

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ТРАНСФОРМАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ
ВНАСЛІДОК ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Боніс Елла Вікторівна

Керівник: к.психол.н., доц. А.О. Тат'янчиков

Рецензент: д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

АНОТАЦІЯ

Боніс Е.В. Трансформація емоційної сфери особистості внаслідок взаємодії з кіберпростором. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної сфери особистості в процесі взаємодії з кіберпростором. Показано, що емоційний стан молодих людей – здобувачів вищої освіти знаходиться під впливом певних чинників кіберпростору.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що активна взаємодія з інформаційними технологіями, інтернет-середовищем засобами різних інтернет-сервісів може впливати на емоційну сферу особистості як позитивно, так і негативно.

Отримані під час емпіричного дослідження дані показали що сучасні молоді люди проводять багато часу, взаємодіючи з кіберпростором, переважно використовуючи для цього смартфони. Це неминуче відбивається на їхньому психоемоційному стані. Тривала взаємодія призводить до інтернет-залежності, виникнення тривожності, агресивності, фрустрації, зниження самопочуття та активності. Помірна взаємодія може навпаки покращувати емоційний стан. У дослідженні вивчено вплив на конкретні емоційні стани популярних інтернет-сервісів та соціальних мереж.

За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо поліпшення емоційного стану при взаємодії з кіберпростору.

Ключові слова: кіберпростір, емоційна сфера, юнацький вік, психоемоційний стан, інтернет-залежність.

ANNOTATION

Bonis E. Transformation of the emotional sphere of the individual as a result of interaction with cyberspace. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The paper presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of the emotional sphere of the personality in the process of interaction with cyberspace. It is shown that the emotional state of young people - higher education students is influenced by certain factors of cyberspace.

A theoretical and methodological analysis of recent studies and publications on the research problem was carried out, which showed that active interaction with information technologies, the Internet environment through various Internet services can affect the emotional sphere of the personality both positively and negatively.

The data obtained during the empirical study showed that modern young people spend a lot of time interacting with cyberspace, mainly using smartphones for this. This inevitably affects their psycho-emotional state. Prolonged interaction leads to Internet addiction, the emergence of anxiety, aggressiveness, frustration, decreased well-being and activity. Moderate interaction can, on the contrary, improve the emotional state. The study examined the impact of popular Internet services and social networks on specific emotional states.

The results of the study formulated practical recommendations for improving the emotional state when interacting with cyberspace.

Key words: cyberspace, emotional sphere, adolescence, psycho-emotional state, Internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ.....	14
1.1. Організація та етапи дослідження.....	14
1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ.....	23
2.1. Результати дослідження залученості до кіберпростору.....	23
2.2. Результати дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості.....	29
2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення емоційного стану при взаємодії з кіберпростору.....	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі кіберпростір став неодмінною складовою життя для переважної більшості людей. До активної взаємодії з цифровими технологіями та інтернет-середовищем залучені представники всіх вікових груп – від дошкільників до людей похилого віку. Завдяки технологічному прогресу та розвитку інтернету люди вступають у взаємодію з цифровим середовищем на різних рівнях – від спілкування в соціальних мережах до використання віртуальної реальності. Однак, ця взаємодія має значний вплив на емоційну сферу особистості.

Віртуальний світ надає можливості вираження емоцій, які можуть бути відмінні від тих, що виникають у реальному житті. Це може призвести до розриву між власною ідентичністю в онлайн та офлайн середовищах, що впливає на самооцінку та становлення особистості. Крім того, велика кількість інформації, яка є доступною в інтернеті, може призвести до перенасичення емоцій. Негативні новини, соціальні конфлікти або інші стресові ситуації, з якими стикаються користувачі в мережі, можуть вплинути на їхні емоції та психічний стан. Особливої актуальності це набуває в умовах війни, в тому числі інформаційної, розв'язаної проти нашої країни.

Відчуття анонімності в інтернеті також можуть призводити до зміни емоційного стану особистості. Люди можуть відчувати себе більш вільними, вільно виражати свої думки та емоції, що може призвести до експресії та вияву емоцій, які вони не виражають у реальному житті.

Отже, постає необхідність у більш ґрунтовному вивченні впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості, що є важливим для та підвищення ефективності взаємодії людини з цифровим середовищем, подальшого розвитку інтернет-культури з одного боку та забезпечення психічного здоров'я користувачів з іншого.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемі впливу інформаційних технологій та кіберпростору на психічну сферу особистості присвячено чимало наукових досліджень та публікацій. Зокрема, різні її аспекти висвітлені в працях К. Янга, О. Войскунського, О. Немеша, М. Концева, К. Кузьміної, А. Татьянчикова, О. Струтинської, О. Юрценюка, В. Бондаровської, Н. Бондарчука, А. Єщенко, Д. Столбової, Т. Мартинюк, А. Асєєвої, А. Кумари, Н. Кумари, С. Гордійчука та інших.

Результати цих досліджень демонструють різноманітні висновки, які можна розглядати в двох напрямках: позитивному та негативному. Негативний аспект підкреслює шкідливий вплив, якого можуть завдавати цифрові технології, зокрема смартфони, соціальні мережі й комп'ютерні ігри, на розвиток особистості, її здоров'я, емоційні та поведінкові реакції. Надмірний потік інформації може викликати перевантаження, погіршення концентрації уваги та зниження аналітичних здібностей. Також є загроза сприйняття неправдивої або шкідливої інформації через відсутність належного контролю над її джерелами [1; 4; 38; 14; 33].

З іншого боку, сучасні комп'ютерні технології можуть позитивно впливати на інтелектуальний розвиток особистості. Вони сприяють підвищенню пізнавального інтересу, відкриваючи доступ до величезної кількості інформації, що стимулює залучення до наукової та навчальної діяльності. Крім того, цифрові інструменти дозволяють моделювати складні процеси, що полегшує розуміння складних концепцій. Це сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, здатність до концентрації та критичне мислення. Швидкий доступ до інформації дозволяє оперативно знаходити відповіді на питання, досліджувати нові ідеї та аналізувати різноманітні джерела, що додатково стимулює активність мозку [2; 31; 38].

У більшості досліджень вплив кіберпростору та інформаційних технологій на різні компоненти психічної сфери особистості розглядається через показник інтернет-залежності та його прояви (К. Янг, Ю. Асєєва, К. Давиденко, О. Войскунський, А. Столяренко, Д. Гродкін, П. Мунтян, Дж.

Хекенбех, С. Хсюн, М. Мірошніков О. Жічкіна, О. Мартинова та ін.). Відповідно чим більшим є рівень інтернет-залежності, тим більше особистість занурюється в кіберпростір. Проте у дослідженнях бракує даних про якісні зміни емоційної сфери внаслідок такої активної взаємодії. Крім того, теоретичний та практичний інтерес становить питання щодо того, як тривала взаємодія з кіберпростором, яка не переходить в інтернет залежність (наприклад, пов'язана з професійною діяльністю або з регулярним онлайн-спілкуванням), впливає на емоції користувача.

Згідно з останніми дослідженнями індійських науковців (Kumar N., Kumar A., Mahto S. та ін.), використання інтернету може мати як негативний, так і позитивний вплив на людину. З одного боку це може призводити до емоційних розладів, підвищеної активності, проблем у поведінці та у відносинах з ровесниками, з іншого – інтернет може стимулювати просоціальну поведінку. Надмірне використання інтернету часто пов'язують із такими порушеннями, як синдром дефіциту уваги, депресія, тривожність, низька самооцінка, сором'язливість і навіть суїцидальні думки [1].

Вплив людино-комп'ютерної взаємодії та різних аспектів взаємодії людини з інтернет-простором на емоційну сферу особистості був предметом досліджень О. Чебикіна, Н. Кримоваї, І. Андрійчук, С. Максимець, О. Белінської, А. Жичкіної, А. Засєкіна, К. Гордієнко, А. Кудляка та ін.

Особливого значення вплив кіберпростору на емоції набуває саме в підлітковому та юнацькому віці. Юнацький вік є сенситивним для розвитку емоційної сфери особистості, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя людини. У цей період інтенсивно реалізуються всі емоційні можливості людини. Але психологічні труднощі дорослішання, суперечливість самооцінки та рівня домагань часто призводять до того, що емоційна напруженість та агресивність, притаманні підлітковому віку, захоплюють і роки юності.

Емоційні проблеми юнацького віку мають різні причини. Найчастіше негативні емоційні стани, що з'являються в юності є не стільки реакцією на

специфічні труднощі самого віку, скільки відстрочений прояв більш ранніх психічних травм. Це пояснюється тим, що зі зростанням рівня організації та саморегулювання організму підвищується емоційна чутливість особистості [3].

Інтернет-залежність є однією з форм адиктивної поведінки, що характеризується емоційними відносинами, зв'язками, але не з людьми, а з так званими предметними сурогатами. Емоційна сфера адикта характеризується почуттям сорому і провини, відчуттям своєї нікчемності, лабільністю емоційних переживань, амбівалентністю, втратою розуміння власних почуттів та часу, ізолюваністю, швидким виникненням тривоги і депресії. У цих людей спостерігається низька переносимість фрустрації, тому зміна психічного стану для отримання суб'єктивно сприятливих емоцій є засобом відновлювання психологічного комфорту [3].

У ряді випадків, наслідками довгого знаходження у кіберпросторі є деперсоналізація або розпад особистості [4]. Користувачі, що занурені у віртуальний світ, демонструють ознаки дисоціації. Людині з такими порушеннями притаманне захопленість емоціями. Найголовнішими емоціями, що провокують дисоціацію, є: агресія, лютість, збудження, сором, провини, крім того та навіть здатність постійно спонтанно переходити в трансівні стани [3].

Як зазначають О. Чебікін та Н. Кримова, за ознаками емоційної стабільності студенти відрізняються залежно від змісту комп'ютерної діяльності та часу взаємодії з комп'ютером. При цьому найбільш негативні зміни в емоційній стабільності відмічаються у студентів, які використовують комп'ютер як засіб розважання від 6 і більше годин. У таких молодих людей підвищується депресивність, знижується саморегуляція та врівноваженість. У студентів, в яких домінує навчальнопрофесійна комп'ютерна діяльність на протязі такого ж часу, ознаки емоційної стабільності мають менш негативні прояви. При чому студенти технічних спеціальностей мають більш виражену емоційну стабільність у порівнянні зі студентами гуманітарних спеціальностей незалежно від тривалості взаємодії з комп'ютером. Автори виділяють декілька умовних типів емоційної нестабільності: невротичнодепресивний,

сором'язливолабільний, агресивно роздратований та сензитивнонесаморегулятивний, що відображають особливості студентів, які активно займаються комп'ютерною діяльністю. Дослідники встановлюють що в групі емоційно нестабільних за невротично-депресивних студентів, які захоплюються комп'ютерною діяльністю, значно підвищується рівень пізнавального інтересу, оптимізму, самопочуття та активності [3].

Як вказує І. Андрійчук, чим нижчим є рівень комунікативної компетентності молоді та більший прояв емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, тим помітнішими є зміни свідомості в результаті використання Інтернету. Інтернет-середовище сприймається при цьому кращим за реальне життя, а віртуальна комунікація починає домінувати та проектуватися реальністю в кіберпростір [6].

Чимало наукових досліджень присвячено з'ясуванню впливу на емоційну сферу підлітків та юнаків соціальних мереж, оскільки більшість вільного часу в інтернет-просторі молоді люди проводять саме в них. Так, у низці наукових досліджень йдеться про те, що неконтрольоване та тривале перебування у кіберпросторі негативно впливає на емоційну сферу юнаків, значно змінюючи її характеристики. Деструктивний вплив інтернет-простору, зокрема соціальних мереж, на емоційну сферу юнаків проявляється такими явищами як думскролінг (надмірне споживання негативних новин через тривале гортання стрічки новин), емоційне голодування, низький рівень емоційної культури тощо [6; 7; 8; 10; 13; 27; 38].

Грунтовні дослідження особливостей впливу на емоційну сферу юнаків соціальних мереж здійснювали американські вчені-психологи К. Lin, Н. Lu, J. Twenge. Як зазначає J. Twenge, соціальні мережі здебільшого негативно впливають на підлітків та молодь, роблять їх нещасними. Вони викликають стрес, призводять до депресії та підвищеної тривожності, страху втрати. Причиною цього є некритичне порівняння власного життя з «ідеальним» життям інших, представлених у численних фото та дописах [9].

Як підкреслює Г. Гуд, молоді люди, які характеризуються бідністю емоційного життя, відсутністю позитивних емоційних переживань схильні глибоко занурюватися у віртуальний світ, що призводить до дистресів, пригніченого стану, озлоблення [10].

Як зазначають у своїх дослідженнях Д. Книш, О. Камінська, О. Немеш, руйнівні наслідки надмірного перебування молоді в Інтернеті проявляються в адикціях, почутті самотності, розчаруванні, зниженні рівня розвитку когнітивної сфери. Найбільше це проявляється в молодих людей із заниженою самооцінкою, неактивних, неуспішних. Як наслідок вони прагнуть представити себе у соціальних мережах у більш позитивному світлі, але цей ідеалізований образ ще більше погіршує їх емоційний стан [11; 12; 13].

Як вказує О. Петренко, надмірна вираженість особистісної тривожності юнаків є наслідком ситуації оцінки їх компетентності, значущості, у соціальних мережах шляхом «лайків» та репостів їх публікацій. У свою чергу надмірна особистісна тривожність може спровокувати агресивність та конфліктність, яка проявляється також в інтернет-просторі, частіше за все у вигляді коментарів та публікацій. Депресивний стан юнаків часто виникає у відповідь на внутрішню і зовнішню напругу [14].

За результатами дослідження С. Максимця, юнаки з інтернет-залежністю проявляють менший рівень емоційної чутливості. Автор пояснює це низьким рівнем вербальної взаємодії, якою характеризуються інтернет-залежні. У процесі віртуального спілкування втрачається велика кількість інформації, яка передається невербально, тому не формується повна картина про співрозмовника, його настрій. Також юнакам з вираженою інтернет-залежністю притаманні значно низькі показники емпатії та емоційного відгукування [22].

Чисельні дослідження впливу інформаційних технологій на психічні процеси людини показують, що людський мозок здатний миттєво реагувати на візуальні стимули. Відео та фото із зображенням насильства, фільми жахів, жорстокі новини – все це може викликати тривогу, депресію та інші негативні емоції навіть якщо прямо не стосуються людини, яка їх переглядає. Також

Дослідження групи вчених з Університету Суонсі в Уельсі довели, що чим більше часу людина проводить у соціальних мережах, тим менш вона задоволена своїм життям. Контент, що викликає страх, тривогу, заздрість або почуття неповноцінності, може призвести до стресу, безсоння, розладів харчової поведінки та навіть до депресії [38].

Дистанційне навчання, яке останні декілька років є домінуючим в системі загальної середньої та вищої освіти, негативно впливає не тільки на соціалізацію молоді та комунікативні навички, але й на їх емоційний стан, викликає тривогу, пригніченість, роздратування, апатію, роздратованість, розрив емоційних контактів [19; 35].

Водночас частина досліджень та практичних публікацій спрямована на підкреслення позитивного впливу кіберпростору на емоційну сферу молодих людей. Студенти можуть знаходити емоційну підтримку через онлайн-спільноти, форуми або соціальні мережі, що особливо важливо у ситуаціях пов'язаних з травматичним стресом, зміною місця або навіть країни проживання. Це дозволяє їм обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та отримувати підтримку від однолітків або фахівців. Взаємодія в кіберпросторі сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, вміння співпереживати та працювати в команді. Це особливо важливо для інтровертів, яким легше взаємодіяти через онлайн-платформи. Ігри, музика, фільми та інші розважальні ресурси в інтернеті можуть допомогти студентам знімати стрес, відволікатися від проблем і отримувати позитивні емоції [13; 17; 34].

Аналіз досліджень, присвячених проблемі впливу кіберпростору на емоційну сферу осіб юнацького віку, показав, що здебільшого науковий інтерес становить саме загальний вплив комп'ютерної та інтернет-взаємодії на емоції людини, втім поз увагою дослідників залишається зміни в емоційній сфері в залежності від часу взаємодії з кіберпростором як в осіб з інтернет-залежністю, так і без неї.

Метою дослідження стало виявлення змін емоційної сфери молоді при різних показниках активності в кіберпросторі, пошук шляхів поліпшення емоційного стану інтернет-користувачів.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості;
2. Сформувати комплекс методів емпіричного дослідження емоційної сфери особистості у процесі взаємодії з кіберпростором;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної сфери особистості у процесі взаємодії з кіберпростором, визначити вплив часу взаємодії з кіберпростором на зміни емоційного стану користувачів;
4. Розробити практичні рекомендації щодо поліпшення емоційного стану інтернет-користувачів у процесі взаємодії з кіберпростором.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера особистості.

Предметом дослідження є зміни емоційної сфери особистості внаслідок взаємодії з кіберпростором.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс методів, який включав: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з теми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона).

Наукова новизна дослідження. У роботі вперше досліджено взаємозв'язок між показниками екранного часу популярних інтернет-сервісів та показниками психоемоційного стану особистості, сформовано практичні рекомендації щодо взаємодії з окремими інтернет-сервісами задля поліпшення емоційного стану користувачів; розширено уявлення про вплив інтернет-залежності на емоційну сферу особистості; дістало подальшого розвитку питання впливу кіберпростору на особистість.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів корекційних та розвивальних центрів, при розробці корекційних програм та тренінгів з поліпшення емоційного стану, зниження негативного впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості. Сформовані практичні рекомендації можуть використовуватися інтернет-користувачами, розробниками інтернет контенту, фахівцями ІТ-галузі, керівниками та працівниками організацій, в яких переважає віддалена робота для збереження позитивного емоційного стану та психічного здоров'я.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 42 найменування. Загальний обсяг роботи складає 46 сторінок.

Публікації автора за темою дослідження.

Боніс Е.В. Трансформація емоційної сфери особистості внаслідок взаємодії з кіберпростором. *Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки* : матеріали VII Всеукраїнської студентської наукової конференції, м.Львів, 22 листопада, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 763 – 764. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/issue/view/ukr-22.11.2024>

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ

1.1. Організація та етапи дослідження

Результатом аналізу наукових першоджерел, сучасних досліджень та публікацій з проблеми дослідження стало розуміння недостатності теоретичних та практичних відомостей про особливості впливу кіберпростору на емоційну сферу молоді. Зокрема недостатньо вивченими, на наш погляд, залишаються питання щодо впливу часу активної взаємодії з кіберпростором та інтернет-середовищем на емоції. Це зумовило необхідність проведення окремого емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження включало в себе чотири взаємопов'язані етапи, на кожному з яких були сформульовані окремі цілі та завдання.

На першому, *підготовчому*, етапі дослідження було визначено теоретико-методологічну базу, показники дослідження, сформовано комплекс психодіагностичних методів для їх вивчення.

Теоретико-методологічною основою дослідження стало: принципи діяльнісного, системного та особистісного підходів (М. Каган, О. Леонтьєв, В. Рибалка, О. Хохліна, В. Циба та ін.); основні теоретичні засади людино-комп'ютерної взаємодії (Дж. Сулер, Б. Шнейдерман, О. Войскунський, О. Тихомиров, А. Жичкіна, О. Немеш та ін.); теорія медіазалежності (М. Дефлюер, С. Болл-Рокіч), теорія інтернет-залежності (І. Голдберг, Д. Гринфільд, К. Янг, Н. Спапіра), теорія емоційного інтелекту (Д. Майер, П. Селовей), теорія цифрової ідентичності (Ш. Туркле) теорії виникнення емоцій (П. Анохін, У. Кеннон, Л. Фестінгер, П. Сімонов та ін.); теорія соціального навчання (А. Бандура), теорія когнітивного дисонансу (Л.

Фестінгер), положення про вікову періодизацію психічного розвитку (Л. Виготський, Д. Ельконін, Е. Еріксон).

Теоретична основа дослідження трансформації емоційної сфери при взаємодії з кіберпростором охоплює широке коло концепцій, що пояснюють, як цифрове середовище впливає на емоційний розвиток і психологічну стабільність особистості. Різні теорії підкреслюють різноманітні аспекти цієї взаємодії – від соціального навчання і залежності від медіа до впливу на самоідентичність і психосоціальний розвиток. Комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти, як кіберпростір може як підтримувати, так і негативно впливати на емоційну сферу особистості.

В основу дослідження також покладені загальні принципи психології: детермінізму, розвитку, єдності психіки та діяльності, системності.

Для здійснення емпіричного дослідження трансформації емоційної сфери особистості під час взаємодії з кіберпростором ми сформуvalи дві групи показників. Перша група була спрямована на дослідження активності взаємодії випробовуваних з кіберпростором, а також на глибину їх занурення до інтернет-середовища.

Сучасні молоді люди здебільшого взаємодіють з кіберпростором за допомогою смартфонів. Саме тому в якості виміру активності перебування випробовуваних в кіберпросторі ми обрали показник екранного часу, який автоматично розраховується пристроями. Дані щодо екранного часу та його розподілу за мобільними додатками випробовувані заносили до розробленої нами анкети, які надавались разом з бланками відповідей психодіагностичних методики (див. Додаток А).

Інтернет-залежність визначається як хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту за умови його відсутності [24; 25].

Глибину занурення випробовуваних до інтернет-середовища ми вивчали за показником інтернет-залежності.

Інтернет-залежність як інтернет-адикція охоплює вісім симптомів:

- ~ заклопотаність інтернетом;
- ~ симптоми абстиненції;
- ~ толерантність;
- ~ невдалі спроби контролювати використання інтернету;
- ~ тривале надмірне користування інтернетом, незважаючи на негативні психосоціальні наслідки;
- ~ втрата попередніх інтересів внаслідок користування інтернетом;
- ~ користування інтернетом для уникнення та втечі від реальності;
- ~ обман членів родини, психологів або інших осіб [14].

Особливий інтерес з точки зору нашого дослідження становить вивчення змін в емоційній сфері у інтернет-залежних юнаків, а також молодих людей з активною та тривалою взаємодією з кіберпростором без показників інтернет-залежності.

Друга група була показників емпіричного дослідження спрямована на дослідження емоційної сфери. Такими показниками стали психічні та емоційні стани особистості: самопочуття, активність, настрій, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, депресія. Обґрунтуємо використання кожного з них в нашому дослідженні.

Самопочуття відображає загальний стан здоров'я та емоційної рівноваги особистості. Взаємодія з кіберпростором може як покращувати самопочуття (через позитивний контент або підтримку в соціальних мережах), так і погіршувати його (через перевтому, інформаційне перенавантаження або негативний контент). Оцінка самопочуття дозволяє відстежити вплив цифрового середовища на фізичний і емоційний стан студентів. Активність є важливим показником енергійності, мотивації та життєвих сил. У взаємодії з кіберпростором активність може знижуватися через тривале сидіння за комп'ютером або підвищуватися в результаті використання стимулюючого контенту. Настрій є основним показником емоційного стану особистості. Кіберпростір значно впливає на зміну настрою, оскільки студенти можуть як

піддаватися негативному впливу (онлайн-конфлікти, критика), так і отримувати позитивні емоції (підтримка, успіх у цифрових проєктах). Вивчення змін настрою допомагає зрозуміти, як кіберпростір впливає на загальний емоційний фон.

Тривожність є реакцією на загрози або невизначеність, які можуть посилюватися при активній взаємодії з кіберпростором. Постійна взаємодія з соціальними мережами, переживання через онлайн-репутацію, вплив надлишкової інформації можуть призводити до підвищеної тривожності.

Фрустрація виникає тоді, коли особисті очікування або бажання не справджуються, що може бути частим явищем у кіберпросторі (наприклад, невдачі у навчанні через цифрові інструменти або незадовільний відгук на творчі проєкти в мережі). Оцінка рівня фрустрації допоможе зрозуміти, як студенти реагують на невдачі в кіберпросторі та як це впливає на їхню емоційну стабільність.

Агресивність може бути як наслідком, так і реакцією на взаємодію з кіберпростором. Часті конфлікти, образи в соціальних мережах, кібербулінг можуть провокувати агресивні прояви або підвищувати загальну рівень агресивності. Вивчення цього показника дозволить виявити, чи сприяє цифрове середовище емоційній дестабілізації студентів та підсиленню агресивних реакцій.

Ригідність – це схильність до психологічної негнучкості, нездатності адаптуватися до змін або нових умов. У кіберпросторі, який динамічно змінюється, студенти можуть стикатися з труднощами у пристосуванні до нових технологій або правил взаємодії. Ригідність як емоційний показник дозволяє оцінити, як здатність до адаптації змінюється під впливом цифрового середовища. Депресивні симптоми можуть виникати внаслідок тривалого негативного впливу кіберпростору. Студенти можуть відчувати ізоляцію, самотність або стрес, що провокує розвиток депресивних станів. Оцінка рівня депресії є важливою для розуміння глибших трансформацій емоційної сфери студентів при їх активній взаємодії з кіберпростором.

На даному етапі дослідження також визначено психодіагностичні методики для дослідження кожного з зазначених показників, підготовлено умови для їх використання.

Другий, *дослідницький*, етап передбачав проведення емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери студентів та її змін під впливом кіберпросторі. Для цього було сформовано репрезентативну вибірку дослідження.

Вибірка дослідження склала 25 осіб – здобувачів вищої освіти 1-3 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія». Віковий склад вибірки 17-20 років. Гендерний склад вибірки 20 (80%) дівчат та 5 хлопців (20%).

Учасники дослідження добровільно надали згоду на участь у дослідженні, будучи попередньо ознайомленими з метою, методами та умовами його проведення. Психодіагностичні заходи проводились із суворим дотриманням етичних стандартів. Учасникам було гарантовано конфіденційність і збереження анонімності особистих даних.

Тестування проводилося в онлайн форматі за допомогою сервісу Google Forms. Для цього для кожної методики була створена окрема форма, яка містила назву методики, інструкцію, поля для вводу анкетних даних (вік, стать, ідентифікатор) та запитання тесту. Результати збирались та оброблялись сервісом Google Sheets.

Діагностика проходила анонімно. Для співставлення результатів одного випробовуваного за всіма методиками учасниками пропонувалося придумати собі ідентифікатор з чотирьох неоднакових цифр, який вказувати при роботі з кожною методикою.

На третьому, *інтерпретаційному*, етапі дослідження був проведений кількісний та якісний аналіз зібраних емпіричних даних, а також їхня статистична обробка та підсумкова інтерпретація. Для кількісного аналізу

використовувались методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона). Первинна обробка та накопичення даних здійснювались із використанням програм MS Excel та Google Sheets. Для поглибленого статистичного аналізу дані оброблялись за допомогою IBM SPSS Statistic. Інтерпретація результатів передбачала їх співставлення з гіпотезами дослідження, актуальними теоретичними підходами та результатами інших наукових робіт з цієї тематики.

На четвертому, *практичному*, етапі дослідження, виходячи з отриманих на попередньому етапі даних, був розроблений набір практичних рекомендацій, спрямованих на поліпшення емоційного стану студентів при їх активній взаємодії з кіберпростором. Метою цих рекомендацій стало підвищення ефективності взаємодії молодих людей як у цифровому середовищі, так і в реальному житті. Рекомендації були створені на основі аналізу власних результатів дослідження та врахування висновків інших науковців і практиків, чий роботи стосувалися схожої проблематики.

При розв'язанні поставлених у дослідженні завдань ми виходили: з розуміння сутності емоцій, емоційних станів особистості, особливостей емоційної сфери в юнацькому віці та ранній дорослості; враховували теоретичні основи кіберсоціалізації, інтернет-залежності.

1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію

Для проведення емпіричного етапу дослідження було обрано комплекс методів, до якого увійшли стандартизовані психодіагностичні інструменти. Під час вибору методик ми враховували їх надійність, валідність та адаптованість для роботи з підлітками. Важливо було також забезпечити можливість не тільки точного інтерпретування отриманих даних, але й їх подальшої статистичної обробки для поглибленого аналізу результатів.

Дослідження емоційної сфери особистості в умовах взаємодії з кіберпростором потребує комплексного підходу до психодіагностики. Емоційна

сфера включає різноманітні аспекти: емоційний інтелект, емоційну стабільність, самооцінку, стрес та інші емоційні реакції. Тому вибір діагностичних методів має бути різнобічним і включати як кількісні, так і якісні методи дослідження.

Для оцінки рівня залученості молодих людей у кіберсередовище та виявлення можливої інтернет-залежності було використано тест інтернет-залежності Кімберлі Янга в адаптації В. Бурової [14; 41]. Ця методика є міжнародно визнаним інструментом діагностики інтернет-залежності, хоча останнім часом деякі її запитання втрачають свою актуальність, через що тест іноді критикується [30]. Проте ми вважаємо, що зміна типу пристроїв з настільних комп'ютерів на мобільні не впливає на основні характеристики інтернет-залежності, тому використання цього тесту залишається надійним і валідним, з огляду на відсутність кращих альтернатив.

Тест складається з 20 запитань та п'яти варіантів відповідей на кожне (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди, 1 – 5 балів відповідно). Максимальний тестовий бал дорівнює 100. Тест дозволяє виділити 5 рівнів інтернет-залежності:

- нормальне використання інтернету (0 – 30 балів);
- легкий ступінь інтернет-залежності (31 – 49 балів);
- помірний ступінь інтернет-залежності (50 – 79 балів);
- надмірне користування інтернетом (80 – 100 балів).

При інтерпретації результатів, виходячи з суттєвого розповсюдження інтернет-технологій за останні десятиріччя (після розробки тесту), ми будемо вважати легкий рівень інтернет-залежності варіантом, наближеним до норми. Крім того, при статистичній обробці отриманих результатів ми будемо здебільшого спиратися на кількісний показник, порівнюючи його між випробовуваними, а не на виділені в описі тесту рівні.

Для діагностики емоційної сфери студентів ми використовували наступні методики: «Самопочуття, активність, настрій (САН)», «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Для діагностики загального психоемоційного стану використовувалась методика «САН» (самопочуття, активність, настрій) [15, с. 85-87]. Методика складається 30 пар слів, які представляють ті чи інші особливості психічного та емоційного стану. З них 10 пар слів характеризують самопочуття, 10 – активність та 10 – настрій. Рядки згруповані попарно: 1, 2 – самопочуття (С); 3, 4 – активність (А), 5, 6 – настрій (Н), і т.д. Кожна ознака має два протилежних полюси. Завдання випробовуваного полягає у критичній оцінці свого стану у даний момент шляхом ранжування від 0 до 3 балів у позитивному сенсі або від 0 до 3 балів у негативному. Чим більш вираженою є певна ознака, тим вищий бал їй приписується.

Обчислення показників самопочуття, активності і настрою здійснюється шляхом переведення обраних цифр-рангів у оцінкову шкалу від 1 до 7 балів (1 за 3-й ранг негативного полюсу, 7 – за 3-й ранг позитивного полюсу). Після цього за кожним показником підраховується сума балів і поділяється на 10, що і представляє собою власне показник самопочуття, активності та настрою. Показники самопочуття нижче 5,4 балів, активності – нижче 5,0 балів, настрою – нижче 5,1 балів розцінюються як низькі (нижче за норму).

Для діагностики таких емоційних станів, як тривога, агресія, фрустрація використовувалась методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [15, с. 208-210]. Методика містить чотири шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Показник ригідності використовувався нами як додатковий. Методика складається з 40 тверджень, які описують психоемоційний стан особистості в даний момент. Якщо випробовуваний вважає, що йому часто притаманний даний стан – необхідно поставити «2», якщо цей стан буває, але не часто – «1», якщо зовсім не буває – «0». Твердження в методиці складені таким чином, що перші 10 відповідають тривожності, наступні 10 – фрустрації, 10 – агресивності та останні 10 ригідності. Кількісна обробка результатів передбачає підрахунок суми балів з кожною шкалою. Інтерпретація відбувається наступним чином: 0 – 7 балів –

низький рівень вираженості відповідного стану, 8 – 14 балів – середній (помірний), 15 – 20 балів – високий.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ

2.1. Результати дослідження залученості до кіберпростору

Емпіричне дослідження емоційної сфери здобувачів передбачало два етапи. На першому етапі ми вивчали рівень кібер-активності випробовуваних, тривалості використання ними популярних сервісів інтернету, мобільних ігор. На цьому ж етапі ми досліджували наявність та прояв інтернет-залежності випробовуваних. На другому етапі дослідження ми досліджували особливості психоемоційного стану здобувачів та його зв'язок з показниками тривалості та активності взаємодії з кіберпростором, а також показником інтернет-залежності.

Аналіз даних щодо екранного часу користувачів є важливим етапом дослідження для виявлення впливу кіберпростору на емоційну сферу. Екранний час безпосередньо пов'язаний з інтенсивністю взаємодії з цифровими технологіями та онлайн-контентом, що може як позитивно, так і негативно впливати на емоційний стан особистості. Вивчення цих показників дозволяє оцінити, як тривалість перебування в кіберпросторі корелює з рівнем стресу, тривожності, самооцінки та іншими емоційними аспектами, що є ключовим для діагностики загального впливу цифрового середовища на психічне здоров'я користувачів.

При визначенні показників екранного часу ми використовували спеціально-розроблену нами анкету, до якої випробовувані вносили дані щодо часу користування найбільш популярними мобільними додатками за останні чотири тижні. Отримані кількісні показники переводились нами у хвилини та підсумовувались для обчислення показнику екранного зв'язку за останній місяць. Отримані середні значення за вибіркою представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Дані щодо показників екранного часу смартфонів користувачів
(в середньому за день)**

Мобільний додаток	Середній час	Стандартне відхилення	Макс. час
Месенджери:			
Telegram	1 год. 53 хв.	54 хв.	4 год. 10 хв.
Viber	-		
WhatsApp	-		
Браузер (напр. Google Chrome)	25 хв.		
Соціальні мережі:			
Instagram	19 хв.	10 хв.	40 хв.
TikTok	1 год. 18 хв.	1 год.	3 год. 10 хв.
Facebook	-		
YouTube	40 хв.		
Ігри (сумарно)	12,4 хв		
Середній денний екранний час за день	5 год. 58 хв.	2 год. 29 хв.	11 год. 7 хв.

Як показують отримані дані, середній час взаємодії зі смартфоном складає 5 годин 58 хвилин. Враховуючи те, що як за показником загального екранного часу, так і за показником часу взаємодії з окремими додатками на вибірці спостерігається достатньо велика варіативність даних, то ми вважаємо доцільним додатково виміряти показник стандартного відхилення та максимальний зафіксований на вибірці час. Як відомо, статистично прийнято вважати, що 70% вибірки мають показники, які відрізняються від середнього значення на одне стандартне відхилення в більшу або меншу сторону ($M \pm \sigma$). Отже, стандартне відхилення показника загального екранного часу дорівнює 2 год. 29 хвилин. Це означає, що 70% випробовуваних взаємодіють з гаджетом від 3 год. 29 хв. до 8 год. 27 хв. Максимальний показник, який було зафіксовано становить 11 год 7 хв. Медіанне значення середнього часу приблизно дорівнює середньому арифметичному.

Більше всього часу випробовувані витрачають на Telegram-канали (1 год. 53 хв. $\pm$ 54 хв.), переглядаючи новини, спілкуючись між собою, рідше – для

навчання або роботи. Максимальний зафіксований час при цьому становить 4 год. 10 хв. Слід зазначити, що Telegram є основним месенджером, яким користуються представники даної вікової групи, Viber та WhatsApp ними практично не використовуються, тому дані екранного часу за цими додатками ми не брали до уваги.

Наступними за популярністю є додатки соціальних мереж Instagram TikTok. Разом на ці дві соціальні мережі випробовувані витрачають в середньому 1 год. 37 хвилин на день. Тут знову є дуже велика варіація отриманих даних. В цілому TikTok є значно популярніше в представників даної вікової групи. Його середній екранний час становить 1 год. 18 хв. $\pm$ 1 год., тобто переважна більшість випробовуваних проводять у Тіктоці від 20 хвилин до 2,5 годин на день. Максимальний час у Тіктоці становить 3 год. 10 хвилин. Соціальна мережа Instagram користується значно меншою популярністю у молодих людей вікової групи дослідження. Так, середній час складає всього 19 ± 10 хв на день при максимальному часі 40 хвилин. Які відомо, соціальна мережа Instagram більш популярна у представників вікової групи 30 – 40 років. Соціальна мережа Facebook майже не використовується молодими людьми досліджуваної вікової групи. Тому даних щодо екранного часу даного додатку ми не брали до уваги. Одиначні випадки використання додатку на вибірці обмежуються в середньому 10 хвилинами. Дана соціальна мережа є популярною у віковій групі 35+ років і здебільшого використовується для освітлення власної професійної діяльності.

Відеохостінг YouTube використовується випробовуваним в середньому 40 ± 35 хвилин на день. Максимальний середній час використання становить 1 год. 57 хв. При цьому ми не враховували ті випадки, коли сервіс використовується у фоновому режимі: для прослуховування музики, аудіокниг, при медитації, під час засипання та сну. В таких випадках показники екранного часу додатку сягали 6-8 годин і, відповідно, були виключені із загальних результатів.

Найбільш неоднозначними є дані щодо використання інтернет-браузеру. Даний додаток може використовуватись для перегляду фільмів, прослуховування аудіокниг, перегляду навчальних відео, пошуку інформації в мережі, спілкування на форумах, перегляду новин та інформаційних ресурсів, виконання навчальних завдань тощо. Саме тому час використання браузера є дуже різним. Виключивши поодинокі максимальні «викиди» даних, ми отримали в середньому 25 ± 18 хвилин. Максимальний час склав 1 годину.

У мобільні ігри випробовувані грають в середньому 12 хвилин. Але дані дуже сильно різняться між випробовуваними. Розподіл цієї величини є не однорідним та дуже сильно відрізняється від нормального, тому навіть стандартне відхилення не є показовою величиною. 9 випробовуваних (36%) взагалі не грають у мобільні ігри, ще 10 (40%) приділяють іграм до 10 хвилин на день. 4 випробовувані (16%) грають в ігри і середньому 1,5 години на день. Максимальний зафіксований час становить 1 годину 57 хвилин в середньому за день.

Таким чином, аналіз показників екранного часу смартфонів випробовуваних показав значну неоднорідність – в одних респондентів він є достатньо тривалим, в інших значно меншим. Однак можна виділити певну закономірність. Практично всі випробовувані найбільше часу витрачають на перегляд телеграм каналів та спілкування в даному месенджері, а також на соціальні мережі (здебільшого це TikTok).

Аналізуючи екранний час користувачів, ми не можемо достовірно оцінити які значення часу вважати нормою, а які перевищенням норми. Межа надмірного та нормального використання смартфону є достатньо умовною та не визначеною. Якщо брати до уваги статистичну норми саме цієї вибірки, то показники норми для її представників статистично розташовані в межах середнього значення плюс або мінус одне стандартне відхилення. Тобто, як вже зазначалось, це інтервал 3 год. 29 хв. до 8 год. 27 хв. Отже всі дані, які перевищують цей показник, теоретично можуть знаходитись поза межами норми. Таких випробовуваних на нашій вибірці 5 осіб (20%). Втім, враховуючи

неоднорідність вибірки за показником екранного часу, вважаємо з необхідне оцінити показник надмірного залучення до кіберпростору за показником інтернет-залежності, який ми досліджували за допомогою стандартизованого тесту Кімберлі Янг. Також ми співставили рівні інтернет-залежності, виділені тестом, з показником екранного часу смартфонів випробовуваних (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані щодо рівня інтернет-залежності випробовуваних

Вираженість інтернет-залежності	Кількість осіб (%)	Екранний час
Відсутня	4 (16%)	1 год. 55 хв. – 3 год. 10 хв.
Легка	12 (48%)	3 год. 30 хв. – 6 год. 33 хв.
Помірна	6 (24%)	6 год. 37 хв. – 8 год. 57 хв.
Надмірна	3 (12%)	9 год. 40 хв. – 11 год. 7 хв.
Середній показник (в балах, $M \pm \sigma$):		47,7$\pm$17,4

Як показують отримані дані, інтернет-залежність відсутня лише в 4 випробовуваних, що складає 16% вибірки. Це можна пояснити тим, що даний тест складався в часи, коли єдиним пристроєм для виходу в Інтернет був настільний персональний комп'ютер і, відповідно, користувачі не могли тривалий час бути онлайн. Сьогодні, коли смартфони цілодобово мають швидкісний доступ до мережі й постійно знаходяться поруч з користувачами, можна говорити, що певний рівень інтернет-залежності є нормою. Відсутня інтернет-залежність діагностується у користувачів з екранним часом меншим за 3 год. 10 хв.

Легкий рівень інтернет-залежності мають 12 випробовуваних (48%). Всі вони мають показники екранного часу від 3 год. 30 хв. до 6 год 33 хв., тобто не перевищують розраховану нами статистичним шляхом норму (3 год. 29 хв. до 8 год. 27 хв.). Це середній час взаємодії зі смартфоном більшості молодих людей.

Враховуючи доступність та розвиток технологій, його саме його ми будемо брати за середню норму.

Помірний рівень інтернет-залежності зафіксовано у 6 випробовуваних, що становить 24% вибірки. Екранний час таких користувачів від 6 год. 37 хв. до 8 год. 57 хв. Молоді люди, які мають даний рівень інтернет залежності проводять зі смартфоном значну кількість часу, часто на шкоду відпочинку або іншій діяльності (наприклад, навчальній). Час взаємодії зі смартфоном такі випробовувані витрачають переважно на Telegram або TikTok, дещо менше на YouTube та зовсім не грають в мобільні ігри. Показники екранного часу двох випробовуваних з помірним рівнем інтернет- залежності виходить за межі статистично виділеної норми (середнє плюс стандартне відхилення).

Надмірну інтернет-залежність мають 3 випробовувані (12%) з екранним часом 9 год. 40 хв. – 11 год. 7 хв. Такі молоді люди практично не випускають смартфон із рук, активно використовуючи його під час навчання, роботи, відпочинку, в транспорті, в черзі, на вулиці, рано вранці після прокидання та довго перед засинанням. Вони не можуть уявити свого життя без смартфона та починають переживати тривогу, занепокоєння, якщо довго з ним не взаємодіють. Переважну більшість екранного часу такі випробовувані витрачають на Telegram, TikTok та ігри, дещо менше на YouTube, браузер та Instagram. Слід зазначити, що випробовувані з надмірною інтернет-залежністю активно використовують всі додатки, за якими ми збирали дані (окрім Facebook), хоча і в різному співвідношенні.

Таким чином, результати дослідження залученості молодих людей до кіберпростору показали, що всі вони активно користується інтернетом, здебільшого використовуючи для цього смартфони. Найпопулярнішими інтернет-сервісами є месенджер Telegram та соціальна мережа TikTok. Більшість респондентів мають той чи інший рівень інтернет-залежності. Легка вираженість інтернет-залежності може розглядатися в умовах сьогодення як варіант норми. З огляду на отримані результати залишається відкритим питання яким чином активна взаємодія з кіберпростором впливає на емоційну сферу

молоді. Для відповіді на дане питання необхідно дослідити особливості емоційної сфери у порівнянні з активністю взаємодії з кіберпростором.

2.2. Результати дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості

Особливості емоційної сфери молоді при взаємодії з кіберпростором ми вивчали за показниками самопочуття, активності, настрою, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, депресії.

Первісну оцінку загального психоемоційного стану ми здійснювали за допомогою методики САН, яка дозволила дослідити окремо показники загального самопочуття, активності та настрою. Для встановлення взаємозв'язку цих показників з показниками екранного часу та інтернет-залежності випробовуваних ми використовували кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Дані щодо показників самопочуття, активності, настрою випробовуваних

Показник	Норма	Нижче норми	Середнє (M±σ)
Самопочуття	12 (48%)	13 (52%)	4,9±1,4
Активність	12 (48%)	13 (52%)	4,5±1,5
Настрій	16 (64%)	9 (36%)	5,1±1,2

Як показують отримані дані, більша частина випробовуваних (52%) має показники самопочуття та активності нижче за норму. Середні значення даних показників також знаходяться нижче визначених методикою референтних значень (5,4 для показника самопочуття та 5,0 для показника активності).

Щодо показника настрою, то виявлено, що 64% випробовуваних (16 із 25) знаходяться за ним на рівні норми. І тільки в 9 респондентів він є нижчим за норму. Середнє значення показника за вибірки знаходиться на рівні нижньої

границі норми, зазначеної у методиці (5,1). Більш високі показники настрою активних користувачів інтернету можна пояснити тим, що взаємодія з інтернет-простором з розважальною метою часто сприяє підвищенню настрою, що на фізіологічному рівні можна пояснити підвищеним виробленням дофаміну. Найвищі показники настрою відмічаються у випробовуваних з середнім і трохи нижчим за середній екранним часом (2 – 3,5 години). Найнижчі показники настрою у випробовуваних, екранний час у яких перевищує 9 годин.

Для визначення які саме інтернет-сервіси найбільше впливають на показники самопочуття, активності та настрою ми проаналізували кореляційні зв'язки між ними та показником екранного часу основних мобільних додатків, який досліджувався на попередньому етапі, а також показником інтернет-залежності (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Дані щодо взаємозв'язку показників самопочуття, активності та настрою з показниками інтернет-залежності та екранного часу

	Самопочуття	Активність	Настрій
Інтернет-залежність	-0,74**	-0,72**	-0,84**
Екранний час	-0,71**	-0,73**	-0,81**
Telegram	-0,17	-0,11	-0,35
Браузер	-0,16	-0,33	-0,29
Instagram	-0,07	-0,36	-0,23
TikTok	-0,25	-0,39	-0,45*
YouTube	-0,05	-0,23	-0,16
Ігри	-0,64**	-0,36	-0,65**

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. N=25; * - відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** - відмінності значущі на рівні $p \leq 0,01$.

Як показують результати кореляційного аналізу, показники самопочуття та активності мають статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок з показниками екранного часу ($r = -0,71$; $p \leq 0,01$) та інтернет залежності ($r = -0,74$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що зі зростанням часу взаємодії зі смартфоном активність та загальне самопочуття користувачів знижується. Те ж саме відбувається при інтернет-залежності. Близькі значення коефіцієнтів кореляції свідчать про те, що інтернет-залежність дуже тісно пов'язана з показником часу

активної взаємодії зі смартфоном. Показник самопочуття також має значущий зворотний зв'язок з екранним часом, витраченим на мобільні ігри ($r=-0,64$; $p\leq 0,01$). З одного боку це може свідчити про те, що користувачі, які багато часу грають в мобільні ігри мають знижене суб'єктивне самопочуття, з іншого – молоді люди з поганим психоемоційним станом намагаються відволіктися від реальності за рахунок комп'ютерних ігор.

Показник настрою також демонструє значущий зворотній кореляційний зв'язок з показниками екранного часу та інтернет-залежності ($r=-0,81$; $r=-0,84$; $p\leq 0,01$). Знижений показник настрою спостерігається в переважній більшості випробовуваних з помірною та надмірною інтернет-залежністю. Також показник настрою має зворотний зв'язок з екранним часом, витраченим на соціальну мережу TikTok ($r=-0,45$; $p\leq 0,05$), що може свідчити про те, що тривалий перегляд контенту в даній соціальній мережі суттєво знижує настрій. Між настроєм та екранним часом в мобільних іграх також зафіксовано значущий зворотний кореляційний зв'язок ($r=-0,65$; $p\leq 0,01$), що можна пояснити аналогічно випадку з показником самопочуття.

Наступними в якості показників емоційної сфери ми досліджували психоемоційні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Для цього використовувалась методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Результати діагностики представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Дані щодо показників психоемоційного стану випробовуваних за методикою Г. Айзенка

Показник	Рівні вираженості показника, осіб (%)			Середнє значення ($M\pm\sigma$)
	Низький	Середній	Високий	
Тривожність	3 (12%)	14 (56%)	8 (32%)	11,4 $\pm$ 3,4
Фрустрація	10 (40%)	10 (40%)	5 (20%)	9,8 $\pm$ 4,3
Агресивність	4 (16%)	17 (68%)	4 (16%)	10,8 $\pm$ 3,4
Ригідність	4 (16%)	14 (56%)	7 (28%)	12,1 $\pm$ 3,5

Як показують отримані дані, середні значення за всіма показниками лежать в межах середнього рівня вираженості, визначеного методикою (8 – 14 балів). Найбільшу вираженість має показник ригідності, тобто труднощів з переключенням на іншу діяльність, інертністю, неможливістю швидко змінювати свій стан та настрій. Найнижчий середній показник зафіксовано за показником фрустрації. Якщо розглянути розподіл випробовуваних за рівням, виділеними методикою, то результати наступні. Високу тривожність зафіксовано у 32% випробовуваних, високий рівень фрустрації – у 20%, високий рівень агресивності у 16% та високий рівень ригідності – у 28%. Слід зазначити, що низький рівень тривожності спостерігається лише у 3 випробовуваних (12%), що свідчить про підвищену ситуативну тривожність у більшості молодих людей. Також слід відмітити незначну кількість осіб з низьким рівнем агресивності та ригідності: по 4 особи, що становить 16% вибірки. Підвищені показники тривожності та агресивності в цілому притаманні сучасному суспільству, яке живе в умовах тривалого воєнного конфлікту та переважно перенасиченого негативними новинами інформаційного простору.

Для дослідження взаємозв'язку даних психоемоційних станів з часом взаємодії з конкретними інтернет-сервісами ми проаналізували кореляційні зв'язки отриманих результатів з показниками екранного часу та інтернет-залежності (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Дані щодо взаємозв'язку психоемоційних станів з показниками екранного часу та інтернет залежності

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Інтернет-залежність	0,44*	0,51**	0,41*	0,20
Екранний час	0,40*	0,48*	0,32	0,07
Telegram	0,61**	-0,11	0,41*	0,14
Браузер	0,38	0,29	-0,10	0,24
Instagram	0,21	0,49*	-0,15	0,20
TikTok	0,15	0,23	-0,40*	0,45*
YouTube	-0,26	0,46*	0,31	0,16
Ігри	0,21	0,51**	-0,43*	0,22

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. N=25; * - відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** - відмінності значущі на рівні $p \leq 0,01$.

Як показують результати кореляційного аналізу, значущі прямі взаємозв'язки показника інтернет-залежності зафіксовано з показниками фрустрації ($r=0,51$; $p \leq 0,01$), тривожності ($r=0,44$; $p \leq 0,05$) та агресивності ($r=0,41$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що при надмірній зануреності до кіберпростору випробовуваним здебільшого властиві дані емоційні стани. Агресивність може проявлятися також у випадку коли залежну від інтернету особу намагаються відволікти від взаємодії з гаджетом. Фрустрація в цьому випадку може спостерігатися, коли через те, що людина тривалий час проводить в інтернеті, в неї не залишається часу на інші справи, виконання навчальних, професійних обов'язків, відповідно виникає стан фрустрації. Показники загального екранного часу також корелюють з тривожністю ($r=0,4$; $p \leq 0,05$) та фрустрацією ($r=0,48$; $p \leq 0,05$). Кореляція екранного часу з показником агресії не є значущою ($r=0,32$). Очевидно це можна пояснити тим, що агресивність з'являється в результаті високого рівня залежності, а само по собі зростання часу взаємодії з кіберпростором її не провокує.

При аналізі взаємозв'язків між екранним часом окремих мобільних додатків з показниками психоемоційних станів ми отримали наступні результати. Так, екранний час в месенджері Telegram має значущий прямий кореляційний зв'язок з тривожністю ($r=0,61$; $p \leq 0,01$) та дещо менший з агресивністю ($r=0,45$; $p \leq 0,01$). Здебільшого в месенджері випробовувані переглядають телеграм-канали, присвячені поточним новинам в Україні, отже цілком очевидно що вони викликають тривогу та занепокоєння. Відчуття безвихідності, втоми від війни та негативних новин, невизначеності та нестабільності, озлоблення на ворога суттєво підвищують відчуття агресії.

Екранний час браузера не демонструє значущих кореляційних зв'язків з жодним психоемоційним станом, ймовірно через неоднозначність мети його використання, про що зазначалось вище.

Соціальна мережа Instagram має значущий прямий кореляційний зв'язок з показником фрустрації ($r=0,49$; $p\leq 0,05$). Це може бути пов'язано з порівняння себе з іншими користувачами на основі їх публікацій, світлин та загальним виглядом профілю загалом. У соціальних мережах часто показують ідеалізовані образи життя, успіхів та зовнішності, що може викликати в молоді відчуття невдоволення собою та своїм життям. Крім того, коли молоді люди постійно бачать, що інші весело проводять час або досягають успіхів, вони можуть відчувати страх пропустити щось важливе або цікаве, що також спричиняє фрустрацію. Також постійний обмін постами та очікування лайків і коментарів можуть формувати залежність від соціального схвалення. Великий потік інформації та постійне скролінг можуть створювати когнітивне навантаження, що також впливає на емоційний стан.

Зворотний кореляційний зв'язок між часом, проведеним у TikTok, та рівнем агресивності у молодих людей ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) означає, що більше часу в цій соціальній мережі асоціюється зі зниженням агресивності. Це може свідчити про те, що, на відміну від інших платформ, де соціальне порівняння і ідеалізація життя інших іноді викликають негативні емоції, TikTok забезпечує інший досвід, який потенційно знижує агресивність у користувачів. TikTok сповнений коротких, часто гумористичних або творчих відео, які можуть розважати й розслабляти глядачів. Такий контент здатний відволікти від негативних думок і знизити рівень напруги. Багато користувачів TikTok знаходять контент, який їм особисто цікавий або навіть близький за інтересами. Це може сприяти відчуттю спільності та поліпшити емоційний стан, зменшуючи потребу в агресивних реакціях. TikTok може виконувати функцію "швидкої розрядки", коли молоді люди звертаються до коротких відео, щоб швидко відволіктися від реальних проблем або стресу, що також знижує ймовірність виникнення агресії. На TikTok заохочується створення оригінального контенту, що допомагає користувачам самовиражатися, знімаючи емоційне напруження. Багато хто може виплеснути свої емоції та думки через творчість, а не через агресію. Прямий кореляційний зв'язок з

показником ригідності ($r=0,45$; $p\leq 0,05$) показує, що постійне перебування в одному інформаційному середовищі може обмежувати відкритість до нових ідей та знижувати когнітивну гнучкість у молоді, сприяючи ригідному мисленню.

Прямий кореляційний зв'язок між часом використання відеохостингу YouTube та фрустрацією ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) можна пояснити тим, що алгоритми платформи схильні затягувати користувачів у тривалі сеанси перегляду, що часто викликає відчуття витраченого часу та незадоволення собою. Цьому також сприяє практично необмежена кількість контенту. Коли молоді люди проводять багато часу на платформі, це може сприяти емоційній перевтомі, зниженню самооцінки і, як результат, посиленню фрустрації. Особливо яскраво це проявляється при перегляді коротких Shorts-роликів.

Екранний час, витрачений на мобільні ігри, прямо корелює зі станом фрустрації ($r=0,51$; $p\leq 0,01$) та зворотно корелює зі станом агресивності ($r=-0,43$; $p\leq 0,05$). Кореляцію зі станом фрустрації можна пояснити тим, що витрачаючи значну кількість часу на ігри, молоді люди (в яких вже є певні цілі, обов'язки, задачі) недостатньо уваги приділяють іншим видам діяльності, досягненню значущих для себе цілей. Вони часто розуміють, що марно витратили дорогоцінний час і це може викликати в них стан фрустрації. З іншого боку, комп'ютерні ігри можуть суттєво знижувати рівень агресії, який є надто високим у сучасному суспільстві. Користувачі таким чином перенаправляють свою агресію у віртуальне середовище.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що кіберпростір та інтернет-середовище суттєво впливають на емоційну сферу молодих людей. Але такий вплив не завжди є однозначним. З одного боку тривалий час, проведений у кіберпросторі може викликати інтернет-залежність, посилюючи відчуття тривоги, агресії, фрустрації, знижуючи активність та загальне емоційне самопочуття, з іншого кіберпростір допомагає підняти настрій, знизити агресію. Вплив кіберпростору залежить як від часу взаємодії з ним, так і від особливостей інтернет-діяльності, конкретних інтернет-сервісів.

2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення емоційного стану при взаємодії з кіберпростору

Результати емпіричного етапу дослідження показали, що кіберпростір значно впливає на емоційну сферу молодих людей, неминуче призводить до її трансформації. Стрімке поширення інформаційних технологій та їх залучення практично до всіх сфер життя більше не дозволить відмовитися від них. Чисельні дослідження доводять, що кіберпростір здатний чинити не тільки негативний, алей й позитивний вплив на особистість та її емоційну сферу. Наше дослідження підтвердило цей факт і розширило уявлення про якісні характеристики такого впливу. Очевидним дедалі стає розуміння та прийняття того, що нам доведеться жити у змішаному просторі, де межі онлайн та офлайн розмиті і цей процес буде продовжуватися. Тож, чи не єдина адаптивна стратегія конструктивної поведінки в цьому випадку є вироблення та удосконалення рекомендацій, дотримання яких дозволить сучасній людині повноцінно співіснувати з технологіями в інформаційному просторі з мінімальними негативними наслідками для емоційної сфери та психічного здоров'я та максимальною вигодою від такої взаємодії. В решті решт ми мусимо «привчити» технології працювати нам на користь, а не констатувати небезпеку або шкоду яку вони також безперечно несуть в собі.

Спираючись на результати нашого дослідження, можна запропонувати наступні практичні рекомендації для покращення емоційного стану молоді при взаємодії з кіберпростором.

1. Обмежити час використання смартфона та інших гаджетів. Рекомендується скорочувати час перебування в інтернеті. Оптимальний час взаємодії з кіберпростором не більше 4–5 годин на день активного користування. При такому режимі використання можна уникнути перевтоми та інтернет-залежності та навіть отримати позитивний вплив на емоційну сферу.

2. Регулювати використання платформ із урахуванням їхнього впливу. Спробуємо надати рекомендації для кожного інтернет-сервісу, який досліджувався нами.

- Telegram: обмежувати час використання для зниження ризику підвищеної тривожності та агресивності. За необхідності краще використовувати платформу переважно для навчання чи роботи, а не розважальних чи новинних каналів.

- Instagram: скоротити час перегляду контенту, особливо орієнтованого на соціальне порівняння, щоб зменшити відчуття фрустрації. Молодим людям варто більше підписуватись на надихаючий та освітній контент.

- TikTok: використовувати обережно, враховуючи, що платформа може підвищувати ригідність, хоча і сприяє зниженню агресивності. Рекомендується робити перерви в перегляді контенту та бути вибірковыми у виборі відео, уникаючи надмірного занурення в «вірусні» тренди.

- YouTube: контролювати час перегляду та уникати надмірного захоплення ідеалізованим контентом, щоб запобігти фрустрації. Корисним буде фокус на навчальному та саморозвиваючому контенті, а також контенті який сприятиме повноцінному відпочинку, відволіканню від буденних проблем, релаксації.

- Підходити з обережністю до мобільних ігор. Вони можуть знижувати агресивність, але водночас підвищують ризик фрустрації. Рекомендується грати не більше 1–2 годин на день, ретельно вибираючи тематику ігор. Саме комп'ютерні ігри найбільше здатні викликати залежність, тому час необхідно строго контролювати.

3. Дотримуватися балансування активності онлайн та офлайн. Проводити більше часу на свіжому повітрі, займатися спортом, спілкуватися з друзями та рідними офлайн. Це сприяє поліпшенню загального самопочуття та зниженню емоційного перенасичення від кіберпростору.

4. Встановлювати регулярні перерви під час використання пристроїв. Робити перерви кожні 1–2 години для зменшення когнітивного та емоційного

перенавантаження. Короткі перерви для фізичних вправ, дихальних практик чи навіть просто відпочинку очей можуть значно покращити самопочуття.

5. Бути вибірковыми у виборі контенту. Намагатися уникати контенту, який може викликати стрес, занепокоєння, тривогу, страх, відчуття невизначеності, порівняння з іншими або агресивні реакції. У месенджерах, соціальних мережах та відеохостингах підписуватись на канали, які мотивують, надихають і розвивають, а також спонукають до позитивного мислення.

6. Практикувати усвідомленість. Використовувати техніки усвідомленості (медитації, дихальні практики) для заспокоєння та зниження тривожності. Це сприяє емоційній стійкості і допомагає зберегти фокус на власному емоційному стані, навіть якщо контент викликає негативні емоційні реакції.

7. Регулярно очищувати інформаційне середовище. Періодично відписуватися від акаунтів та каналів, які викликають негативні емоції або не приносять користі. Створення позитивного онлайн-середовища допоможе підтримати спокій і впевненість.

8. Ставити пріоритети на реальні стосунки. Емоційна підтримка в реальному житті значно важливіша, ніж схвалення онлайн. Зміцнення реальних стосунків допомагає уникнути залежності від соціального схвалення у мережі та знижує тривожність.

9. Планувати свою діяльність.

Впровадження цих рекомендацій допоможе молодим людям збалансувати свою взаємодію з кіберпростором і зберегти позитивний емоційний стан.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми трансформації емоційної сфери особистості внаслідок взаємодії з кіберпростором дозволило зробити наступні висновки:

1. Аналіз останніх досліджень та публікацій досліджуваної проблеми показав, що вплив кіберпростору на емоційну сферу особистості розглядається в двох аспектах – позитивному та негативному. У межах негативного аспекту підкреслюється здебільшого шкідливий вплив інтернету та комп'ютерних технологій на особистість. У даному випадку вплив кіберпростору на людину розглядається з точки зору інтернет-залежності, кібершахрайства, кіберадикцій або кібербулінгу. З боку емоційної сфери це проявляється емоціями страху, сорому, провини, агресії, тривожними та депресивними станами. Позитивний контекст передбачає можливість покращення емоційного стану внаслідок взаємодії з кіберпростором. Зазвичай позитивний вплив обумовлюється соціальною підтримкою, можливістю самореалізації, позитивним впливом деякого розважального та освітнього контенту.

У дослідженнях зазначається, що особливого значення вплив кіберпростору на емоційну сферу набуває саме в підлітковому та юнацькому віці, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя людини. Більшість досліджень означеної проблеми присвячено вивченню впливу людино-комп'ютерної взаємодії та інтернет-взаємодії на емоційну сферу особистості, в той час як вплив часу взаємодії з окремими інтернет-сервісами часто залишається поза увагою дослідників.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості, яка передбачала використання методів анкетування, тестування, кількісної та статистичної обробки отриманих результатів. Вплив кіберпростору досліджувався за показником екранного часу популярних мобільних додатків та показником інтернет-залежності. Емоційна сфера особистості досліджувалась за показниками психоемоційних станів: самопочуття, активності, настрою, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Дані показники досліджувались за допомогою спеціально

підібраних психодіагностичних методик. Взаємозв'язок показників кіберпростору з показниками емоційної сфери оцінювався за допомогою кореляційного аналізу.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що середній екранний час смартфонів сучасних молодих людей становить 6 годин на добу. Найбільше він витрачається на месенджер Telegram та соціальну мережу TikTok. При цьому більшість випробовуваних має той чи інший рівень інтернет-залежності – від легкого до надмірного. Легку інтернет-залежність можна вважати нормою в сучасних умовах активного залучення інформаційних технологій у життя молоді. Найбільш небезпечним є взаємодія з кіберпростором понад 9 годин на добу. Тривалий час, проведений зі смартфоном може призводити до інтернет-залежності. Час менший за 6 годин може позитивно впливати на емоційний стан.

Дослідження показників емоційного стану показали, що при тривалій взаємодії з кіберпростором знижується загальне самопочуття та активність. Дані показники суттєво знижуються при помірному та надмірному рівні інтернет-залежності. Показник настрою не змінюється або навіть покращується при помірному зростанні часу взаємодії до певних показників, але потім починає стрімко знижуватись.

Результати дослідження взаємозв'язку екранного часу та інтернет-залежності показали, що тривала взаємодія з інтернетом викликає тривожність, агресивність, фрустрацію, рідше ригідність. Причому взаємодія з месенджером Telegram тісно пов'язана з виникненням тривожності та агресивності, взаємодія з соціальною мережею Instagram – фрустрації, взаємодія з соціальною мережею TikTok знижує агресивність та підвищує ригідність, перегляд відеороликів на YouTube підвищує фрустрацію, мобільні ігри знижують агресивність та підвищують фрустрацію. У той же час встановлено, що обмеження екранного часу, зокрема зменшення частоти взаємодії з соціальними мережами та месенджерами, може сприяти зниженню негативних емоційних станів і покращенню загального психічного благополуччя.

4. На основі результатів емпіричного дослідження сформовано комплекс практичних рекомендацій щодо поліпшення емоційного стану при взаємодії з кіберпростором. Сформовані рекомендації стосуються як загальних принципів безпечного використання інтернету, так і окремі рекомендації щодо взаємодії з кожним з досліджених інтернет-сервісів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 13 (58). С. 5-16.
2. Асеева Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020 Вип. 4. С. 152 – 157.
3. Белінська О.Н., Жичкіна А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet (дата звернення 11.09.2024).
4. Бондаровська В.М. Діти та нові інформаційні технології: позитивні та негативні наслідки нової культури людського життя. URL: <http://vydavnytstvo.plastscouting.org/vor/arkhiv/146/7.html> (дата звернення 16.09.2024)
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
6. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер.: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1-5.
7. Гордієнко К.О. Емпатія як показник кібербулінгу серед здобувачів вищої освіти. *Тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції «Interaction of society and science: problems and prospects»* (05-08 жовтня 2021 року). Лондон: International Science Group, 2021. С. 389-391.
8. Гордієнко К.О. Обґрунтування поширеності проявів кібербулінгу серед студентської молоді. *Психологічні науки : науковий часопис*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 15 (60). С. 25-34.
9. Горностай П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. Вип. 9 (23). С. 38-53.

- 10.Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.
- 11.Гришко О., Чернякова О. Шляхи подолання негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу. *Grail of Science*. 2024. Вип. 37. С. 416-418.
- 12.Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
- 13.Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дис... д-ра філос. за спец. 053 Психологія / Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. Одеса, 2021. 243 с.
- 14.Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya (дата звернення: 15.09.2024).
- 15.Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
- 16.Єщенко А.В. Вплив інформаційних технологій на здоров'я підлітків. *Здоровье ребенка*. 2013. № 3. С. 123 – 127.
- 17.Заболоцький Т. Кіберпростір як інструмент соціального впливу на сучасну молодь. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. Вип. 1. С. 22–27.
- 18.Засєкін А.А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

19. Землянська О.В., Третякова Л.Д., Праховнік Н.А., Семененко Н.Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента.
URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/c794da92-2e58-46af-982fd977df01eabc/download#:~:text=%D0%A3%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96%20%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BE%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BE%2C%20%D1%89%D0%BE,%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%2D%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%2D%20%D0%B3%D0%BE%20%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83> (дата звернення 15.09.2024)
20. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернетзалежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
21. Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL: <http://webstyletalk.net/node/888> (дата звернення 17.07.2023).
22. Максимець С.М. Вплив Інтернету на емоційну сферу юнацтва. *Вісник*. 2016. Вип. 3 (31). С. 51-55.
23. Медведєва О.В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 218-222.
24. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423-433.
25. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.

- 26.Петренко О.С.Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченко, Старобільськ. 2019. №5 (294). С.142-153.
- 27.Петрів М., Марковець О. Вплив соціальних мереж на користувача під час перегляду інформаційних новин. Інформація та соціум: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 03 червня 2022 р.). Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 87-89.
- 28.Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.
- 29.Психологія емоцій та почуттів: підручник. / О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін. / за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
- 30.Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. №3(58). С. 37 – 42.
- 31.Струтинська О.В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Open educational e-environment of modern University*. № 9. 2020. С. 145 – 160.
- 32.Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
- 33.Татьянчиков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 244 – 248.
- 34.Чебикін О.Я., Кримова Н.О. Вплив комп'ютерної діяльності та емоційну сферу студентів: монографія. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук». 2016. 190 с.

35. Ядрова Д.А. Панасюк І.В. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан учнів і студентів. Сучасні електромеханічні та інформаційні системи : монографія / за заг. ред. І. В. Панасюка. Київ : КНУТД, 2021. С. 50-60.
36. Яковицька Л.С. Психологічні особливості самореалізації особистості в кіберпросторі. Moderní aspekty vědy : Svazek XIV mezinárodní kolektivní monografie. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54367/1/Яковицька%20Л.С..pdf> (дата звернення 18.09.2024)
37. Andrew Dr Power. Cyberpsychology and Society: Current Perspectives. 2018. 244 p.
38. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D.S., Lin N., et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*. 2013. 8(8): e69841. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
39. Lin K.-Y., Lu H.-P. Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*. 2011. Vol. 27. P. 1152–1161.
40. Suler J. To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. P. 385-394.
41. Young K.S. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679/
42. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1998. 55 p.