

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З
РІЗНИМИ ТИПАМИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ»**

Виконав: здобувач 2 курсу, групи 2

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Перстинчик Дмитро Олегович

Керівник: к.ю.н., доц. О.С. Геращенко

Рецензент: к.психол.н., доц. А.О.
Татьянчиков

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**Кафедра **психології**Рівень вищої освіти **магістерський**Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри психології**

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(магістерський дослідницький проект)

Перстинчика Дмитра Олеговича1. Тема роботи «Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором»Керівник роботи к.ю.н., доцент Геращенко Олександр Сергійович

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX 2025	
3.	Написання Вступу	IX 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	IX - X 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	X 2025	
6.	Написання Висновків	X-XI 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	XI 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Перстинчик Д.О. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними типами 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, 2025.

У роботі представлено результати емпіричного дослідження особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від характеру їхньої взаємодії з кіберпростором. Здійснено теоретико-методологічний аналіз сучасних джерел, який підтвердив, що різні форми цифрової активності можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційну сферу особистості.

Описано етапи, процедуру та інструментарій дослідження, яке включало анкетування, стандартизоване тестування (методики САН, Самооцінка психічних станів Г. Айзенка), а також методи кількісної статистичної обробки.

Виділено п'ять типів взаємодії з кіберпростором: інформативний, комунікативний, розважальний, творчий та ескапістський. Проаналізовано психоемоційний стан студентської молоді за такими показниками, як самопочуття, активність, настрій, тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Встановлено, що творчий та інформативний типи взаємодії пов'язані з кращими показниками емоційного стану, тоді як ескапістський і розважальний – з погіршеними. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між типами цифрової активності та психоемоційними характеристиками особистості.

На основі отриманих результатів сформовано комплекс практичних рекомендацій для викладачів і психологів щодо підтримки емоційного добробуту студентів в умовах цифрового середовища та тривалого стресу, спричиненого війною.

Ключові слова: кіберпростір, психоемоційний стан, здобувачі вищої освіти, цифрова поведінка, типи взаємодії з кіберпростором, емоційна регуляція.

ANNOTATION

Perstynchyk D. Psycho-emotional state of higher education students with different types 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, 2025.

The paper presents the results of an empirical study on the peculiarities of the psycho-emotional state of higher education students depending on the nature of their interaction with cyberspace. A theoretical and methodological analysis of current sources was carried out, confirming that different forms of digital activity can have both positive and negative effects on the emotional sphere of the individual.

The study describes the stages, procedures, and tools used, including a questionnaire, standardized psychological testing (SAN method, H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States), as well as methods of quantitative statistical analysis.

Five types of interaction with cyberspace were identified: informative, communicative, entertaining, creative, and escapist. The psycho-emotional state of students was analyzed based on indicators such as well-being, activity, mood, anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. It was found that creative and informative types of interaction are associated with more favorable emotional indicators, while escapist and entertaining types correlate with worsened emotional states. Correlational analysis confirmed statistically significant relationships between types of digital activity and the psycho-emotional characteristics of the individual.

Based on the findings, a set of practical recommendations was developed for educators and psychologists to support students' emotional well-being in the context of the digital environment and prolonged stress caused by war.

Keywords: cyberspace, psycho-emotional state, higher education students, digital behavior, types of interaction with cyberspace, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ.....	16
1.1. Характеристика етапів дослідження	16
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ..	25
2.1. Результати дослідження особливостей взаємодії здобувачів з кіберпростором.....	25
2.2. Результати дослідження психоемоційного стану здобувачів з різними типами взаємодії з кіберпростором.....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів в контексті взаємодії з кіберпростором..	37
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні, що супроводжується затяжною соціальною напругою, невизначеністю майбутнього та емоційним виснаженням, психоемоційний стан здобувачів вищої освіти набуває особливого значення як предмет наукового аналізу. Молодь є однією з найуразливіших груп населення, оскільки одночасно перебуває у фазі становлення особистості, професійного самовизначення та активного залучення до інформаційного середовища. У цих умовах кіберпростір, зокрема соціальні мережі, месенджери, новинні платформи та освітні ресурси, виступає як головне середовище комунікації, самопрезентації, отримання інформації та, водночас, джерело емоційного впливу й стресу.

Інформаційні потоки, зокрема новини про бойові дії, втрати, соціальні й політичні кризи, мають здатність посилювати тривожність, спричиняти емоційне вигорання та дестабілізацію психічного стану. Водночас цифрові платформи можуть відігравати роль ресурсної підтримки – забезпечувати соціальну згуртованість, доступ до психологічної допомоги та освітніх можливостей, що сприяє адаптації та збереженню внутрішнього балансу. Оскільки кіберпростір є неоднорідним середовищем, типи взаємодії з ним можуть істотно відрізнятися – від інтенсивного включення в онлайн-комунікацію чи пошуку новин до фрагментарного, поверхневого споживання інформації або, навпаки, повного уникнення цифрового контенту. Визначення таких типів взаємодії та їхнього зв'язку з психоемоційним станом молоді в умовах війни становить науковий інтерес.

Актуальність теми зумовлена необхідністю виявлення механізмів підтримки психічного здоров'я молоді в цифровому середовищі та адаптації освітнього процесу до нових соціальних реалій. Результати такого дослідження можуть слугувати основою для формування профілактичних програм, психологічного супроводу студентів і розробки рекомендацій щодо безпечної та конструктивної взаємодії з кіберпростором в умовах кризових ситуацій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання впливу інформаційних технологій та цифрового середовища на психічне здоров'я особистості активно розробляється в сучасній психологічній науці, про що свідчить значна кількість вітчизняних та зарубіжних публікацій. У працях таких дослідників, як О. Юрценюк, А. Тат'янчиков, Т. Мартинюк, К. Янг, К. Кузьміна, Н. Кумари, А. Єщенко, С. Гордійчука, О. Войскунський, В. Бондаровська, Д. Столбова, М. Концев, А. Кумара, О. Немеш, Н. Бондарчук, А. Асеева, О. Струтинська та інших розглянуто різні аспекти взаємодії людини з кіберпростором у контексті її психоемоційного функціонування.

Наукові джерела засвідчують наявність амбівалентного впливу цифрового середовища. З одного боку, дослідники вказують на негативні наслідки надмірного використання цифрових пристроїв і сервісів – це порушення емоційної регуляції, розвиток залежностей, дезадаптивні поведінкові реакції, тривожні й депресивні прояви, які загострюються під впливом безконтрольного інформаційного споживання [5; 7; 16; 39; 44]. З іншого боку, низка робіт висвітлює потенційні позитивні ефекти впливу комп'ютерних технологій на когнітивні та емоційні функції особистості – стимуляція пізнавального інтересу, розвиток мислення, оперативний доступ до інформації та зміцнення комунікативних навичок [2; 7; 37].

У більшості наявних досліджень фокус зосереджено на феномені інтернет-залежності, що часто розглядається як основний індикатор негативного впливу кіберпростору на особистість (О. Жічкіна, Дж. Хекенбех, С. Хсюн, А. Столяренко, К. Давиденко, М. Мірошніков, О. Войскунський, Д. Гродкін, Ю. Асеева, П. Мунтян, К. Янг, О. Мартинова та ін.). Проте малодослідженим залишається вплив різних форм цифрової активності, що не супроводжуються залежністю, але є регулярною частиною повсякденного життя – навчання, онлайн-спілкування, професійна зайнятість у віртуальному середовищі. Зокрема, недостатньо вивчено, яким чином характер та інтенсивність такої взаємодії можуть зумовлювати зміни в емоційному стані користувачів.

Актуальні емпіричні дані засвідчують амбівалентний вплив інтернет-середовища на психічний стан особистості. З одного боку, активне користування цифровими технологіями може провокувати емоційну дестабілізацію, підвищену імпульсивність, ускладнення в сфері міжособистісної комунікації та дезадаптивні поведінкові прояви. З іншого боку, конструктивна взаємодія з онлайн-ресурсами здатна сприяти формуванню просоціальної поведінки та емоційної підтримки. У низці випадків надмірне занурення у віртуальний простір корелює з розвитком таких психоемоційних порушень, як синдром дефіциту уваги, депресивні епізоди, підвищена тривожність, зниження самооцінки, соціальна ізоляція та навіть суїцидальні наміри [44].

Проблематика людино-комп'ютерної взаємодії в емоційному контексті була об'єктом уваги таких авторів, як А. Кудляк, І. Андрійчук, О. Белінська, А. Засєкін, К. Гордієнко, С. Максимець, О. Чебикін, А. Жичкіна, Н. Кримова. Особливо актуальним є вивчення емоційної чутливості у вікових групах, схильних до цифрової активності, зокрема у студентської молоді, яка перебуває в перехідному періоді становлення особистості. У цьому віці формуються фундаментальні елементи емоційного реагування, тому будь-які зовнішні фактори, зокрема інформаційні, мають потенціал до значного впливу на психоемоційний стан.

Наукові джерела також акцентують на тому, що надмірне занурення у цифровий контент може призводити до розладів емоційної сфери, втрати саморефлексії, погіршення емоційного саморегулювання, виникнення відчуження та проявів тривоги, депресії, агресивності або замкненості [1; 40; 47]. Особливе занепокоєння викликає тенденція до формування так званого віртуального «Я-образу», що не відповідає реальності, що ще більше ускладнює внутрішній емоційний баланс молоді людини [22; 23; 28].

Значна кількість наукових робіт присвячена вивченню впливу соціальних мереж на емоційний стан підлітків та юнаків, оскільки саме ці цифрові платформи є домінантними у структурі проведення вільного часу молоді в

інтернет-просторі. У ряді досліджень наголошується, що неконтрольоване, часте й надмірно тривале перебування в онлайн-середовищі чинить негативний вплив на емоційну сферу осіб юнацького віку, провокуючи її якісні зміни. Особливо помітною є деструктивна дія соціальних медіа, яка проявляється в таких явищах, як думскролінг (безперервне споживання тривожного чи шокуючого контенту шляхом механічного прокручування новинної стрічки), відчуття емоційної порожнечі, дефіцит емоційної виразності, зниження рівня емоційної грамотності та культури [4; 7; 8; 12; 15; 20; 30].

Американські психологи К. Lin, Н. Lu, J. Twenge здійснили комплексні дослідження, що стосуються специфіки впливу соціальних мереж на емоційний добробут юнацтва. Зокрема, за висновками J. Twenge, взаємодія з такими платформами здебільшого має негативні наслідки для психоемоційного стану молоді, спричиняючи хронічний стрес, формування депресивних симптомів, посилення тривожності та страх соціального відторгнення або втрати значущих зв'язків. Однією з головних причин подібного стану є тенденція до порівняння себе з «ідеалізованими» образами, трансльованими в публікаціях, фото та відеоконтенті інших користувачів [46; 48].

Г. Гуд підкреслює, що молоді люди з недостатнім емоційним ресурсом, які не мають досвіду позитивних емоційних переживань або мають обмежений доступ до них у реальному житті, частіше схильні до глибокого занурення у віртуальний простір. Це, своєю чергою, провокує розвиток емоційного дистресу, станів пригнічення, емоційної втоми, роздратування та навіть озлоблення, що поглиблює порушення емоційної рівноваги [14].

У працях Д. Книша, О. Камінської, О. Немеша підкреслюється, що надмірна присутність молоді в інтернет-просторі здатна провокувати низку негативних психоемоційних і когнітивних наслідків. Зокрема, дослідники вказують на розвиток різних форм адиктивної поведінки, посилення відчуття ізольованості, внутрішнього розчарування, а також зниження рівня когнітивної активності та функціональності. Ці негативні прояви найбільш яскраво виражені в осіб з низьким рівнем самооцінки, недостатньою соціальною

активністю та труднощами у досягненні успіху в реальному життєвому середовищі. За таких умов молоді люди прагнуть створити у соціальних мережах образ, що значною мірою відрізняється від реального «Я», ідентифікуючи себе з ідеалізованою версією, яка здається більш прийнятною та привабливою. Проте подібне розщеплення самоідентичності лише поглиблює внутрішній дискомфорт, знижує емоційну стабільність та підсилює прояви емоційної фрустрації [22; 23; 28].

У ході дослідження, проведеного С. Максимцем, було встановлено, що молоді люди, які демонструють високий рівень інтернет-залежності, характеризуються зниженими показниками емоційної чутливості. Автор пов'язує цей феномен із дефіцитом вербальної комунікації, що є типовою ознакою для осіб із зазначеним типом залежності. Під час цифрової взаємодії втрачається значна частка інформації, яка зазвичай передається за допомогою невербальних засобів, таких як міміка, жести, інтонація, що ускладнює повноцінне розуміння емоційного стану співрозмовника. Як наслідок, у таких юнаків спостерігається суттєво знижений рівень емпатійних реакцій і слабо виражена здатність до емоційного співпереживання, що вказує на загальне погіршення якості емоційної взаємодії [24].

Результати численних емпіричних досліджень, присвячених впливу інформаційних технологій на психічні функції людини, свідчать про надзвичайно високу чутливість мозку до візуальних подразників. Зокрема, перегляд фото- та відеоматеріалів, що містять сцени насильства, кадри з фільмів жахів або тривожні новини, здатен провокувати виникнення негативних емоційних реакцій, таких як тривога, депресивні переживання, емоційна напруга – навіть у тому випадку, якщо представлена інформація не має безпосереднього стосунку до глядача. Крім того, дослідження, проведені науковою групою з Університету Суонсі (Уельс), засвідчили: що більше часу людина проводить у соціальних мережах, то нижчим є рівень її загального життєвого задоволення. Контент, який провокує емоції страху, тривожності, заздрості або меншовартості, має потенціал викликати хронічний стрес,

порушення сну, девіації харчової поведінки й, у деяких випадках, стати чинником розвитку депресивних станів [45].

У контексті аналізу впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді заслуговує на увагу і той факт, що окремі наукові дослідження фіксують негативні наслідки дистанційного формату навчання. Зокрема, отримано емпіричні дані, які свідчать про його несприятливий вплив не лише на процеси соціалізації та розвиток комунікативної компетентності здобувачів освіти, а й на їх емоційний добробут. Серед найчастіше зафіксованих психоемоційних реакцій – підвищений рівень тривожності, відчуття пригніченості, емоційне виснаження, апатія, дратівливість і порушення емоційних зв'язків з оточенням [21; 42].

У дослідженнях психологічних особливостей взаємодії з кіберпростором особлива увага приділяється кібербулінгу – систематичному переслідуванню, приниженню або агресивній взаємодії в онлайн-середовищі. Цей феномен набуває особливої актуальності в контексті студентської молоді, яка активно користується цифровими платформами для комунікації, навчання та самопрезентації. Емпіричні дослідження засвідчують, що жертви кібербулінгу нерідко демонструють симптоматику тривожних розладів, депресивні стани, зниження самооцінки, а в окремих випадках – навіть схильність до суїцидальних думок. Уразливість здобувачів вищої освіти до подібного впливу пояснюється сенситивністю юнацького віку, високою значущістю соціального схвалення та психологічними труднощами адаптації в умовах воєнного й інформаційного тиску [27; 34; 41].

Водночас варто враховувати й позитивні аспекти взаємодії з цифровим середовищем. У період соціальних трансформацій, викликаних війною, інтернет-комунікація стає способом підтримки емоційної стабільності: вона сприяє відчуттю причетності, підтримці контактів, доступу до допомоги та корисної інформації, компенсує втрату звичних соціальних зв'язків [15; 19; 43]. Особливо цінною така взаємодія є для внутрішньо переміщених осіб та

студентів, які опинилися в умовах розірваного соціального оточення через воєнні дії.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує актуальність вивчення не лише інтенсивності, а й характеру взаємодії молоді з кіберпростором у контексті емоційної регуляції. Однак до цього часу недостатньо уваги приділено типології цифрової взаємодії як окремому чиннику, що зумовлює психоемоційні особливості особистості. У межах запропонованого дослідження передбачається виявлення можливих варіантів такої взаємодії – зокрема, за її цільовим спрямуванням, стилем комунікації, ступенем занурення, типом контенту – та аналіз їхнього зв'язку з психоемоційним станом здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Метою дослідження є виявлення особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від характеру їхньої взаємодії з кіберпростором, а також визначення потенційних ризиків та ресурсних чинників, пов'язаних з цифровою активністю в умовах війни.

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

1. Провести теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення впливу кіберпростору на психоемоційний стан особистості, зокрема здобувачів вищої освіти.
2. Розробити та обґрунтувати комплекс методів емпіричного дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з урахуванням особливостей їхньої взаємодії з кіберпростором.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між типами взаємодії з кіберпростором та показниками психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, проаналізувати вплив інтенсивності та характеру цифрової активності.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану студентської молоді в контексті взаємодії з кіберпростором.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором.

Методологічна база дослідження. У роботі використано три групи методів дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона, факторний аналіз).

Метод тестування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик: САН – для дослідження психоемоційних показників самопочуття, активності, настрою; «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – для дослідження психоемоційних станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності).

Елементи наукової новизни. У роботі вперше виділено п'ять типів взаємодії з кіберпростором: інформативний, комунікативний, розважальний, творчий та ескапістський, досліджено особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в залежності від даних типів; розширено уявлення про вплив кіберпростору на психоемоційний стан особистості; дістало подальшого розвитку питання вивчення психоемоційного стану сучасної молоді в умовах цифрового суспільства.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на збереження й покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах інтенсивної цифрової взаємодії. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами, кураторами академічних груп, працівниками центрів психологічної підтримки та консультативних служб закладів вищої освіти з метою виявлення ризиків, пов'язаних із надмірною або деструктивною взаємодією з кіберпростором, та формування здорових стратегій цифрової

поведінки. Також результати дослідження можуть стати основою для інформаційно-просвітницької роботи серед студентської молоді щодо безпечного й ресурсного використання цифрових технологій.

Публікації автора за темою дослідження. Геращенко О.С., Перстинчик Д.О. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором. *Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті С.Д. Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року)*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 50 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках, проілюстровано 4 таблицями та 1 рисунком. Загальний обсяг роботи складає 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ

1.1. Характеристика етапів дослідження

Аналіз сучасної наукової літератури, присвяченої проблемі впливу цифрового середовища на психічне здоров'я, виявив недостатню теоретичну та емпіричну розробленість питань, що стосуються психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в контексті їхньої взаємодії з кіберпростором. Попри значну кількість публікацій, у яких розглядається інтернет-залежність або окремі аспекти цифрової поведінки, залишаються маловивченими питання щодо впливу тривалості, інтенсивності та особливостей цифрової активності на емоційне благополуччя молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах. Зазначена проблема набула ще більшої актуальності в умовах воєнного стану, коли онлайн-взаємодія значно посилилася. Це і зумовило необхідність реалізації окремого емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось в період лютий – липень 2025 року та було структуроване у чотири послідовні етапи, кожен з яких передбачав визначення окремих завдань та цілей відповідно до логіки наукового пошуку.

На першому, *підготовчому*, етапі (лютий 2025 року) було визначено теоретико-методологічну основу дослідження, здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження, визначено ключові показники психоемоційного стану та особливостей цифрової взаємодії студентської молоді, розроблено програму дослідження, визначено методи дослідження, зокрема, підібрано комплекс психодіагностичних методики.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили принципи особистісного, системного та діяльнісного підходів (В. Циба, О. Леонт'єв, О. Хохліна, М. Каган, В. Рибалка та ін.), положення теорій людино-

комп'ютерної взаємодії (А. Жичкіна, О. Тихомиров, Дж. Сулер, О. Немеш, Б. Шнейдерман, О. Войсунський), медіазалежності (С. Болл-Рокіч, М. Дефлюер), інтернет-залежності (К. Янг, Н. Спапіра, І. Голдберг, Д. Грінфільд), емоційного інтелекту (П. Селовей, Д. Майєр), теорії емоцій (П. Сімонов, У. Кеннон, П. Анохін, Л. Фестінгер). Додатково були враховані положення концепції вікової періодизації психічного розвитку (Д. Ельконін, Е. Еріксон, Л. Виготський).

Обґрунтування використання комплексного підходу до вивчення впливу кіберпростору на емоційну сферу здобувачів вищої освіти полягає в тому, що кожна з теорій акцентує увагу на окремих механізмах взаємодії особистості з цифровим середовищем: від впливу на самоідентичність до змін в афективній та поведінковій сферах. Системний синтез цих підходів дозволяє глибше зрозуміти, як цифрова взаємодія може виступати як джерелом підтримки, так і чинником дестабілізації емоційного благополуччя.

Дослідження будувалось на основі загальних методологічних принципах психологічної науки: детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, системності.

З метою реалізації емпіричної частини дослідження було визначено дві групи показників. Перша група охоплювала характеристики цифрової активності – зокрема, тривалість взаємодії з кіберпростором та ступінь включеності до онлайн-середовища. Друга – індикатори психоемоційного стану, що відображають рівень загального самопочуття, настрою, активності, тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності.

Дослідження першого блоку показників, спрямоване на вивчення особливостей взаємодії здобувачів з кіберпростором та подальшого визначення типів такої взаємодії нами була розроблена спеціальна анкета, з огляду на відсутність стандартизованих та адаптованих для української вибірки діагностичних інструментів. Анкета побудована на основі аналізу сучасних досліджень у галузі психології цифрової поведінки, соціальних мереж, інтернет-залежності та цифрової ідентичності.

Пункти анкети відображають найпоширеніші форми активності молоді в цифровому середовищі – зокрема, навчальне використання інтернету, спілкування в соціальних мережах, перегляд розважального контенту, створення власного медіаконтенту, а також використання кіберпростору як засобу емоційного уникання або відволікання від стресу. Вибір саме таких індикаторів зумовлений необхідністю охопити різні вектори цифрової поведінки, які потенційно можуть бути пов'язані з психоемоційним станом молодої людини.

Другий блок показників, залучених до емпіричної частини дослідження, був спрямований на аналіз емоційного стану здобувачів вищої освіти. До нього було включено низку психічних і афективних характеристик, зокрема: самопочуття, активність, настрій, рівень тривожності, ступінь фрустрованості, вираженість агресивних тенденцій, ригідність та ознаки депресивних проявів. У подальшому було здійснено обґрунтування доцільності використання кожного з цих показників у межах дослідження.

Самопочуття є комплексною характеристикою, що відображає загальне фізичне та емоційне благополуччя особистості. В умовах цифрової взаємодії воно може змінюватися під впливом як позитивного (підтримка у соціальних мережах, надихаючий контент), так і негативного інформаційного навантаження (перевтома, візуальний шум, дезінформація). Вивчення самопочуття дає змогу оцінити загальний вплив цифрового середовища на психофізіологічний стан студентів.

Активність як показник життєвого тонусу та мотиваційного ресурсу є важливим компонентом психоемоційного функціонування. У процесі взаємодії з кіберпростором цей параметр може зазнавати змін: знижуватись через тривале пасивне споживання контенту або підвищуватись у разі участі у динамічних, стимулюючих онлайн-активностях.

Настрій розглядається як базовий індикатор емоційного стану. Він є мінливим і чутливим до зовнішніх інформаційних подразників. Цифрове середовище, насичене як негативними, так і позитивними враженнями,

безпосередньо впливає на динаміку настрою. Відстеження його змін дає уявлення про емоційне забарвлення взаємодії з віртуальним простором.

Тривожність у сучасному інформаційному контексті часто виступає реакцією на невизначеність, перевантаження новинами, страх соціального осуду або втрати цифрової репутації. Постійний контакт зі стрічками новин, мережевими оцінками та коментарями формує умови для зростання тривожних переживань.

Фрустрація виникає у ситуаціях невідповідності між очікуваннями та реальністю. У цифровому середовищі це може бути пов'язано з невдалими спробами реалізації творчих проєктів, негативними відгуками, технічними труднощами або нестачею зворотного зв'язку. Аналіз цього показника дозволяє виявити, наскільки стійкими є здобувачі вищої освіти до невдач в онлайн-реальності.

Агресивність розглядається як реакція на психоемоційне перевантаження або фрустрацію. У цифровому середовищі вона може проявлятися у формі ворожих коментарів, залучення до конфліктних дискусій, участі в кібербулінгу. Вивчення цього параметра є важливим для розуміння того, чи підсилює взаємодія з кіберпростором схильність до деструктивної поведінки.

Ригідність як психологічна властивість виявляється у труднощах адаптації до нових ситуацій. Цей показник набуває особливого значення в умовах швидких змін цифрового простору, коли користувачеві необхідно оперативно пристосовуватись до нових форматів спілкування, платформ або інформаційних потоків. Високий рівень ригідності може ускладнювати таку адаптацію.

Другий, *дослідницький*, етап (березень – квітень 2025 року) передбачав проведення емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери студентів та її змін під впливом кіберпросторі. Для цього було сформовано репрезентативну вибірку дослідження.

Вибірка дослідження склала 82 особи – здобувачів вищої освіти 1-4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Національного

університету «Одеська юридична академія». Віковий склад вибірки 17-21 років. Гендерний склад вибірки 68 (83%) дівчат та 14 хлопців (17%).

Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, попередньо отримавши вичерпну інформацію про його мету, завдання, етапи реалізації та використані психодіагностичні методики. Проведення дослідження відповідало чинним етичним нормам у галузі психології. Кожному учаснику було гарантовано збереження конфіденційності отриманих результатів і повну анонімність персональних даних.

Процедура тестування реалізовувалась в онлайн-форматі з використанням інструментів платформи Google Forms. Електронна форма для збору результатів містила декілька розділів. Перший розділ містив коротку інформацію про мету дослідження, а також поля для вводу анкетних даних (вік, стать, курс, спеціальність навчання). Другий розділ містив запитання розробленою нами анкети щодо особливостей взаємодії з кіберпростором. Для кожної психодіагностичної методики було створено окремий розділ у формі, який містив назву методики, інструкції щодо її проходження, індивідуальний ідентифікатор) та основний блок тестових запитань. Усі зібрані відповіді автоматично фіксувались і зберігались у хмарному середовищі Google Sheets для подальшої обробки. Опитування проходило повністю анонімно.

На третьому етапі, *обробки та інтерпретації* (квітень – червень 2025 року), було здійснено комплексний аналіз емпіричних даних: як кількісний, так і якісний. У рамках кількісної обробки застосовувалися методи описової статистики, зокрема, розрахунок середніх значень та стандартних відхилень, а також методи статистичного аналізу даних. Кількісна обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерних програм MS Excel та Jamovi.

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалась у контексті поставлених завдань і загальної мети дослідження, а також зіставлялася з провідними теоретичними концепціями і висновками попередніх наукових праць, присвячених впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді.

На четвертому, *практичному*, етапі дослідження (червень – липень 2025 року), на підставі зібраних і проаналізованих емпіричних даних, був розроблений комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, які активно взаємодіють із кіберпростором. Основною метою запропонованих рекомендацій було сприяння формуванню збалансованої та усвідомленої цифрової поведінки, що дозволяє зберігати емоційну стабільність як в онлайн-середовищі, так і в повсякденному офлайн-житті.

Рекомендації були створені з урахуванням результатів власного емпіричного дослідження, якісного аналізу психологічного стану студентської молоді та зіставлення отриманих даних із сучасними науковими підходами і висновками дослідників, що вивчають схожі аспекти впливу кіберпростору на емоційну сферу особистості. У процесі формування практичних висновків ми опиралися на знання про природу емоцій та емоційних станів, специфіку емоційного розвитку в період юності й ранньої дорослості, а також враховували базові положення щодо механізмів кіберсоціалізації, формування цифрової ідентичності та феномену інтернет-залежності.

Таким чином, практичний етап дослідження дозволив не лише підсумувати отримані теоретичні й емпіричні результати, але й трансформувати їх у прикладні рекомендації, потенційно корисні для психологів, педагогів, консультантів та самих здобувачів освіти в умовах сучасного цифрового середовища.

1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для реалізації емпіричного етапу нашого дослідження було обґрунтовано використання комплексу психодіагностичних методів, до якого увійшли стандартизовані, надійні та валідизовані інструменти, адаптовані для дослідження здобувачів вищої освіти. При доборі методик основна увага приділялася їхній психометричній якості, відповідності досліджуваній вибірці,

а також можливості кількісної інтерпретації результатів і подальшого проведення статистичного аналізу з використанням сучасних програмних засобів.

Для оцінки загального психоемоційного стану здобувачів було використано методику «САН» (самопочуття, активність, настрій) [17, с. 85–87], яка дозволяє швидко та ефективно виявити актуальні емоційні реакції особистості. Інструмент складається з 30 біполярних пар прикметників, що описують різні характеристики психофізіологічного стану. По 10 пар слів спрямовані на оцінку кожного з трьох параметрів: самопочуття, активності та настрою. Порядок слів організовано попарно: перші два рядки стосуються самопочуття (С), наступні два – активності (А), потім – настрою (Н) і далі за циклічною схемою. Кожна пара містить протилежні за змістом характеристики, наприклад – «бадьорий – втомлений», «радісний – пригнічений» тощо.

Завдання респондента полягає у самооцінці свого поточного стану шляхом виставлення балів від 0 до 3 у напрямку позитивної або негативної полярності. Чим яскравіше виражена певна ознака, тим вищу оцінку вона отримує. Надалі бали трансформуються у семибальну шкалу: найнижче значення відповідає 1 балу (3-й ранг негативного полюса), а найвище – 7 балам (3-й ранг позитивного полюса). За кожною шкалою обчислюється середній бал – сума оцінок ділиться на 10. Результати нижче 5,4 бала для самопочуття, 5,0 – для активності, та 5,1 – для настрою інтерпретуються як знижені, тобто такі, що свідчать про дискомфорт або емоційну дестабілізацію.

Для глибокої діагностики окремих емоційних станів, таких як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, було використано методику «Самооцінка психічних станів» авторства Г. Айзенка [17, с. 208–210]. Цей інструмент дозволяє охопити як ситуативні, так і стійкі характеристики емоційної регуляції. Методика включає 40 тверджень, згрупованих у чотири шкали по 10 пунктів: тривожність, фрустрація, агресія, ригідність (остання шкала в нашому дослідженні мала допоміжний характер). Респонденти оцінювали кожне твердження за трьома градаціями: «2» – стан проявляється

часто, «1» – іноді, «0» – практично не буває. Загальні бали по кожній шкалі обчислювались шляхом підсумовування відповідей.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: від 0 до 7 балів – низький рівень вираженості стану, 8–14 балів – середній, 15–20 балів – високий. Таке групування дозволяє диференціювати психоемоційні особливості учасників залежно від ступеня їхньої емоційної чутливості та адаптивності в умовах цифрової взаємодії, що є важливим у контексті аналізу впливу кіберпростору на студентську молодь.

Для дослідження типів взаємодії здобувачів з кіберпростором нами була розроблена анкета, твердження якої відповідали різним видам цифрової активності респондентів. Її конструкт ґрунтувався на попередньому теоретичному аналізі наукової літератури, присвяченої проблематиці психології інтернет-користування, кіберсоціалізації, цифрової поведінки та інформаційного стресу. Анкета містить 15 тверджень, які відображають найпоширеніші форми активності молоді в цифровому середовищі – зокрема, навчальне використання інтернету, спілкування в соціальних мережах, перегляд розважального контенту, створення власного медіаконтенту, а також використання кіберпростору як засобу емоційного уникання або відволікання від стресу.

Усі твердження оцінювались респондентами за 5-бальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто. Така градація дала змогу кількісно виміряти рівень залученості до кожного виду цифрової активності та підготувати масив даних для статистичного аналізу. Отримані відповіді були оброблені методом факторного аналізу з метою виявлення латентних структур, що об'єднують групи споріднених тверджень. Виділені фактори інтерпретувалися як емпірично встановлені типи взаємодії з кіберпростором, що відображають реальні патерни цифрової поведінки здобувачів вищої освіти.

Такий підхід дозволив уникнути надмірної схематизації на початковому етапі та спиратися не на апріорно задану типологію, а на реальні особливості поведінки учасників дослідження. Отримані типи взаємодії надалі

використовувалися для аналізу їхнього впливу на психоемоційний стан, що дало змогу встановити характер зв'язків між цифровою активністю студентів і рівнем їх емоційного благополуччя. Всі респонденти були поділені на підгрупи в залежності від типу взаємодії з кіберпростором. Таким чином, анкета виконала роль інструменту як попереднього виміру, так і основи для побудови змістовних змінних для подальшого аналізу. Розроблена анкета представлена у Додатку В.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З КІБЕРПРОСТОРОМ

2.1. Результати дослідження особливостей взаємодії здобувачів з кіберпростором

У межах емпіричного дослідження було здійснено вивчення особливостей взаємодії здобувачів вищої освіти з кіберпростором, що є важливим чинником їхнього психоемоційного стану. Аналіз цифрової активності студентської молоді дозволяє глибше зрозуміти, які форми присутності в інтернет-середовищі переважають, з якою метою відбувається звернення до кіберпростору та які поведінкові патерни характерні для сучасних користувачів. Отримані результати дали змогу виявити типові моделі взаємодії з цифровим середовищем, а також стали основою для подальшого вивчення їхнього впливу на емоційну сферу здобувачів. У цьому підрозділі подано узагальнені результати анкетування, проведеного з метою емпіричного виокремлення типів цифрової поведінки шляхом подальшого факторного аналізу.

Для збору даних про цифрову активність респондентів була розроблена спеціалізована анкета, що включала 15 тверджень, які охоплювали основні напрями взаємодії з кіберпростором: навчальну, комунікативну, розважальну, інформаційну, емоційно-регулятивну та творчу активність. Респонденти оцінювали частоту кожного виду активності за п'ятибальною шкалою – від «ніколи» до «дуже часто». Аналіз відповідей дозволив отримати узагальнене уявлення про те, як саме здобувачі вищої освіти використовують цифрове середовище у повсякденному житті, та створив підґрунтя для подальшої статистичної обробки даних з метою виявлення латентних структур цифрової взаємодії (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Описова статистика результатів анкетування щодо взаємодії
здобувачів з кіберпростором**

№	Твердження	Середнє значення	Стандартне відхилення
1	Навчальний пошук інформації	2,80	0,73
2	Читання новин	2,42	0,60
3	Спілкування в месенджерах/соцмережах	2,89	0,99
4	Публікація особистого контенту	3,41	0,63
5	Перегляд розважального контенту	2,36	0,48
6	Онлайн-ігри	2,94	1,12
7	Створення цифрового контенту	2,45	0,87
8	Позанавчальне онлайн-навчання	2,71	0,75
9	Уникнення негативних емоцій онлайн	3,00	0,92
10	Пошук психологічної підтримки онлайн	2,34	0,68
11	Безцільне гортання стрічки	3,16	1,01
12	Навчальні обговорення в чатах	2,58	0,84
13	Бути онлайн «для спокою»	3,27	0,89
14	Задоволення від реакцій на контент	2,83	0,79
15	Перевага онлайн-спілкування	2,75	1,04

Результати анкетування свідчать про достатньо високу залученість здобувачів вищої освіти до взаємодії з кіберпростором. Найвищі середні значення спостерігаються за твердженнями, пов'язаними з емоційно-мотиваційною взаємодією: «Публікація особистого контенту» (3,41), «Бути онлайн «для спокою» (3,27), «Безцільне гортання стрічки» (3,16). Це свідчить про тенденцію до використання цифрового середовища як засобу емоційної регуляції та підтримки почуття контролю і стабільності.

Помітна активність також в комунікативній сфері – зокрема, за твердженням «Спілкування в месенджерах/соцмережах» (2,89), що вказує на важливість онлайн-комунікації для студентської молоді.

Найнижчі середні значення отримали твердження, пов'язані з психологічною підтримкою («Пошук психологічної підтримки онлайн» – 2,34) та інформаційною взаємодією («Читання новин» – 2,42), що може свідчити про

обмежену довіру до таких джерел або перевантаженість негативною інформацією.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що для більшості здобувачів вищої освіти кіберпростір виконує переважно розважальну, комунікативну та емоційно-регуляційну функцію, тоді як інформаційна та психотерапевтична активність виражені меншою мірою. Надалі це дозволить виявити типи взаємодії на основі факторного аналізу.

Наочне уявлення про частотний розподіл відповідей за окремими видами цифрової активності здобувачів вищої освіти наведено на діаграмі нижче (див. рис. 2.1). Вона демонструє, як часто респонденти здійснюють ті чи інші дії в кіберпросторі, що дозволяє виявити найпоширеніші форми взаємодії з цифровим середовищем.

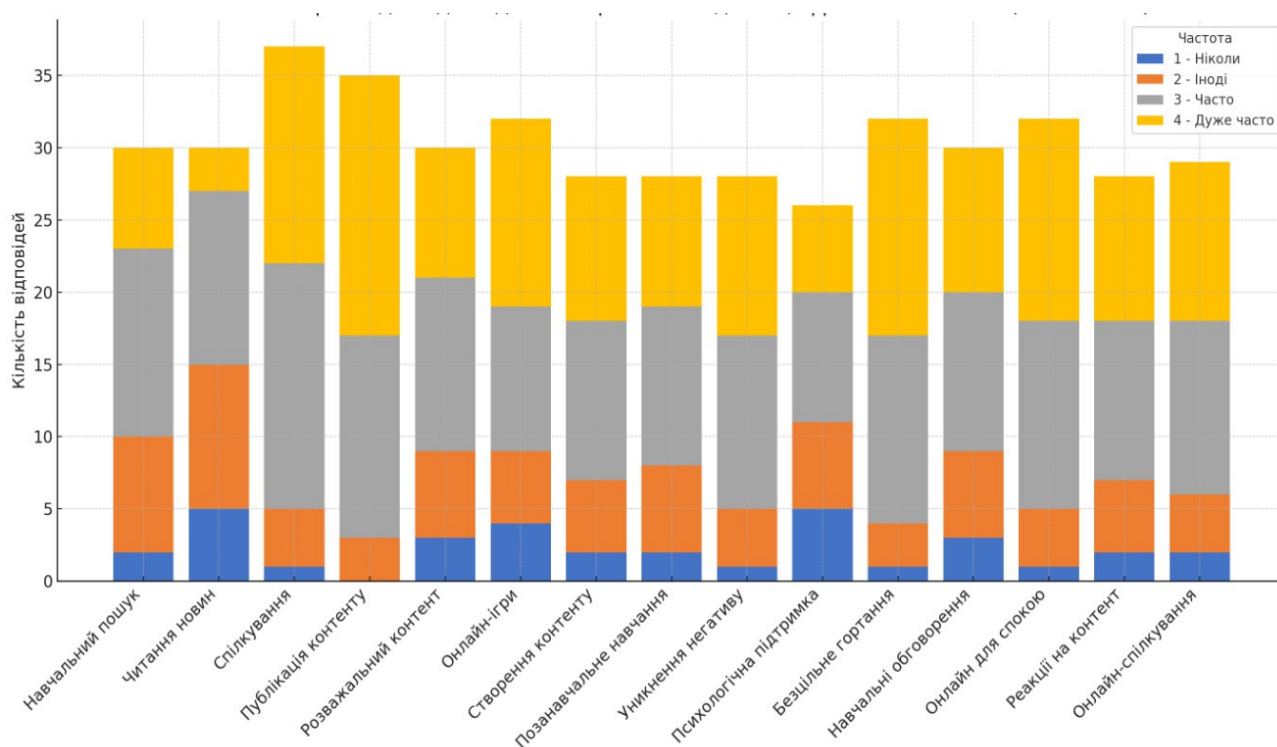


Рис. 2.1. Частотний розподіл відповідей за окремими видами цифрової активності

Як показують дані діаграми, найбільш поширеними формами взаємодії здобувачів вищої освіти з кіберпростором є перегляд розважального контенту, спілкування в месенджерах, гортання стрічки новин у соціальних мережах та

перебування онлайн без чіткої мети. Саме ці види активності отримали найбільше відповідей «часто» та «дуже часто», що свідчить про домінування емоційно-регуляційної та побутової функції цифрового середовища у житті молоді. Досить високими є також показники, пов'язані з пошуком навчальної інформації, участю в онлайн-навчанні та використанням професійних освітніх ресурсів. Проте, на відміну від розважального контенту, ці форми взаємодії рідше мають оцінку «дуже часто», що може свідчити про їх епізодичний характер або прив'язаність до навчального розкладу.

Натомість найменше частот набрали твердження, пов'язані з пошуком психологічної підтримки онлайн, переглядом контенту про досвід інших людей під час війни, а також участю в онлайн-ініціативах, флешмобах і акціях. У цих випадках переважають відповіді «ніколи» та «іноді». Це може свідчити про знижену готовність молоді звертатися по допомогу в кіберпросторі, уникання травматичного контенту або недостатню включеність у громадянську цифрову активність. Таким чином, результати діаграми засвідчують, що взаємодія з цифровим середовищем є для більшості студентів щоденною та інтенсивною, однак має переважно розважальний і комунікативний характер, тоді як більш глибинні або соціально-значущі аспекти цифрової активності залишаються на периферії.

Для можливості застосування факторного аналізу для отриманих результатів анкетування з метою виділення типів взаємодії здобувачів з кіберпростором ми здійснили кореляційний аналіз між всіма твердженнями анкети (як окремими показниками). В якості статистичного критерію був застосований коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Матриця кореляції представлена в Додатку Д.

Аналіз кореляційної матриці показав наявність значущих коефіцієнтів кореляції між багатьма твердженнями анкети, що дало змогу здійснити процедуру факторного аналізу для поєднання схожих тверджень та виділення на їх основі групових факторів.

Факторний аналіз здійснювався за методом головних компонент. Графік власних значень показав 7 компонент, власне значення яких більше 1 (див. рис.1 Додатку Е). Ми вирішили скоротити кількість вказаних факторів до 5, враховуючи кількість тверджень анкети. Матриця факторних навантажень до обертання не дала змогу однозначно виділити потужні фактори (див. табл. 1 Додатку Е). З огляду на це ми підділи факторну матрицю процедурі обертання за методом Varimax (див. табл. 2 Додатку Е).

На основі аналізу виділених факторів та тверджень (видів цифрової активності), які увійшли до кожного з них, нами були виділені наступні 5 типів взаємодії здобувачів з кіберпростором: інформативний, комунікативний, розважальний, творчий, ескапістський. Нижче наведемо інтерпретацію кожного з них.

Фактор 1 – Інформативний тип взаємодії (18,7% дисперсії).

До цього фактору увійшли твердження, що відображають використання цифрових ресурсів з метою пізнання, пошуку інформації, самонавчання та освітньої взаємодії. Найвищі факторні навантаження спостерігались для пунктів:

- ~ використання інтернету для пошуку навчальної інформації (твердження 1),
- ~ читання новин та інформаційних джерел (2),
- ~ позауніверситетське онлайн-навчання (8),
- ~ участь в освітніх чатах (12).

Цей тип характеризує орієнтацію студентів на продуктивну, когнітивну активність у кіберпросторі.

Фактор 2 – Комунікативний тип взаємодії (17,4% дисперсії).

Об'єднує твердження, що вказують на соціальні аспекти використання інтернету: спілкування, пошук емоційної підтримки, взаємодію в соціальних мережах. Суттєві навантаження отримали:

- ~ активне спілкування в месенджерах (3),
- ~ звернення до онлайн-просторів з метою емоційної підтримки (10),

- ~ задоволення від комунікативної активності (14),
- ~ перевага онлайн-спілкування перед офлайн (15).

Такий тип відображає потребу у соціальній взаємодії, визнанні та психологічному контакті через цифрове середовище.

Фактор 3 – Розважальний тип взаємодії (15,6% дисперсії).

Цей фактор охоплює дії, пов'язані з дозвіллям, споживанням легкого контенту та неструктурованою цифровою активністю:

- ~ перегляд розважального контенту (5),
- ~ участь в онлайн-іграх (6),
- ~ пасивне використання інтернету без конкретної мети (11).

Такі форми активності свідчать про домінування прагнення до емоційної розрядки, розваг або зняття напруги.

Фактор 4 – Творчий тип взаємодії (14,3% дисперсії).

До цього типу належать прояви цифрової самореалізації та креативності:

- ~ публікація власного контенту (4),
- ~ створення оригінального цифрового продукту (7).

Наявність даного фактора свідчить про важливість для частини здобувачів вираження власної ідентичності та творчого потенціалу у віртуальному просторі.

Фактор 5 – Ескапістський тип взаємодії (13,5% дисперсії).

Охоплює використання кіберпростору як способу уникнення реальності, відволікання від стресу чи негативних переживань:

- ~ уникнення негативних думок через соціальні мережі (9),
- ~ почуття емоційного заспокоєння при перебуванні онлайн (13).

Цей тип відображає компенсаторну функцію інтернету як засобу психоемоційного захисту.

Таким чином, результати факторного аналізу підтвердили концептуально передбачену п'ятифакторну модель взаємодії здобувачів з кіберпростором. Виявлені типи є взаємопов'язаними, але водночас мають чітку внутрішню

логіку та психологічне підґрунтя, що дозволяє використовувати їх для подальшого аналізу зв'язку з психоемоційним станом.

2.2. Результати дослідження психоемоційного стану здобувачів з різними типами взаємодії з кіберпростором

Для виявлення особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від типу їх взаємодії з кіберпростором, нами було здійснено поетапний статистичний аналіз за наступним алгоритмом:

1. На основі результатів факторного аналізу визначено які твердження належать до кожного з 5 типів взаємодії;
2. Для кожного респондента обчислено індекс типу взаємодії – середнє значення за твердженнями, що входять до відповідного типу.
3. Кожного респондента віднесено до тієї підгрупи, за якою він має максимальний показник типу взаємодії. Таким чином сформовано 5 груп респондентів – кожна з домінуючим типом взаємодії з кіберпростором.
4. В кожній з виділених підгруп визначено середні показники психоемоційного стану (описані в п. 1.1).

Таблиця 2.2

Середні показники самопочуття, активності, настрою в здобувачів з різним типом взаємодії з кіберпростором

Тип взаємодії	Самопочуття	Активність	Настрій
Інформативний	$5,6 \pm 0,7$	$5,2 \pm 0,8$	$5,5 \pm 0,6$
Комунікативний	$5,1 \pm 0,6$	$5,0 \pm 0,7$	$5,2 \pm 0,5$
Розважальний	$5,0 \pm 0,8$	$4,8 \pm 0,9$	$4,9 \pm 0,8$
Творчий	$5,4 \pm 0,7$	$5,3 \pm 0,6$	$5,6 \pm 0,7$
Ескапістський	$4,6 \pm 0,9$	$4,5 \pm 0,8$	$4,7 \pm 0,9$

Як показують отримані дані, найвищі показники емоційного стану (усі три складові: самопочуття, активність, настрій) спостерігаються у здобувачів, чия взаємодія з кіберпростором має творчий або інформативний характер. Це свідчить про позитивний вплив цифрової активності, пов'язаної з самореалізацією, навчанням і пізнанням.

Середні показники мають респонденти з переважно комунікативним типом взаємодії. Онлайн-спілкування забезпечує певну емоційну підтримку, але не завжди гарантує емоційну стабільність.

Нижчі показники спостерігаються у групі з розважальним типом взаємодії – це може вказувати на тенденцію до пасивного споживання інформації без значного емоційного збагачення.

Найгірші результати мають представники ескапістського типу. Їхні показники самопочуття, активності та настрою є найнижчими, що може свідчити про прагнення до втечі від реальності на фоні погіршеного психоемоційного стану. Така взаємодія з кіберпростором може мати компенсаторний, але недостатньо ефективний характер.

Ці висновки підтверджують доцільність врахування типу цифрової активності при розробці рекомендацій для підтримки психоемоційного добробуту студентської молоді.

Надалі ми проаналізували середні показники психоемоційного стану здобувачів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) для здобувачів з різним типом взаємодії з кіберпростором (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні показники психоемоційного стану здобувачів з різним типом взаємодії з кіберпростором

Тип взаємодії	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Інформативний	7,8 ± 2,3	7,4 ± 2,1	6,9 ± 2,4	6,1 ± 2,5
Комунікативний	9,4 ± 2,5	8,7 ± 2,6	7,8 ± 2,7	7,2 ± 2,3
Розважальний	10,2 ± 2,7	9,1 ± 2,5	8,4 ± 2,8	7,5 ± 2,2
Творчий	8,1 ± 2,4	7,1 ± 2,0	6,5 ± 2,3	5,6 ± 2,4
Ескапістський	12,1 ± 2,6	11,3 ± 2,7	9,5 ± 2,9	8,4 ± 2,6

Результати дослідження засвідчують наявність виразних відмінностей у психоемоційному стані здобувачів вищої освіти залежно від провідного типу їх взаємодії з кіберпростором. Найбільш емоційно нестабільною виявилася група з переважанням ескапістського типу взаємодії. Саме ці респонденти продемонстрували найвищі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це свідчить про те, що використання кіберпростору як засобу уникнення труднощів і компенсації негативного психоемоційного стану не лише не знижує напругу, а навпаки – асоціюється з її посиленням. Такі особи можуть використовувати інтернет як засіб втечі від проблем реальності, що не сприяє ефективному вирішенню життєвих труднощів і може посилювати дезадаптацію.

Розважальний тип також виявив помітно підвищені значення за всіма показниками, особливо за тривожністю та фрустрацією. Це дозволяє припустити, що надмірне занурення у споживання розважального контенту (відео, ігри, стрічки соцмереж) слугує своєрідним засобом регуляції емоційного стану, проте не забезпечує емоційної рівноваги і часто пов'язане з пасивним уникненням.

Респонденти з домінуванням комунікативного типу демонструють середні рівні психоемоційної напруги, що є логічним з огляду на емоційну включеність у взаємодію з іншими, залежність від соціального схвалення та зворотного зв'язку. Пошук підтримки в онлайн-просторі може допомагати справлятися з негативними емоціями, але водночас – провокувати додаткове занепокоєння через порівняння з іншими, переживання через репутацію тощо.

Інформативний тип характеризується найнижчими або помірними показниками за всіма шкалами, що свідчить про його найбільш нейтральний вплив на психоемоційний стан здобувачів. Така форма активності, орієнтована на здобуття знань та вирішення пізнавальних завдань, зазвичай менш емоційно залучена і не спричиняє значної емоційної напруги.

Нарешті, найсприятливішим з погляду емоційного благополуччя виявився творчий тип взаємодії. Представники цієї групи мали найнижчі середні значення фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на позитивний вплив творчої самореалізації у цифровому просторі. Творча активність може виступати ресурсом для зниження емоційної напруги, формування відчуття контролю та ефективності, а також збереження гнучкості в поведінці.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що характер взаємодії з кіберпростором справляє суттєвий вплив на психоемоційний стан студентської молоді, й саме змістовне, творчо зорієнтоване або інформативне використання цифрових технологій є більш адаптивним та ресурсним порівняно з компенсаторними або пасивно-розважальними формами.

Зважаючи на мету нашого дослідження – з'ясування особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у контексті їхньої взаємодії з кіберпростором – важливим етапом є вивчення статистичних взаємозв'язків між інтенсивністю прояву певного типу цифрової активності та емоційними показниками особистості. Кореляційний аналіз дозволив виявити, які саме типи взаємодії асоціюються з погіршенням або покращенням психоемоційного стану, зокрема за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також самопочуття, активності та настрою.

Побудова матриці кореляцій (із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона) забезпечило кількісне вимірювання сили і напрямку взаємозв'язку між індексами п'яти типів взаємодії з кіберпростором (інформативного, комунікативного, розважального, творчого та ескапістського) та психоемоційними показниками. Це дало нам змогу:

- ~ виявити, які форми цифрової активності найтісніше пов'язані з негативними психоемоційними станами – такими як тривожність, фрустрація, агресія;
- ~ оцінити потенційну захисну або компенсаторну роль окремих типів взаємодії, зокрема творчої або інформативної активності;

- ~ краще зрозуміти механізми впливу кіберпростору на психоемоційну сферу студентів;
- ~ сформулювати практичні рекомендації для профілактики дезадаптивних станів через модифікацію стилів цифрової поведінки.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками психоемоційного стану та індексами типів взаємодії з кіберпростором у здобувачів вищої освіти

Показник	Інформа- тивний	Комуніка- тивний	Розважаль- ний	Творчий	Ескапістсь- кий
Самопочуття	0,12	-0,09	-0,28*	0,08	-0,41**
Активність	0,24*	0,11	-0,19	0,31*	-0,27*
Настрій	0,18	-0,14	-0,26*	0,22	-0,38**
Тривожність	-0,07	0,25*	0,33*	0,12	0,51**
Фрустрація	-0,03	0,22	0,29*	0,18	0,47**
Агресивність	-0,06	0,19	0,36**	0,09	0,42**
Ригідність	0,04	0,12	0,21	0,06	0,38**

Як показують отримані дані, найбільшу кількість значущих позитивних кореляцій із негативними психоемоційними станами (тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю) виявлено у ескапістського типу. Це свідчить про те, що чим вираженіше прагнення до втечі від реальності через інтернет, тим гірший загальний емоційний стан здобувачів.

Розважальний тип також виявляє помірні позитивні кореляції з тривожністю, агресивністю та фрустрацією, а також негативні — із самопочуттям та настроєм. Це дозволяє припустити, що надмірне споживання розважального контенту може бути формою компенсації або способом уникнення негативу, який, однак, не сприяє емоційній стабільності.

Інформативний тип не демонструє значущих негативних кореляцій – навпаки, він помірно позитивно пов'язаний з активністю, що говорить про його адаптивний та конструктивний характер.

Творчий тип демонструє позитивну кореляцію з активністю, що також є ознакою енергетичного потенціалу й залучення до продуктивної взаємодії з кіберпростором.

Комунікативний тип має слабкі або помірні позитивні зв'язки з тривожністю, але ці зв'язки менш виражені, ніж у розважального чи ескапістського.

У таблиці середніх значень показників психоемоційного стану здобувачів з різними типами взаємодії з кіберпростором (див. табл. 2.3) ми вже спостерігали, що: найгірші показники самопочуття, активності, настрою у респондентів з ескапістським типом, вищі рівні тривожності, фрустрації, агресивності також були у цієї групи; інформативний та творчий типи мали найсприятливіші показники психоемоційного стану. Ці ж тенденції підтверджуються і в кореляційному аналізі, що додає надійності отриманим висновкам.

Поєднання групового аналізу та кореляційного дозволило виявити стійкі зв'язки між типами взаємодії з кіберпростором і психоемоційним станом здобувачів вищої освіти. Найбільш деструктивні емоційні наслідки спостерігаються у студентів з переважанням ескапістського та розважального типів активності, тоді як інформативний і творчий типи мають позитивний або нейтральний вплив.

Таким чином, характер цифрової взаємодії відіграє ключову роль у збереженні психоемоційної стабільності студентської молоді, що варто враховувати в освітній та психопрофілактичній практиці.

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та покращення психоемоційного стану здобувачів в контексті взаємодії з кіберпростором

В умовах стрімкої цифровізації всі сфери життя, зокрема освітньої, питання збереження психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Результати нашого дослідження засвідчили наявність як адаптивних, так і дезадаптивних форм взаємодії молоді з кіберпростором, що безпосередньо впливають на їхній емоційний стан. У цьому контексті виникає потреба у формуванні практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня психологічного дистресу, розвиток навичок цифрової грамотності, саморегуляції та свідомого користування інформаційно-комунікаційними технологіями. Запропоновані нижче рекомендації враховують виявлені у дослідженні типи цифрової поведінки та пов'язані з ними емоційні особливості, а також орієнтовані на покращення загального психоемоційного фону студентської молоді.

При розробці практичних рекомендацій ми виходили з комплексного розуміння психоемоційного стану як багатовимірного утворення, що формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх умов цифрового середовища. Враховували результати емпіричного дослідження, яке виявило специфіку психоемоційних показників (самопочуття, активність, настрій, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) у представників різних типів взаємодії з кіберпростором, а також встановлені кореляційні зв'язки між ними.

Практичні рекомендації були сформовані на основі ретельного аналізу сучасних теоретичних джерел у галузі цифрової психології, психогігієни, психопрофілактики, досліджень впливу інформаційних технологій на психіку молоді, а також публікацій практичних фахівців із психологічного консультування, цифрової гігієни та медіаосвіти. Крім того, враховано власний досвід науково-педагогічної та консультативної роботи зі студентською

молоддю, що дозволило адаптувати загальні рекомендації до реальних запитів і потреб сучасних здобувачів вищої освіти.

Комплекс практичних рекомендацій щодо підтримки та покращення психоемоційного стану студентської молоді в контексті взаємодії з кіберпростором має бути спрямований на створення безпечного, ресурсного інформаційного середовища, розвиток емоційної саморегуляції, формування критичного мислення та цифрової обізнаності здобувачів. Особливу увагу слід приділяти тим студентам, які демонструють високий рівень тривожності, фрустрації або ескапістського використання інтернету, оскільки саме вони виявилися найбільш вразливими в умовах цифрового навантаження.

Викладачам та кураторам академічних груп варто систематично звертати увагу на поведінкові прояви студентів, які можуть свідчити про цифрову перевтому чи емоційне виснаження: втрата інтересу до навчання, пасивність на заняттях, схильність до ізоляції або навпаки – гіперактивність у віртуальному просторі при зниженій включеності в реальне життя. Позитивного ефекту можна досягти, інтегруючи елементи психологічної просвіти в освітній процес, зокрема: короткі обговорення тем психічного здоров'я під час занять, мінілекції з теми емоційного вигорання, інформаційної гігієни, балансу між онлайн- та офлайн-активністю.

Практичні психологи закладів вищої освіти мають звертати увагу на розвиток емоційної саморегуляції здобувачів. Для цього доцільно проводити тренінгові заняття або мікрогрупові інтервенції з розвитку навичок усвідомлення емоцій, управління напругою, протидії тривожності та фрустрації. Особливої уваги потребують студенти, що тяжіють до ескапістського типу взаємодії з кіберпростором, – саме вони найчастіше використовують інтернет як спосіб уникнення дійсності. Рекомендується індивідуальна робота, спрямована на виявлення глибинних причин емоційної нестабільності, розвиток альтернативних механізмів подолання труднощів, зокрема офлайн-ресурсів підтримки.

Доцільно формувати у студентів навички усвідомленого цифрового споживання. У межах освітнього процесу варто вчити критично ставитися до інформації, усвідомлювати вплив емоційно забарвленого контенту (новини, тривожні повідомлення, деструктивні коментарі) на психоемоційний стан. Для цього викладачі можуть наводити приклади маніпулятивних стратегій у ЗМІ, ініціювати обговорення контенту, що активно споживається студентами, заохочувати до тимчасового "інформаційного детоксу", розробляти мікропроекти щодо цифрової етики та безпеки.

Студентам з розважальним типом взаємодії, які часто демонструють середній рівень тривожності та ригідності, рекомендовано підвищувати рівень когнітивної гнучкості через залучення до творчих активностей або міждисциплінарних ініціатив. Варто створювати можливості для конструктивної онлайн-взаємодії, зокрема – студентських блогів, інформаційних Telegram-каналів академічного спрямування, віртуальних майстерень тощо. Це дозволяє поєднати привабливий для них формат споживання контенту з елементами самовираження та інтелектуального розвитку.

У випадку домінування комунікативного типу активності, що часто поєднується з високою емоційною залученістю, варто звертати увагу на підтримку навичок реального соціального контакту. Через пандемію, війну, дистанційне навчання та інші фактори частина здобувачів звикла до онлайн-спілкування як до єдиного способу соціалізації, що знижує їхню здатність до емоційної рефлексії та емпатії в реальному житті. Важливим стає проведення офлайн-зустрічей, групових навчальних проєктів, дискусійних клубів, психологічних ігор на розвиток емоційного інтелекту, а також стимулювання до участі в волонтерських ініціативах, які потребують міжособистісної взаємодії.

Психологам і викладачам необхідно виявляти студентів із симптомами хронічної фрустрації, підвищеної агресивності або емоційної виснаженості. В таких випадках рекомендоване використання коротких скринінгових методик

(наприклад, шкали PSS, шкали тривожності або методики самооцінки психічних станів), а також формування карт ризику для цільової психологічної роботи. За можливості – направлення до психотерапевтів, особливо якщо є прояви стійкої депресії, деструктивної поведінки або залежності від цифрового середовища.

Варто зазначити, що ефективність усіх вищенаведених заходів значною мірою залежить від суб'єктивного ставлення студентів до власного психічного здоров'я, а також від здатності педагогічного колективу працювати з ними не лише як з академічними суб'єктами, але і як з особистостями в умовах постійного цифрового навантаження. Тому важливим завданням фахівців є не лише інформування студентів, а й формування культури дбайливого ставлення до себе, нормалізація звернення по психологічну допомогу, подолання стигми у сфері ментального здоров'я.

Загалом, практичні рекомендації, сформовані за результатами дослідження, можуть стати основою для цільових психопрофілактичних програм у закладах вищої освіти, впровадження електронних курсів із психогігієни цифрового середовища, а також індивідуалізації підходів у роботі з молоддю залежно від їхньої поведінкової моделі взаємодії з кіберпростором.

ВИСНОВКИ

Дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором дозволило зробити наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових досліджень показав, що проблема впливу кіберпростору на психоемоційний стан особистості, зокрема студентської молоді, набула вагомого місця в дискурсі психологічної науки. Публікації вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать про високий рівень наукового інтересу до цієї тематики, однак спектр досліджень залишається нерівномірним: домінують праці, присвячені інтернет-залежності, адиктивній поведінці, емоційному вигоранню, тоді як менш розробленими залишаються аспекти, пов'язані з повсякденними формами цифрової активності, які не обов'язково мають патологічний характер, але можуть мати значущий вплив на емоційну сферу особистості.

Наукові джерела вказують на амбівалентну природу цифрового середовища – його здатність як підвищувати емоційну напругу, викликати тривожність, фрустрацію, знижувати рівень самооцінки, так і слугувати засобом психологічної підтримки, інструментом емоційного самовираження та збереження соціальних контактів у кризових умовах. Особливо актуальним у цьому контексті є вивчення молоді, яка перебуває в етапі формування емоційної саморегуляції та є особливо чутливою до інформаційних впливів.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження впливу характеру взаємодії з кіберпростором на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Програма передбачала використання комплексу методів, зокрема анкетування, психодіагностики, кількісного та статистичного аналізу отриманих результатів. Особливості взаємодії з цифровим середовищем вивчалися шляхом авторської анкети, яка дозволила виявити провідні типи цифрової активності (інформативний, комунікативний, розважальний, творчий та ескапістський) за допомогою факторного аналізу. Психоемоційний стан респондентів досліджувався за допомогою методики «САН» (самопочуття, активність,

настрій) та методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що дозволило отримати кількісні показники таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що цифрова поведінка здобувачів вищої освіти має складну та багатовимірну структуру, яка не зводиться виключно до показників частоти або тривалості онлайн-активності. За допомогою факторного аналізу було виокремлено п'ять типів взаємодії з кіберпростором – інформативний, комунікативний, розважальний, творчий та ескапістський, кожен з яких відображає окремий вектор цифрової активності з характерними психологічними цілями та мотивацією. Таке типологічне розмежування дозволяє подолати спрощене уявлення про «вплив інтернету» як однорідне явище та перейти до більш точного аналізу функцій, які кіберпростір виконує в житті здобувачів, особливо в умовах зростаючого інформаційного навантаження та соціальної турбулентності.

За результатами групового аналізу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором було встановлено суттєві відмінності в рівнях самопочуття, активності, настрою, а також таких емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Найсприятливіший емоційний стан спостерігався у респондентів із творчим та інформативним типами взаємодії: вони демонстрували найвищі показники самопочуття, активності й настрою, а також найнижчі рівні емоційної напруги. Натомість респонденти з ескапістським типом мали значно погіршені показники майже за всіма шкалами, що свідчить про асоціацію втечі в онлайн-середовище з емоційним виснаженням і дезадаптацією. Розважальний тип також асоціювався з погіршеними емоційними показниками, зокрема – підвищеним рівнем тривожності та фрустрації. Комунікативний тип виявився проміжним за більшістю показників – соціальна взаємодія онлайн забезпечує певну емоційну підтримку, але не гарантує емоційної стабільності через залежність від реакцій інших.

Кореляційний аналіз підтвердив результати групового порівняння і дозволив детальніше простежити зв'язки між вираженістю кожного типу цифрової активності та психоемоційними показниками. Найбільшу кількість значущих позитивних кореляцій з тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю виявлено у ескапістського типу, що підтверджує його дезадаптивний характер. Розважальний тип також мав негативні кореляції із самопочуттям і настроєм та позитивні – з емоційною напругою. Інформативний та творчий типи навпаки демонстрували позитивний зв'язок з активністю, що свідчить про їхній ресурсний потенціал. Комунікативний тип мав лише слабкі позитивні кореляції з тривожністю, які не досягали рівня деструктивного впливу. Таким чином, обидва підходи до аналізу – груповий і кореляційний – підтверджують спільну тенденцію: адаптивні типи цифрової активності (творчий, інформативний) пов'язані з кращими показниками психоемоційного стану, а дезадаптивні (ескапістський, розважальний) – з емоційною нестабільністю студентів. Це підкреслює необхідність врахування як змісту, так і мети цифрової активності при аналізі впливу кіберпростору на психічне здоров'я молоді.

4. Результати проведеного дослідження стали основою для формулювання комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в контексті їх взаємодії з кіберпростором. Рекомендації розроблені з урахуванням виявлених типів цифрової поведінки, встановлених зв'язків між ними та емоційним самопочуттям студентів, а також актуальних викликів, пов'язаних із надмірною цифровою залученістю. Вони адресовані насамперед фахівцям у галузі освіти та психології – викладачам, кураторам, практичним психологам – і можуть бути використані у профілактичній, просвітницькій та консультативній роботі. Рекомендації ґрунтуються на поєднанні науково обґрунтованих підходів і практичного досвіду, що забезпечує їхню ефективність та адаптивність до реалій студентського середовища.

Таким чином, виявлено значущі особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від типу їхньої взаємодії з кіберпростором, окреслено потенційні ризики дестабілізації емоційної сфери, а також визначено ресурсні форми цифрової активності, що сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах війни.

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. Бакіров В. Зворотний бік цифрового суспільства – другий «бунт мас». URL: <https://zn.ua/ukr/tech/zvorotnij-bik-tsifrovoho-suspilstva-druhiy-bunt-mas-.html> (дата звернення: 15.02.2025).
4. Белінська О.Н., Жичкіна А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet (дата звернення 15.02.2025).
5. 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 16.02.2025)
6. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

10. 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.
11. Горностай П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. Вип. 9 (23). С. 38-53.
12. 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.
13. Гришко О., Чернякова О. Шляхи подолання негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу. *Grail of Science*. 2024. Вип. 37. С. 416-418.
14. 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.
15. 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.
16. 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: 16.02.2025).
17. 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.
18. Єщенко А.В. Вплив інформаційних технологій на здоров'я підлітків. *Здоровье ребенка*. 2013. № 3. С. 123 – 127.

19. Заболоцький Т. Кіберпростір як інструмент соціального впливу на сучасну молодь. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. Вип. 1. С. 22–27.
20. Засекін А.А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.
21. Землянська О.В., Третьякова 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-982f-d977df01eabc/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 17.02.2025)
22. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернетзалежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194–204.
23. Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL: <http://webstyletalk.net/node/888> (дата звернення 17.07.2023).
24. Максимець С.М. Вплив Інтернету на емоційну сферу юнацтва. *Вісник*. 2016. Вип. 3 (31). С. 51–55.
25. 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.
26. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423–433.

27. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423-433.
28. 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.
29. Петренко О.С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченко, Старобільськ*. 2019. №5 (294). С.142-153.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. Руденко В.М. Математична статистика : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2019. 304 с.
34. Рудяка-Петриченко О.М., Хоменко-Семенова Л.О., Кібербулінг: сучасна проблема документно- інформаційних комунікацій в глобалізованому світі. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Т. 1 (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.) / За ред. кол.: Н.В. Ладогубець, А.М. Кокарева та ін.; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2023. С.342-345.
35. Руська Р.В. Теорія імовірності та математична статистика в психології : навч. посіб. Тернопіль. 2020. 112 с.

36. 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.
37. 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.
38. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
39. 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.
40. Чебикін О.Я., Кримова Н.О. Вплив комп'ютерної діяльності та емоційну сферу студентів: монографія. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук». 2016. 190 с.
41. Шульжик Ю.О., Кондра О.Р., Осліковський В.В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. Вип. 5 (5). С. 36-44.
42. 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.
43. 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 16.02.2025)
44. Andrew Dr Power. *Cyberpsychology and Society: Current Perspectives*. 2018. 244 p.

45. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee DS., 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>
46. 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.
47. Suler J. To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. P. 385-394.
48. Twenge J. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current opinion in psychology*. 2020. Vol. 32. P. 89-94.
49. Young K.S. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679.
50. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для вивчення взаємодії здобувачів вищої освіти з кіберпростором

Інструкція:

Оцініть, наскільки часто ви займаєтеся кожною з нижченаведених активностей протягом останнього місяця.

Оберіть одну відповідь для кожного твердження:

- 0 – ніколи
- 1 – рідко
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – дуже часто

1. Я використовую інтернет для пошуку навчальної інформації, підготовки до занять або виконання завдань.
2. Я регулярно читаю новини або інформаційні матеріали з різних джерел (сайти, Telegram-канали тощо).
3. Я активно спілкуюся в месенджерах або соціальних мережах (переписка, обговорення, коментарі).
4. Я публікую особистий контент (фото, дописи, блоги, відео тощо) у соціальних мережах.
5. Я дивлюсь розважальний контент (меми, відео, фільми, стріми, кліпи) в інтернеті.
6. Я беру участь в онлайн-іграх або віртуальних ігрових спільнотах.
7. Я створюю власний цифровий контент (графіка, відео, тексти, подкасти, музика тощо).
8. Я використовую інтернет для навчання за межами університету (курси, вебінари, YouTube-лекції).
9. Я заходжу в соцмережі або онлайн-простори, щоб уникнути негативних думок чи емоцій.
10. Я звертаюсь до інтернету в пошуках психологічної підтримки або щоб поділитися переживаннями.
11. Я проводжу багато часу в інтернеті без чіткої мети, просто гортаючи стрічку.
12. Я обговорюю навчальні питання в онлайн-групах або освітніх чатах.
13. Я відчуваюся спокійніше, коли знаходжуся онлайн, навіть якщо нічим конкретним не займаюся.
14. Я отримую задоволення від коментування або лайків під моїми дописами.
15. Я надаю перевагу онлайн-спілкуванню перед живим контактом.

Методика діагностики самопочуття, активності, настрою (САН)

Інструкція:

Перед Вами два ряди слів, що представляють ті чи інші особливості психічного стану. Кожна ознака має два протилежних полюси. Вам необхідно критично оцінити свій стан у даний момент. Для цього виберіть полюс, до якого Ви відносите свій стан. Чим ближче до полюсу Ви закреслите цифру, тим більше дана якість у Вас виражена в даний момент. «3» – закреслюйте в тому випадку, якщо воно виражена сильно; «2» – якщо виражена помірно; «1» – якщо виражена в найменшому ступені; «0» – невизначене положення, коли Ви не можете вирішити – до якого полюса віднести свій стан. Над відповідями довго не роздумуйте. Відповідати потрібно швидко. Майте на увазі, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Самопочуття гарне	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
Почуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Почуваю себе слабким
Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
Малорухомий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знеситений
Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасливий
Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
Безпорадний	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
Піднесений	3	2	1	0	1	2	3	Засмучений
Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
Відпочиний	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Заклопотаний
Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажливий
Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Ключ

Самопочуття (1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26);

Активність (3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28);

Настрій (5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30).

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)Інструкція:

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бала, якщо цей стан буває, але нечас-то, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

1. Не почуваю себе впевненим.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Хвилююсь про уявлені неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все ж таки можливо знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не навчають.
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її даремною.
16. Я нерідко почуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. В трудні хвилини життя іноді веду себе по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Останнє слово за мною.
22. Нерідко в розмові перебиваю співбесідника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюсь, погано себе почуваю.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. В мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключать увагу.
33. Дуже насторожено відношусь до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуюсь з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Ключ

Тривожність (1 – 10); Фрустрація (11 – 20); Агресивність (21 – 30); Ригідність (31 – 40).

Матриця кореляції між окремими твердженнями анкети взаємодії з кіберпростором

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2	0,34 **														
3															
4															
5															
6	-0,24 *				0,25 *										
7				0,76 **											
8	0,72 **	0,25 *				-0,28 *									
9	-0,28 *		0,24 *	-0,29 *	0,25 *	0,26 *									
10			0,41 **												
11	-0,38 **				0,62 **	0,67 **	-0,5 **	-0,38 **	0,27 *						
12	0,25 *					-0,26 *		0,26 *	0,37 **						
13									0,53 **		0,26 *				
14			0,28 *							0,28 *			0,27 *		
15			0,48 **							0,46 **				0,24 *	

Примітка. Коефіцієнт кореляції Пірсона; n=72; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$. Незначущі кореляції опущені.

Результати факторного аналізу даних анкети взаємодії з кіберпростором

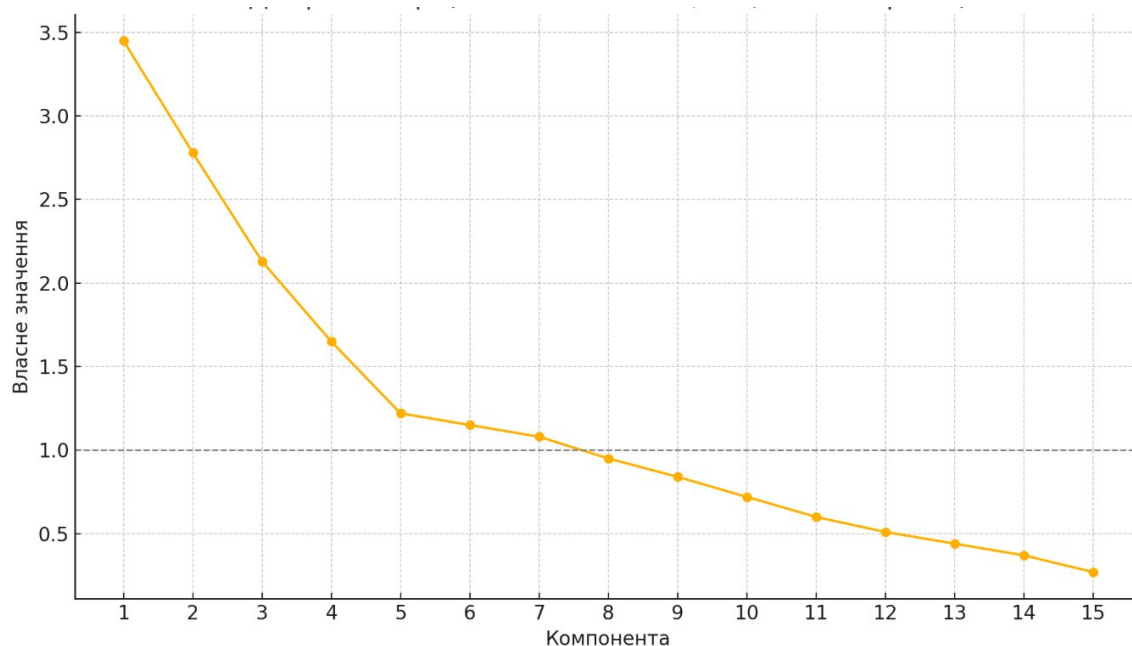


Рис. 1. Графік власних значень

Таблиця 1

Матриця факторних навантажень до обертання

№ твердж.	F1	F2	F3	F4	F5
1	0,41	0,07	-0,01	0,03	-0,13
2	0,54	0,13	-0,03	-0,01	-0,19
3	0,12	0,33	0,42	-0,02	0,01
4	0,02	0,44	0,28	0,01	-0,05
5	-0,06	0,03	0,58	0,04	0,12
6	-0,14	0,06	0,65	0,01	0,05
7	0,15	0,58	0,06	0,03	-0,01
8	0,39	0,12	-0,05	0,01	0,09
9	-0,04	0,02	0,01	0,54	0,14
10	-0,01	-0,01	-0,03	0,62	0,19
11	-0,02	-0,04	0,19	0,66	-0,12
12	0,47	0,04	0,04	-0,02	-0,08
13	-0,01	0,07	0,08	0,61	0,04
14	0,01	0,52	0,19	0,08	-0,01
15	0,03	0,48	0,22	0,04	0,09

Матриця факторних після обертання Varimax

№ твердж.	F1	F2	F3	F4	F5
1	0,74	0,12	0,15	0,19	0,06
2	0,68	0,09	0,21	0,18	0,04
8	0,71	0,14	0,17	0,16	0,08
12	0,65	0,2	0,13	0,18	0,11
3	0,18	0,72	0,11	0,22	0,14
10	0,12	0,69	0,1	0,19	0,34
14	0,2	0,74	0,22	0,15	0,18
15	0,09	0,66	0,15	0,1	0,33
5	0,17	0,2	0,75	0,13	0,09
6	0,11	0,12	0,72	0,08	0,19
11	0,19	0,26	0,7	0,17	0,15
4	0,18	0,24	0,12	0,73	0,14
7	0,15	0,21	0,08	0,75	0,11
9	0,13	0,25	0,14	0,12	0,78
13	0,08	0,28	0,12	0,13	0,74
% дисперсії	18,7	17,4	15,6	14,3	13,5