балансу між реальним і цифровим життям. Віртуальне спілкування є важливою частиною сучасного життя. Воно впливає на міжособистісні стосунки, психологічний стан і соціальні процеси. Дослідження допоможе зрозуміти, як це змінює життя людини.

У сучасному світі технологічний прогрес значно вплинув на всі аспекти людського життя, зокрема на способи комунікації. Віртуальне спілкування, яке раніше було лише додатковим інструментом взаємодії, сьогодні стало невід'ємною частиною повсякденності для мільйонів людей. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-форуми та інші цифрові платформи створюють нові форми спілкування, змінюючи не лише спосіб передачі інформації, а й характер міжособистісних взаємин.

Одним із важливих аспектів дослідження є психологічний вплив віртуального спілкування на людину. Це явище включає як позитивні, так і негативні сторони. З одного боку, віртуальні платформи сприяють розширенню соціальних зв'язків, полегшенню комунікації на відстані та доступу до нової інформації. З іншого боку, вони можуть призводити до ізоляції, зниження якості реальних взаємин, формування залежності від віртуального простору та інших психологічних труднощів.

У процесі дослідження будуть розглянуті такі аспекти:

- вплив віртуального спілкування на формування самооцінки;
- роль соціальних мереж у розвитку міжособистісних стосунків;
- психологічні ризики, пов'язані із залежністю від цифрового спілкування;
- шляхи мінімізації негативних наслідків віртуальної комунікації.

Результати цього дослідження можуть бути корисними як для фахівців у галузі психології, так і для ширшої аудиторії, що прагне краще розуміти вплив віртуального середовища на особисте та соціальне життя.

Віртуальне спілкування є невід'ємною складовою сучасного життя. Воно передбачає взаємодію між людьми за допомогою цифрових засобів, таких як соціальні мережі, месенджери, форуми чи інші онлайн-платформи. Його сутність полягає у комунікації, що здійснюється за відсутності фізичної присутності співрозмовників. Це змінює динаміку соціальних відносин та впливає на психоемоційний стан людини.

Сутність психологічного впливу.

1. Анонімність та відкритість

Віртуальне середовище часто дозволяє зберігати анонімність, що знижує психологічні бар'єри у спілкуванні. Люди стають більш відкритими, але іноді це може сприяти агресії чи необачній поведінці.

2. Ілюзія близькості

Онлайн-спілкування створює враження емоційної близькості, хоча насправді це часто є поверхневим зв'язком, що може залишати почуття самотності.

3. Моделювання образу

У віртуальному просторі людина може створювати ідеалізований образ себе, що впливає на її самооцінку та сприйняття оточення.

4. Швидкість та обсяг інформації

Можливість миттєвого обміну повідомленнями та доступ до величезних обсягів інформації змінюють спосіб сприйняття світу, але можуть спричиняти інформаційне перенасичення та стрес.

Значення впливу на життя людини

1. Позитивні аспекти:

- Розширення соціальних зв'язків. Віртуальне спілкування допомагає підтримувати стосунки на відстані, знаходити однодумців та створювати нові знайомства.

- Можливість самовираження. Людина може проявити себе у різних сферах, наприклад, через творчість чи професійну діяльність онлайн.
- Психологічна підтримка. Соціальні мережі чи форуми стають місцем, де можна знайти підтримку у складні періоди життя.

2. Негативні наслідки:

- Соціальна ізоляція. Заміщення реальних стосунків віртуальними може призводити до відчуття самотності.
- Залежність. Надмірне використання соціальних мереж може викликати залежність, що впливає на продуктивність та емоційний стан.
- Психоемоційні розлади. Кібербулінг, порівняння з іншими користувачами та негативний контент можуть викликати тривогу, депресію чи зниження самооцінки.

У нашому сучасному світі спілкування між людьми досягло неймовірного рівня досяжності. Інтернет, який став доступним практично у кожному будинку, а також активний розвиток соціальних мереж значно полегшили комунікацію навіть на великій відстані, особливо у дітей. Згідно з останніми даними на 2024 рік, більшість підлітків на території Америки (95%) володіють або мають доступ до смартфона, 90% мають стаціонарний або портативний комп'ютер, а 83% мають ігрову консоль. Відносно менша, хоча все ще значна кількість підлітків (65%), стверджують, що мають доступ до планшетів [8]. У 2023 році, відповідно до досліджень Pew Research Center, 96% підлітків кажуть, що користуються Інтернетом щодня [8].

У своїх роботах «Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності» та «Психологічні основи Інтернет-залежності молоді» О.В.Камінська вказує на кілька груп причин, які впливають на формування даного виду залежності серед підлітків. Серед них: 1) індивідуально-психологічні (тривожність, низька самооцінка, замкнутість); 2) соціально-психологічні (нереалізована потреба в самоідентифікації, неприйняття особистості оточенням); 3) властивості Інтернет-середовища (анонімність, можливість використання «Віртуального-Я» для самопрезентації)[4].

Існує інша думка Інтернет-залежності серед підлітків, яка ґрунтується у положенні, що в ігровому середовищі особистість відчуває себе значущою, сильною і впевненою, бачачи його як сферу для самореалізації - що є стимулом проводити у online-середовищі все більше і більше часу [4; 33].

Деякі дослідники виділяють як позитивні, так і негативні аспекти кліпового мислення на формування підлітка. Наприклад, серед позитивних аспектів можна виділити захисну реакцію організму на інформаційне перевантаження та здатність розглядати багатоплановість і неоднозначність питань. Однак існують думки, що кліпове мислення може призводити до ряду негативних наслідків, таких як розлад уваги, втрата бажання пізнавати нове та знищення творчих здібностей. Деякі дослідники навіть вбачають у кліповому мисленні загрозу для особистісного розвитку, спонукаючи до неорганізованості в бажаннях та вчинках [7]. Підлітки звикають до коротких відео та лаконічних повідомлень у соціальних мережах, через що довгі завдання, які потребують концентрації, стають для них складними. Легкий доступ до даних знижує бажання заглиблюватися в теми, що перешкоджає саморозвитку. Це можна побачити на прикладі покоління Z, які також віддають перевагу коротким форматам інформації. Обидва покоління мають проблеми з читанням книг та кліповим мисленням. Вони схильні до гіперактивності та труднощів у зосередженні на одному завданні, що впливає на здатність до поглибленого аналізу інформації [5].

Іншою вагомою причиною чому підлітки проводять більшість вільного часу у соціальних мережах є дофамінова залежність. Дофамін, як гормон задоволення, активується під час позитивних дій, надаючи насолоду [2; 15]. Його можна поділити на повільний і швидкий типи [6]. Перший виникає під час тривалих дій та надає задоволення від успіху протягом тривалого часу. Другий може викликатися як короточасними, так і тривалими діями, але може мати і негативний вплив. «Дофамінова пастка» відбувається, коли дофамін стає процесом, а не результатом дії, що часто спостерігається у соціальних мережах, де перегляд відео та активність може призвести до

залежності [19]. Згідно з дослідженням, проведеним Центром громадського здоров'я МОЗ України у 27 2021 році, майже кожен четвертий підліток у віці від 10 до 17 років зазначив, що протягом останнього року регулярно відчував відсутність думок, крім моментів очікування можливості повторного користування соціальними мережами [3].

Соціальні мережі дають можливість підліткам створювати віртуальні 30 ідентичності, спілкуватися з іншими та будувати соціальні зв'язки. Ці мережі можуть стати джерелом підтримки для підлітків, які: 1) почуваються відчуженими або самотніми в реальному житті; проходять стресові періоди; 3) належать до груп, які часто стикаються з маргіналізацією (расові меншини, ЛГБТ-спільнота та люди з обмеженими можливостями та ін); 4) мають довготривалі медичні проблеми. Соціальні медіа корисні для підлітків, адже вони дозволяють виражати особистість, спілкуватися та отримувати поради від однолітків, брати участь у форумах про психічне здоров'я та звертатися за допомогою. Це полегшує їхнє самопочуття, особливо тим, хто схильний до депресії. Також соцмережі з гумористичним контентом можуть допомогти підліткам переживати важкі моменти [1].

Неусвідомлені потреби можуть стати причиною Інтернет-залежності, оскільки саме в online просторі підліток може відчути себе значущим та впевненим. Соціальні мережі та комп'ютерні ігри стають основним полем для самореалізації, що може призвести до залежності. Використання Інтернету викликає різні етичні проблеми для підлітків, такі як: цифровий булінг, авторські права, неправильне використання особистої інформації та ін. Соціальні мережі впливають на взаємини та самосвідомість підлітків, а обробка великої кількості різної інформації може вплинути на їхні моральні переконання та здатність до критичного мислення. Залежність від дофаміну та кліпове мислення знижують здатність підлітка до творчості та самостійності. Проте ефект використання соціальних медіа на підлітків виявляється індивідуально і може бути як позитивним, так і негативним [1].

Актуальністю питання віртуального спілкування на становлення особистості займалися такі науковці, як: Теитаренко Т.О., Зварич І.В., Березовська, Л. І., Фегер, А. І., Бойко О. Ю., Пугачов, Д. Л., Руденок А. І., Руденок О. В., Хоманець, М. В. Suler J., Carr N., Twenge J., Turkle S. та ін.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічного впливу віртуального спілкування на життя людини, аналізі позитивних і негативних наслідків цього явища, а також визначенні умов, за яких віртуальна комунікація може сприяти особистісному розвитку, соціалізації та гармонізації міжособистісних стосунків.

Об'єкт дослідження є психологічні процеси та явища, які виникають у результаті взаємодії людини з віртуальним середовищем.

Предмет дослідження – психологічний вплив віртуального спілкування на життя людини.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні види та платформи віртуального спілкування.
2. Дослідити позитивні та негативні наслідки віртуального спілкування.
3. Встановити взаємозв'язок між частотою віртуального спілкування та рівнем психологічного благополуччя.

Віртуальне спілкування значно змінює соціальну динаміку та впливає на психологічний стан людини. Воно має як позитивні, так і негативні аспекти, тому важливо свідомо використовувати цифрові технології для підтримки балансу між реальним та віртуальним життям.

Методи:

- теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел з проблем впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків; теоретичне узагальнення, синтез та аналіз націлених на розкриття основних завдань даної наукової роботи;
- проведення емпіричного дослідження, використовуючи методи соціального спостереження, анкетування, методів математичної обробки даних, кореляційний метод тощо.

Елементами наукової новизна вивчення психологічного впливу віртуального спілкування на життя людини полягає у таких аспектах:

- Дослідження унікальних когнітивних і емоційних реакцій на віртуальну взаємодію. Аналіз того, як віртуальне спілкування змінює когнітивні процеси (наприклад, сприйняття інформації, прийняття рішень) та емоційний стан (рівень тривожності, емпатії чи ізоляції).
- Вивчення соціальної ідентичності в умовах цифрового середовища. Як люди створюють і підтримують свою соціальну ідентичність у віртуальному просторі? Чи впливають аватари, соціальні мережі або анонімність на відчуття самоприйняття та автентичності?
- Вплив віртуального спілкування на міжособистісні стосунки. Як цифрові платформи впливають на якість, тривалість і динаміку стосунків? Особливо цікавими є порівняння між реальними та віртуальними стосунками.
- Ефекти постійного онлайн-перебування. Аналіз впливу постійної доступності до віртуального спілкування на рівень стресу, продуктивність і здатність підтримувати баланс між особистим та професійним життям.
- Нові форми соціальної взаємодії. Дослідження того, як інноваційні формати (метавсесвіт, AR/VR) змінюють уявлення про близькість, довіру та соціальну підтримку.
- Зв'язок із психічним здоров'ям. Вивчення того, як віртуальне спілкування впливає на розвиток залежності від соціальних мереж, ризик депресії, емоційного вигорання чи соціальної ізоляції.
- Крос-культурний аналіз. Дослідження відмінностей у впливі віртуального спілкування на людей із різних культур: наприклад, ступінь залучення до соціальних мереж і ставлення до онлайн-комунікації.
- Етичні аспекти та вплив на соціальні норми. Як віртуальне спілкування формує нові етичні дилеми та змінює норми поведінки у суспільстві, зокрема в питаннях конфіденційності та емоційної безпеки?

Ці аспекти підкреслюють не тільки актуальність та і міждисциплінарність теми, що поєднує психологію, соціологію, технології та культуру.

Практична значимість отриманих результатів, полягає в тому, що результати дослідження демонструють значний вплив віртуального спілкування на емоційний стан і психологічне самопочуття. Серед основних проблем — цифрова залежність, тривожність, порівняння з іншими, а також виснаження від тривалого перебування онлайн. Водночас респонденти відзначають зручність та ефективність віртуального спілкування, особливо для підтримання контактів на відстані.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновку, списку використаної літератури та додатку. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 44 сторінках друкованого тексту. Вибірку для емпіричного дослідження склали 100 осіб віком 14-41+ років.

РОЗДІЛ І. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

1.1. Емпіричні методи дослідження

Емпіричні методи дослідження психологічного впливу віртуального спілкування на життя людини спрямовані на отримання конкретних даних про вплив онлайн-взаємодії на різні аспекти особистості, міжособистісних стосунків та загального благополуччя. Основними емпіричними методами, які можна застосовувати в цьому контексті, є:

1. Анкетування та опитування

- Мета: виявлення загальних тенденцій, суб'єктивних оцінок і переживань, пов'язаних із віртуальним спілкуванням.
- Зразки інструментів:
- Анкети для визначення рівня задоволення від онлайн-спілкування.
- Опитування про вплив соцмереж на самооцінку, тривожність, стосунки.
- Приклад запитань:
- “Скільки часу ви проводите у віртуальному спілкуванні щодня?”
- “Як часто ви відчуваєте тривогу після взаємодії в соцмережах?”

2. Інтерв'ю

- Мета: глибше розуміння особистого досвіду людини у віртуальному спілкуванні.
- Підходи:
- Напівструктуровані інтерв'ю для збору детальних описів відчуттів, поведінки, ставлення до віртуального спілкування.
- Приклади тем:
- Зміна стосунків із близькими через віртуальну комунікацію.
- Досвід кібербулінгу чи підтримки в онлайн-просторі.

3. Спостереження

- Мета: аналіз реальної поведінки людей під час онлайн-спілкування.

- Види спостереження:
- Пряме (з дозволу учасників, наприклад, аналіз їхньої поведінки під час відеоконференцій).
- Опосередковане (вивчення контенту в соцмережах, переписок тощо).
- Аспекти аналізу:
- Частота використання емодзі.
- Стиль і тон комунікації.

4. Експеримент

- Мета: визначення причинно-наслідкових зв'язків між характеристиками віртуального спілкування та його психологічними наслідками.
- Приклад експерименту:
- Одна група учасників спілкується лише онлайн, а інша – переважно офлайн; потім порівнюють рівні їхнього емоційного благополуччя.
- Змінні:
- Незалежні: тип комунікації (онлайн/офлайн), тривалість взаємодії.
- Залежні: рівень стресу, задоволеність життям, самооцінка.

5. Психодіагностичні методики

- Мета: оцінка психологічних характеристик, що змінюються під впливом віртуального спілкування.
- Приклади методик:
- Опитувальники для оцінки самооцінки (наприклад, методика Розенберга).
- Тест на рівень тривожності (наприклад, шкала Спілбергера-Ханіна).
- Соціометрія для аналізу міжособистісних стосунків.

6. Контент-аналіз

- Мета: дослідження змісту віртуальної комунікації (текстів, повідомлень, постів у соцмережах).
- Аналізуються:
- Тематика повідомлень (підтримка, критика, конфлікти тощо).
- Лексика, стилістика та емоційний тон.

7. Щоденникові методи

- Мета: аналіз динаміки емоційного стану та впливу віртуального спілкування впродовж тривалого періоду.
- Застосування:
- Учасники ведуть щоденник, де описують свій досвід онлайн-взаємодії та його вплив на настрій.

8. Моделювання

- Мета: створення симуляцій ситуацій віртуального спілкування для спостереження за поведінкою.
- Приклад:
- Організація віртуальної групової дискусії для аналізу динаміки спілкування та ролей учасників.

Ці методи дають змогу комплексно вивчити, як віртуальне спілкування впливає на психологічний стан, соціальні навички, поведінку та взаємини людей, що є важливим для розробки рекомендацій щодо безпечного та продуктивного використання онлайн-простору.

Деякі інші дослідники при здійсненні емпіричного дослідження показали, що соцмережі можуть бути пов'язані зі «спільним світом» Гайдеггера, наприклад, з приводу зв'язків або приналежності [142]. Людей приваблюють соцмережі через досвід, пов'язаний з іншими користувачами. Соцмережі сприяють вираженню ідентичності та товариськості у взаєморозумілій та критичній формі

Теорія комунікативної дії широко застосовується на рівні організації або на рівні суспільства, її актуальність на рівні індивіда є сумнівною. З іншого боку, теорію «співіснування» застосовують на всіх рівнях, включаючи індивідуальний рівень. Відповідність цьому можна знайти в концепції Ж.П. Сартра, яка є значенням, яке ми надаємо своєму життю. Дійсно, описуючи 71 конкретні стосунки з іншими, Сартр стверджує, що інші входять до нашого так званого «екзистенційного проекту», що узгоджується з «буттям» Гайдеггера. Сартр стверджує, що «екзистенційний проект» — це

рішення, яке кожен з нас приймає рано чи пізно. Це рішення спирається на концепцію свободи, яка пов'язана з раціоналізмом Декарта. Роль соцмереж у розвитку міжособистісних стосунків серед молоді може бути зрозуміла як продовження щоденного проекту єднання «Я» та «себе» віртуального. Молоді люди використовують соцмережі для експериментування або пошуку підтримки за різними аспектами своєї ідентичності, включаючи сексуальні, культурні чи етнічні особливості. Соцмережі можуть також використовуватися як платформа для заяви про свою на етичну чи культурну ідентичність [136].

1.2. Організація дослідження: вибірка та етапи проведення

Організація дослідження психологічного впливу віртуального спілкування передбачає планування вибірки та етапів його проведення. Ось як це може бути реалізовано:

1. Формування вибірки

Для отримання репрезентативних даних важливо визначити характеристику вибірки:

- Кількість респондентів: оптимальна кількість залежить від мети дослідження, але для дослідження середньої складності рекомендовано від 50 до 200 учасників.
- Критерії відбору:
- Вікові групи: наприклад, підлітки (14–18 років), молодь (19–25 років), дорослі (26–40 років).
- Досвід користування віртуальними платформами: наприклад, новачки, активні користувачі, досвідчені.
- Платформи спілкування: фокус на певних платформах (наприклад, соціальні мережі, месенджери, відеоконференції).
- Рівень соціальної активності: інтроверти, екстраверти, амбіверти.

2. Етапи проведення дослідження

Етап 1. Постановка цілей та гіпотез

- Визначення основної проблеми: наприклад, як віртуальне спілкування впливає на рівень тривожності, самооцінку чи емоційний стан.
- Формулювання гіпотез: наприклад, “Інтенсивне використання месенджерів збільшує рівень тривожності”.

Етап 2. Розробка інструментів

- Методи збору даних:
- Анкетування (для оцінки частоти використання віртуального спілкування, емоційного стану тощо).
- Тестування (наприклад, тест на рівень стресу або емоційної стабільності).
- Спостереження (аналіз поведінки учасників під час віртуального спілкування).
- Інтерв'ю (глибинний аналіз індивідуального досвіду).
- Інструменти:
- Стандартні психологічні тести (наприклад, шкала тривожності Бека).
- Авторські анкети або опитувальники.

Етап 3. Пілотне тестування

- Проведення тестового дослідження на невеликій вибірці для перевірки інструментів і внесення необхідних коректив.

Етап 4. Основне дослідження

- Проведення анкетування, тестування та спостережень серед основної вибірки.
- Організація віртуальних експериментів (наприклад, моделювання групового чату або відеоконференції).

Етап 5. Аналіз даних

- Опрацювання кількісних та якісних даних.
- Використання статистичних методів (наприклад, кореляційного чи факторного аналізу).

Етап 6. Інтерпретація результатів

- Виявлення закономірностей, аналіз отриманих даних відповідно до гіпотез.

Етап 7. Підготовка висновків і рекомендацій

- Розробка практичних рекомендацій, наприклад, для підвищення ефективності віртуального спілкування або зниження його негативного впливу.
- Публікація результатів (у наукових журналах, на конференціях тощо).

Етап 8. Оцінка впровадження

- Тестування запропонованих рекомендацій на практиці та оцінка їх ефективності.

Організація дослідження може бути адаптована залежно від його масштабу, мети та наявних ресурсів.

РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

2.1. Аналіз отриманих даних

Характеристика вибірки та рівень активності у віртуальному спілкуванні у нашому дослідженні показали, що більшість респондентів (90%) щодня користуються віртуальними платформами для комунікації, а 75% проводять у середньому від 1 до 5 годин у день. Це свідчить про високий рівень інтеграції віртуального спілкування в життя сучасних користувачів, особливо серед молоді.

Такий високий рівень активності може бути зумовлений як необхідністю (навчання, робота), так і звичкою, що призводить до залежності. Важливо дослідити, як це впливає на емоційний стан та загальне самопочуття.

Щодо емоційного впливу віртуального спілкування 35% респондентів повідомляють про втому або виснаженість після тривалого використання платформ, а ще 30% відчують погіршення настрою. Водночас 30% відзначають, що віртуальне спілкування допомагає покращити їхній емоційний стан.

Можемо зробити висновок, негативний вплив (втома, погіршення настрою) може бути пов'язаний із надмірним використанням платформ, постійною тривогою щодо соціальних зобов'язань (наприклад, швидкої відповіді на повідомлення) та відсутністю реальної емоційної взаємодії та позитивний вплив відчують ті, хто використовує віртуальні засоби як підтримку або спосіб уникнення стресових ситуацій в реальному житті.

Результати свідчать про амбівалентний вплив: залежно від контексту використання, віртуальне спілкування може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Також присутній психологічний ефект, а саме 50% респондентів іноді порівнюють себе з іншими користувачами у віртуальному середовищі, що

впливає на їхню самооцінку. Крім того, 15% респондентів часто відчують тривогу через неможливість відповісти вчасно на повідомлення. Це вказує на наявність проблеми “соціального порівняння” та “цифрової тривожності”. Учасники, які відчують тиск, можуть страждати від зниження самооцінки або розвитку залежності від постійної присутності онлайн.

Залежність від віртуального спілкування зазначили 5% респондентів, а саме назвали “залежність від гаджетів і часу онлайн” одним із головних недоліків віртуального спілкування. Також більшість учасників, які проводять більше 3 годин онлайн, частіше повідомляють про втому та виснаженість. Цифрова залежність є ключовою проблемою сучасного суспільства, яка впливає як на психологічне, так і фізичне здоров’я. Вона може спричиняти зменшення соціальної активності в реальному житті та проблеми з концентрацією.

Також є і переваги та недоліки віртуального спілкування:

- Переваги: зручність, доступність інформації та можливість підтримувати зв’язок на відстані.
- Недоліки: втрата емоційного контакту, залежність і негативний вплив на психіку. Респонденти визнають важливу роль віртуального спілкування, але також акцентують на його обмеженнях, що потребує уваги як з боку користувачів, так і з боку розробників платформ для створення більш “здорових” середовищ.

Отже, результати дослідження демонструють значний вплив віртуального спілкування на емоційний стан і психологічне самопочуття. Серед основних проблем — цифрова залежність, тривожність, порівняння з іншими, а також виснаження від тривалого перебування онлайн. Водночас респонденти відзначають зручність та ефективність віртуального спілкування, особливо для підтримання контактів на відстані.

При здійсненні дослідження можемо надати наступні рекомендації:

1. Профілактика залежності: навчання навичок цифрової гігієни (обмеження часу онлайн, регулярний відпочинок від гаджетів).

2. Підвищення усвідомленості: інформування про ризики соціального порівняння та тривожності через постійну онлайн-присутність.
3. Розвиток соціальних навичок: заохочення до офлайн-спілкування як засобу емоційного відновлення.
4. Оптимізація платформ: удосконалення функцій для зменшення тиску (наприклад, можливість вимкнути статус “в мережі”).

Цей аналіз допоміг нам зрозуміти як позитивні, так і негативні аспекти віртуального спілкування, що є основою для подальших досліджень і впровадження змін.

2.2. Практичні результати дослідження

Практичні результати дослідження психологічного впливу віртуального спілкування залежать від конкретного підходу та методів дослідження, отже:

1. Психоемоційний стан та міжособистісні відносини
 - Розвиток емоційної залежності: Віртуальне спілкування, особливо в соціальних мережах, може викликати емоційну залежність. Люди часто відчують потребу в постійній перевірці повідомлень або “лайків”, що впливає на рівень стресу;
 - Соціальна підтримка: Для багатьох людей віртуальне спілкування стає джерелом соціальної підтримки, особливо у складних життєвих ситуаціях.
 - Ризик ізоляції: Надмірне захоплення онлайн-спілкуванням може призводити до ізоляції у реальному житті, коли взаємодія в офлайн-середовищі зменшується.
2. Розвиток комунікативних навичок:
 - Покращення комунікації: Віртуальні платформи сприяють розвитку навичок письмової комунікації, оскільки більшість взаємодій відбувається через текст;

- Зниження невербальної чутливості: Через відсутність невербальних сигналів (інтонації, міміки, жестів) люди можуть втрачати здатність розуміти невербальні аспекти спілкування в реальному житті.

3. Вплив на самооцінку:

- Позитивний вплив: У деяких випадках, підтримка від онлайн-спільнот може підвищити самооцінку;
- Негативний вплив: Часте порівняння з іншими (наприклад, у соціальних мережах) може знижувати самооцінку, особливо серед підлітків;

4. Психологічні ризики:

- Кібербулінг: Віртуальне спілкування може включати негативні форми взаємодії, такі як кібербулінг, що викликає стрес і навіть депресію;
- Інтернет-залежність: Дослідження показують, що тривале перебування в онлайн-середовищі може викликати залежність, що впливає на психічне здоров'я.

5. Розвиток нових форм спілкування:

- Глобалізація контактів: Віртуальне спілкування дозволяє встановлювати зв'язки з людьми з усього світу, що сприяє обміну культурним досвідом.
- Поява анонімності: Можливість залишатися анонімним впливає на ступінь відкритості людини та дозволяє обговорювати теми, які у реальному житті можуть здаватися табу.

Практичне використання результатів:

1. Психотерапія та підтримка: Розвиток платформ для онлайн-консультацій.
2. Освітні проєкти: Використання віртуального спілкування для навчання та розвитку молоді.
3. Запобігання ризикам: Впровадження програм для підвищення цифрової грамотності та безпечного використання інтернету.

Психотерапія та підтримка у контексті віртуального спілкування стають усе більш актуальними завдяки розвитку цифрових технологій. Онлайн-терапія дозволяє отримувати допомогу від фахівців у будь-якому

місці та у зручний час, що особливо важливо для людей із обмеженим доступом до традиційних психотерапевтичних послуг.

Розглянемо більш детально:

Основні аспекти психотерапії та підтримки через віртуальне спілкування.

1. Переваги онлайн-психотерапії:

- Доступність;
- Можливість отримати консультацію незалежно від місця проживання (особливо для жителів віддалених регіонів);
- Зручність для людей з обмеженими фізичними можливостями;
- Ефективність;
- Дослідження показують, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), проведена онлайн, є так само ефективною, як і офлайн-сеанси;
- Гнучкість;
- Клієнти можуть спілкуватися з терапевтом у текстовій, відео- чи аудіоформах залежно від своїх уподобань.

2. Форми віртуальної підтримки:

- Індивідуальна психотерапія;
- Платформи, такі як BetterHelp, Talkspace та локальні сервіси, дозволяють обирати терапевта відповідно до запиту;
- Групова терапія;
- Віртуальні групи підтримки для людей із подібними проблемами (наприклад, депресія, тривога, залежності);
- Кризи на лінії допомоги;
- Гарячі лінії (наприклад, чат-підтримка для людей у кризовому стані) надають допомогу в режимі реального часу.

3. Психологічна підтримка через соціальні мережі та онлайн-спільноти:

- Онлайн-спільноти у соціальних мережах (наприклад, Facebook, Telegram) забезпечують простір для обговорення емоційних проблем та пошуку підтримки;
- Платформи для взаємодії з психологами через чати чи форуми.

4. Проблеми та ризики:

- Етичні питання;
- Анонімність у віртуальному середовищі може ускладнювати встановлення терапевтичного альянсу;
- Технічні труднощі;
- Нестабільний інтернет-зв'язок чи відсутність цифрової грамотності можуть обмежити доступ до послуг;
- Конфіденційність;
- Забезпечення приватності та безпеки даних є ключовою проблемою.

5. Практичні приклади використання онлайн-підтримки

Робота з травмою: Онлайн-платформи, такі як Woebot або 7 Cups, використовують штучний інтелект для надання базової емоційної підтримки та перенаправлення до терапевтів за потреби; допомога під час пандемій, воєного стану або криз: віртуальна терапія стала ключовим інструментом під час COVID-19, коли офлайн-доступ був обмежений.

Отже, можемо зазначити, що перспективами розвитку є:

- VR-терапія: Використання віртуальної реальності для моделювання терапевтичних ситуацій, наприклад, для подолання страхів.
- AI-асистенти: Інтеграція чат-ботів, які допомагають у початковій оцінці стану клієнта та підтримці між сеансами.
- Гейміфікація психотерапії: Розробка ігор для тренування навичок подолання стресу та тривоги.

Можемо зробити висновок, що цей напрямок розвивається, і віртуальні платформи відкривають нові можливості для психотерапії, роблячи її доступнішою та зручнішою.

Освітні проєкти, що базуються на віртуальному спілкуванні, набули значного поширення завдяки цифровій трансформації освіти. Вони відкривають нові можливості для навчання, комунікації та розвитку як учнів, так і викладачів, пропонуючи гнучкі, інтерактивні та інноваційні формати.

Основні напрямки освітніх проєктів у віртуальному середовищі:

1. Онлайн-курси та платформи для самонавчання:

- MOOCs (Massive Open Online Courses);
- Платформи на кшталт Coursera, EdX, Udemy, Prometheus пропонують курси для учнів будь-якого рівня;
- Використання відеолекцій, інтерактивних завдань і форумів для спілкування з викладачами та іншими учасниками;
- Інтерактивні навчальні системи;
- Duolingo, Khan Academy, Code.org — інтеграція елементів гейміфікації для підтримки мотивації учнів.

2. Віртуальні класи:

- Платформи для відеоконференцій (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams);
- Забезпечують можливість синхронного навчання з використанням інтерактивних інструментів (чатів, опитувань, дошок для нотаток);
- VR/AR-освіта;
- Використання віртуальної реальності для імітації практичних ситуацій у медицині, техніці, науці;
- AR-додатки, як-от Google Expeditions, створюють можливості для віртуальних екскурсій.

3. Групові проєкти та колаборації:

- Міжнародні проєкти;
- Віртуальні обміни між студентами з різних країн, наприклад, через програми Erasmus Virtual Exchange;
- Спільні дослідницькі проєкти;
- Використання платформ (наприклад, Miro, Trello, Slack) для управління командною роботою.

4. Навчання за допомогою соціальних мереж:

- Створення навчальних спільнот у Facebook, Telegram, Discord для обміну ресурсами та ідеями;
- Використання YouTube-каналів і TikTok для публікації навчального контенту у зручному форматі;

Перевагами освітніх проєктів у віртуальному середовищі є: доступність:

освітні ресурси доступні людям із різних регіонів, незалежно від їхнього соціального чи економічного статусу; гнучкість: можливість навчатися у зручний час, поєднуючи навчання з іншими обов'язками; інтерактивність: використання інтерактивних технологій стимулює цікавість і залучення; індивідуалізація: адаптивні платформи підлаштовуються під рівень знань і потреби учня.

Реальні приклади освітніх проєктів.

1. “Prometheus” (Україна): платформа масових онлайн-курсів для розвитку професійних і особистих навичок.
2. “Scratch”: інтерактивна платформа для навчання програмуванню дітей.
3. “Coursera for Refugees”: освітній проєкт для підтримки людей, які втратили доступ до традиційної освіти.

Проблеми та виклики.

1. Цифровий розрив маємо на увазі, що не всі учні мають доступ до якісного інтернету чи пристроїв.
2. Нестача особистого контакту, у віртуальному навчанні можуть виникати труднощі з мотивацією та комунікацією.
3. Питання якості контенту, взагалі не всі онлайн-курси відповідають стандартам якості традиційної освіти.

Перспективи розвитку можуть стати AI-освіта - використання штучного інтелекту для персоналізації навчального досвіду; інтеграція VR/AR - розширення доступу до практичних симуляцій; гейміфікація - збільшення використання ігор як навчального інструменту.

Освітні проєкти у віртуальному середовищі допомагають зробити навчання ефективним, інклюзивним і захопливим, пропонуючи нові інструменти для підготовки до викликів майбутнього.

І останнє на, що хотіли звернути увагу це запобігання ризиків, пов'язаних із віртуальним спілкуванням, адже є важливою складовою

сучасного цифрового середовища. Ці ризики охоплюють психологічні, соціальні, правові та технічні аспекти, і їх мінімізація вимагає системного підходу на рівні окремих осіб, громад та організацій.

Основні ризики віртуального спілкування:

1. Психологічні ризики:

- Залежність від соціальних мереж або інтернету;
- Емоційне вигорання через постійне онлайн-спілкування;
- Вплив кібербулінгу або токсичних коментарів на психічне здоров'я.

2. Соціальні ризики:

- Зниження якості міжособистісного офлайн-спілкування;
- Поширення дезінформації, фейків і маніпуляцій.

3. Правові та етичні ризики:

- Кіберзлочинність: шахрайство, викрадення даних, хакерські атаки;
- Порушення конфіденційності особистої інформації.

4. Технічні ризики:

- Вразливості безпеки, що можуть призводити до витоку даних;
- Технічні несправності, які заважають ефективному спілкуванню.

Можемо зазначити, що Стратегією запобігання ризикам в першу чергу це психологічна безпека, оскільки вона підвищує медіаграмотність, навчає розпізнаванню токсичного контенту та розвитку стійкості до негативного впливу онлайн-комунікації, регулярний цифровий детокс, встановлення часових меж для користування гаджетами, психологічна підтримка, розвиток сервісів онлайн-консультацій для людей, які постраждали від кібербулінгу або відчувають залежність, а також соціальна відповідальність, це може бути розвиток цифрової культури, створення освітніх програм, які популяризують етичні принципи віртуального спілкування, моніторинг контенту, підтримка модерації платформ для запобігання поширенню образливих або маніпулятивних матеріалів.

Також щодо запобігання ризикам, можемо віднести правові та технічні заходи, а саме захист персональних даних, використання двофакторної

автентифікації, шифрування, складних паролів, дотримання законодавства, ознайомлення користувачів із правилами кібербезпеки та відповідальністю за поширення нелегального контенту, боротьба з кіберзлочинністю, розвиток державних і міжнародних механізмів для протидії онлайн-шахрайству, тощо. І не менш важливим є, технічна грамотність, це може бути навчання користувачів, проведення тренінгів та вебінарів із цифрової грамотності, оновлення систем безпеки, регулярне оновлення програмного забезпечення для захисту від кібератак. Реальними прикладами заходів запобігання сьогодення є:

1. Освітні програми:

- Ініціативи, як-от StopBullying або локальні програми протидії кібербулінгу в школах та університетах.

2. Технічні рішення:

- Розробка безпечних месенджерів із наскрізним шифруванням (Signal, WhatsApp).

3. Правові ініціативи:

- Впровадження європейського регламенту GDPR для захисту персональних даних.

Отже, можемо зазначити рекомендації для користувачів, а саме будьте уважними до контенту, який ви споживаєте та поширюєте; використовуйте надійні платформи з високим рівнем безпеки; розвивайте емоційну стійкість і критичне мислення; дотримуйтеся цифрового етикету та мотивуйте інших робити те саме.

За результатами дослідження психологічного впливу віртуального спілкування, дані з анкети обробляються та аналізуються (Додаток 1).

1. Загальна характеристика вибірки

- Кількість респондентів: 100 осіб
- Вік учасників:
- 14–18 років — 25%
- 19–25 років — 40%

- 26–40 років — 30%
- 41+ років — 5%
- Частота використання інтернету:
- Щодня — 90%
- Кілька разів на тиждень — 8%
- Рідше — 2%

2. Використання платформ віртуального спілкування

- Найпопулярніші платформи:
- Соціальні мережі — 80%
- Месенджери — 70%
- Відеоконференції — 30%
- Час, проведений у віртуальному спілкуванні щодня:
- Менше 1 години — 10%
- 1–3 години — 45%
- 3–5 годин — 30%
- Більше 5 годин — 15%

3. Емоційний стан після віртуального спілкування

- Відчуття після тривалого віртуального спілкування:
- Бадьорість, позитив — 25%
- Нейтральний стан — 40%
- Втома, виснаженість — 35%
- Тривожність через неможливість вчасно відповісти:
- Ніколи — 20%
- Рідко — 30%
- Час від часу — 35%
- Часто — 15%
- Самооцінка впливу на настрій:
- Покращує настрій — 30%
- Не впливає — 40%
- Погіршує настрій — 30%

4. Психологічні аспекти

- Порівняння себе з іншими у віртуальному середовищі:
- Часто — 25%
- Іноді — 50%
- Ніколи — 25%
- Рівень комунікативності:
- Високий — 30%
- Середній — 50%
- Низький — 20%

5. Відкриті відповіді респондентів

- Переваги віртуального спілкування:
- Легкість доступу до інформації та людей — 70%
- Зручність комунікації на відстані — 60%
- Можливість самовираження без страху осуду — 40%
- Недоліки:
- Втрата живих емоцій — 50%
- Залежність від гаджетів і часу онлайн — 45%
- Негативний вплив на психіку (тривожність, порівняння) — 30%

6. Висновки дослідження:

1. Час використання: більшість учасників проводять у віртуальному спілкуванні від 1 до 5 годин на добу, що вказує на значну частину часу, відведеного на цифрову комунікацію.
2. Емоційний вплив: хоча віртуальне спілкування позитивно впливає на настрій частини респондентів (30%), майже стільки ж відчують негативні наслідки, як-от втому чи тривожність.
3. Психологічний ефект: частина респондентів відзначає негативний вплив у вигляді порівняння себе з іншими, що може спричиняти зниження самооцінки.

4. Залежність: тривожність через неможливість відповісти вчасно на повідомлення є актуальною для 50% респондентів (від “час від часу” до “часто”).

Рекомендації:

- Заохочувати баланс між онлайн і офлайн спілкуванням.
- Підвищувати усвідомленість про вплив віртуального спілкування на психічне здоров'я.
- Розробляти програми, які сприяють зниженню тривожності та залежності від гаджетів.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі технологічний прогрес значно вплинув на всі аспекти людського життя, зокрема на способи комунікації. Віртуальне спілкування, яке раніше було лише додатковим інструментом взаємодії, сьогодні стало невід'ємною частиною повсякденності для мільйонів людей. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-форуми та інші цифрові платформи створюють нові форми спілкування, змінюючи не лише спосіб передачі інформації, а й характер міжособистісних взаємин.

Шляхом теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень встановлено, що віртуальне спілкування є невід'ємною складовою сучасного життя. Воно передбачає взаємодію між людьми за допомогою цифрових засобів, таких як соціальні мережі, месенджери, форуми чи інші онлайн-платформи. Його сутність полягає у комунікації, що здійснюється за відсутності фізичної присутності співрозмовників. Це змінює динаміку соціальних відносин та впливає на психоемоційний стан людини.

Визначено, що сучасними представниками соціальних мереж, відповідно до їх популярності серед підлітків, є: YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram та віковий сенс 40+ це Facebook.

Обґрунтовано, що психологічний вплив віртуального спілкування на людину це явище включає як позитивні, так і негативні сторони. З одного боку, віртуальні платформи сприяють розширенню соціальних зв'язків, полегшенню комунікації на відстані та доступу до нової інформації. З іншого боку, вони можуть призводити до ізоляції, зниження якості реальних взаємин, формування залежності від віртуального простору та інших

психологічних труднощів. Також є і переваги та недоліки віртуального спілкування:

- Переваги: зручність, доступність інформації та можливість підтримувати зв'язок на відстані.
- Недоліки: втрата емоційного контакту, залежність і негативний вплив на психіку. Респонденти визнають важливу роль віртуального спілкування, але також акцентують на його обмеженнях, що потребує уваги як з боку користувачів, так і з боку розробників платформ для створення більш “здорових” середовищ.

Зазначено, що результати дослідження демонструють значний вплив віртуального спілкування на емоційний стан і психологічне самопочуття. Серед основних проблем — цифрова залежність, тривожність, порівняння з іншими, а також виснаження від тривалого перебування онлайн. Водночас респонденти відзначають зручність та ефективність віртуального спілкування, особливо для підтримання контактів на відстані.

Розроблено програму емпіричного дослідження психологічного впливу віртуального спілкування на життя людини, обґрунтовано комплекс методів і психодіагностичних методик. У дослідженні задіяно 100 осіб.

Характеристика вибірки та рівень активності у віртуальному спілкуванні у нашому дослідженні показали, що більшість респондентів (90%) щодня користуються віртуальними платформами для комунікації, а 75% проводять у середньому від 1 до 5 годин у день. Це свідчить про високий рівень інтеграції віртуального спілкування в життя сучасних користувачів, особливо серед молоді.

Такий високий рівень активності може бути зумовлений як необхідністю (навчання, робота), так і звичкою, що призводить до залежності. Важливо дослідити, як це впливає на емоційний стан та загальне самопочуття.

Щодо емоційного впливу віртуального спілкування 35% респондентів повідомляють про втому або виснаженість після тривалого використання

платформ, а ще 30% відчують погіршення настрою. Водночас 30% відзначають, що віртуальне спілкування допомагає покращити їхній емоційний стан.

Можемо зробити висновок, негативний вплив (втома, погіршення настрою) може бути пов'язаний із надмірним використанням платформ, постійною тривогою щодо соціальних зобов'язань (наприклад, швидкої відповіді на повідомлення) та відсутністю реальної емоційної взаємодії та позитивний вплив відчують ті, хто використовує віртуальні засоби як підтримку або спосіб уникнення стресових ситуацій в реальному житті.

Результати свідчать про амбівалентний вплив: залежно від контексту використання, віртуальне спілкування може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Надано пропозиції та рекомендації:

1. Профілактика залежності: навчання навичок цифрової гігієни (обмеження часу онлайн, регулярний відпочинок від гаджетів).
2. Підвищення усвідомленості: інформування про ризики соціального порівняння та тривожності через постійну онлайн-присутність.
3. Розвиток соціальних навичок: заохочення до офлайн-спілкування як засобу емоційного відновлення.
4. Оптимізація платформ: удосконалення функцій для зменшення тиску (наприклад, можливість вимкнути статус "в мережі").

Цей аналіз допоміг нам зрозуміти як позитивні, так і негативні аспекти віртуального спілкування, що є основою для подальших досліджень і впровадження змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л.В., Порпуліт О.О. Формування самооцінки студентів під впливом соціальних мережах у фокусі новітніх досліджень. Матеріали до 79-ої студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 24-28 квітня 2023 року). Одеса: ОНУ імені 7 І.І. Мечникова, 2023. С. 357-360
- 2.Безматерних А. Теоретичне вивчення дофамінової залежності: від молекулярних механізмів до психологічних наслідків. Innovative development of science, technology and education : proceedings of v international scientific and practical conference, м. Vancouver, 15 лют. 2024 р. Vancouver, 2024. С. 394–397.
- 3.Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України - МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 26.09.2024).
- 4.Камінська, О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Збірник наукових праць« Проблеми сучасної психології». 2013. 22.
- 5.Кулакова Л. Ефективна комунікація в розрізі теорії поколінь. Психологія життєвого простору сучасної молоді : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27.11.2021.
- 6.Лембеке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням (erub). Флібуста. Флібуста. Книжкове братство. URL: http://flibusta.site/b/672583/read#page_id_target_chapter-3 (дата звернення: 10.09.2024).
- 7.Пантелєєва В. О. Кліпове мислення в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019, 9: 116-120.
8. Руденок, А. І., Руденок, О. В., & Хоманець, М. В. (2023, November). Вплив сучасних технологій та інтернету на формування моральної самосвідомості підлітків. In The 9th International scientific and practical conference «Scientists

and existing problems of human development»(November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. 426 p. (p. 329

9. Adolescent health. World Health Organization (WHO). URL: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (date of access: 15.09.2023).

10. A growing number of teens use social media «almost constantly». Voronoi posts. URL: <https://posts.voronoiaapp.com/technology/A-Growing-Number-of-Teens-Use-Social-Media-Almost-Constantly-522> (date of access: 12.09.2024).

11. Bishop K. Kids getting older younger: are children growing up too fast?. BBC Home - Breaking News, World News, US News, Sports, Business, Innovation, Climate, Culture, Travel, Video & Audio. URL: <https://www.bbc.com/worklife/article/20220324-kgoy-kids-getting-older-younger> (date of access: 05.09.2024).

12. Definition of Social network. Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20network#:~:text=1,create%20and%20maintain%20interpersonal%20relationships> (date of access: 15.09.2024).

13. Digital 2024: 5 billiones de usuarios en social media - we are social spain. We Are Social Spain. URL: <https://wearesocial.com/es/blog/2024/01/digital-2024-5-billiones-de-usuarios-en-social-media/> (date of access: 15.09.2024).

14. Digital 2024 april global statshot report - we are social UK. We Are Social UK. URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/04/digital-2024-april-global-statshot-report> (date of access: 14.08.2024).

15. Farooq, Humera Omer, et al. The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities, 2023, 4.3: 173-182.

16. How to help your teen navigate social media. Mayo Clinic. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437> (date of access: 15.09.2024).

17. Marta Tienda, Rachel E. Goldberg, Jay R. Westreich. Adolescents' partner search in the digital age: correlates and characteristics of relationships initiated online. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8881290/> (date of access: 18.09.2024).
 18. Omegatoko. Nekama. urban dictionary. URL: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Nekama> (date of access: 03.09.2024).
 19. Regulation of the dopamine and vesicular monoamine transporters: pharmacological targets and implications for disease. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4630566/> (date of access: 10.09.2024)
 20. Teens, social media and technology 2023. Pew Research Center. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/> (date of access: 12.09.2024)
- The effects of Internet use on adolescents' first romantic and sexual relationships in Taiwan Simon Cheng, Josef (Kuo-Hsun) Ma and Stacy Missari International Sociology 2014 29: 324 DOI: 10.1177/0268580914538084
21. The number of internet users in the world grows by 1.8% and reaches 5.35 billion (2024). Marketing 4 Ecommerce. URL: <https://marketing4ecommerce.net/en/number-of-internet-users-in-the-world/#:~:text=According%20to%20the%20Digital%202023,pace%20than%20in%20previous%20years> (date of access: 14.09.2024).
 22. What is social media etiquette? | later glossary. Later: Top Social Media Management & Influencer Platform. URL: <https://later.com/social-media-glossary/social-media-etiquette/> (date of access: 09.09.2024).etiquette? | later glossary.
 24. Hillier, L., Harrison L. Building realities less limited than their own: Young people practising same-sex attraction on the Internet. Sexualities: studies in culture and society. 2017. No. 10 (1). P. 82-100.

25. Huy, Q., Shipilov A. The key to social media success within organizations. MIT Sloan Management Review (Fall). 2022. P. 73-81.
26. Yalisar Hudimova. SPECIFICITY OF THE SOCIAL MEDIA'S IMPACT ON ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. Odessa National University. 2020. 35.
27. Yali Javaheri. Impact of social media use on mental health and well-being A comparative study among different age groups. University of Tehran. 2023.
28. Emmons R.A., Diener E. Personality correlates of subjective well-being // Personality and Social Psychology Bulletin. 1985. Vol. 11, iss. 1. P. 89–97.
29. Fisher J. The four domains model: Connecting spirituality, health and wellbeing. Religions. 2011. Vol. 2, iss. 1. P. 17–28.
30. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2019). World Happiness Report 2019.
31. Hunter S.C., Houghton S., Wood L. Positive mental wellbeing in Australian adolescents: evaluating the Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale. Australian Educational and Developmental Psychologist. 2015. Vol. 32, iss. 2. P. 93–104.
32. Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, et al. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults.
33. Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0. The role of intrinsic and extrinsic need satisfaction for the enjoyment of Facebook use. Journal of Communication, 64(3), 417–438.
34. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of personality and social psychology. 1995. Vol. 69, iss. 4. P. 719.
35. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.
44. Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A. M., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. Computers in Human Behavior, 36, 446–452.
36. Steers, M. L., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. Journal of Social and Clinical Psychology, 33(8), 701–731.

37. Tennant R. et al. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*. 2007. Vol. 5, iss. 1. P. 63.
38. Karriker-Jaffe KJ, Foshee VA, Ennett ST, Suchindran C. The development of aggression during adolescence: sex differences in trajectories of physical and social aggression among youth in rural areas. *J Abnorm Child Psychol*. 2008. P. 1227–1236
39. Kassirer H, Sukhodolsky DG (1995). Anger disorders: basic science and practice issues. *Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor and Francis. P. 1–26.
40. Simeone-DiFrancesco C., Roediger E. & Stevens B. *Schema Therapy with Couples. A Practitioner's Guide to Healing Relationships*. Oxford: John Wiley & Sons, Ltd, 2015. 286 p.
41. Yakovytska, L.S., Pomytkina, L.V., Synyshyna, V.M., Ichanska, O.M., Hordiienko, K.O. Computer addiction as a new way of personal selfrealization of student youth. *Journal of Physics: Conference Series, XIV International Conference on Mathematics, Science and Technology Education (ICon-MaSTEd)*, P. 18-20. May 2022. Kryvyi Rih, Ukraine. 2022. DOI: doi:10.1088/1742-6596/2288/1/012040

Авторська анкета для дослідження психологічного впливу віртуального спілкування на життя людини.

АНКЕТА

Шановний(а) респонденте! Ця анкета створена для вивчення впливу віртуального спілкування на ваш емоційний стан та якість життя. Відповіді є конфіденційними та використовуватимуться виключно для наукових цілей. Будь ласка, відповідайте щиро.

1. Демографічний блок

1.1. Ваш вік:

- 14–18 років
- 19–25 років
- 26–40 років
- 41+ років

1.2. Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інше

1.3. Рівень освіти:

- Середня
- Вища (незакінчена)
- Вища

1.4. Як часто ви користуєтеся інтернетом?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідше

2. Характеристики віртуального спілкування

2.1. Якими платформами для спілкування ви користуєтесь найчастіше? (можна обрати кілька варіантів):

- Соціальні мережі (Facebook, Instagram тощо)
- Месенджери (Telegram, WhatsApp тощо)
- Відеоконференції (Zoom, Google Meet тощо)
- Інше: _____

2.2. Скільки часу в середньому ви проводите у віртуальному спілкуванні на добу?

- Менше 1 години
- 1–3 години
- 3–5 годин
- Більше 5 годин

2.3. Для чого ви найчастіше використовуєте віртуальне спілкування?

- Робота/навчання
- Особисте спілкування
- Пошук нових знайомств
- Інше: _____

3. Емоційний стан

3.1. Як ви зазвичай відчуваєтесь після тривалого віртуального спілкування?

- Бадьоро, позитивно
- Нейтрально
- Втомлено, виснажено

3.2. Чи відчуваєте ви тривожність через неможливість відповісти вчасно на повідомлення?

- Ніколи
- Рідко
- Час від часу
- Часто

3.3. Чи порівнюєте ви себе з іншими у віртуальному середовищі?

- Так, часто

- Іноді
- Ні, ніколи

3.4. Як віртуальне спілкування впливає на ваше самопочуття?

- Покращує настрій
- Не впливає
- Погіршує настрій

4. Психологічні аспекти

4.1. Як ви оцінюєте свій рівень комунікативності у віртуальному середовищі?

- Високий
- Середній
- Низький

4.2. Чи виникає у вас бажання більше спілкуватися офлайн після тривалого віртуального спілкування?

- Так
- Ні

4.3. Які емоції у вас найчастіше викликає віртуальне спілкування? (можна обрати кілька):

- Радість
- Спокій
- Тривога
- Роздратування
- Інше: _____

5. Відкриті запитання

5.1. Що, на вашу думку, є основною перевагою віртуального спілкування?

5.2. Що є найбільшим недоліком? _____

5.3. Як ви вважаєте, чи змінює віртуальне спілкування ваше сприйняття реального світу? Якщо так, то як? _____

Дякуємо за участь у дослідженні!