

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
д. психол. н., професор, Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____
053 Психологія
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____
«Практична психологія»
(назва освітньої програми)

**На тему: «ТРАСФОРМАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
ОСОБИСТОСТІ ЯК НАСЛІДОК БУТТЯ У КІБЕПРОСТОРІ»**

Виконавець:

студент 6 курсу 12/1м групи
факультет ЦЗФН

Ворожбицький Євген Георгійович

/підпис/

Науковий керівник

Професор кафедри МППП
доктор психологічних наук

Асєєва Юлія Олександрівна

/підпис/

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ КІБЕРПРОСТОРУ.....	9
1.1. Психоемоційна сфера особистості та її компоненти.....	9
1.2. Наукові підходи до вивчення емоційних змін у цифрову добу.....	15
1.3. Психологічні особливості впливу кіберпростору на особистість та механізми трансформації психоемоційної сфери в кіберпросторі.....	30
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ КІБЕРПРОСТОРУ.....	46
2.1. Організація та дизайн дослідження.....	46
2.2. Результати дослідження трансформації психоемоційної сфери особистості під впливом кіберпростору	49
Висновки до другого розділу.....	66
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД КІБЕРПРОСТОРУ	71
3.1. Програма психокорекції для боротьби з цифровими залежностями.....	71
3.2. Психологічні аспекти розвитку людини, для підвищення медіа-грамотності особистості.....	75
Висновки до третього розділу.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному житті, коли світ стає все більш і більш залежним від технологій, глобальна цифровізація відіграє центральну роль у житті кожної людини. Цей процес перетворення традиційних аспектів нашого повсякденного життя у все більш онлайн-орієнтовані форми існування неминуче змінює і спосіб поводження з інформацією.

З одного боку, глобальна цифровізація робить світ більш з'єднаним і доступним: ми можемо легко спілкуватися з людьми з інших куточків планети, отримувати інформацію на будь-яку тему за кілька секунд, а також використовувати безпрецедентні можливості для розвитку бізнесу та наукових досліджень.

З іншого боку, збільшення часу проведеного в Інтернеті може викликати побоювання з приводу здоров'я людини: занадто сильне прив'язання до екранів можуть призводити до проблем із зором, нестачі світлового впливу і навіть депресії.

Таким чином, глобальна цифровізація являє собою дві сторони медалі: вона відкриває перед нами світ можливостей, але одночасно може призвести до забуття реального світу і втрати зв'язку з природою. Важливо знайти баланс між використанням технологій і збереженням здорового глузду, щоб максимізувати переваги цифровізації без негативних наслідків для нашого благополуччя.

Глобальна цифровізація – це процес, який змінює світ навколо нас, впроваджуючись в усі аспекти нашого життя. Цей перехід до більш повністю цифрової економіки і суспільства приносить з собою ряд важливих умов, які необхідно враховувати для розуміння того, як ми можемо максимізувати переваги глобальної цифровізації.

1. Розвиток інтернету та пов'язаних технологій: глобальну цифровізацію неможливо відокремити від розвитку Інтернету та інших супутніх технологій, таких як машинне навчання, штучний інтелект, блокчейн тощо. Ці технології

стають все більш доступними і потужними, що сприяє зростанню цифровізації в усьому світі.

2. Глобалізація – це процес, який включає інтеграцію економік, культур і суспільств різних країн. Сучасна глобалізація з'явилася у другій половині ХХ століття, коли технологічний прогрес, зокрема в транспорті і комунікаціях, призвів до значного зменшення відстані між країнами. Глобальні торгові мережі, інвестиції та міграція населення стали нормою, що сприяло розвитку міжнародного бізнесу і культурного обміну.

3. Інновації є рушійною силою глобальної цифровізації. Без постійного розвитку нових технологій і підходів до використання існуючих, процес цифровізації сповільнить.

4. Підвищення рівня освіти: глобальна цифровізація вимагає висококваліфікованих робітників, здатних ефективно використовувати нові технології і зберігати конкурентоспроможність на ринку. Поліпшення системи освіти є ключовою умовою для успішної адаптації суспільства до глобальної цифровізації.

5. Підтримка соціальної рівноваги: глобальна цифровізація може приносити значні економічні вигоди, але також створює нові проблеми і загрози для робочих місць і соціальної структури. Важливо забезпечувати соціальний баланс шляхом впровадження політик, спрямованих на підтримку тих, кому глобальна цифровізація може стати загрозою.

Важливо розуміти, що кожен з цих п'яти основних умов відіграє свою роль у процесі глобальної цифровізації і повинен враховуватися при плануванні стратегій розвитку для забезпечення успішного переходу до цифрової економіки.

На початку 2000-х років, коли почалося масове впровадження Інтернету в усі аспекти життя людства, з'явилися перші версії штучного інтелекту - це був період народження сучасних алгоритмів і машинного навчання. Відтоді світова спільнота пройшла шлях розвитку штучного інтелекту (ШІ) настільки значний, що зараз ми вже не можемо уявити життя без нього.

Одним з найпомітніших ефектів технологічного зрушення в області штучного інтелекту є його вплив на психоемоційний стан людини, особливо при перебуванні в Інтернеті. Взаємодія з ШІ може викликати ряд емоцій, від радості і задоволеності до тривоги і роздратування.

З одного боку, штучний інтелект сприяє підвищенню рівня психологічної комфортності при використанні Інтернету: він допомагає знайти потрібну інформацію швидше і точніше, полегшує виконання повсякденних завдань, надаючи можливість автоматизації деяких функцій людини. Це може поліпшити наш психоемоційний стан, зробивши життя більш легким.

З іншого боку, надмірна залежність від ШІ може призвести до негативних наслідків для психоемоційного благополуччя людини. Небезпека полягає в тому, що штучний інтелект стає все більш самостійним і незалежним від людського контролю, що може призвести до втрати навичок, здібностей і вмінь мислити самостійно.

Таким чином, технологічне просування у розвитку ШІ робить значний вплив на психоемоційну сферу людини при перебуванні в Інтернеті. Це явно демонструє, що подальший розвиток ШІ має бути спрямований на збереження балансу між технологіями і психоемоційним благополуччям людини. Важливим завданням є створення систем, здатних забезпечувати максимальну ефективність роботи з ШІ без втрати навичок і вмінь людини, а також розвиток технологій, які сприятимуть здоровій і рівноправній взаємодії людини і машинного інтелекту, що і обумовлю актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – дослідити вплив кіберпростору на емоційний стан, самооцінку та соціальні навички.

Об’єкт дослідження: зміни психоемоційної сфери особистості під впливом кіберпростору.

Предмет: трансформація психоемоційної сфери особистості як наслідок буття у кіберпросторі

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми впливу соціальних мереж і кіберпростору на особистість, виявити основні психологічні механізми емоційних змін.

2. Визначити програму, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.

3. Вивчити емоційний стан, рівень самооцінки, агресивності та ступінь залученості до інтернет-простору у студентів та співробітників університету.

4. Проаналізувати психологічні особливості впливу цифрового середовища на емоційну сферу та соціальну адаптацію особистості.

5. Запропонувати шляхи розвитку медіаграмотності, емоційного інтелекту та усвідомленої взаємодії з інформаційними технологіями.

Методологічна основа дослідження. Спирається на широкий спектр наукових підходів, які охоплюють як вітчизняний, так і зарубіжний досвід вивчення наслідків масових психотравмуючих подій. У роботах українських науковців: Ю.О. Асєєвої, О.А. Вовченко, В.С. Гладченко, Л.Д. Заграй, В.Й. Бочелюк, М.Й. Боришевського, Н.В. Чепелевой, зарубіжних науковців таких як: З. Фройд, Карл Густав Юнг, Джеймс Д. Гросс, Д. Гоулмен, П. Леві та інших – закладено обґрунтовані завдання для аналізу психоемоційної трансформації людини, психологічних механізмів адаптації та відновлення, а також для розробки міждисциплінарних підходів до допомоги постраждалим.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань був використаний комплекс методів, що забезпечує поєднання теоретичного аналізу й емпіричного вивчення трансформації психоемоційної сфери особистості як наслідок буття у кіберпросторі.

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення науково-психологічного досвіду.

Методи емпіричні: індивідуальні та групові бесіди, анкетування, тестування з метою вивчення динаміки змін емоційної сфери особистості – активного користувача соціальних мереж. Також були використані методи

математичної статистики: кореляційний аналіз для визначення статистичної значущості отриманих даних у процесі експерименту.

Для діагностики стану та змін емоційної сфери використано: Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шєвеленковой, П.П. Фєсенко); Опитувальник дослідження рівня агресивності, авторів А.Басс і А.Даркі; Тест для виявлення розладів, пов'язаних із захопленістю іграми з телеприставками або комп'ютерними іграми (в тому числі мережевими іграми в Інтернет) COMP-UDIT (Computer Use Disorders Identification Test); Тест для виявлення розладів, пов'язаних із захопленістю Інтернетом (крім ігор) INTERNET-UDIT (Internet Use Disorders Identification Test).

Вибірку дослідження склали: у дослідженні взяли участь 59 осіб із них 53 дівчат та 6 хлопців, віком від 17 до 65 років.

Теоретична та практична значущість результатів дослідження. Отримані результати дослідження поглиблюють сучасні уявлення про психоемоційний розвиток особистості у цифрову епоху. Наукова новизна полягає в уточненні та систематизації понять «кіберпростір», «психоемоційна сфера», «деструктивний» і «конструктивний» вплив соціальних мереж, що дозволяє інтегрувати їх у психологічний дискурс. Дослідження розширює теоретичну базу щодо механізмів трансформації емоційних станів під впливом цифрового середовища, зокрема залежності, тривожності, агресивності та змін самооцінки. Визначено й узагальнено взаємозв'язки між інтенсивністю перебування у віртуальному середовищі та якісними характеристиками психоемоційного благополуччя, що сприяє розвитку міждисциплінарного підходу у вивченні впливу цифрових технологій на психіку. Теоретичні положення роботи можуть стати основою для подальших наукових розвідок у сфері кіберпсихології, психології особистості та корекційної психології, а також слугувати джерелом для формування навчальних програм з дисциплін «Психологія медіа», «Психологія залежностей», «Соціальна психологія сучасності».

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні й апробації комплексу психодіагностичних та корекційно-розвивальних засобів, спрямованих на виявлення й зниження негативного впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості. Визначені індикатори кіберадикції, агресивності та психоемоційного неблагополуччя можуть бути використані практичними психологами для діагностики й профілактики залежної поведінки в освітніх закладах та молодіжних колективах.

Розроблена програма психокорекційних вправ і психопросвітницькі рекомендації можуть стати інструментом для роботи психологів-консультантів, соціальних педагогів, викладачів вищої школи. Матеріали дослідження є придатними для включення в навчальні посібники, спецкурси та методичні рекомендації з дисциплін «Корекційна психологія», «Психологія особистості», «Педагогічна психологія». Отримані дані можуть бути використані студентами для виконання магістерських робіт, науковцями – для проведення подальших емпіричних досліджень, а також у діяльності освітніх і волонтерських програм із підвищення рівня медіаграмотності та розвитку навичок безпечної взаємодії з цифровим середовищем.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (72 найменувань), 6 додатків. Робота містить 12 таблиць, 4 малюнка. Загальний обсяг роботи складає 101 сторінка.

РОЗДІЛ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ КІБЕРПРОСТОРУ

1.1. Психоемоційна сфера особистості та її компоненти.

Сучасний розвиток цифрових технологій суттєво змінює контекст життєдіяльності особистості, формуючи нові форми комунікації, інформаційної взаємодії й самопрезентації. Кіберпростір стає повноцінним середовищем соціалізації, у межах якого інтенсивно формуються й трансформуються емоційні переживання, способи емоційної регуляції, комунікативні стилі та стратегії психологічної адаптації. Ці процеси зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до вивчення психоемоційної сфери особистості, оскільки цифрова взаємодія не лише модифікує емоційні стани, а й створює нові виклики для емоційної стабільності, саморегуляції та психологічної безпеки [8, 9].

Психоемоційна сфера виступає комплексною системою, що інтегрує емоції, почуття, переживання, афективні реакції, мотиваційні компоненти та механізми саморегуляції. У класичних психологічних підходах вона розглядається як фундаментальна складова психічного життя, що забезпечує адаптивну взаємодію з навколишнім середовищем. Однак у цифрову епоху ця взаємодія набуває нових характеристик: емоції дедалі частіше актуалізуються у віртуальному контексті, формуючи зміщені, прискорені або фрагментовані реакції, а також підсилюючи залежність від зовнішніх цифрових стимулів [8, 9, 11].

Психоемоційна сфера особистості є однією з ключових підсистем психіки, що забезпечує емоційне реагування, переживання ситуацій, формування мотиваційних тенденцій і адаптивну поведінку в умовах постійної взаємодії з навколишнім середовищем. Вона охоплює широкий спектр внутрішніх процесів, від первинних афективних реакцій до складних емоційних і рефлексивних переживань, які формуються в контексті життєвого досвіду, соціальних впливів та індивідуально-психологічних особливостей.

У класичних психологічних теоріях (З. Фройд, К. Юнг, У. Джеймс, К. Ланге, С. Шахтер, П. Сімонов) емоції розглядалися як базові механізми, що забезпечують зв'язок між внутрішніми потребами та умовами зовнішнього середовища. Водночас сучасні концепції підкреслюють їх регулятивну, комунікативну та смислотворчу функції. Емоційні стани виконують роль внутрішніх сигналів, які відображають значущість події для суб'єкта та спрямовують його поведінкові стратегії [8, 9, 11, 32, 45, 50, 51].

Психоемоційну сферу можна розглядати як багаторівневу структуру, що включає такі основні компоненти:

1. Емоції як базові психічні утворення. Емоції є первинними реакціями на значущі для особистості події та стимули. Вони мають біопсихологічну природу, виражаються у фізіологічних змінах, міміці, поведінкових імпульсах. Емоції виконують адаптивну функцію, забезпечуючи швидку оцінку ситуації й мобілізацію ресурсів для реагування. Серед базових емоцій, за П. Екманом, виділяють радість, страх, гнів, відразу, здивування та сум [27].

2. Почуття як стійкі емоційні утворення. Почуття є більш тривалими та усвідомленими переживаннями, що формуються на основі досвіду, цінностей та соціально-культурних норм. Вони відображають ставлення особистості до людей, явищ і подій та забезпечують стабільність її емоційно-мотиваційної системи (любов, дружба, патріотизм, відповідальність тощо) [28, 33, 47].

3. Настрій як фоновий емоційний стан. Настрій характеризуються більшою тривалістю та меншою інтенсивністю порівняно з емоціями. Вони визначають загальну емоційну тональність життєдіяльності особистості, впливають на продуктивність, соціальну поведінку й когнітивні процеси. Настрій може формуватися як результат життєвих подій, впливу оточення або внутрішніх психофізіологічних процесів [6, 27].

4. Афекти як інтенсивні короточасні переживання. Афекти визначаються високою силою емоційної реакції та обмеженням свідомого контролю. Вони активуються у ситуаціях значного стресу, небезпеки або фрустрації. Афективні

стани частіше мають дезорганізувальний ефект, проте можуть виконувати захисну функцію, мобілізуючи ресурси у критичних ситуаціях [36].

5. Емоційна регуляція. Емоційна регуляція включає усвідомлені й неусвідомлені механізми стримування, модифікації та трансформації емоційних реакцій. До неусвідомлених механізмів належать психологічні захисти (за З. Фройд, К. Хорні), до усвідомлених – когнітивна переоцінка, контроль імпульсивності, розвиток навичок самозаспокоєння та рефлексії. Здатність керувати емоціями є важливим показником психологічної стійкості та адаптивності особистості [49, 50, 54, 61].

6. Переживання як інтегративний феномен. Переживання охоплюють комплекс емоцій, почуттів, думок і смислів, що виникають у зв'язку з певною подією. Л. С. Виготський визначав переживання як одиницю аналізу взаємодії особистості та середовища, що виступає ключовим механізмом індивідуального розвитку [11].

7. Самооцінка та емоційно-ціннісні утворення. Психоемоційна сфера нерозривно пов'язана з уявленнями особистості про себе. Самооцінка, рівень самоприйняття, емоційне ставлення до власних досягнень і невдач визначають здатність до конструктивної взаємодії та емоційної стійкості [8, 9, 1, 45, 55].

Таким чином, психоемоційна сфера особистості є складною системою, що забезпечує регуляцію поведінки, підтримання психологічної рівноваги, формування адаптивної реакції на зовнішні й внутрішні стимули. Її структура охоплює як базові біологічні механізми, так і соціально-культурні та когнітивні компоненти, які визначають спосіб переживання та інтерпретації життєвих ситуацій. Розуміння функціонування психоемоційної сфери є необхідним для подальшого аналізу її трансформацій в умовах цифрової взаємодії, де емоційні процеси набувають нових форм, проявів і ризиків.

Психоемоційна сфера особистості є однією з ключових підсистем психіки, що забезпечує переживання, оцінку та регуляцію ставлення людини до себе, інших та світу. Вона інтегрує емоції, почуття, настрої, афекти, переживання,

мотиваційні утворення, механізми емоційної регуляції й саморегуляції, а також пов'язана із самооцінкою, цінностями та особистісними смислами.

У сучасній психології психоемоційна сфера розглядається як багаторівнева динамічна система, в якій поєднуються біологічні, індивідуально-психологічні та соціокультурні чинники [8, 9, 11, 32, 45, 50, 51]. Вона виконує низку базових функцій: адаптивну (забезпечує швидке реагування на значущі події); регулятивну (керує поведінкою і діяльністю через емоційні сигнали); комунікативну (служує засобом вираження ставлення до інших); смислотворчу (пов'язує події життя з внутрішнім світом особистості) [8, 9, 11, 32, 45, 50, 51].

Структурно психоемоційну сферу доцільно розглядати крізь призму її основних компонентів: емоції, почуття, настрої, афекти

Емоції – це відносно короткочасні переживання, пов'язані з оцінкою події як сприятливої або загрозливої для суб'єкта. Вони мають як суб'єктивний (переживання), так і фізіологічний та поведінковий рівні прояву [8, 9, 11, 45, 55].

Почуття є більш стійкими, узагальненими та усвідомленими емоційними утвореннями, що відображають ставлення до значущих людей, діяльності, цінностей (любов, повага, відповідальність, почуття обов'язку) [11].

Настрій виступає фоновим емоційним станом, який задає загальну емоційну тональність психічної активності протягом певного часу, впливаючи на мислення, увагу, продуктивність діяльності [23].

Афект характеризується короткочасністю, високою інтенсивністю і частковою втратою свідомого контролю. Він виникає в умовах різкого фрустрування потреб або загрози життєво важливим цінностям і може мати дезорганізувальний, але інколи й мобілізуючий характер [7, 36].

Важливою складовою психоемоційної сфери є емоційна регуляція – система свідомих і несвідомих механізмів, що дозволяють людині модифікувати інтенсивність, тривалість та форми вираження емоцій. До неї належать як психологічні захисти (витіснення, раціоналізація тощо), так і свідомі стратегії (когнітивна переоцінка, самозаспокоєння, рефлексія) [8, 9, 11].

Переживання виступає інтеграційною ланкою між подією, її особистісним смыслом та емоційною реакцією. У традиції Л.С. Виготського переживання розглядається як «одиниця» взаємодії особистості та середовища: те, як саме людина переживає ситуацію, визначається не лише об'єктивними умовами, а й її досвідом, мотивами, цінностями [6, 11].

Психоемоційна сфера тісно пов'язана із самооцінкою та емоційно-ціннісними утвореннями (самоповага, самоприйняття, відчуття власної гідності), що визначають характер реагування на успіхи, невдачі, соціальну оцінку та фрустрацію.

Для глибшого розуміння структури й динаміки психоемоційної сфери доцільно спиратися на концепції З. Фрейда, К. Г. Юнга, Л. С. Виготського та О. М. Леонтьєва, які по-різному, але взаємодоповнювально описують її організацію, джерела і механізми регуляції емоцій [11, 32, 50, 51, 55].

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, психоемоційна сфера формується внаслідок взаємодії трьох основних інстанцій психіки: Ід (Воно), Его (Я) та Суперего (Над-Я) [45].

Ід – джерело несвідомих потягів, інстинктів і бажань, що діє за принципом задоволення, прагнучи негайного розрядження напруги, не враховуючи реальності чи моралі [45].

Его – інстанція, що формується у взаємодії з реальністю і діє за принципом реальності; воно погоджує вимоги Ід, Суперего та зовнішнього світу, обираючи прийнятні форми реалізації бажань [45].

Суперего уособлює внутрішні моральні норми, заборони та ідеали, засвоєні від батьків і суспільства; воно контролює імпульси Ід, викликаючи почуття провини, сорому або гордості [45].

Психоемоційні стани особистості, за З. Фрейдом, значною мірою є наслідком внутрішнього конфлікту між цими інстанціями. Неврівноваженість між Ід, Его та Суперего проявляється у тривозі, неврозах, внутрішній напрузі, тоді як успішна робота Его забезпечує більш зрілу емоційну регуляцію [45, 55, 61].

К. Г. Юнг розширює розуміння психоемоційної сфери, вводячи поняття особистого і колективного несвідомого. Особисте несвідоме містить витіснені переживання, комплекси, індивідуальні емоційно забарвлені спогади. Колективне несвідоме включає архетипи, універсальні первинні образи та моделі переживання (Тінь, Аніма/Анімус, Персона, Самість), які впливають на емоції, мотивацію та поведінку [55].

Психоемоційна зрілість, за Юнгом, досягається в процесі індивідуації – поступової інтеграції свідомого та несвідомого, прийняття «Тіні», балансування між внутрішніми полюсами (Аніма/Анімус, Персона/Справжнє Я) й наближення до Самості як центру цілісності. Емоції в цій парадигмі розглядаються як сигнали активізації архетипів, як енергетичні прояви глибинних структур психіки.

Культурно-історичний підхід Л. С. Виготського, в якому він підкреслював соціальну та культурну зумовленість психоемоційної сфери. Емоції, за його підходом, не є суто біологічними реакціями; вони опосередковуються мовою, знаками, культурними нормами та розвиваються у процесі соціальної взаємодії [11].

Ключовими є такі положення: єдність інтелекту й афекту: неможливо розглядати мислення без емоцій і навпаки; роль мови як інструмента усвідомлення і регуляції емоцій (перехід від безпосереднього афекту до осмисленого переживання); формування психоемоційної сфери в зоні найближчого розвитку – через взаємодію з більш досвідченими дорослими, засвоєння норм вираження й контролю емоцій [11].

Таким чином, психоемоційні стани розглядаються як результат інтеріоризації соціальних форм поведінки й спілкування, а переживання, як форма, в якій поєднуються ситуація і ставлення до неї.

У теорії діяльності О. М. Леонтьєва емоції розуміються як відображення відношення суб'єкта до діяльності, її мотивів, цілей і результатів. Психоемоційна сфера: пов'язана з мотивами (що для людини справді значуще); залежить від успішності досягнення цілей (успіх – позитивні емоції, невдача – негативні); вкорінена в особистісному сенсі діяльності [32].

Емоції виконують мотиваційну, регуляторну й оціночну функції, сигналізуючи про відповідність або невідповідність між потребами та реальними умовами. Саморегуляція розглядається як процес інтеграції емоцій, почуттів і мотивації в структурі діяльності, що забезпечує баланс між внутрішніми спонуканнями та зовнішніми вимогами.

Отже, у різних теоретичних підходах психоемоційна сфера постає як: поле внутрішніх конфліктів та несвідомих потягів (З. Фройд); простір взаємодії архетипів, символів і процесу індивідуації (К. Г. Юнг); соціально й культурно опосередкована система переживань, тісно пов'язана з мовою та розвитком вищих психічних функцій (Л. С. Виготський); емоційне відображення діяльності й особистісного смислу (О. М. Леонтьєв).

У сукупності ці підходи дозволяють розглядати психоемоційну сферу як складне динамічне утворення, що поєднує біологічне, індивідуальне та соціокультурне. Це створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу того, як кіберпростір, цифрові практики й віртуальна взаємодія трансформують структуру та функції психоемоційної сфери особистості, що буде розкрито в наступних підпунктах розділу.

1.2. Наукові підходи до вивчення емоційних змін у цифрову добу.

Проблематика емоційних трансформацій у цифрову добу вимагає інтеграції класичних психологічних, когнітивних, нейропсихологічних, соціокультурних, філософських і кібернетичних підходів. Цифрові середовища змінюють структуру емоційної регуляції, способи соціальної взаємодії, темпоральність переживань, моделі самоконструювання та механізми соціального зворотного зв'язку. У цьому контексті важливими є наукові традиції української психологічної школи (М.Й. Боришевський, Н.В. Чепелева), когнітивно-поведінкові підходи (Д. Гросс, Д. Гоулмен), соціокультурні теорії (Виготський, Леонтьєв) та філософія кіберпростору (П. Леві, Д. Перрі Барлоу) [4, 67, 68, 69, 70].

Аналіз емоційних змін у цифрову добу неможливий без ґрунтовного розгляду базових психологічних теорій, які сформували уявлення про природу емоцій, їх регуляцію та взаємозв'язок із внутрішньою динамікою особистості. Саме класичні підходи: психоаналітичний, соціокультурний та діяльнісний, забезпечили теоретичну основу, що дозволяє зрозуміти, чому цифрові комунікації так глибоко впливають на афективну сферу. Включення цих концепцій у сучасний контекст дає змогу пояснити, як технологічні середовища модифікують механізми емоційного реагування, прискорюють афективні процеси й змінюють структуру міжособистісної взаємодії.

У психоаналітичній традиції емоції розглядаються як вираз глибинних внутрішніх конфліктів, що виникають унаслідок взаємодії «Ід», «Его» та «Суперего» [З.Фройд, 45], або як прояви архетипних структур колективного несвідомого [К.Г.Юнг, 56]. Цифрове середовище, завдяки своїй специфічній характеристиці, анонімності, прискореності й мінімізації соціального контролю, підсилює ті механізми, які в офлайн-просторі стримуються соціальними нормами й тілесною присутністю іншого [45, 56].

Наукові дослідження у сфері кіберпсихології [Suler, 2004] показують, що онлайн-комунікація провокує ефект емоційного розгальмування, зниження бар'єрів самоконтролю, яке спричиняє інтенсивні, імпульсивні або навіть агресивні емоційні реакції. З психоаналітичної точки зору це можна трактувати як тимчасове послаблення функцій «Его», що дозволяє несвідомим імпульсам проявлятися більш відкрито та різко [61].

Анонімність і відсутність невербальних сигналів створюють умови для активізації проєкцій і контрпроєкцій: користувачі приписують іншим ті риси, емоції чи наміри, які самі в собі не усвідомлюють або заперечують. Такі механізми стають характерними для конфліктної поведінки в соцмережах, онлайн-баталій та коментарних «війн» [56].

Крім того, цифрове середовище стимулює архетипні патерни: образи тіней, масок, подвійних «я» знаходять відображення в аватарах, VR-персонажах та онлайн-ролях. Юнгіанський концепт «персони» у цифрову добу набуває

буквального виміру, створення інтернет-образу стає варіацією на тему соціальної маски, яка не лише приховує внутрішній світ, а й визначає спосіб емоційної взаємодії з іншими [56].

Таким чином, психоаналітичний підхід дозволяє побачити цифрове середовище як простір інтенсифікації несвідомого, де емоції проявляються швидше, різкіше й часто з меншою рефлексивністю.

У концепції Л.С. Виготського емоції не постають як суто біологічні реакції, а розглядаються як соціально опосередковані утворення, тісно пов'язані з культурно-історичним контекстом та мовними засобами. Емоційний розвиток, за Л.С. Виготським, ґрунтується на процесі інтеріоризації культурних форм, через які індивід опановує способи кодування, вираження й інтерпретації власних почуттів. Іншими словами, ми не лише «відчуваємо», а й вчимося відчувати у певний культурно прийнятний спосіб [11].

Перенесення цієї логіки в цифрову добу дозволяє розглядати Інтернет та соціальні мережі як нові простори культурного посередництва емоційності, де роль традиційних мовних і символічних форм значною мірою перебирають на себе цифрові коди, платформи й формати комунікації.

Одним із найяскравіших прикладів таких нових медіаторів є емодзі. Вони виконують функцію своєрідної «емоційної стенографії»: складні, багат шарові стани: образа, розчарування, амбівалентність, змішана радість із тривогою – «згортаються» до одного-двох графічних знаків. З одного боку, це підвищує швидкість емоційної комунікації, робить її доступною в умовах перевантаження інформацією. З іншого, стандартизує афективні реакції, сприяє їх уніфікації та потенційному спрощенню, що звужує спектр нюансів переживання у публічному просторі.

Іншим потужним інструментом соціокультурного конструювання емоцій у цифровому середовищі є меми. Вони поєднують візуальний образ, текст і культурний контекст, утворюючи короткі, але насичені емоційно-сміслові наративи. Через гумор, іронію, сарказм або гротеск меми кодифікують колективне ставлення до феноменів реальності: війни, політики, економічних

криз, гендерних ролей тощо. Ідея Л.С. Виготського про те, що особистісний досвід завжди «перекладений» мовою культури, у цифрову добу реалізується через мемну культуру, де емоції не стільки «виявляються», скільки оформлюються згідно з домінуючими культурними шаблонами.

Окремої уваги потребує феномен кліпового мислення, який часто описують як результат надмірної фрагментації інформаційного досвіду. Безперервне перемикання між короткими відео, постами, сторіз та повідомленнями змінює не лише когнітивні, а й емоційні процеси. Замість тривалих, глибоко інтегрованих переживань, характерних для «аналогової» культури (наприклад, поступове проживання смутку, радості, провини), дедалі частіше домінують короткочасні, інтенсивні, але поверхові афективні імпульси, які швидко витісняються наступним стимулом. У термінах соціокультурного підходу можна говорити про формування нового типу емоційної динаміки, що задається ритмом цифрового контенту та логікою платформ.

У підсумку, в межах парадигми Л.С. Виготського цифровий простір постає як нова культурна екологія, у якій емоції формуються і підтримуються не стільки через класичні соціальні практики (сім'я, школа, «жива» спільнота), скільки через технологічні коди, алгоритмічно організовані інформаційні потоки та глобальні цифрові спільноти. Це не просто змінює форму емоційної комунікації, а й поступово перебудовує самі схеми переживання [11].

Якщо Л.С. Виготський акцентував на соціокультурному опосередкуванні емоцій, то О.М. Леонтьєв розкрив їх як функцію діяльності, яка відображає співвідношення між мотивами суб'єкта та результатами його дій. Емоції, у цій логіці, – це своєрідні «індикатори», що сигналізують про успіх або неуспіх реалізації мотивів, узгодженість або конфлікт між очікуваним і досягнутим [32].

Цифрова доба радикально трансформує структуру людської діяльності, а отже, і моделі емоційного реагування. Технологічні платформи не лише пропонують нові форми активності, а й конструюють мікроповедінкові цикли та системи підкріплень, які формують специфічну мотиваційно-емоційну архітектуру.

Характерним прикладом є нотифікації, що виконують роль «мікроподразників». Вони створюють цикл «очікування → стимул → реакція», у якому емоційний тонус постійно підтримується на рівні напруженого передчуття: чи прийшло повідомлення, чи відреагували на пост, чи з'явилася нова подія. З часом це може формувати емоційну залежність від зовнішніх сигналів і феномен хронічної «тривоги очікування», коли базовий емоційний фон визначається не внутрішніми станами, а частотою та типом цифрових стимулів [40].

Не менш показовий феномен – лайки та коментарі, які перетворюють соціальну оцінку на безпосереднє джерело дофамінового підкріплення. У діяльнісній логіці це означає, що мотив «бути визнаним», «бути поміченим» отримує швидке, але короткочасне емоційне підкріплення, яке потребує постійного оновлення. Так відбувається зміщення центру емоційної регуляції назовні: замість внутрішніх критеріїв значущості, самооцінка й емоційний комфорт дедалі більше залежать від показників цифрової видимості, кількості вподобань, реакцій, репостів.

Особливим полем реалізації діяльнісного підходу в цифровій добі є онлайн-ігри. Вони створюють цілісні системи віртуальної діяльності з чітко окресленими цілями, правилами, рівнями, ризиками та винагородами. У межах цієї діяльності формуються інтенсивні емоційні стани: азарт, радість перемоги, фрустрації від поразки, почуття командної єдності чи конкуренції. З одного боку, такий досвід може сприяти розвитку когнітивних та соціальних навичок. З іншого, часто набуває компенсаторного характеру, замінюючи собою реалізацію мотивів у реальному житті (досягнення, визнання, належність до групи). Емоції, пов'язані з віртуальними досягненнями, не завжди конвертуються в офлайн-контекст, формуючи розрив між емоційною насиченістю цифрової діяльності й емоційною бідністю реальних життєвих практик [5, 34].

Отже, в діяльнісному підході цифрова реальність постає як система, що конструює емоції через спеціально налаштовані мотиваційно-поведінкові цикли, спроектовані технологічними платформами. Емоційні стани користувача вже не

випадковий побічний продукт його ініціатив, а прямий результат алгоритмізованих підкріплень, які підтримують залучення та час перебування в системі.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що класичні психологічні концепції створюють цілісну теоретичну рамку для аналізу емоційних змін у цифрову добу: психоаналітичний підхід дозволяє описати поглиблення ролі несвідомого та феномен емоційного розгальмування в анонімних чи напіванонімних онлайн-контекстах; соціокультурний підхід Л.С. Виготського висвітлює трансформацію символічних засобів емоційної комунікації, від живої мови до емодзі, мемів і кліпових форматів; діяльнісний підхід О.М. Леонтьєва фіксує появу нових емоційних циклів, детермінованих структурою цифрової діяльності та алгоритмічними підкріпленнями [11, 32].

У сукупності ці підходи дозволяють розглядати цифрове середовище як потужний модифікатор афективної структури, який впливає на джерела, форму, швидкість, глибину та контекст емоційного досвіду. Цифрова доба не заперечує класичні уявлення про емоції, а радше виявляє їх приховані можливості та вразливості, переводячи багато з них у нові, технологічно опосередковані форми.

Звернення до української психологічної традиції дозволяє поглибити розуміння емоційних змін у цифрову добу, оскільки вона акцентує не лише на регуляторних чи когнітивних механізмах, а й на ціннісно-духовному вимірі особистості та її здатності до саморефлексії й осмислення власного досвіду. У працях М.Й. Боришевського та Н.В. Чепелевої емоційність постає як феномен, вкорінений у системі життєвих смислів, моральних орієнтацій і наративів, через які особистість описує, інтерпретує та «перепишує» себе [6, 52, 53]. Саме ці аспекти виявляються особливо вразливими під впливом цифрових середовищ, де прискорення комунікації, множинність дискурсів і зовнішня оцінка радикально змінюють умови формування й регуляції емоцій.

У концептуальній парадигмі М.Й. Боришевського духовність розглядається як системоутворювальний центр особистості, що задає ієрархію її потреб, мотивів і смислів, а відтак, визначає якість та структуру психоемоційної сфери.

Емоції, в цьому контексті, не зводяться до ситуативних переживань задоволення чи незадоволення потреб; вони постають як вираз ціннісних орієнтацій, моральної позиції та ставлення до іншої людини, світу й самого себе [6].

Саме духовність, за М.Й. Боришевським, є основою емоційної зрілості. Йдеться не лише про здатність контролювати афекти, а про інтегрованість емоцій у систему смислів: людина вміє співвідносити свої переживання з власними принципами, цілями, довгостроковими наслідками для себе й інших. На цьому ґрунті стають можливими вищі почуття: емпатія, відповідальність, сором, провина, гідність, совість, які забезпечують внутрішню моральну регуляцію поведінки навіть за відсутності зовнішнього контролю [6].

У цифрову добу ця концепція набуває особливої ваги. Цифрові середовища, з одного боку, надають безпрецедентні можливості для розвитку просоціальних форм емоційності (волонтерські спільноти, групи підтримки, ініціативи взаємодопомоги). З іншого, вони активізують реактивну, імпульсивну емоційність, що швидко підхоплюється й підсилюється алгоритмами, орієнтованими на залучення уваги. Якщо духовно-ціннісне ядро особистості недостатньо сформоване, емоційна сфера стає: зовні детермінованою, домінують реакції на зовнішні стимули (нотифікації, коментарі, інформаційні приводи); фрагментарною, окремі емоційні стани не інтегруються у цілісний життєвий досвід; маніпульованою – людина легко піддається інформаційним впливам, емоційним хвилям, «вірусним» настроям [6].

Інакше кажучи, слабкість ціннісної основи в умовах цифрового шуму трансформує психоемоційну сферу з рефлексивно-смиислової в переважно реактивну, де домінують миттєві, короткоживучі переживання, залежні від зовнішнього інформаційного потоку. У цьому контексті концепція М.Й. Боришевського дозволяє трактувати розвиток духовності як метарівень емоційної регуляції, що здатен протистояти фрагментації та маніпулятивності цифрової реальності [6].

Якщо М.Й. Боришевський акцентує на ціннісно-духовному вимірі емоційності, то Н.В. Чепелева розгортає її розуміння у площині герменевтики та

наративної психології [52, 53]. Емоції у її підході постають не лише як внутрішні стани, а як елементи особистісного смислу, включеного у життєвий текст, який людина постійно інтерпретує, доповнює і переписує. Переживання стають значущими не «самі по собі», а в тій мірі, в якій вони включені в історію про себе, інших і світ [52, 53].

Герменевтичний підхід Н.В. Чепелєвої дозволяє побачити, що емоції: завжди проявляються у певному дискурсі: через мову, наратив, символи; є результатом інтерпретації досвіду, як власного, так і запозиченого (через медіа, літературу, соціальні мережі); відіграють ключову роль у процесах самопроєктування, конструювання майбутнього «Я», життєвих сценаріїв, уявлень про можливе та бажане [53].

Цифрове середовище вносить у цю модель низку принципових змін. По-перше, воно множить простори дискурсу: особистість паралельно існує у кількох комунікативних полях (соцмережі, месенджери, професійні платформи), у кожному з яких підтримує певну версію себе. Це породжує феномен фрагментованої ідентичності: емоційний досвід розподіляється між різними «профілями» й «ролями», не завжди інтегруючись у цілісну картину [52].

По-друге, цифрові платформи створюють безперервний цикл зворотного зв'язку (online feedback loop), у якому самооцінка та емоційне самопочуття постійно коригуються залежно від реакцій аудиторії: лайків, коментарів, репостів, переглядів. У герменевтичних термінах це означає, що наратив про себе стає надмірно залежним від зовнішнього «редагування»: людина змушена постійно враховувати «погляд іншого», що трансформує сам спосіб проживання емоцій, від внутрішньо осмислених до зовні валідаційних [53].

По-третє, надлишок інформації й швидкість її циркуляції призводять до появи емоційної лабільності. Користувач за короткий час проходить через низку різномірних дискурсів: новини війни, особисті історії, розважальний контент, рекламу, конфліктні коментарі. Це ускладнює глибинне опрацювання переживань і сприяє переходу до режиму швидких, поверхових інтерпретацій, коли емоції переживаються інтенсивно, але мало рефлексивно. Для

Н.В. Чепелевої це означало б ослаблення власне герменевтичної складової емоційного досвіду: замість поступового осмислення подій і інтеграції їх у життєвий текст відбувається накопичення слабо пов'язаних фрагментів.

У такому вимірі цифрова доба постає як простір перенапруженої наративності, де людина змушена безперервно коментувати, пояснювати, презентувати й «оформлювати» себе для інших. Емоції стають частиною цього дискурсивного конвеєра, що, з одного боку, розширює можливості самовираження, а з іншого – поглиблює ризики втрати внутрішньої цілісності та автентичності переживань [52, 53].

Поєднання ідей М.Й. Боришевського та Н.В. Чепелевої дає змогу побачити, що емоційні зміни в цифровому середовищі не зводяться лише до когнітивних чи нейропсихологічних зрушень. Йдеться про глибшу трансформацію смислових, ціннісних і наративних структур особистості: духовність і цінності виступають внутрішніми опорами, які дозволяють зберігати цілісність емоційного життя попри інформаційний шум та зовнішній тиск; герменевтична здатність до саморефлексії й осмислення власних переживань дає змогу не розчинитися в потоці чужих інтерпретацій, а вибудовувати власний, стійкий життєвий наратив.

У цьому сенсі українська психологічна школа пропонує важливу антропологічну корекцію до загальносвітових моделей цифрової емоційності: вона повертає фокус на суб'єкта як носія духовності, відповідальності та здатності до інтерпретації, а не лише на користувача як елемент алгоритмічно керованої системи. Це відкриває перспективу розробки таких підходів до психоемоційної підтримки в цифрову добу, які будуть орієнтовані не лише на зниження симптомів, а й на поглиблення смислової, ціннісної та наративної цілісності особистості.

Сучасні когнітивно-афективні теорії емоцій надають цінний інструментарій для аналізу того, як цифрове середовище змінює процеси емоційного усвідомлення, регуляції та соціальної взаємодії. Особливу увагу привертають модель емоційного інтелекту Д. Гоулмена та процесна модель регуляції емоцій Дж. Гросса, оскільки вони дозволяють побачити, яким чином

інформаційні технології модифікують базові психологічні механізми, що лежать в основі адаптивної поведінки [6, 52, 53]. У цифрову добу ці моделі не лише зберігають свою актуальність, а й набувають нових вимірів, оскільки афективні процеси дедалі більше переплітаються з алгоритмізованими формами комунікації та зовнішніми стимулами.

Емоційний інтелект (ЕІ) у концепції Д. Гоулмена включає п'ять ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Усі вони зазнають суттєвих змін під впливом цифрових медіа ці зміни мають не лише когнітивний, а й нейропсихологічний характер, оскільки цифрові платформи впливають на нейронні контури уваги, винагороди та соціального реагування.

Систематично цей вплив можна подати в узагальненій схемі (див.табл. 1.2.1)

Таблиця 1.2.1

Вплив медіа на компоненти емоційного інтелекту

Компонент ЕІ	Модифікації у цифрову добу	Потенційні негативні наслідки
Самосвідомість	Постійний потік зовнішніх оцінок, цифрова порівняльність	Формування залежності від схвалення, зниження автентичності
Саморегуляція	Хронічне перевантаження уваги, мультизадачність	Емоційні «викиди», імпульсивність, дефіцит стійкого самоконтролю
Мотивація	Зміщення акценту з внутрішніх мотивів на зовнішні цифрові підкріплення	Зниження внутрішньої мотивації, емоційне вигорання
Емпатія	Скорочення невербальної інформації, домінування тексту та символів	Емоційне спрощення, зниження здатності до глибинної емпатії
Соціальні навички	Висока доступність і швидкість комунікації	«Цифрова сміливість», агресія, поверхневність соціальних контактів

У цифровому контексті ЕІ переживає парадоксальну подвійність: з одного боку, технології створюють можливості для розвитку емоційної обізнаності (онлайн-терапія, рефлексивні практики, ресурси для самопізнання), а з іншого – спрощують емоційні сигнали, підсилюють імпульсивні реакції та роблять емоційне життя менш автономним. Сильний емоційний інтелект стає не просто

навичкою, а необхідним захисним механізмом, що дозволяє протистояти тиску алгоритмізованих стимулів і зберігати внутрішню цілісність [14, 15, 16].

Джеймс Гросс запропонував одну з найвпливовіших когнітивно-поведінкових моделей, процесну модель регуляції емоцій, у якій регуляторні дії поділяються на ті, що передують емоційній реакції, та ті, що відбуваються після неї. У цифрову епоху кожен із цих етапів отримує специфічні форми реалізації, оскільки інтернет-середовище надзвичайно чутливе до уваги, вибору й інтерпретації (див.табл. 1.2.2)

Таблиця 1.2.2

Застосування регуляторних стратегій Дж. Гросса в цифровому середовищі

Етап моделі	Прояв у цифровому просторі	Ефективність
Вибір ситуації	Блокування токсичних акаунтів, уникнення конфліктних дискусій, вибір безпечних онлайн-спільнот	Висока
Модифікація ситуації	Налаштування приватності, обмеження кола коментаторів, управління алгоритмічним середовищем	Середня
Контроль уваги	Ігнорування провокативних коментарів, вимкнення нотифікацій, цифрова селекція уваги	Середня (потребує сталих навичок самодисципліни)
Когнітивне переоцінювання (репраїз)	Інтерпретація критики як можливості розвитку, деконструкція емоційних тригерів	Висока
Емоційна супресія	Приховування негативних емоцій у чатах, стримування переживань під час онлайн-взаємодій	Низька (підвищує рівень стресу та ризик емоційного виснаження)

Цифровий досвід виразно демонструє закономірність, доведену Дж. Гроссом: репраїз є найбільш ефективною стратегією, оскільки не уникання, а переосмислення цифрових подразників знижує інтенсивність стресу. Натомість супресія (пригнічення емоцій), до якої користувачі часто вдаються в мережі, демонструє низьку адаптивність і корелює з підвищенням тривожності та емоційного виснаження [19, 20].

У цифровому контексті модель Дж. Гросса дозволяє зрозуміти: чому користувачі часто вливаються в «цифрові конфлікти»; як працює механізм

«емоційного зараження» в соцмережах; чому online-тригери викликають сильніші й швидші реакції, ніж офлайн-стимули; яким чином можна формувати здорові стратегії опанування цифрового стресу.

Особливо важливим є те, що цифрове середовище збільшує роль ранніх етапів регуляції (вибору та модифікації ситуації). Адже саме вони дозволяють запобігти надмірному зануренню в токсичний контент чи дискусії. Натомість пізні етапи (супресія) стають менш ефективними, оскільки цифрові платформи підтримують повторне повернення до тригерних ситуацій через алгоритмічні рекомендації [19].

Синтез когнітивно-афективних підходів у цифрову добу. І Гоулмен і Дж. Гросс підкреслюють роль усвідомлення, уваги та інтерпретації в регуляції емоцій. У цифрову добу ці механізми набувають критичного значення, оскільки: увага стає ресурсом, за який змагаються алгоритми, емоції – інформаційним товаром, який стимулює активність користувача, внутрішня регуляція – противагою зовнішнім дофаміновим підкріпленням [19].

Спільно обидві моделі дають підстави стверджувати, що адаптація до цифрового середовища потребує посиленої рефлексивності, розвитку мета-емоційної обізнаності та стійкої внутрішньої мотиваційної системи, яка здатна не розчинитися в інформаційному шумі й не стати заручником алгоритмізованих циклів уваги.

У такий спосіб когнітивно-афективні та нейропсихологічні підходи окреслюють механізми, через які цифрове середовище впливає на емоційний розвиток особистості, демонструючи, що найважливіше у цій взаємодії, не інтенсивність емоційних проявів, а якість їх осмислення й інтеграції у цілісну структуру внутрішнього життя.

Кіберфілософські підходи дозволяють розглядати емоційність у цифровій добі не лише як психологічний чи соціокультурний феномен, а як структурну характеристику нової онтології людського існування. Тут емоції постають як елементи мережевої динаміки, інформаційних потоків та цифрових комунікаційних екосистем. Погляди П'єра Леві та Джона Перрі Барлоу

окреслюють два ключові напрями: віртуалізацію емоцій і формування нових емоційних режимів у просторі цифрової свободи й анархічної комунікації [4, 67, 68, 69].

У теорії П'єра Леві цифровий простір являє собою середовище віртуалізації людських досвідів, де інтелект, пам'ять, комунікація та емоційність переходять у мережеві форми існування. Віртуальність у цьому контексті не означає «несправжність»; навпаки, це розширення можливостей людського переживання, яке виходить за межі біологічних і територіальних обмежень.

Ключові трансформації емоційності (за П. Леві) включають ефект мережевих емоцій. Цифрові платформи генерують феномен синхронних емоційних хвиль: масові реакції на новину; вірусні флешмоби підтримки чи гніву; колективний резонанс трагедій чи суспільних потрясінь [67, 70, 71, 72].

Емоції стають мережевими подіями, здатними швидко масштабуватися і транслюватися мільйонам людей. Прискорення афективних реакцій легко виникає у віртуальному середовищі, оскільки останнє пришвидшує: генерацію емоцій, їх поширення, їх затухання.

У результаті формується режим миттєвих емоцій, де афекти існують коротко, але інтенсивно, витісняючи глибокі переживання.

Детериторіалізація переживань за П. Леві, цифрова емоція не прив'язана до контексту місця. Людина переживає: горе у відповідь на відео з іншої частини світу, радість через новини про незнайомців, страх через глобальні інформаційні кризи [67]. Емоції втрачають географію, стаючи частиною глобального інформаційного поля.

Таким чином, П'єр Леві описує кіберпростір як нову афективну екологію, у якій емоції циркулюють подібно до інформації: швидко, масово, позапросторово і позачасово.

Джон Перрі Барлоу, автор «Декларації незалежності кіберпростору», розглядав інтернет як «новий дім Розуму», автономну сферу, що існує поза традиційними соціальними регуляторами: державою, інституціями, тілесністю. У цьому новому просторі емоційність також зазнає радикальних змін [4].

Основні принципи емоційності в концепції Д.П. Барлоу відсутність тілесних обмежень → розширення емоційної експресії

В офлайн емоції стримуються: соціальними нормами, тілесною присутністю іншого, страхом наслідків.

У кіберпросторі ці бар'єри мінімальні це стимулює гіпертрофовану емоційну експресивність: від щирої підтримки до некерованого афекту.

Анонімність → емоційне розгальмування

Anonymous-ефект створює ілюзію безкарності, що веде до: сміливіших висловлювань; розкриття інтимних переживань; підвищення рівня ворожості та агресії.

Анонімність послаблює роль Супер-Его, що узгоджується з психоаналітичними моделями розгальмування[4].

Відсутність усталених правил → поява ризикованих емоційних практик

У цифровому середовищі виникають нові патерни емоційної поведінки: тролінг як форма емоційної провокації; кібербулінг; хейтинг; емоційні маніпуляції в онлайн-спільнотах; радикалізація настроїв через інформаційні бульбашки [70].

Д.П. Барлоу підкреслював, що без належного регулювання кіберпростір перетворюється на зону емоційної анархії, де відсутність меж сприяє появі крайніх форм переживань.

Кіберфілософські концепції П. Леві та Д.П. Барлоу узгоджено демонструють, що цифрове середовище формує нову конфігурацію емоційності, яка характеризується: мережевістю (емоції циркулюють як потоки інформації); миттєвістю (час на рефлексію скорочується); безпросторовістю (переживання стають глобальними); надекспресивністю (через анонімність і відсутність тілесних обмежень); нестабільністю (швидкі переходи між емоційними станами); ризикованими формами взаємодії (тролінг, хейт, емоційні маніпуляції).

Таким чином, кіберпростір постає не просто як новий канал комунікації, а як нова афективна реальність, у якій формуються, підсилюються та

розповсюджуються емоції, що все менше залежать від класичних соціальних структур і все більше, від логіки цифрових медіа та мережевої динаміки.

Узагальнення розглянутих теоретичних підходів дає підстави стверджувати, що цифрова доба не стільки створює «нові» емоції, скільки радикально змінює умови їх виникнення, перебігу, усвідомлення та регуляції. Класичні психологічні моделі – психоаналітична, соціокультурна, діяльнісна, когнітивно-афективна – у поєднанні з українською ціннісно-герменевтичною традицією та кіберфілософією окреслюють багатовимірну картину трансформацій афективної сфери особистості в цифровому середовищі.

Психоаналітичний підхід дозволяє побачити цифровий простір як поле інтенсифікації несвідомого, де анонімність, прискореність і зниження соціального контролю посилюють емоційне розгальмування, активізують проєкції та архетипні сценарії, сприяють формуванню «масок» та множинних онлайн-персон. Соціокультурна концепція Л.С. Виготського демонструє, що цифрові медіатори (емодзі, меми, кліпові формати) змінюють символічний код емоційності, сприяючи її стандартизації, фрагментації й переходу від тривалих переживань до коротких, інтенсивних, але поверхових афективних імпульсів.

У діяльнісній парадигмі О.М. Леонтьєва цифрове середовище постає як система, що конструює емоції через мікроповедінкові цикли й алгоритмічні підкріплення. Нотифікації, лайки, коментарі, онлайн-ігри формують специфічну мотиваційно-емоційну архітектуру, в якій емоційні стани стають прогнозованим результатом взаємодії користувача з платформою, а не лише побічним продуктом його власної діяльності. Когнітивно-афективні моделі Д. Гоулмена та Дж. Гросса деталізують ці процеси, показуючи, як цифрові медіа модифікують компоненти емоційного інтелекту та структуру регуляторних стратегій, зсуваючи акцент від автономної внутрішньої регуляції до залежності від зовнішніх стимулів і швидких інтерпретацій.

Українська психологічна школа (М.Й. Боришевський, Н.В. Чепелєва) вносить принципово важливий ціннісно-духовний і наративно-герменевтичний вимір, підкреслюючи, що в умовах цифрового шуму особливої ваги набувають

духовність, внутрішні смисли та здатність до саморефлексії як опори для збереження емоційної цілісності. Саме духовно-ціннісне ядро та вміння інтерпретувати власний досвід виступають противагою фрагментації і маніпулятивності цифрового середовища.

Кіберфілософські ідеї П. Леві та Д.П. Барлоу дозволяють розглядати емоції як елементи мережевої динаміки, що існують у режимі миттєвості, безпросторовості, надекспресивності та підвищених ризиків (тролінг, кібербулінг, емоційні маніпуляції). У цьому контексті кіберпростір постає як нова афективна реальність, де емоції посилюються, множаться і поширюються відповідно до логіки цифрових медіа.

Таким чином, цифрове середовище як потужний модифікатор афективної структури особистості, що впливає на джерела, форму, швидкість, глибину та контекст переживань.

1.3. Психологічні особливості впливу кіберпростору на особистість та механізми трансформації психоемоційної сфери в кіберпросторі.

Стрімка цифровізація всіх сфер суспільного життя створила принципово новий формат взаємодії людини зі світом, іншими та собою. Кіберпростір уже не є лише технічною інфраструктурою або каналом комунікації — він перетворився на самостійну соціокультурну реальність, у межах якої формуються сучасні моделі поведінки, ідентичності та емоційності. У такій реальності психоемоційний досвід людини дедалі більше визначається логікою цифрових платформ, темпом інформаційних потоків та особливостями алгоритмізованої комунікації.

Для сучасної психології постає завдання глибокого аналізу того, яким чином цифрові технології змінюють базові механізми емоційної регуляції, структуру афективних процесів, форми соціального сприймання, а також цілісність внутрішнього світу особистості. На відміну від традиційних соціальних середовищ, де емоції формуються через безпосередню

міжособистісну взаємодію, цифровий простір вибудовує гібридні форми емоційності, в яких поєднуються: прискорені та фрагментовані переживання; залежність емоцій від зовнішніх цифрових стимулів; трансформація самооцінки та ідентичності через соціальне порівняння; нові види емоційних ризиків (кібербулінг, FOMO, думскролінг); компенсаторні цифрові форми саморегуляції та ескапізму [30, 44].

Водночас цифрове середовище створює і нові ресурси емоційного розвитку, можливості самовираження, доступ до психологічної підтримки, формування онлайн-спільнот та цифрових практик турботи про ментальне здоров'я [30, 42, 44].

Таким чином, кіберпростір виступає двостороннім модифікатором психоемоційної сфери, одночасно відкриваючи нові горизонти для розвитку і створюючи нові виклики для психологічного благополуччя. У цьому підрозділі розглядаються провідні механізми впливу цифрового середовища на емоційну сферу особистості, визначаються їхні вразливості та адаптивні можливості, а також окреслюються трансформації, які формують нову конфігурацію психоемоційного життя сучасної людини.

Подальше ускладнення цифрових екосистем, поява штучного інтелекту, алгоритмічної персоналізації контенту та нових форматів комунікації (VR/AR-інтерації, метавсесвіти, анонімні соціальні мережі, гейміфіковані платформи) підсилюють масштаби та глибину впливу кіберпростору на психіку [44]. У цих умовах емоційна сфера стає однією з найбільш вразливих складових особистості, оскільки: емоції найбільш чутливі до невизначеності, швидкості та надмірності стимулів; афективні реакції є ключовим предметом маніпуляцій у цифрових медіа; психоемоційні процеси стають об'єктом алгоритмічного управління, що змінює самі принципи емоційної регуляції; цифрова культура формує нові норми, очікування й стандарти емоційної поведінки [9].

У багатьох користувачів емоційні стани формуються не як наслідок реальних подій, а як реакція на цифрово сконструйовані тригери, від новинних заголовків до алгоритмічно підібраних зображень, коментарів і рекомендацій.

Такі механізми підсилюють: емоційну лабільність, імпульсивність оцінок, поверховість переживань, тривожні патерни мислення.

Психологічні особливості впливу кіберпростору включають і зміни у сфері міжособистісної взаємодії. Емоційні контакти, які раніше забезпечувались невербальною, тілесною й контекстуальною інформацією, у цифровому форматі стають: фрагментованими, медіатизованими, залежними від символічних та графічних кодів (емодзі, меми, GIF-реакції), позбавленими значної частини сенсорної глибини [25].

Це модифікує як емпатійні процеси, так і механізми емоційної підтримки, що вимагає нових підходів до розуміння комунікативної динаміки в умовах цифрової культури.

Ключовим аналітичним завданням стає виявлення того, які саме процеси: когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні, найсильніше трансформуються у кіберпросторі, які механізми лежать в основі цих змін, та які ресурси дозволяють особистості аргументовано, усвідомлено та адаптивно діяти в умовах цифрової взаємодії.

Аналіз сучасних теорій та емпіричних даних свідчить, що кіберпростір впливає на психоемоційну сферу не точково, а через комплекс взаємопов'язаних механізмів, що охоплюють когнітивний, комунікативний, мотиваційний та нейропсихологічний рівні функціонування особистості. Ці механізми формують нові конфігурації емоційної динаміки, які значною мірою визначають психологічну адаптацію людини до цифрової реальності [25].

1. Інформаційне перевантаження та прискорення емоційної реактивності

Одним із базових механізмів є інформаційне перенасичення, яке спричиняє підвищення емоційної збудливості, зниження толерантності до невизначеності та загальне перевантаження системи саморегуляції. Під впливом надмірної кількості стимулів емоції стають: короткими, інтенсивними, максимально реактивними, часто поверховими [31].

Такі стани посилюють схильність до імпульсивних реакцій, поспішних суджень, емоційних «викидів» і поляризації оцінок, що значною мірою відображає логіку кліпового мислення.

2. Алгоритмічне підкріплення та формування емоційної залежності. Цифрові платформи сконструйовані за принципами гейміфікації та дофамінової стимуляції, створюючи цикли короточасних емоційних підкріплень. У цьому контексті формуються: залежність від лайків, реакцій і коментарів; потреба у постійній видимості та схваленні; зниження внутрішньої мотивації на користь зовнішніх тригерів [31].

Алгоритми не лише прогнозують емоційні реакції користувача, а й цілеспрямовано їх викликають, підсилюючи емоційну залежність від платформи.

3. Соціальне порівняння і квазісоціальні стандарти емоційності. Кіберпростір структурує взаємодію таким чином, що користувач постійно перебуває в полі: соціальних рейтингів, візуальних норм, ідеалізованих моделей життя [30]. Результатом є зростання FOMO, незадоволеності собою, тривожності, нестабільної самооцінки та хронічної емоційної напруги. Виникає феномен квазіемоційного порівняння: людина порівнює власні реальні переживання з емоційними конструктами інших, представленими у соцмережах.

4. Анонімність і редукція соціальних обмежень. Віртуальна взаємодія знижує роль традиційних соціальних маркерів: зовнішності, статусу, невербальних сигналів. Це сприяє: емоційному розгальмуванню (Suler's Online Disinhibition Effect), зростанню агресивних і імпульсивних патернів, формуванню множинних варіацій «Я», масштабуванню тіньових аспектів особистості [37]. Для частини користувачів анонімність стає майданчиком для компенсації внутрішніх конфліктів, що часто посилює внутрішню нестабільність, а не знімає її.

5. Віртуалізація емоцій та редукція тілесного компоненту. Оскільки значна частина емоційної комунікації здійснюється без участі тілесних сигналів, відбувається: спрощення емоційних кодів (емодзі, GIF, реакції); редукція глибини співпереживання; емоційне «пласке» спілкування; порушення

природної динаміки емоційної взаємності. Це призводить до емпатійного дефіциту, підвищення толерантності до агресії та зниження емоційної чутливості у міжособистісних стосунках [7, 36, 38].

6. Думскролінг, тривожні алгоритми і підтримка негативного афективного тону. Дослідження показують, що алгоритми соціальних платформ надають пріоритет контенту, який викликає сильні емоції (тривогу, обурення, страх). У користувача формується: хронічний тривожний фон; відчуття загрози; звичка автоматичного прокручування новинних стрічок; зниження когнітивної гнучкості [41]. Такі механізми підсилюють переживання невпевненості та психоемоційну виснаженість.

Цифрове середовище, інтегроване в повсякденне життя людини, спричиняє системні зміни в процесах емоційної регуляції та у структурі особистісної ідентичності. Ці трансформації не є випадковими або ізольованими; вони виникають як результат взаємодії психологічних механізмів, технологічних алгоритмів і соціокультурних норм, що визначають правила поведінки в онлайн-просторі. Емоційна регуляція у цифрову добу дедалі більше зміщується від внутрішніх механізмів самоконтролю до зовнішніх алгоритмізованих підкріплень, тоді як ідентичність набуває рис гібридності, множинності та нестабільності [42].

1. Трансформація внутрішньої та зовнішньої емоційної регуляції. Традиційні механізми емоційної регуляції передбачають внутрішню роботу з переживаннями: усвідомлення емоції, її переосмислення, інтеграцію в досвід. У цифровому просторі ці процеси зазнають суттєвої модифікації. Емоційні стани регулюються: візуальними сигналами (реакції, смайли, GIF), алгоритмічними підкріпленнями (лайки, коментарі, охоплення), динамікою цифрової уваги (вибухові тренди, миттєві теми), швидкістю онлайн-взаємодії [43, 44].

Це зміщує фокус від глибинної внутрішньої роботи до миттєвих зовнішніх способів «емоційного полегшення». Відбувається перехід до так званої реактивної регуляції, де емоції більше не проживаються, вони компенсуються, відволікаються, маскуються або відтворюються в символічній формі.

2. Переоцінка (репраїз) та її роль у цифровому контексті. Хоча цифрове середовище сприяє імпульсивності, воно одночасно створює умови для розвитку когнітивної переоцінки. Дослідження Дж. Гросса показують, що репраїз є найефективнішим механізмом регуляції емоцій, і в цифровому просторі він набуває особливого значення: негативні коментарі можуть інтерпретуватися як зворотний зв'язок; емоційні тригери можуть розглядатися як інформаційні сигнали; інформаційна надмірність може бути структурована через критичне мислення [21]. Однак розвиток таких навичок потребує високого рівня рефлексивності та психоемоційної зрілості, що робить їх не універсальними.

3. Множинність «Я»: онлайн-ідентичність як конструкт. Одним із найсуттєвіших феноменів цифрової культури є формування плюральних ідентичностей: користувач одночасно існує у кількох ролях — професійній, приватній, соціальній, творчій, ігровій. Кожна з них має власні: правила емоційної експресії; стандарти поведінки; ступінь відкритості чи анонімності; рівень соціального контролю

Онлайн-«Я» часто відрізняється від офлайн-«Я», що створює ефект каскадної ідентичності, постійного перемикавання між різними версіями себе. Це може сприяти гнучкості, але й створює внутрішню напругу, розмитість самовідчуття та фрагментованість самооцінки.

4. Зміна емоційних норм та формування «цифрової емоційності». Кіберпростір формує власні норми емоційної поведінки: емоції подаються стисло й швидко; негативні переживання часто маскуються; позитивні емоції демонструються надмірно; конфлікти проявляються агресивніше, ніж у реальному спілкуванні[35].

Формується новий феномен – цифрова емоційність, яка характеризується: високою інтенсивністю, низькою глибиною, швидкою змінністю, залежністю від соціальних оцінок. Це призводить до емоційної нестійкості та зростання рівня тривожності.

5. Емоційна ідентичність та алгоритмічні «дзеркала». Алгоритми персоналізації створюють ілюзію, що контент, який бачить користувач,

«відображає» його внутрішній світ. Насправді це: підсилює наявні емоційні стани; звужує спектр досвіду; формує емоційно однорідне середовище; закріплює когнітивні та афективні схеми [24].

Таким чином, людина починає будувати свою емоційну ідентичність на основі алгоритмічно підбраного досвіду, що підвищує ризик афективної залежності від цифрової екосистеми.

Психоемоційні процеси, що відбуваються у цифровому середовищі, мають чітке нейропсихологічне підґрунтя. Кіберпростір активує специфічні механізми мозку, пов'язані з дофаміновим підкріпленням, увагою, стресовою реакцією, емоційною пам'яттю та соціальним сприйманням. Ці механізми формують особливу конфігурацію емоційної відповіді, характерну для цифрової реальності.

1. Цифрові дофамінові цикли та їх вплив на афективну систему. Онлайн-платформи, соціальні мережі та ігрові середовища активують мезолімбічну дофамінову систему винагороди, відповідальну за: пошук новизни, миттєве задоволення, формування звички, залежні форми поведінки [29].

Миттєві підкріплення (лайки, повідомлення, перегляди, «досягнення» в іграх) викликають короткі дофамінові сплески, які перетворюють цифровий простір на джерело швидких емоційних «нагород».

У результаті: емоції стають реактивними та орієнтованими на очікування підкріплення; виникає толерантність до стимулів, необхідно все більше інформації для отримання того ж рівня задоволення; формується ризик залежнісних патернів, аналогічних до поведінкових адикцій.

2. Гіперактивація системи уваги та феномен емоційної виснаженості. Цифрове середовище інтенсивно навантажує префронтальну кору, яка відповідає за: регуляцію уваги, самоконтроль, планування, обробку емоційних стимулів [39].

Постійне перемикання між повідомленнями, вкладками, стрічками спричиняє ефект когнітивного виснаження, що знижує здатність до довготривалої саморегуляції та стабільної емоційної відповіді.

Психофізіологічно це проявляється: зростанням базового рівня тривожності; підвищенням емоційної лабільності; втратою уваги; зниженням толерантності до стресу [42].

3. Стресові реакції та цифровий кортизоловий цикл. Емоційно насичений контент, швидкі інформаційні потоки, токсична онлайн-комунікація стимулюють гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь (HPA-axis), що відповідає за вироблення кортизолу [12, 13]. У цифровому середовищі стрес запускається: негативними новинами, думскролінгом, конфліктними коментарями, FOMO (fear of missing out), OTR (online threat response).

Хронічне повторення цих тригерів формує цифровий кортизоловий цикл, що призводить до: постійного тривожного фону, порушення сну, підвищеної вразливості до депресивних станів, соматичних реакцій (напруга, головний біль, виснаження) [12, 13].

4. Редукція тілесного досвіду та емоційна «десоматизація». Згідно з нейропсихологічними даними, значна частина емоційного переживання формується через роботу: інсулярної кори (усвідомлення тілесних станів), соматосенсорної кори, вегетативної нервової системи [12, 13].

Онлайн-взаємодія мінімізує тілесний компонент емоцій. У результаті виникає емоційна десоматизація: знижується інтенсивність тілесного відгуку на емоції; ускладнюється розпізнавання власних переживань; підвищується ризик алекситимічних тенденцій; зменшується глибина емпатії. Це частково пояснює феномен «цифрової байдужості» та зниження емпатійних реакцій у користувачів [27].

5. Мережевий ефект емоцій: нейродинаміка колективних переживань. Дослідження показують, що емоції мають властивість поширюватися мережею через механізми емоційного зараження. У цифровому середовищі цей ефект: прискорюється, масштабується, втрачає просторові обмеження [39].

Емоційний контент запускає синхронізацію активності дзеркальної нейронної системи, що сприяє спільним афективним хвилям (наприклад, масова тривога під час кризових подій).

Нейрофізіологічно це призводить до: резонансного переживання страху, тривоги, обурення; підсилення агресивної поведінки у масових конфліктах; нестабільності емоційного стану через колективний афективний фон.

6. Робота емоційної пам'яті в умовах цифрової інтенсивності. Емоційна пам'ять пов'язана з активністю мигдалини. У цифровому середовищі мигдалина: частіше активується через негативний емоційний контент, формує сильніші сліди емоційних подій, ніж у реальному житті, сприяє формуванню тривожних прогнозів [39].

Повторення стресового контенту підсилює емоційні сліди в пам'яті, формуючи когнітивно-афективні патерни, що визначають поведінку користувача у цифровому середовищі.

Трансформація психоемоційної сфери в цифровому середовищі є системним, багатовимірним процесом, що охоплює нейропсихологічні, когнітивні, соціокультурні, наративні та особистісні рівні функціонування. У межах попереднього теоретичного аналізу було показано, що цифрова реальність не просто модифікує інтенсивність емоційних переживань, вона змінює саму архітектуру емоційності, зумовлюючи появу нових моделей регуляції, вираження та інтеграції емоцій у життєвий досвід.

На основі синтезу когнітивно-афективних, діяльнісних, соціокультурних, нейропсихологічних і кіберфілософських підходів нами запропоновано «Інтегративну модель трансформації психоемоційної сфери особистості в кіберпросторі» (МТПС-К). Ця модель відображає, як цифрові середовища перебудовують психоемоційне функціонування на чотирьох ключових рівнях: рівень стимуляції (сенсорний–нейрофізіологічний); рівень уваги та інтерпретації (когнітивно-оцінний); рівень поведінкової взаємодії (соціально-комунікативний); рівень смислової інтеграції (ціннісно-наративний) (табл.1.3.1)

Інтегративна модель трансформації психоемоційної сфери в
кіберпросторі (МТПС-К)

Рівень впливу	Ключові механізми трансформації	Психоемоційні наслідки для особистості
1. Нейросенсорний (сенсорно-афективний)	• Дофамінові цикли, залежність від миттєвих винагород • Інформаційне перевантаження (overload) • Гіперактивація системи «загроза–нагорода» • Підсилена робота мигдалини, виснаження префронтальної кори	• Емоційна реактивність, імпульсивні афективні сплески • Хронічна втома, зниження здатності до тривалої концентрації • Нестійкість емоційного тону, «стрибки» настрою • Висока чутливість до тригерів
2. Когнітивний (увага, фільтрація, інтерпретація)	• Алгоритмічна селекція контенту • Фокус на емоційно насичених, конфліктних повідомленнях • Прискорені оцінні реакції, поверхневий репраїз • Ефекти підтвердження та емоційного зараження	• Емоційна лабільність, швидкі зміни оцінок і реакцій • Залежність від зовнішніх стимулів уваги • Зростання тривоги, напруги, когнітивного стресу • Викривлення інтерпретацій, зниження критичного мислення
3. Соціально-комунікативний (взаємодія, поведінка)	• Нові формати емоційної експресії (емодзі, меми, реакції) • «Цифрова сміливість» та анонімне розгальмування • Пошук зовнішньої валідації (лайки, коментарі) • Мережеві хвилі емоцій (П. Леві)	• Поверхневість емпатійних зв'язків, дефіцит невербальної емпатії • Зростання конфліктності, агресивності, цифрового булінгу • Залежність самооцінки від цифрової видимості • Соціальна напруга, емоційне зараження масовими настроями
4. Ціннісно-нарративний (ідентичність, смисли, «Я»-концепція)	• Множинність цифрових ролей і профілів → фрагментація ідентичності • Залежність нарративу про себе від online-feedback • Прискорена, поверхова інтерпретація досвіду • Ослаблення духовно-ціннісного ядра (М. Боришевський) та герменевтичної рефлексії (Н. Чепелєва)	• Втрата смислової цілісності, внутрішня розщепленість • Емоційне виснаження, кризи автентичності • Схильність до маніпуляцій та інформаційних впливів • Зниження здатності до глибокої саморефлексії та інтеграції переживань

Таким чином, модель МТПС-К дозволяє обґрунтувати, що вплив кіберпростору є не просто фактором зовнішнього середовища, а структурним модифікатором психоемоційної системи особистості. Трансформації відбуваються одночасно на нейрофізіологічному, когнітивному, поведінковому та смислово-рвнях, утворюючи багатовимірну динаміку.

Це дає підстави стверджувати: що емоційні зміни в цифровому середовищі є закономірними, що вони мають прогнозовану структуру, що ризики й захисні механізми можна моделювати, що психоемоційна стійкість у кіберпросторі потребує нових форм психопрофілактики та цифрової гігієни.

Комплексний аналіз психологічного впливу кіберпростору дає змогу стверджувати, що цифрове середовище формує принципово нову конфігурацію психоемоційного життя особистості, у якій змінюються як базові механізми емоційного реагування, так і глибинні смислові структури внутрішнього світу. Застосування міждисциплінарних підходів: когнітивних, нейропсихологічних, соціокультурних, діяльнісних, кіберфілософських та українських антропологічних традицій, дозволяє побачити ці зміни як багаторівневий процес трансформації.

По-перше, кіберпростір впливає на сенсорно-афективний рівень психіки, активуючи дофамінові механізми, посилюючи емоційну реактивність і сприяючи формуванню залежності від миттєвих цифрових підкріплень. Інформаційне перенавантаження, алгоритми привернення уваги та підвищена чутливість до цифрових тригерів призводять до нестабільності емоційного фону, імпульсивності та швидкого виснаження.

По-друге, цифрові середовища змінюють когнітивно-інтерпретаційні процеси, значною мірою визначаючи фільтрацію інформації та спрямованість уваги. Алгоритмічна селекція контенту, пріоритетність емоційно насиченої інформації та ефекти емоційного зараження формують нову динаміку афективного мислення, у якій страждає глибина рефлексії та критичність оцінок.

По-третє, кіберпростір докорінно перебудовує соціально-комунікативний рівень емоційності. Віртуальні взаємодії позбавлені значної частини невербальних сигналів, що спричиняє поверхневість емпатійних процесів. Анонімність та «цифрова сміливість» зумовлюють явища тролінгу, булінгу та агресії, а зовнішня валідація у вигляді лайків і коментарів стає ключовим регулятором самооцінки й емоційного стану.

По-четверте, цифрове середовище трансформує ціннісно-наративну сферу особистості, впливаючи на структуру ідентичності, способи інтерпретації досвіду та формування життєвих смислів. Множинність цифрових ролей, прискорені цикли зворотного зв'язку та фрагментація комунікативних полів спричиняють феномен розщепленої ідентичності, зниження автентичності та ослаблення внутрішньої духовно-ціннісної опори. У цій площині особливо актуальними стають положення українських дослідників, М.Й. Боришевського та Н.В. Чепелевої, які наголошують на значенні духовності, наративної інтегрованості та саморефлексії як ключових чинників емоційної зрілості особистості [6, 52, 53].

Отже, кіберпростір постає не лише як технологічна платформа, а як нова афективно-комунікативна екологія, що перебудовує мотиваційні, когнітивні, емоційні та смислові структури психіки. У цій екосистемі емоції стають швидшими, інтенсивнішими, але менш інтегрованими; взаємодії – доступнішими, але поверховішими; ідентичність – мобільнішою, але вразливішою. Це визначає потребу у формуванні нових стратегій психологічної адаптації, зокрема розвитку емоційної компетентності, цифрової рефлексивності, навичок екологічної комунікації та зміцнення внутрішніх ціннісних опор.

Таким чином, психологічний вплив кіберпростору має комплексний, багаторівневий характер і потребує системного вивчення як феномен, що визначає афективне життя людини у XXI столітті та вимагає нового підходу до підтримки психічного здоров'я в умовах цифрової цивілізації.

Висновки до першого розділу.

Проведений у першому розділі теоретико-методологічний аналіз дає змогу зробити висновок, що психоемоційна сфера особистості в умовах цифрової доби постає як складне, багаторівневе та динамічне утворення, чутливе до змін соціокультурного середовища, технологічних інновацій та специфіки інформаційних потоків. Цифровізація, яка пронизує всі сфери життєдіяльності, не лише змінює зовнішні умови існування людини, а й суттєво модифікує внутрішню архітектуру емоційного життя, механізми регуляції, структуру ідентичності й характер переживання власного досвіду.

По-перше, було обґрунтовано, що психоемоційна сфера є інтегративною підсистемою психіки, яка поєднує емоції, почуття, настрої, афекти, переживання, механізми емоційної регуляції та саморегуляції, а також емоційно-ціннісні утворення (самооцінка, самоприйняття, почуття гідності, відповідальності тощо). У класичних підходах (З. Фройд, К. Юнг, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв) вона розглядається як ключовий механізм адаптації, що забезпечує зв'язок між потребами особистості та вимогами середовища, між мотиваційною сферою, смисловими структурами та реальною діяльністю.

Було показано, що психоемоційна сфера виконує адаптивну, регулятивну, комунікативну та смислотворчу функції, а її структура охоплює як базові біологічні (сенсорно-афективні) механізми, так і складні соціокультурні й когнітивні рівні організації. Такий підхід створює методологічне підґрунтя для аналізу того, як саме цифрове середовище здатне трансформувати емоційне життя особистості.

По-друге, було доведено, що класичні психологічні концепції не втрачають актуальності в умовах цифрової доби, а навпаки – дозволяють глибше інтерпретувати специфіку емоційних змін. Психоаналітичний підхід виявляє посилення ролі несвідомого, емоційного розгальмування, проєктивних механізмів та феномен множинних «масок» в онлайн-комунікації. Соціокультурна теорія Л. С. Виготського демонструє зміну символічних засобів

емоційної комунікації (емодзі, меми, кліпові формати) та формування нових культурних кодів переживання.

Діяльнісний підхід О. М. Леонтьєва дозволяє розглядати цифрові платформи як специфічні системи діяльності, де емоції конструюються через мікроповедінкові цикли, нотифікації, алгоритмічні підкріплення. Когнітивно-афективні моделі Д. Гоулмена (емоційний інтелект) та Дж. Гросса (процесна модель регуляції емоцій) дають інструменти для аналізу того, як інтернет-середовище змінює самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, соціальні навички, а також стратегії опанування емоцій (зокрема, значення репраїзу та ризики емоційної супресії).

Особливої ваги набуває українська психологічна школа (М.Й. Боришевський, Н.В. Чепелева), яка вводить у розгляд ціннісно-духовний та наративно-герменевтичний виміри емоційності. Було підкреслено, що в умовах цифрового шуму й фрагментованості дискурсів саме духовність, внутрішні смисли, життєві наративи та здатність до саморефлексії виступають системоутворювальними чинниками емоційної зрілості та стійкості. Це дозволяє не редукувати вплив кіберпростору лише до нейропсихологічних або поведінкових ефектів, а розглядати його як виклик для цілісності особистості, її відповідальності та суб'єктності.

Кіберфілософські підходи (П. Леві, Д. Перрі Барлоу) доповнили картину, показавши, що емоції в цифровому середовищі:

- набувають мережевого характеру (масові емоційні хвилі, глобальні резонанси);
- існують у режимі миттєвості та безпросторовості;
- легко радикалізуються за умов анонімності й відсутності тілесного контролю;
- стають елементом нової «афективної екології» кіберпростору.

По-третє, було здійснено спробу інтеграції розглянутих теоретичних підходів у єдину модель – «Інтегративну модель трансформації психоемоційної сфери в кіберпросторі» (МТПС-К). У ній виокремлено чотири ключові рівні

впливу цифрового середовища: нейросенсорний (сенсорно-афективний) – пов’язаний із дофаміновими циклами, інформаційним перевантаженням, гіперактивацією систем «загроза–нагорода» та виснаженням регуляторних ресурсів префронтальної кори; когнітивний – пов’язаний з алгоритмічною селекцією контенту, фокусом на емоційно насиченій інформації, прискоренням оціночних реакцій, ефектами підтвердження та емоційного зараження; соціально-комунікативний – відображає нові формати емоційної експресії (емодзі, меми, реакції), феномен «цифрової сміливості», залежність від зовнішньої валідації, поширення конфліктної та агресивної поведінки, мережеві емоційні хвилі; ціннісно-наративний – пов’язаний із множинністю цифрових ролей, фрагментацією ідентичності, залежністю особистісного наративу від онлайн-зворотного зв’язку, ослабленням духовно-ціннісного ядра та герменевтичної рефлексії.

Було показано, що саме на перетині цих рівнів формується нова конфігурація психоемоційної сфери, якій притаманні:

- підвищена емоційна реактивність і лабільність;
- тенденція до поверхневих, фрагментованих переживань;
- залежність емоційного тону від алгоритмічно сконструйованих стимулів;
- нестабільність самооцінки та посилення соціального порівняння;
- ризики емоційного виснаження, тривожних та депресивних станів;
- водночас – наявність нових ресурсів для емоційної підтримки, рефлексії та розвитку (онлайн-психотерапія, спільноти підтримки, освітні платформи).

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що кіберпростір виступає не просто фоном чи зовнішнім чинником, а системним модифікатором психоемоційної сфери особистості. Він:

- прискорює афективні процеси та змінює їхню тривалість і глибину;
- змінює символічні коди, через які емоції виражаються й осмислюються;
- перебудовує мотиваційні та регуляторні механізми, переводячи значну частину емоційної регуляції під контроль зовнішніх цифрових підкріплень;

– впливає на структуру ідентичності, посилюючи її множинність, мобільність, але й вразливість;

– посилює як ризики (емоційні адикції, FOMO, думскролінг, кібербулінг, емоційна маніпуляція), так і потенціали (розширення каналів підтримки, розвиток емоційної обізнаності, доступ до рефлексивних практик).

Отже, перший розділ заклав теоретико-методологічний фундамент для подальшого емпіричного дослідження психоемоційної сфери в умовах кіберпростору. Сформовано цілісне бачення того, що емоційні зміни в цифрову добу: мають закономірний, структурований характер; можуть бути описані через інтегративну модель, яка поєднує нейропсихологічні, когнітивні, соціально-комунікативні й ціннісно-наративні виміри; вимагають розробки нових підходів до психопрофілактики, психологічної допомоги та формування цифрової емоційної компетентності.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІД ВПЛИВОМ КІБЕРПРОСТОРУ

2.1. Організація та дизайн дослідження.

Дослідження трансформації психоемоційної сфери особистості під впливом кіберпростору реалізовано як цілісний, багаторівневий процес, який включав чотири взаємопов'язані етапи: науково-теоретичний аналіз проблеми, добір психодіагностичного інструментарію та побудову експериментальної бази, емпіричний збір і обробку даних, узагальнення результатів і розробку практичних рекомендацій.

Такий підхід забезпечив системність, достовірність і наукову обґрунтованість отриманих даних, дозволивши комплексно розкрити механізми впливу цифрового середовища на психологічний стан людини.

На першому етапі було здійснено всебічний аналіз наукових джерел, присвячених вивченню психоемоційної сфери особистості, її структури, динаміки та регуляційних механізмів. Проаналізовано теоретичні підходи вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджували закономірності емоційної регуляції, мотиваційно-ціннісну структуру особистості, а також вплив інформаційного середовища на психіку.

Особливу увагу було приділено працям: З. Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, Д. Гоулмена, Дж. Гросса, П. Леві, а також українських дослідників: Ю.О. Асєєвої, О.А. Вовченко, В.С. Гладченко, Л.Д. Заграй, В.Й. Бочелюка, М.Й. Боришевського, Н.В. Чепелєвої та інших[1, 2, 6, 14, 15, 20, 54, 55, 61].

Теоретико-аналітичний огляд дав змогу узагальнити сучасні уявлення про психоемоційну сферу, визначити її базові компоненти: емоції, почуття, мотивацію, саморегуляцію і проаналізувати механізми їхньої взаємодії в умовах прогресуючого цифрового середовища. Було виявлено, що тривале перебування в кіберпросторі впливає на емоційну стабільність, самосприйняття та соціальну

адаптацію особистості, змінюючи структуру емоційних переживань і формуючи нові поведінкові патерни, зокрема елементи кіберадикції.

Результатом цього етапу стало теоретичне обґрунтування проблеми, формулювання мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також визначення концептуальної моделі аналізу трансформації психоемоційної сфери у цифровому просторі.

На другому етапі дослідження було підібрано валідизований психодіагностичний інструментарій, який відповідає меті та завданням роботи, а також розроблено організаційно-методичну схему проведення емпіричного етапу.

Психодіагностичний комплекс дослідження включав:

1. Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (авт. Ю.О. Асєєва, К.В. Аймедов), який дозволив визначити рівень кіберадикцій, емоційної залученості, порушення особистісних меж, а також особливості поведінкових проявів адиктивної взаємодії з технологіями.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко), яка використана для визначення рівня автономії, самоприйняття, позитивних стосунків, особистісного росту, цілеспрямованості й компетентності.

3. Опитувальник агресивності Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory), що дозволив дослідити рівень фізичної, вербальної, непрямой агресії, дратівливості, образливості та почуття провини.

4. Тест COMP-UDIT (Computer Use Disorders Identification Test) застосовано для виявлення розладів, пов'язаних із надмірним захопленням комп'ютерними та онлайн-іграми.

5. Тест INTERNET-UDIT (Internet Use Disorders Identification Test) використано для діагностики неігрової інтернет-залежності, визначення частоти, інтенсивності й психологічних наслідків користування соціальними мережами, месенджерами та відеоплатформами.

Вибір зазначених методик зумовлено їх високим рівнем стандартизації, надійності, валідності та можливістю порівняльного аналізу показників між віковими групами.

До дослідження було залучено 59 осіб, серед яких 50 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» (віком 17 – 34 роки) та 9 співробітників університету (віком 37 – 65 років). Усього 53 жінки та 6 чоловіків.

Участь у дослідженні була добровільною, із забезпеченням конфіденційності та дотриманням етичних норм проведення психодіагностичних процедур.

Дослідження побудовано на принципах: добровільність участі; інформована згода респондентів; анонімність і конфіденційність результатів; достовірність та об'єктивність обробки даних; гуманістичний підхід до кожного учасника дослідження.

На третьому етапі відбувся безпосередній збір емпіричного матеріалу шляхом анкетування та тестування студентів і співробітників університету. Дослідження проводилось у форматі групової роботи із респондентами, для співробітників було використано індивідуальний підхід.

Після отримання первинних даних було проведено їх статистичну обробку, яка включала: методи описової статистики (середні значення, відсоткові співвідношення, стандартне відхилення); порівняльний аналіз; кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона, спрямований на виявлення взаємозв'язків між рівнем кіберадикції, показниками психологічного благополуччя та агресивності.

Для обробки результатів використовувалися програми SPSS Statistics 21.0 і MS Excel, що забезпечило точність розрахунків і візуалізацію отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.

Результати обробки дозволили визначити специфіку емоційних змін у користувачів кіберпростору, виявити рівень цифрової залежності та психологічні кореляти емоційної нестабільності. На заключному етапі дослідження проведено інтерпретацію та узагальнення результатів, виявлено основні тенденції трансформації психоемоційної сфери особистості в умовах цифрової взаємодії.

Отримані емпіричні дані стали основою для: розроблення програми психокорекції, спрямованої на зниження рівня цифрової залежності та нормалізацію емоційної сфери користувачів кіберпростору; створення системи психологічних рекомендацій щодо формування навичок медіаграмотності й усвідомленого користування соціальними мережами; окреслення напрямів подальших досліджень щодо впливу цифрових технологій на психічне здоров'я населення.

Таким чином, поетапна структура дослідження, від теоретичного аналізу до практичних рекомендацій, дозволила забезпечити цілісність наукового пошуку, послідовність дослідницьких дій і практичну значущість отриманих результатів.

2.2. Результати дослідження трансформації психоемоційної сфери особистості під впливом кіберпростору.

Емпіричне дослідження трансформації психоемоційної сфери особистості в умовах цифрової взаємодії стало логічним продовженням теоретико-методологічного аналізу та реалізовано на основі валідного психодіагностичного інструментарію, підбраного відповідно до цілей і завдань роботи. Його структура забезпечила поетапність, наукову обґрунтованість і надійність отриманих результатів, що дозволило комплексно досліджувати, як інтенсивність перебування в кіберпросторі впливає на емоційну сферу, рівень психологічного благополуччя, самооцінку, агресивність та прояви цифрового відношення.

На основі проведених опитувань і тестувань сформовано статистичні таблиці, де зафіксовано соціально-демографічні характеристики респондентів (вік, стать, професійна належність), а також їхні показники за досліджуваними шкалами. Подальший аналіз чисельних результатів дав змогу встановити ступінь вираженості ознак цифрових адикції, рівень психоемоційної напруги та

розробити якісні особливості афективної, мотиваційної та регуляторної сфери функціонування особистості в умовах цифрового середовища.

У підрозділі представлено результати обробки кількох даних, отриманих за методиками «ТОК», INTERNET-UDIT, COMP-UDIT, шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, дослідником агресивності (А.Басс-А.Даркі) та іншими методами, які дозволили застосувати як загальні тенденції трансформації психоемоційної сфери користувачів у межах кіберпростору, так і спеціальні закономірності, притаманні різними групами. досліджуваних.

Отримані результати стали основою для подальшої інтерпретації впливу кіберпростору на психологічний стан особистості, виявлення ризикових емоційних патернів та формування рекомендацій щодо профілактики та корекції цифрової залежності.

Значимо що в опитуванні прийняло участь 59 осіб, віком від 17 до 59 років, які є студентами та співробітниками університету, усього 53 жінки та 6 чоловіків, середній вік вибірки склав 38 років.

На першому етапі ми проаналізували результати отримані за методикою ТОК (таблиця 2.2.1)

Таблиця 2.2.1

Середній рівень прояву адикцій за ТОК

Шкала	Середнє М	Рівень залежності за класифікацією
Залежність від ПК	32,18	25–34 → Норма
Інтернет-адикція	47,27	35–51 → 1-й ступінь залежності
Ігрова адикція	31,45	25–34 → Норма
Гаджет-адикція	47,12	35–51 → 1-й ступінь залежності
Кіберкомунікативна адикція	42,26	35–51 → 1-й ступінь залежності
Селфітіс	30,38	25–34 → Норма

За середніми показниками тесту ТОК встановлено, що найбільш вираженими є ознаки інтернет- та гаджет-адикції (М = 47,27 та М = 47,12), які

відповідають 1-му ступеню залежності (35–51 бал). Це ознака про емоційно-залучений тип цифрового користування та наявність ризику формування особистості. Шкала «Кіберкомунікативна адикція» (M = 42,26) також демонструє тенденцію до залежної поведінки, що може бути пов'язано з активною взаємодією в соціальних мережах, феноменами FOMO та селективною самопрезентацією. Найнижчі показники спостерігалися за шкалами «Залежність від ПК» (M = 32,18), «Селфітіс» (M = 30,38) та «Ігрова адикція» (M = 31,45), що загалом відповідає межах нормативного цифрового використання (25–34 балів), без проявів патологічного стану.

Надалі ми проаналізували отримані результати щодо кодногорівня залежності (табл. 2.2.2, рис. 2.2.1)

Таблиця 2.2.2

Особливості прояву видів залежності за тестом ТОК

Субшкала / Рівень залежності	Немає залежності	Норма	1-й ступінь	2-й ступінь	3-й ступінь
Залежність від ПК	23,73%	38,98%	30,51%	6,78%	—
Інтернет-адикція	—	20,34%	45,76%	25,42%	8,47%
Ігрова адикція	40,68%	20,34%	28,81%	10,17%	—
Гаджет-адикція	1,69%	18,64%	42,37%	28,81%	6,78%
Кіберкомунікативна адикція	6,78%	25,42%	42,37%	20,34%	5,08%
Селфітіс	40,68%	30,51%	16,95%	6,78%	3,39%

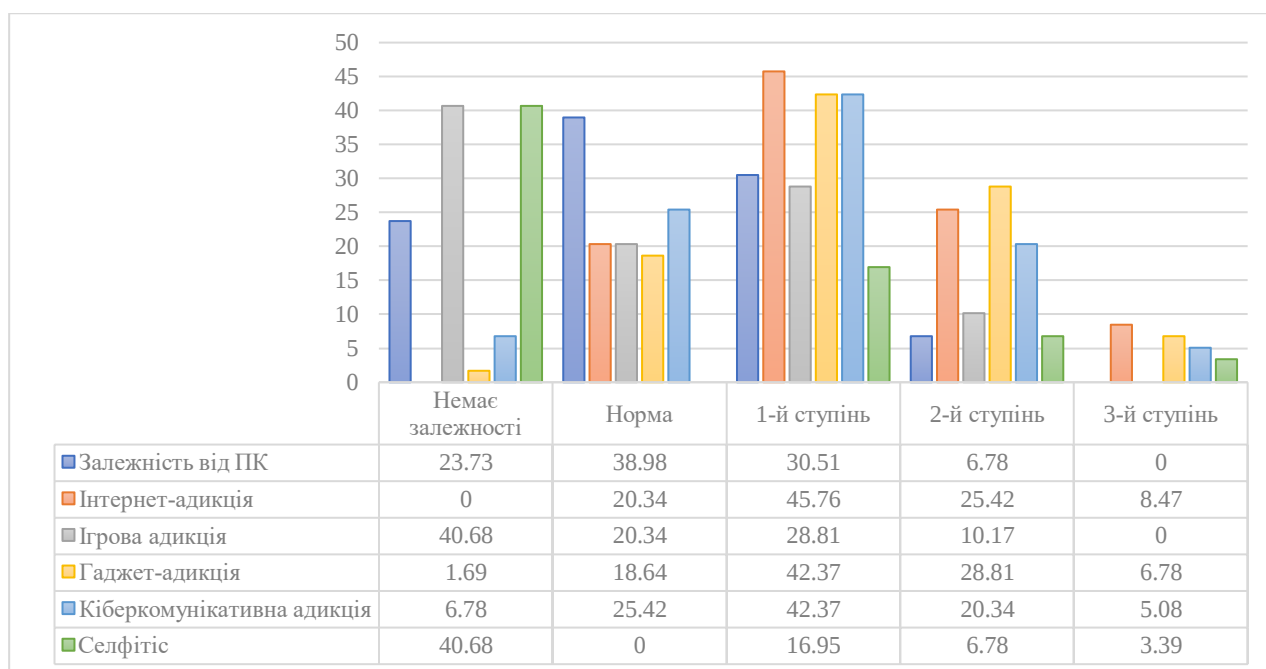


Рис. 2.2.1 Особливості прояву видів залежності за тестом ТОК.

Аналіз результатів за рівнем «немає залежності» (17–24 балів) засвідчив, що 40,68 % респондентів не сприймають ознаки ігрової адикції та селфітісу, що сприяє збереженню професійної здатності до автономного цифрового функціонування без потреби у компенсаторному чи демонстративному використанні технологій. У цих осіб цифрова активність носить переважно функціонально-інформаційний характер і не обумовлює залежність від зовнішніх стимулів.

До зони нормативного використання цифрових ресурсів (25–34 бали) переважно потрапили показники залежності від ПК (38,98 %) та селфітісу (30,51 %), що вказує на адаптивність цифрової поведінки та відповідність її прийнятим стандартам. Особи цього рівня зберігають достатній контроль щодо частоти й інтенсивності використання технологій, не виявляючи ознак емоційної компенсації або дезадаптації.

Отримані емпіричні результати засвідчують наявність чіткої тенденції до формування залежної моделі цифрової поведінки, що виявляється передусім на рівнях інтернет-, гаджет- та кіберкомунікативної адикції, які демонструють найвищі показники 1-го ступеня залежності (відповідно 45,76 %, 42,37 % та

42,37%). Це процес про емоційно-імпульсивне залучення до цифрового середовища та труднощі в саморегуляції часових, поведінкових та комунікативних меж.

Другий рівень (52–68 балів) спостерігався за шкалами інтернет-адикції (25,42 %) та гаджет-адикції (28,81 %), що вже зумовлює реальні відчутні труднощі в процесі повсякденної соціальної взаємодії, порушення часової та емоційної саморегуляції, зниження якості комунікації в офлайн-середовищі. На цьому етапі цифрової активності виникає ознака компенсаторної поведінки, спрямованої на зменшення внутрішньої напруги або психологічного дискомфорту.

Останні, 3-й ступінь відмінності (69–85 балів), що становить 3,95 % від загальної більшості осіб (з перевагою за шкалами інтернет-адикція – 8,47%, гаджет-адикції – 6,78 % та кіберкомунікативна – 5,08 %), виявляють патологічну форму цифрової дисфункції, яка супроводжується ознаками соціальної дезадаптації, дезорганізацією нервової регуляції та можливим приєднанням клінічних проявів тривожності, депресивних або тривожних, obsесивно-компульсивних реакцій. На цьому рівні вже є адиктивний характер використання цифрових ресурсів, що потребує комплексного психокорекційного втручання.

Таким чином, сукупний показник респондентів із ознаками залежної поведінки (1–3-й ступені) становить понад 54 %, що вказує на необхідність профілактичної роботи, спрямованої на розвиток здатності до саморегуляції, формування навичок цифрового балансу та внутрішніх механізмів відновлення психоемоційної стабільності. Варто наголосити, що кіберадикція в даному дослідженні проявляється не як наслідок технологічного впливу, а як симптом компенсаційної потреби в емоційному розвантаженні, соціальному підтвердженні або єдиному вираженні психічної напруги, що підкреслює її психологічну природу.

Надалі ми проаналізували показники отримані від наших респондентів щодо наявності психологічного благополуччя (таблиця 2.2.3 , 2.2.4 та рис. 2.2.2)

Описова статистика за тестом «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Субшкала	Min	Max	Mean (M)	SD (σ)
Позитивні відносини (прямі)	24	39	33,39	4,13
Позитивні відносини (звор.)	10	42	23,97	6,81
Автономія (прямі)	18	41	31,03	4,8
Автономія (звор.)	12	35	22,42	5,91
Управління середовищем (прямі)	17	44	33,41	5,05
Управління середовищем (звор.)	9	30	20,17	4,72
Особистісне зростання (прямі)	15	48	38,58	6,52
Особистісне зростання (звор.)	8	32	16,88	4,96
Цілі в житті (прямі)	20	41	31,17	4,87
Цілі в житті (звор.)	10	34	20,32	5,86
Самоприйняття (прямі)	17	40	29,71	6,06
Самоприйняття (звор.)	9	35	22,07	6,46
Психологічне благополуччя (прямі)	147	234	197,95	21,58
Психологічне благополуччя (звор.)	66	182	125,22	25,47

Примітка: Середнє $\approx$ 323,65 балів, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя.

Отримані емпіричні дані свідчать про достатньо сформовану структуру психологічного благополуччя, особливо за шкалами: особистісне зростання ($M=38,58$), що демонструє високий рівень прагнення до розвитку, самоактуалізації та реалізації особистісного потенціалу; управління середовищем ($M=33,41$), що засвідчує сформовані навички адаптивної регуляції умов життєдіяльності; позитивні відносини ($M=33,39$) – вказують на значущість соціальної підтримки, здатність до емоційної взаємодії.

Водночас помірно нижчі значення за зворотними твердженнями (M від 16,88 до 23,97) свідчать про наявність внутрішнього психологічного напруження,

самообмежень та незначних труднощів у сфері: самоприйняття (важливо для студентського віку), автономії, емоційної регуляції майбутнього (цільова спрямованість).

Усі сумарні показники перебувають у межах середнього психологічного благополуччя, без статистично значущих ознак критичного дистресу.

Респонденти демонструють потенціал до особистісного розвитку, але емоційно-поведінкові аспекти (автономія, самоприйняття, регулятивна сфера) потребують подальшої психологічної підтримки, що може бути пов'язано із зовнішніми соціальними обставинами та цифровими впливами (активне занурення у кіберпростір, цифровий стиль життя).

Отже отримані результати дозволяють зробити висновок, що цифрова активність для більшості респондентів виконує функцію часткового психологічного регулювання, а не повноцінного джерела емоційної підтримки; високий рівень особистісного зростання та цілеспрямованості може виступати захисним фактором у трансформації психоемоційної сфери.

Таблиця 2.2.4

Відсотковий профіль психологічного благополуччя

Субшкала	Прямі твердження	% Зворотні твердження
Позитивні відносини	58,20%	41,80%
Автономія	58,04%	41,96%
Управління середовищем	62,35%	37,65%
Особистісне зростання	69,57%	30,43%
Цілі в житті	60,59%	39,41%
Самоприйняття	57,39%	42,61%
Загальне психологічне благополуччя	61,25%	38,75%

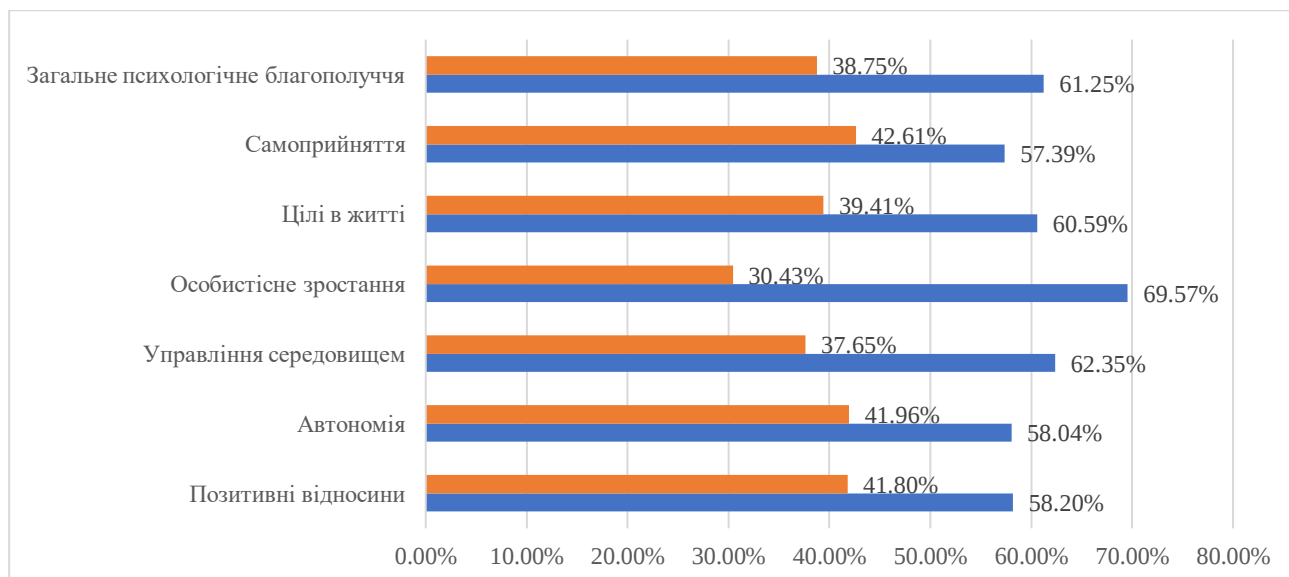


Рис. 2.2.2. Профіль психологічного благополуччя.

Аналіз отриманих емпіричних показників за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф, дав змогу встановити структурні особливості емоційного функціонування респондентів, що формуються в умовах активної взаємодії з цифровим середовищем.

Сумарне середнє значення показника психологічного благополуччя ($M = 323,66$ бала) знаходиться у діапазоні середнього рівня, що свідчить про наявність базових механізмів внутрішньої адаптивності та здатності до емоційної саморегуляції навіть за умов зовнішніх психосоціальних впливів, включаючи кіберпростір.

На рівні окремих компонентів встановлено, що найбільш сформованим психологічним ресурсом досліджуваних виступає шкала Особистісне зростання ($M = 38,58$; 69,57 % позитивних тверджень), що демонструє високу мотивацію до розвитку, прагнення до реалізації потенціалу та психологічну резилієнтність. Подібно, достатньо високими виявилися показники за шкалою Управління середовищем ($M = 33,41$; 62,35 % прямих тверджень), що свідчить про здатність до конструктивного впливу на життєві обставини та адаптивного використання зовнішніх ресурсів.

Водночас отримані результати засвідчили наявність помірної вразливості в блоках Автономія ($M = 31,03$; 41,96 % зворотних тверджень) та Самоприйняття ($M = 29,71$; 42,61 % зворотних тверджень), це може вказувати на тенденцію до емоційної залежності від зовнішньої оцінки, схильність до самознецінення та порівняння, характерних для респондентів, зокрема в умовах активного використання цифрових платформ. Наявність підвищеної долі зворотних тверджень (38,75 % у загальному профілі) також може свідчити про внутрішню амбівалентність та схильність до психоемоційного виснаження.

Надалі нами було розглянуто схильність до агресивної поведінки задля визначення якого ми використали методику А. Басс и А. Даркі (табл. 2.2.5 та рис. 2.2.3)

Таблиця 2.2.5

Статистичні показники за шкалами агресивності.

Шкала	Mean (M)	Min	Max	SD (σ)
Фізична агресія	132,49	0	292	77,81
Пасивна агресія	105,36	2	215	51,29
Роздратованість	180,12	0	285	69,88
Негативізм	45,27	0	95	27,37
Образа	120,02	0	214	68,47
Підозрілість	155,08	6	246	58,95
Вербальна агресія	246,93	0	379	92,83
Сумарний показник агресивності	209,05	0	349	76,8

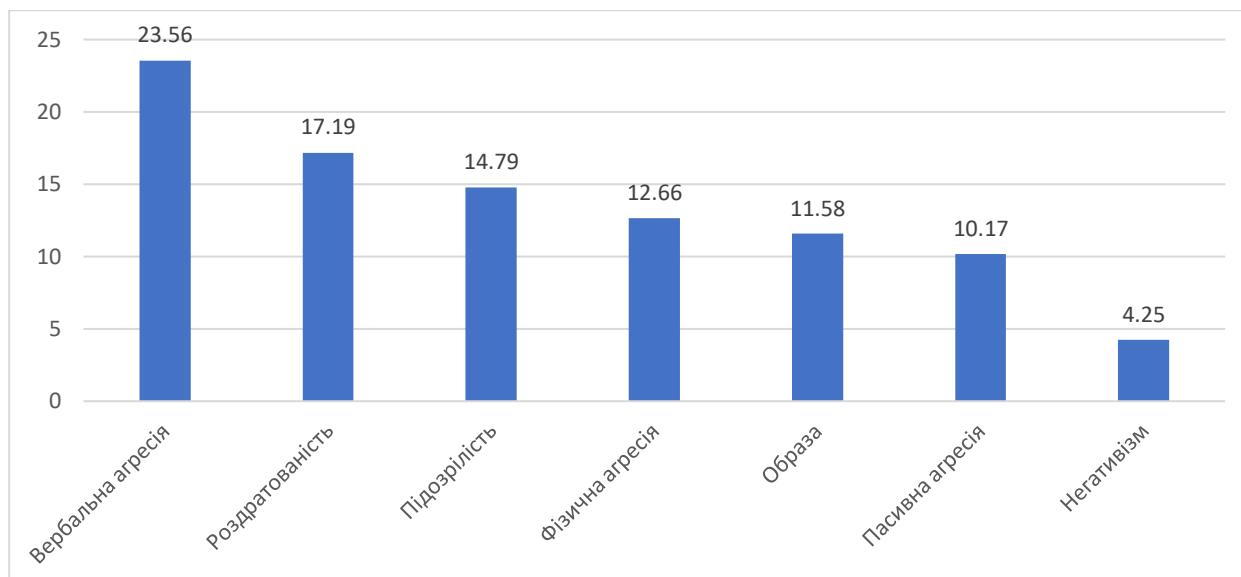


Рис. 2.2.3. Відсотковий профіль агресивності.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за методикою А. Басса – А. Даркі, засвідчив наявність у досліджуваної вибірки переважно емоційно-вербального типу агресивних реакцій з відносно низьким рівнем зовнішньо-поведінкової конфронтації. За підсумком статистичного опрацювання ($n = 59$), середній інтегральний показник агресивності становить 209,05 бала, що перебуває в межах нормативно допустимого діапазону, проте високе стандартне відхилення ($SD = 76,80$) вказує на суттєву індивідуальну варіативність та можливу наявність підгруп із тенденцією до ризикової поведінки.

Структурний аналіз проявів агресивності дозволив встановити, що найбільш вираженими компонентами є вербальна агресія ($M = 246,93$; $SD = 92,83$) та роздратованість ($M = 180,12$; $SD = 69,88$). Це свідчить про домінування афективно-реактивного стилю опрацювання напруження, характерного для осіб із зниженим рівнем емоційної регуляції та схильністю до компенсаторної розрядки через мовленнєві або імпульсивні реакції.

На противагу цьому, фізична агресія ($M = 132,49$; $SD = 77,81$) представлена меншою мірою, що дозволяє припустити переважання опосередкованих або латентних форм агресивності над безпосередньо поведінковими. Показники підозрілості ($M = 155,08$; $SD = 58,95$) та образи ($M = 120,02$; $SD = 68,47$) свідчать

про ігрову динаміку пасивно-агресивних тенденцій, пов'язаних із внутрішньою напруженістю, підвищеною чутливістю до оцінювання та можливими труднощами у міжособистісних стосунках.

Особливу увагу привертає показник індексу ворожості ($M = 8,43$ бала при нормативі 7 ± 3), який дещо перевищує референтні значення. Це може бути інтерпретовано як тенденція до прихованого відчуження, уникнення, настороженої позиції у взаємодії, що часто формується в умовах інтенсивної віртуальної комунікації. Водночас показник індексу агресивності ($M = 13,86$ при нормі 21 ± 4) є нижчим за норматив, що підтверджує гіпотезу про домінування внутрішньо спрямованих афективних реакцій (ворожість, образа) над експресивно-поведінковими формами (агресія, негативізм).

Розглядаючи відсотковий профіль агресивності серед нашої вибірки можна вказати, що психоемоційна реакція досліджуваних характеризується переважанням афективно-вербальних форм агресивності, де майже чверть структури становить вербальна агресія, а п'ята частина – роздратованість. Водночас негативізм має найнижчий внесок (4,25%), що підтверджує реактивний, а не опозиційно-протестний характер поведінки.

Важливо, що компоненти, пов'язані з внутрішнім напруженням та недовірою (підозрілість і образа), разом становлять 26,37%, що корелює з високим рівнем кіберкомунікативної адикції (за ТОК) та зниженими показниками самоприйняття та автономії (за К.Ріфф).

Структурний аналіз агресивності показує, що найбільший внесок у профіль мають вербальна агресія (23,56%), роздратованість (17,19%) та підозрілість (14,79%). Помірними є прояви фізичної агресії (12,66%), образи (11,58%) та пасивної агресії (10,17%), тоді як негативізм характеризується найнижчою вираженістю (4,25%).

Таким чином, за результатами дослідження, агресивність у представників вибірки проявляється переважно у формі пасивно-вербальних реакцій та внутрішнього емоційного напруження, що визначає реактивний тип психологічного реагування на стрес. Це узгоджується з отриманими показниками

цифрових залежностей (за ТОК) та зниженими показниками за субшкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф), підтверджуючи припущення про вплив кіберпростору на трансформацію психоемоційної сфери, зокрема шляхом: посилення імпульсності емоційних реакцій; зниження здатності до конструктивної саморегуляції; формування дефіциту ресурсів для суб'єктивного відновлення.

На останньому етапі ми повели дослідження за тестами UDIT ігрової та інтернет залежності, отримані результати надано у табл. 2.2.6 та на рис. 2.2.4

Таблиця 2.2.6

Особливості залежної поведінки від інтернету та ігор за тестами UDIT

	Рівень залежності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Інтернет залежність	1-й ступінь	2	3,39
	2-й ступінь	11	18,64
	3-й ступінь	9	15,25
	4-й ступінь	36	61,02
Ігрова залежність	1-й ступінь	21	35,59
	2-й ступінь	17	28,81
	3-й ступінь	5	8,47
	4-й ступінь	6	10,17

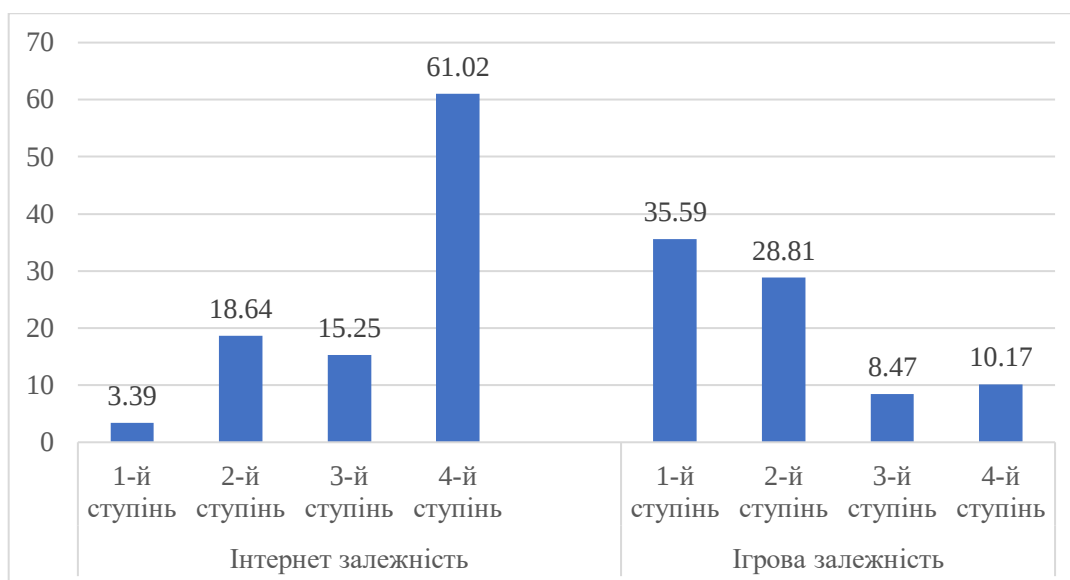


Рис. 2.2.4 Структура залежності за тестами UDIT.

Аналіз показників продемонстрував, що переважна більшість респондентів перебуває на рівні 4-го ступеня залежності (61,02 %), що свідчить про наявність сформованої адикції зі стійкою тенденцією до компульсивного використання цифрових ресурсів. При цьому ще 33,89 % осіб перебувають на 2–3 ступенях адикції, тобто мають виражену схильність до неконтрольованого залучення в інформаційно-комунікативне середовище з потенційним ризиком поглиблення залежності.

Лише 3,39 % респондентів перебувають на 1-му ступені, що вказує на фактичну відсутність групи зі стабільно адаптивним режимом користування Інтернетом. Іншими словами, практично вся вибірка демонструє ознаки порушення цифрового самоконтролю, що узгоджується з високими показниками кіберкомунікативної адикції (за ТОК) та емоційної лабільності (за К. Ріфф та А.Басс–А.Даркі). Такі дані підтверджують гіпотезу про використання Інтернету як компенсаторного механізму регуляції емоційного стану та уникнення реальних психосоціальних викликів.

На відміну від попередньої шкали, ігрове залучення має переважно помірний характер: 35,59 % – на рівні 1-го ступеня та 28,81 % – на рівні 2-го

ступеня. Це означає, що ігри виконують скоріше фонову, рекреаційну функцію, не набуваючи значення провідної адиктивної стратегії.

Лише 18,64 % респондентів демонструють 3–4 ступені ігрової залежності, що свідчить про низьку актуальність ігрової адикції як механізму психоемоційної компенсації, на відміну від надмірного використання Інтернету для комунікації та інформаційної взаємодії.

Отримані результати дають підстави зробити такі висновки:

1. Інтернет-залежність є системоутворюючим фактором цифрової адикції, домінуючи над ігровими та рекреаційними формами.

2. Поведінка респондентів характеризується інформаційно-комунікативною орієнтацією, а не ігровою, що корелює з підвищеним рівнем соціальної потреби та труднощами емоційної саморегуляції.

3. Високий рівень 4-го ступеня залежності свідчить про ризик тривожного порушення психічного функціонування, зокрема зниження автономії, самоприйняття, емоційної стабільності (методика К. Ріфф).

4. Ігрова активність не виконує компенсаторної функції, що підтверджує вибір респондентів на користь соціальної взаємодії у віртуальному просторі, а не через ігрову діяльність.

Поведінка більшості досліджуваних характеризується високою залежністю від Інтернету як інструменту задоволення соціальних, комунікативних та емоційно-регулятивних потреб, що є ознакою трансформації психоемоційної сфери особистості у напрямі цифрової дисоціації та зменшення ефективності традиційних адаптаційних механізмів. Ігрова залежність є мінімально вираженою, що підтверджує сучасну тенденцію зміщення акцентів адиктивної поведінки з ігор на цифрові комунікативні середовища.

З метою більш детального аналізу отриманих даних та виявлення взаємозв'язків між залежністю від кіберпростору та проявами агресії і загальним відчуттям благополуччя респондентів ми вдалися до кореляційного аналізу (табл. 2.2.7)

Таблиця 2.2.7

Кореляційна матриця за Пірсоном.

Загальні кореляції по методу Пірсона											
	Залежність від ПК	Інтернет адикція	Ігрова адикція	Гаджет адикція	Кіберкомунікативна адикція	Селфітіс	Психологічне благополуччя	Ворожість	Агресія	Юдіт_інтернет	Юдіт_Гра
Залежність від ПК	--										
Інтернет адикція	0,188	--									
Ігрова адикція	,668**	,472**	--								
Гаджет адикція	0,047	,681**	,367**	--							
Кіберкомунікативна адикція	0,216	,743**	,501**	,611**	--						
Селфітіс	,267*	,561**	,486**	,340**	,784**	--					
Психологічне благополуччя	-0,014	0,007	-0,156	-0,040	0,189	0,157	--				
Ворожість	0,095	0,170	0,155	0,226	0,162	0,055	-,372**	--			
Агресія	0,094	,264*	0,244	,279*	,304*	0,237	-0,004	,520**	--		
Юдіт_інтернет	0,208	,553**	,263*	,519**	,412**	,302*	-0,017	,311*	0,204	--	
Юдіт_Гра	,603**	,266*	,589**	0,121	0,036	0,010	-0,104	0,028	0,203	0,147	--

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двохстороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двохстороння).

З метою поглибленого розуміння механізмів трансформації психоемоційної сфери особистості під впливом кіберпростору було здійснено кореляційний аналіз (табл. 2.2.7), який дозволив виявити системні взаємозв'язки між проявами цифрової залежності, агресивністю та рівнем психологічного благополуччя. Отримані результати засвідчили, що цифрова адикція не є ізольованим явищем, а формується як багаторівнева система, що впливає на емоційно-регулятивну, поведінкову та комунікативну сфери функціонування особистості.

Найвищий рівень взаємозв'язків виявлено між інтернет-адикцією та кіберкомунікативною залежністю ($r = 0,743$, $p < 0,01$), що дозволяє трактувати Інтернет як провідний інструмент соціальної взаємодії та емоційної компенсації. Високі кореляції з гаджет-адикцією ($r = 0,681^{**}$) та селфітіс ($r = 0,561^{**}$) свідчать, що інтернет-залежність стає основою формування зовнішньої (образної) самоідентифікації, де особистість використовує цифровий простір для регуляції самооцінки.

Таким чином, Інтернет-залежність визначає емоційно-комунікативну стратегію особистості, заміщує міжособистісні контакти та слугує засобом психологічної адаптації, що поступово втрачає реалістичність.

Залежність від персонального комп'ютера ($r = 0,668$) та «Юдіт, ігрова залежність» ($r = 0,603^{**}$) мають виражений зв'язок з ігровою адикцією, що вказує на використання цифрового середовища як форми втечі від напруження та відновлення контролю над внутрішнім станом. Однак, порівняно з інтернет-залежністю, ці кореляції мають менш широкий спектр взаємодій, що дозволяє говорити про вузьку компенсаторну функцію ігор, контрастуючи з комплексним впливом онлайн-комунікації.

Кіберкомунікативна адикція демонструє найінтенсивнішу мережу зв'язків (з інтернет-залежністю $r = 0,743^{**}$, селфітіс $r = 0,784^{**}$, гаджетами $r = 0,611^{**}$, ігровою залежністю $r = 0,501^{**}$), що підтверджує її центральну роль у цифровому стилі реагування. Особливо важливим є її позитивний зв'язок з агресією ($r = 0,304^*$, $p < 0,05$), що свідчить про набуття агресивних форм поведінки як реакції на фрустраційні ситуації в онлайн-просторі.

За умов обмеженої емоційної регуляції кіберпростір стає не просто середовищем комунікації, а простором формування реактивної імпульсивності.

Висока кореляція зі стратегією віртуальної самопрезентації ($r = 0,784^{**}$ із кіберкомунікативною адикцією) вказує на спробу стабілізації ідентичності через цифрове відображення, що є ознакою нарцисичної компенсації емоційної нестійкості. Це дозволяє припустити, що система «образ – оцінка – відгук» стає ключовим механізмом підтримки самоцінності, з високим ризиком емоційної залежності від зовнішньої реакції.

Негативний зв'язок психологічного благополуччя з ворожістю ($r = -0,372^{**}$, $p < 0,01$) свідчить про зворотну залежність між стійкістю психоемоційного стану та схильністю до конфліктного реагування. Додатково, агресія пов'язана з ворожістю ($r = 0,520^{**}$) та кіберкомунікацією ($r = 0,304^*$), що вказує на перенесення деструктивних емоцій у цифровий простір.

Взаємозв'язки вказують, що агресія не є первинною, а формується як реакція на цифрову фрустрацію. Найвищий коефіцієнт між агресією та ворожістю ($r = 0,520^{**}$, $p < 0,01$) свідчить, що агресивність проявляється на тлі формування негативної установки щодо соціуму, що може бути наслідком: надмірної соціальної порівнянності в онлайн-середовищі, фрустрацій у комунікації (особливо за умов кібербулінгу), цифрової конкуренції та «візуальної переваги» інших.

Як підтверджують дані, агресія статистично пов'язана з кіберкомунікативною адикцією ($r = 0,304^{**}$), що вказує на те, що: цифрове середовище, зокрема соціальні мережі, стає каналом не лише для комунікації, але й для емоційної розрядки, що часто набуває деструктивного характеру.

Негативний зв'язок між психологічним благополуччям і ворожістю ($r = -0,372^{**}$, $p < 0,01$) означає, що: чим нижчий рівень внутрішньої стійкості та самоприйняття, тим вища схильність до конфліктності, роздратування та соціальної агресії. Це дозволяє сформулювати важливий висновок, про те що психологічне благополуччя виступає буфером, який захищає особистість від дезадаптивних наслідків цифрового перевантаження. Натомість його недостатній рівень посилює агресивність при взаємодії у кіберпросторі.

Отже, цифрова активність не лише відображає психоемоційні порушення, але й сприяє їх ескалації, особливо при структурній нестабільності самооцінки.

Отримані результати підтверджують, що цифрова залежність, і насамперед інтернет– та кіберкомунікативна адикція, є системоорганізуючим чинником трансформації психоемоційної сфери особистості.

Формується адаптивно–ресурсна модель цифрової взаємодії, яка поступово набуває компенсаційно–залежного характеру, супроводжуючись зростанням агресивності, емоційної нестабільності та зниженням психологічного благополуччя.

Висновок до другого розділу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило цілісно описати особливості трансформації психоемоційної сфери особистості в умовах інтенсивної взаємодії з кіберпростором та виявити низку системних закономірностей, що стосуються рівня кіберадикції, психологічного благополуччя та агресивності.

Передусім було підтверджено методологічну доцільність обраного дослідницького дизайну. Поєднання авторської методики ТОК, тестів INTERNET–UDIT та COMP–UDIT із класичними шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф і опитувальником агресивності А. Басса – А. Даркі забезпечило багатовимірний аналіз психоемоційного функціонування респондентів. Залучення як студентів, так і співробітників університету дало змогу врахувати вплив вікових, професійних та рольових чинників, а використання стандартизованих статистичних процедур (описова статистика, відсотковий аналіз, кореляції за Пірсоном) надало результатам належного рівня надійності та валідності.

Аналіз показників за тестом ТОК показав, що у структурі цифрової залученості респондентів провідне місце займають інтернет–, гаджет–, та кіберкомунікативна адикції. Уже на рівні середніх значень встановлено, що саме ці субшкали відповідають 1-му ступеню залежності, тоді як залежність від ПК, ігрова адикція та селфітіс загалом перебувають у межах нормативного використання. Водночас відсотковий профіль продемонстрував значну частку осіб із 2–3-м ступенями, інтернет–, та гаджет– адикції, що вказує на сформовану тенденцію до емоційно-імпульсивного стилю цифрового користування, та труднощі в саморегуляції часових і поведінкових меж.

Особливо показовим є той факт, що сукупний відсоток респондентів із ознаками залежної поведінки (1–3-й ступені) за окремими субшкалами перевищує половину вибірки. Це дозволяє розглядати кіберадикцію не як маргінальне чи епізодичне явище, а як стабільний компонент сучасного стилю

життя, який поступово набуває властивостей компенсаторного механізму подолання внутрішньої напруги, емоційної порожнечі та соціальної невпевненості.

У контексті психологічного благополуччя за К. Ріфф встановлено, що загальний інтегральний показник перебуває в межах середнього рівня, що свідчить про наявність базової адаптивності та збереження певного ресурсу внутрішньої стійкості. Найбільш сформованими виявилися компоненти «Особистісне зростання» та «Управління середовищем», що відображає мотивацію до самореалізації, прагнення впливати на власне життя та використовувати доступні ресурси. Водночас відносно вищі показники за зворотними твердженнями у шкалах «Автономія» та «Самоприйняття» свідчать про приховану вразливість самооцінки, схильність до залежності від зовнішньої оцінки, внутрішню амбівалентність і потенційний ризик психоемоційного виснаження.

Ці дані узгоджуються з феноменологією сучасної цифрової молоді: з одного боку, спостерігається орієнтація на розвиток, гнучкість, здатність до освоєння нових форматів діяльності; з іншого – наявні ознаки крихкості Я-концепції, надмірної чутливості до соціального порівняння та цифрових форм визнання (лайки, коментарі, реакції в мережі).

Результати за методикою А.Басса–А.Даркі дозволили окреслити якісний профіль агресивності. Було показано, що для більшості респондентів характерна перевага афективно-вербальних форм агресії (вербальна агресивність, роздратованість, підозрілість) над відкритими поведінковими проявами (фізична агресія, негативізм). Підвищений індекс ворожості за одночасно зниженим індексом загальної агресивності інтерпретується як маркер внутрішньо спрямованої напруги, схильності до прихованого відчуження та латентної конфліктності. Таким чином, агресія у вибірці виступає радше психоемоційним фоном, ніж відкритою деструктивною поведінкою, але саме в поєднанні з цифровою адикцією вона набуває ризикового потенціалу.

Додатковий аналіз за тестами INTERNET–UDIT та COMP–UDIT загострив картину: понад 60 % респондентів демонструють 4-й ступінь інтернет-залежності, тоді як ігрова залежність загалом має помірний або низький рівень. Це дозволяє стверджувати, що в сучасних умовах провідною формою цифрової адикції стає не ігровий, а інформаційно-комунікативний тип залучення. Інтернет використовується насамперед як простір соціальної взаємодії, підтримки зв'язків, самопрезентації, що посилює залежність від зворотного зв'язку та зовнішнього підтвердження власної значущості.

Особливо цінним є проведений кореляційний аналіз, який розкрив структуру взаємозв'язків між цифровою залежністю, агресивністю та психологічним благополуччям. Виявлено, що інтернет-адикція, гаджет-залежність і кіберкомунікативна адикція утворюють щільно взаємопов'язаний кластер, у межах якого інтернет-залежність виступає центральним системоутворюючим чинником. Високі коефіцієнти кореляції з селфітіс та показниками за шкалами UDIT підтверджують, що саме надмірне перебування в онлайн-комунікативному середовищі запускає механізми цифрового «розчинення» Я, коли самооцінка, емоційний стан і відчуття благополуччя дедалі більше залежать від віртуальної взаємодії.

Кіберкомунікативна адикція, у свою чергу, має статистично значущий зв'язок з агресією, що свідчить: цифрове середовище стає каналом для вираження і фіксації агресивних тенденцій. Соціальні мережі й месенджери сприймаються не лише як простір підтримувальної комунікації, а й як арена для конфлікту, порівняння, критики, що сприяє формуванню ворожості та афективної нестабільності.

Негативна кореляція між психологічним благополуччям і ворожістю демонструє, що зниження суб'єктивного відчуття внутрішньої цілісності та задоволеності життям пов'язане з підвищенням конфліктності, дратівливості та недовіри до оточення. Таким чином, психологічне благополуччя можна розглядати як буферний фактор, який послаблює деструктивний вплив цифрової

залежності. За умов його недостатнього рівня кіберпростір перетворюється на середовище, що не лише віддзеркалює, а й підсилює психоемоційні порушення.

Узагальнюючи результати другого розділу, можна сформулювати такі ключові положення:

Кіберадикція у вибірці носить масовий характер і проявляється насамперед у формі інтернет-, гаджет- та кіберкомунікативної залежності, тоді як ігрова адикція має вторинний, менш виражений характер. Це вказує на зміну домінуючих моделей цифрової поведінки – від рекреаційно-ігрової до інформаційно-комунікативної.

Психологічне благополуччя респондентів загалом зберігається на середньому рівні, однак структура профілю містить «зони вразливості» – автономія, самоприйняття, частково цілі в житті – які особливо чутливі до впливу цифрових практик. Високі показники особистісного зростання та управління середовищем можуть виступати ресурсом компенсації, але не повністю нівелюють ризики емоційного виснаження.

Агресивність у досліджуваних має переважно вербально-афективний, а не фізичний характер, що дозволяє говорити про латентний, внутрішньо спрямований тип психоемоційної напруги. Підвищена ворожість і підозрілість поєднуються з цифровою залученістю, посилюючи ризик соціальної дезадаптації.

Кореляційний аналіз показав, що інтернет- та кіберкомунікативна адикція є системоорганізуючими чинниками цифрової залежності, які визначають стиль емоційного реагування, посилюють агресивні тенденції та пов'язані зі зниженням психологічного благополуччя. Кіберпростір у цьому випадку виконує не лише адаптивну, а й дезадаптивну функцію – стає простором як підтримки, так і ескалації внутрішніх конфліктів.

У цілому результати підтверджують, що трансформація психоемоційної сфери під впливом кіберпростору відбувається за компенсаторно-залежною моделлю: цифрові ресурси використовуються для регуляції настрою, зниження напруги, підтримки самооцінки, але за умов недостатньої внутрішньої стійкості

це призводить до формування кіберадикції, наростання агресивності та зниження суб'єктивного благополуччя.

Отримані емпіричні дані створюють ґрунт для розроблення цільових психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, формування здорових меж онлайн-присутності, підвищення рівня психологічного благополуччя та конструктивних способів емоційної регуляції. Саме ці напрями становитимуть зміст третього розділу роботи, де буде представлено модель психологічної допомоги користувачам кіберпростору з ознаками цифрової залежності.

РОЗДІЛ III.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД КІБЕРПРОСТОРУ.

3.1. Програма психокорекції для боротьби з цифровими залежностями.

Психокорекційна програма для відновлення психоемоційної сфери користувачів, що зазнали негативного впливу кіберпростору (Див. таблицю 3.1.1).

Наступна програма розроблена на основі аналізу кореляційних зв'язків між різними формами залежності від цифрових технологій (ПК, Інтернет, ігри, гаджети, кіберкомунікація, селфітіс) та показниками психологічного благополуччя, ворожості та агресії. Метою програми є відновлення емоційного балансу, зниження рівня залежностей, підвищення самооцінки та покращення загального психологічного стану користувачів соціальних мереж.

Цільова аудиторія: Користувачі соціальних мереж, які відчують негативні наслідки впливу кіберпростору: тривога, депресія, зниження самооцінки, залежність від цифрових технологій, підвищена агресивність.

Загальні принципи:

Комплексний підхід: Програма включає в себе різні методи психокорекції, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного користувача.

Індивідуалізація: Програма адаптується до потреб та рівня залежності конкретного клієнта.

Поступовість: Корекційні заходи впроваджуються поступово, щоб уникнути стресу та резистентності.

Активна участь клієнта: Клієнт є активним учасником процесу корекції, а не пасивним об'єктом впливу.

Структура програми (10 сеансів):

(Сесії можуть бути індивідуальними або груповими)

Блок 1: Діагностика та усвідомлення проблеми (Сесії 1-2).

Мета: Визначення рівня залежності від цифрових технологій, виявлення негативних наслідків впливу кіберпростору на емоційну сферу.

Методи: Анкетування (тест на кіберадикцію за методикою Ю.О. Ассєвой).[1] Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Дослідження рівня агресивності (за методами А. Басса і А. Даркі). Бесіда з клієнтом для виявлення особистих проблем та мотивів використання соціальних мереж.

Ведення щоденника самоспостереження за емоційним станом під час користування соціальними мережами.

Блок 2: Когнітивно-поведінкова терапія (Сесії 3-5).

Мета: Зміна негативних думок та поведінки, пов'язаних з використанням соціальних мереж.

Методи: Когнітивна реструктуризація: Виявлення та оскарження ірраціональних переконань щодо соціальних мереж (наприклад, «Я повинен постійно бути онлайн», «Якщо я не викладу фотографію, мене ніхто не помітить»). Поведінкова терапія: Розробка стратегій самоконтролю та обмеження часу використання соціальних мереж. (Наприклад, встановлення лімітів часу, блокування сповіщень). Техніки релаксації: Навчання клієнта методам зняття стресу та тривоги (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація). Рольова гра: Опрацювання ситуацій, пов'язаних з негативними емоціями у соціальних мережах.

Блок 3: Розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення (Сесії 6-8).

Мета: Підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, формування позитивного образу себе.

Методи: Техніки самоствердження: навчання клієнта формулювати та висловлювати свої думки та почуття. Позитивна візуалізація: уявлення приємних ситуацій, пов'язаних з успіхом та досягненнями. Техніки розвитку емпатії: навчання клієнта розуміти та співпереживати іншим людям. Вправи на розвиток соціальних навичок: опрацювання стратегій ефективної комунікації в реальному житті.

Блок 4: Профілактика рецидивів та підтримка (Сесії 9-10)

Мета: Закріплення отриманих знань та навичок, розробка плану дій для запобігання поверненню залежності.

Методи: Підсумкова бесіда: обговорення досягнутих результатів та виявлення можливих труднощів. Розробка індивідуального плану дій: визначення конкретних кроків для підтримки позитивних змін у майбутньому. Рекомендації щодо подальшої самодопомоги: надання інформації про ресурси та групи підтримки.

Додаткові рекомендації (на основі кореляційного аналізу):

При високій ворожості та агресії: включення в програму технік управління гнівом та розвитку толерантності. При селфітісі: робота над прийняттям себе, розвиток внутрішньої самооцінки, не залежної від зовнішніх оцінок. При кіберкомунікативній аддикції: акцент на розвитку реальних соціальних зв'язків та хобі поза мережею.

Очікувані результати:

- Зниження рівня залежності від цифрових технологій.
- Покращення психологічного благополуччя.
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі.
- Зменшення рівня тривоги, депресії та агресії.
- Формування позитивного образу себе.
- Розвиток навичок саморегуляції та ефективної комунікації.

Таблиця 3.1.1. Розподіл просвітницько-теоретичного та практичного блоків програми психокорекції для боротьби з цифровими залежностями за сесіями			
Номер навчального блоку	Сесія	Просвітницько-теоретичний блок	Практичний блок
1. Діагностика та усвідомлення проблеми	1-2	- Вивчення поняття цифрової залежності. - Обговорення наслідків надмірного використання соціальних мереж.	- Проведення тестів на рівень кіберадикції (методика Ю.О. Асеевой- Заповнення шкали психологічного благополуччя К. Ріфф.

2. Когнітивно-поведінкова терапія	3-5	- Введення в принципи когнітивної психології. - Обговорення механізмів формування залежності.	- Ідентифікація ірраціональних переконань (наприклад «Я повинен бути онлайн 24/7»), - Розробка стратегій для зміни цих переконань.
3. Розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення	6-8	- Теорія самосвідомості та самооцінки. - Обговорення важливості позитивного мислення.	- Виконання дихальних вправ для зменшення тривожності. - Практикування медитації для підвищення концентрації.
4. Профілактика рецидивів та підтримка	9-10	- Теорія рецидивів та способів їх запобігання. - Обговорення ресурсів для подальшої самодопомоги.	- Визначення конкретних кроків для підтримки позитивних змін. - Складання списку груп підтримки та онлайн-ресурс і в.
Додаткові рекомендації за сесіями:			
Номер навчального блоку	Сесія	Просвітницько-теоретичний блок	Практичний блок
2. Когнітивно-поведінкова терапія	3-5	- Теорія агресії та ворожості за А. Басс і А. Даркі. - Обговорення механізмів управління гнівом.	- Проведення тесту на агресію та ворожість (шкала А.Басс-А.Даркі). - Практикування технік релаксації для зменшення агресивності.
3. Розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення	6-8	- Теорія прийняття себе та внутрішньої самооцінки.	- Вправи на розвиток самоприйняття без залежності від зовнішніх оцінок.
4. Профілактика рецидивів та підтримка	9-10	- Обговорення важливості реальних соціальних зв'язків.	- Розробка плану для розвитку хобі та активностей поза мережею.

Дана програма є лише загальним планом корекції. Для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного клієнта та адаптувати програму до критично потрібних клієнту результатів.[1, 2, 8, 12, 16, 22, 30, 45, 57].

3.2. Психологічні засоби у розвитку людини, для підвищення медіа-грамотності особистості.

Сучасний світ характеризується інформаційним перенасиченням, швидким розвитком цифрових технологій та широким поширенням соціальних мереж. Це створює як нові можливості для розвитку особистості, так і значні ризики, пов'язані з дезінформацією, маніпуляціями, кібербулінгом та залежностями.

Медіаграмотність – це не просто набір практичних навичок роботи з інформаційними технологіями, а комплекс когнітивних, емоційних та соціальних здібностей, що дозволяє критично оцінювати інформацію, ефективно її використовувати та відповідально поводитися в цифровому середовищі. Запропоновані нижче засоби базуються на результатах кореляційного аналізу, який виявив зв'язок між різними формами залежностей від цифрових технологій, психологічним благополуччям та соціальною адаптацією особистості, і пропонує розробити систему психологічних засобів для підвищення медіаграмотності.

Кореляційний аналіз виявив значні зв'язки між різними формами залежностей (від ПК, Інтернету, ігор, гаджетів, кіберкомунікацій, селфітіс) та психологічним благополуччям, ворожістю та агресією. Враховуючи ці дані, пропоную наступні психолого-педагогічні засоби (зосереджені на соціальних мережах) для підвищення медіаграмотності та сприяння розвитку особистості:

I. Діагностика та виявлення ризиків:

Першим кроком у розвитку медіаграмотності є діагностика індивідуальних особливостей особистості, що можуть впливати на її сприйняття інформації та схильність до залежностей. На основі аналізу даних можна виділити наступні групи ризику:

Особистості з високим рівнем інтернет-аддикції, гаджет-аддикції та Кіберкомунікативної аддикції: Їм притаманна потреба у постійному онлайн-спілкуванні, прагнення до самопрезентації та соціального визнання. Вони можуть бути більш вразливими до маніпуляцій та дезінформації.

Особистості з високим рівнем селфітіс: їм притаманне надмірне захоплення самофотографуванням та публікацією фотографій у соціальних мережах, що може свідчити про низьку самооцінку та потребу у зовнішньому підтвердженні власної цінності.

Особистості з високим рівнем ворожості: їм притаманна негативна установка до інших людей та світу в цілому, що може сприяти розвитку агресивних тенденцій та конфліктної поведінки в онлайн-середовищі.

Для діагностики можна використовувати стандартизовані психологічні тести та опитувальники, адаптовані для оцінки рівня залежностей, самооцінки, емоційного стану та соціальної адаптації.

II. Когнітивні стратегії розвитку критичного мислення:

Критичне мислення є ключовим компонентом медіаграмотності. Для його розвитку можна використовувати наступні психологічні засоби:

А) Навчання аналізу інформаційних джерел, визначає озвиток навичок виявлення авторства, цільової аудиторії, мотивів створення інформації та можливих упереджень.

Б) Виявлення маніпулятивних технік яке потребує ознайомлення з різними прийомами пропаганди, дезінформації та фейкових новин (наприклад, емоційний вплив, використання стереотипів, перекручування фактів).

В) Перевірка достовірності інформації, навчання пошуку альтернативних джерел, аналізу фактів та виявлення невідповідностей.

Г) Розвиток логічного мислення — використання завдань на аналогії, дедукцію та індукцію для покращення здатності до обґрунтованих висновків.

III. Емоційний інтелект та саморегуляція:

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні адекватної реакції на інформаційні подразники та запобіганні емоційних маніпуляцій. Для його розвитку можна використовувати наступні психологічні засоби:

А) Навчання розпізнаванню власних емоцій, навчання ідентифікації та розуміння своїх емоційних станів у відповідь на інформацію.

Б) Особови емоції, це розвиток стратегій саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитація та позитивне мислення.

В) Особова емпатія, навчання розумінню емоцій інших людей та врахуванню їхньої точки зору.

Г) Навчання стійкості до стресу, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, пов'язаних з інформаційним перевантаженням та конфліктними ситуаціями в онлайн-середовищі.

IV. Соціальні навички відповідальної поведінки в цифровому середовищі.

Відповідальна поведінка в цифровому середовищі передбачає дотримання етичних норм, повагу до інших людей та захист власної приватності. Для її розвитку можна використовувати наступні психологічні засоби:

А) Навчання правилам онлайн-етикету ознайомлення з нормами спілкування в соціальних мережах та форумах.

Б) Запобігання кібербулінгу, та розвиток навичок розпізнавання агресивної поведінки в онлайн-середовищі та ефективних стратегій реагування на неї.

В) Захист приватності: навчання правилам безпечного використання соціальних мереж, захисту особистої інформації та запобігання шахрайству.

Г) Розвиток соціальної відповідальності: формування усвідомлення наслідків власної поведінки в онлайн-середовищі та важливості підтримки позитивної атмосфери в цифровому просторі.

V. Групова робота та рольові ігри:

Ефективним засобом розвитку медіаграмотності є групова робота та рольові ігри, що дозволяють моделювати реальні ситуації з інформаційними викликами та відпрацьовувати навички критичного мислення, емоційної регуляції та соціальної відповідальності.

1. Перевірка практичних вмінь що до критичного мислення щодо контенту в соціальних мережах:

А) Тренінги з виявлення фейків та маніпуляцій: навчити розпізнавати недостовірну інформацію, пропаганду, deepfakes та інші форми дезінформації.

Акцент на аналізі джерел, перевірці фактів і критичній оцінці візуального контенту.

Б)Обговорення етичних дилем соціальних мереж: аналіз кейсів з питань конфіденційності даних, онлайн-булінгу, кіберзалежності та впливу реклами на поведінку.

В)Рольові ігри «Медіадетектив»: симуляція ситуацій, де учасники повинні виявити приховані мотиви автора контенту або розпізнати маніпулятивну техніку.

2. Підвищення самосвідомості та емоційної регуляції:

А)Групи підтримки для людей з ризиком кіберзалежностей (в онлайн форматі): створення безпечного простору для обговорення проблем, пов'язаних із залежністю від соціальних мереж, та пошуку стратегій подолання.

Б)Практичні вправи на розвиток самоконтролю: техніки тайм-менеджменту, встановлення лімітів часу використання соціальних мереж, усвідомлене споживання контенту.

В)Тренінги з розвитку емпатії та толерантності: навчити розуміти почуття інших людей в онлайн-середовищі, уникати конфліктів і конструктивно вирішувати суперечки.

3. Формування позитивного образу себе та розвиток реальних соціальних зв'язків:

А)Майстер-класи з фотографії та відеомонтажу (з акцентом на природність): навчити створювати якісний контент, який відображає реальне життя, а не ідеалізовані образи.

Б)Організація офлайн-зустрічей для учасників онлайн-спільнот: сприяти перенесенню віртуальних зв'язків у реальний світ та розвитку соціальних навичок.

В)Тренінги з самопрезентації та ефективної комунікації: навчити висловлювати свої думки та почуття впевнено і конструктивно, не залежно від оцінки інших людей.

4. Робота з ворожістю та агресією (при наявності):

Групові терапії з управління гнівом: навчити розпізнавати тригери гніву, контролювати емоції та знаходити альтернативні способи вираження негативних почуттів.

Тренінги з розвитку навичок вирішення конфліктів: навчити конструктивно обговорювати суперечки, шукати компроміси і уникати насильства в онлайн-середовищі.

Важливо враховувати кореляції, виявлені у дослідженні:

Оскільки кіберкомунікативна аддикція позитивно корелює з агресією, особливу увагу слід приділяти розвитку навичок емоційної регуляції та конструктивної комунікації.

При високій залежності від Інтернету та гаджетів необхідно акцентувати на розвитку реальних соціальних зв'язків та хобі поза мережею.

У випадку селфітіс важливо працювати над прийняттям себе, розвитком внутрішньої самооцінки та критичним мисленням щодо ідеалізованих образів в соціальних мережах.

Ці психолого-педагогічні засоби мають бути адаптовані до віку, індивідуальних потреб та особливостей особистості. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для обговорення проблем і пошуку рішень.

Для більш візуалізованого розуміння була створена таблиця 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Психологічні засоби розвитку особистості для підвищення її медіаграмотності особистості.

№	Сфера розвитку	Психологічний засіб	Мета/Опис	Приклади практичних вправ та технік
1. Критичне мислення та аналіз інформації			Розвиток здатності до об'єктивної оцінки інформації виявлення маніпуляцій та фейків.	

1.1	Перевірка фактів	Навчання розпізнавання недостовірних джерел та альтернативних точок зору.	Аналіз достовірності інформації з різних джерел, виявлення упередженості.	Порівняння новин в різних ЗМІ, перевірка інформації на сайтах фактчекінгу (StopFake, VoxCheck).
1.2	Логічне мислення	Розвиток здатності до обґрунтованих висновків та аналізу аргументів.	Покращення здатності до дедукції індукції та аналогій.	Завдання на логічні задачі, аналіз причинно-наслідкових зв'язків в інформаційних повідомленнях.
II. Усвідомленість та когнітивні спотворення			Формування критичного ставлення до власних переконань та упереджень.	
2.1	Розпізнавання когнітивних спотворень	Навчання ідентифікації помилок мислення що впливають на сприйняття інформації.	Виявлення ефекту підтвердження упередженості виживання та інших когнітивних пасток.	Аналіз власних реакцій на інформацію, пошук альтернативних пояснень подій.
2.2	Метакогнітивні навички	Розвиток здатності до саморефлексії та усвідомлення процесу мислення.	Оцінка власної об'єктивності та критичного ставлення до інформації.	Ведення щоденника рефлексії, аналіз власних аргументів та контраргументів.
III. Емоційний інтелект та саморегуляція			Розвиток здатності до управління емоціями та запобігання маніпуляцій.	
3.1	Розпізнавання власних емоцій	Навчання ідентифікації та розуміння своїх емоційних станів у відповідь на інформацію.	Виявлення тригерів негативних емоцій, аналіз впливу інформації на самопочуття.	Ведення щоденника емоцій, використання технік усвідомленості (mindfulness).

3.2	Стратегії саморегуляції	Розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, пов'язаних з інформаційним перевантаженням.	Зниження рівня стресу та тривожності, покращення здатності до концентрації.	Дихальні вправи, медитація, позитивне мислення, техніки релаксації.
3.3	Емпатія	Розуміння емоцій інших людей та врахування їхньої точки зору.	Розвиток здатності до співпереживання та конструктивного діалогу.	Аналіз різних точок зору на одну й ту ж подію, рольові ігри з представленням різних перспектив.
IV. Соціальні навички відповідальної поведінки в цифровому середовищі			Формування етичних норм та поваги до інших людей в онлайн-просторі.	
4.1	Онлайн-етикет	Ознайомлення з нормами спілкування в соціальних мережах та форумах.	Дотримання правил пристойності, уникнення конфліктів та образ.	Обговорення етичних дилем онлайн-спілкування, аналіз кейсів з порушенням етикету.
4.2	Запобігання кібербулінгу	Розвиток навичок розпізнавання агресивної поведінки в онлайн-середовищі та ефективних стратегій реагування на неї.	Виявлення ознак булінгу, захист себе та інших від агресії.	Рольові ігри з моделюванням ситуацій кібербулінгу, навчання алгоритмам дій при зіткненні з агресією.

4.3	Захист приватності	Правила безпечного використання соціальних мереж, захисту особистої інформації та запобігання шахрайству.	Збереження конфіденційності даних, уникнення фішингу та інших видів онлайн-шахрайства.	Налаштування параметрів приватності в соціальних мережах, аналіз ризиків публікації особистої інформації.
V. Групова робота та рольові ігри			Моделювання реальних ситуацій з інформаційними викликами та відпрацювання навичок критичного мислення, емоційної регуляції та соціальної відповідальності.	
5.2	Обговорення етичних дилем	Аналіз кейсів з питань конфіденційності даних, онлайн-булінгу, кіберзалежності та впливу реклами на поведінку.	Формування власної позиції щодо етичних проблем цифрового середовища.	Дискусії в групах, дебати, написання есе з обґрунтуванням власної точки зору.
5.3	Рольові ігри «Медіадетектив».	Симуляція ситуацій, де учасники повинні виявити приховані мотиви автора контенту або розпізнати маніпулятивну техніку.	Розвиток навичок критичного аналізу інформації та виявлення прихованих намірів.	Моделювання сценаріїв з фейковими новинами, пропагандою, рекламою.

Висновок до третього розділу.

У сучасному світі кіберпростір став ключовим елементом соціальної, емоційної та інтелектуальної взаємодії. Однак цей простір має специфічні

особливості: анонімність, доступність і віртуальну реальність, які нерідко посилюють ризики залежностей та маніпуляцій. Підвищення медіаграмотності особистості є складним і багатогранним процесом, що потребує комплексного підходу з використанням різноманітних психологічних засобів. Діагностика індивідуальних особливостей, розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту та соціальних навичок є ключовими компонентами успішної програми розвитку медіаграмотності. Важливо враховувати результати кореляційного аналізу даних, що підкреслює взаємозв'язок між залежностями від цифрових технологій, психологічним благополуччям та соціальною адаптацією особистості, і розробляти індивідуалізовані стратегії підтримки та корекції для кожної групи ризику. Лише за умови комплексного підходу можна забезпечити формування відповідальної та критично мислячої особистості, здатної ефективно використовувати можливості цифрового середовища та захищатися від його негативного впливу.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що цифрове середовище є потужним модифікатором психоемоційної сфери особистості, що формує нові механізми емоційної регуляції, соціальної взаємодії та самопрезентації. Встановлено, що кіберпростір змінює класичні моделі емоційного реагування, прискорює афективні процеси, активізує несвідомі патерни та знижує рівень внутрішньої регуляції поведінки.

Психоаналітичний підхід (Зигмунд Фройд, Карл Густав Юнг) дозволив пояснити посилення проявів внутрішнього конфлікту, емоційного розгальмування й агресивної поведінки у мережі через зниження соціального контролю та активацію проєкцій. Позиція Л.С. Виготського дала змогу розглянути інтернет як нове соціокультурне середовище формування емоційності, де мова, символи, емодзі, меми виступають засобами «цифрової емоційної репрезентації». Діяльнісний підхід О.М. Леонтьєва показав, що цифрові платформи створюють алгоритмізовані цикли емоційного підкріплення, що можуть призводити до залежності та емоційної лабільності.

Когнітивно-поведінкові моделі (Д. Гоулмен, Дж. Гросс) підтвердили, що цифрове середовище сприяє фрагментації уваги, імпульсивним реакціям, перевантаженню емоційної системи, водночас ускладнюючи процес когнітивної переоцінки. При цьому високий рівень емоційного інтелекту виступає ключовим фактором психологічної резистентності.

Українські науковці (М.Й. Боришевський, Н.В. Чепелєва) підкреслюють, що в цифрову епоху саме духовність, смислова саморегуляція та здатність до рефлексії стають метарівнем емоційної стабільності. Отже, не технології визначають якість психоемоційного функціонування, а сила внутрішньої структури особистості.

2. Згідно із другим завданням було розроблено логічно послідовний дизайн емпіричного дослідження з інтеграцією якісних (бесіди, анкетування) та кількісних методів (психодіагностика, математична статистика).

Для аналізу трансформації психоемоційної сфери використано: тест-опитувальник кіберадикції (ТОК); шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф; тест агресивності А.Басса–А.Даркі; COMP–UDIT та INTERNET–UDIT для виявлення ігрової та інтернет-залежності.

Статистична обробка включала розрахунок середніх значень, мінімуму, максимуму, стандартних відхилень, відсоткових розподілів за рівнями вираженості ознак, а також кореляційний аналіз за Пірсоном.

3. Результати емпіричного дослідження дозволили встановити наявність виразних тенденцій до трансформації емоційної сфери та зміщення регуляційних механізмів психіки під впливом інтенсивного цифрового залучення. Виявлено, що учасники дослідження демонструють середній рівень психологічного благополуччя ($M = 323,66$ бала), проте з виразною фрагментованістю профілю, зокрема – недостатністю автономії, самоприйняття та цілеспрямованості, що свідчить про перенесення акценту самовизначення у зовнішнє (мережеве) середовище. Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційна саморегуляція все частіше реалізується через цифрові механізми (комунікація в соцмережах, онлайн-взаємодія), а не через внутрішні психологічні ресурси.

Оцінка ступеня залученості до інтернет-простору підтвердила, що інтернет-адикція є провідною формою цифрової залежності – 61,02 % респондентів перебувають у четвертому (вираженому) ступені, що вказує на наявність сформованих залежнісних патернів, а ще 33,89 % – у прикордонній зоні 2–3-го рівня. Це дозволяє інтерпретувати інтернет-залежність як поведінковий маркер емоційної напруги, механізм компенсації дефіциту реальної соціальної взаємодії та інструмент підтримання внутрішньої стабільності.

Психічний стан досліджуваних характеризується низько-латентним рівнем агресивності при підвищених показниках ворожості ($M = 8,43$ при нормі 7 ± 3). Така конфігурація свідчить не про зовнішню агресію, а про тенденцію до

накопичення емоційного напруження та труднощів у його конструктивному вираженні, що у поєднанні з високим рівнем цифрової інтеграції може формувати потенційно деструктивні реакції у віртуальній взаємодії.

Самооцінка проявляється як зовнішньо конкурентна та залежна від цифрової перцепції, що підтверджується високим рівнем кореляції між інтернет-залежністю та проявами селфітісу ($r = 0.561^{**}$, $p < 0.01$). Це свідчить, що процес онлайн-самопрезентації виконує компенсаторну функцію самоствердження, знижуючи напруження, але одночасно посилюючи залежність від зовнішньої цифрової зворотної реакції.

Таким чином, емоційний стан респондентів характеризується помірною стабільністю при наявності внутрішньої регуляційної напруги, що компенсується через цифрову активність, а не внутрішні ресурси. Інтернет-простір виступає як апарат емоційної адаптації і підтримки самооцінки, однак одночасно формує ризики соціальної обмеженості, цифрового перенавантаження та фіксації на зовнішньому підтвердженні власної значущості.

Отже, за третім завданням встановлено, що цифрова включеність слугує як компенсаторним механізмом емоційної стабілізації, так і потенційним джерелом деструктуризації психоемоційної сфери. Високий ступінь інтернет-залежності у поєднанні з фрагментарністю психологічного благополуччя та прихованою ворожістю сигналізує про необхідність цілеспрямованих психокорекційних стратегій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та внутрішньої регуляції поведінки в цифровому середовищі.

4. Отримані емпіричні результати підтвердили, що вплив цифрового середовища на психоемоційну сферу респондентів має системно-трансформаційний характер, охоплює емоційно-регулятивний, поведінковий і соціально-комунікативний рівні. Встановлено, що інтенсивність перебування у кіберпросторі корелює не лише з цифровими залежностями, але й із зниженням психологічного благополуччя та проявами агресивності, що свідчить про формування переважно реактивного, а не адаптивного типу психоемоційної регуляції.

Найбільш показовим індикатором психологічної трансформації є інтернет- та кіберкомунікативна адикція, які виступають не лише інструментом взаємодії, але фактичним механізмом емоційної компенсації та регуляції внутрішнього напруження. Респонденти частіше звертаються до цифрового простору не з метою інформаційного отримання, а для стабілізації психоемоційного стану, підтвердження власної значущості через візуальну самопрезентацію, соціальні реакції, залученість у спільноти, що відображає потребу у підтримці самооцінки у середовищі з контрольованим доступом до оцінки іншими.

Паралельно, феномен внутрішньої напруги та агресивності (особливо у формах роздратованості, підозрілості та вербальної агресії) свідчить про дефіцит зрілих механізмів емоційної саморегуляції й тенденцію до афективного розвантаження через цифрову взаємодію. Агресія виявляється не як первинна реакція, а як вторинна – на тлі фрустрації очікувань, порівняння себе з іншими в онлайн-середовищі та постійної доступності зовнішньої оцінки. Цей механізм посилюється низькою автономією та самоприйняттям (за К. Ріфф), що формує емоційно нестійку модель залежної (зовнішньоорієнтованої) оцінки власної цінності.

Таким чином, цифрове середовище стає фактором подвійної дії: адаптивною (джерело ресурсів, підтримки, комунікації), і дезадаптивною, коли використовується як компенсаційний канал емоційної регуляції, що призводить до емоційної виснажливості, посилення залежності та ризику соціальної дезадаптації.

Отже, встановлено зворотний зв'язок між цифровою залежністю та психологічним благополуччям: інтернет- та кіберкомунікативна адикція супроводжуються зростанням агресивності, зниженням автономії, самоприйняття та емоційної стабільності, що зумовлює зсув адаптивних механізмів у напрямі компенсаційно-імпульсивної стратегії.

5. На основі отриманих результатів розроблено психопрофілактичну та психокорекційну модель оптимізації цифрової взаємодії, яка передбачає такі ключові напрями:

1. Розвиток медіаграмотності – формування у студентів та співробітників навичок усвідомленого використання цифрових ресурсів, критичного мислення, розпізнавання маніпулятивного контенту; впровадження тренінгів цифрової саморегуляції, які спрямовані на розвиток цифрового тайм-менеджменту, контроль офлайн/онлайн балансу, управління інформаційними потоками.

2. Підвищення емоційного інтелекту включає розвиток здатності розпізнавати власні емоційні реакції, передбачати їх вплив на поведінку в цифровому середовищі; використання технологій «м'якої емоційної регуляції» (soft regulation) — тілесноцентрований підхід, інтеграційні техніки самозаспокоєння, практики мікрорефлексії; навчання не реагувати імпульсивно, а опрацьовувати емоції до їх вираження у комунікації.

3. Оптимізація взаємодії з інформаційними технологіями передбачає впровадження цифрового детоксу (короткочасного або переривчастого); підвищення особистісної автономії у використанні соцмереж, зменшення орієнтації на зовнішню реакцію; використання цифрових платформ як інструменту саморозвитку, а не заміщення реальних емоційних і соціальних потреб.

4. Психологічна підтримка для груп ризику повинна включати: роботу з респондентами, які мають високі показники 2–3 ступеню цифрової залежності, з акцентом на: реструктуризацію фрустраційних переживань; формування альтернативних способів задоволення потреб (соціальна взаємодія офлайн, творчість, спорт); корекцію реактивної агресії через техніки емоційного розвантаження.

Цифрове середовище виступає потужним модифікатором емоційного та поведінкового реагування, що активує одночасно адаптивні та дезадаптивні механізми психічної регуляції. За умови недостатньої сформованості емоційної саморегуляції й автономії — кіберпростір перетворюється на компенсаторний механізм, що згодом стає адиктивним чинником, посилюючи агресивність і знижуючи психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів. «Орал» 2020. 414 с.
2. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. №. 6. С. 57-65. DOI (Issue): DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
3. Асєєва Ю. О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 17 DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/01>
4. Барлоу Джон Перрі. Декларація незалежності киберпростору. *Technology and Science*, 2018 С.1-2. <https://syg.ma/@departure/dzhon-pierri-barlou-dieklaratsiia-niezavisimosti-kibierprostranstva>
5. Берн Ерік. «Люди, які грають в ігри». Львів ., Апріорі; 2015., 154 с.
6. Боришевський М.Й., Шевченко О.В., Володарська Н.Д. та ін. За загальною редакцією М.Й.Боришевського. «Психологічні закономірності розвитку духовності особистості». Монографія: / К.: Педагогічна думка, 2011 200с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5077/1/11-12_.pdf
7. Берон Р., Річардсон Д., «Агресія», Львів ., Апріорі, 1999. 352 с.
8. Вакуліч Т.М. « Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки.», Науковий часопис НПУ ім.М.Драгоманова.2019. №12.
9. Вигонський С.В. «Зворотній бік інтернету. Психологія роботи зкомп'ютером та мережею», Київ: Фенікс, 2019. №5. С.79-97.
10. Вейнінгер Отто. «Пол та характер».Львів ., Апріорі; 2017., 203с.
11. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини. К.: Видавництво «Радянська школа», 1991. 432 с.
12. Водоп'янова Т.В. Психологія стресу та методи психологічної допомоги. К.: Лібидь, 2001. 288 с.

13. Гансен Андерс. «Як екранна залежність призводить до стресів та депресії.» Київ: Наш формат, 2020. 200с
14. Гоулман Д. «Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ» Харків. Основа.,1995147с.
15. Гоулман Д. «Чому емоційний інтелект може бути показником успіху організації номер один?» *Big Think* + November 18, 2024 URL: <https://bigthink.com/plus/daniel-goleman-why-emotional-intelligence-may-be-the-number-one-indicator-of-organizational-success/>
16. Гоулман Д. «Робота з емоційним інтелектом.» *Big Think* + July 3 ,2008 _С. 225. URL: <https://www.schoolofeducators.com/wpcontent/uploads/2008/07/emotional-intelligence.pdf>.
17. Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника м.Івано-Франківськ*. 2017. №12-13. С. 152-155
18. Гришина Н.В. Психологія конфлікту. Харків. КСД, 2008. 544 с.
19. Гросс Дж. Д. Індивідуальні відмінності в здатності до переоцінки: Зв'язок з частотою переоцінки, благополуччям і когнітивним контролем. *Journal of Research in Personality Volume 46, Issue 1, February 2012, Pages 2-7* URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656611001437>
20. Гросс Дж.Д. Вплив уваги та емоцій на взаємозв'язок між екстраверсією та нейронною реакцією. *Soc Cogn Affect Neurosci. 2008 Jan 11;3(1):71–79.* doi: 10.1093/scan/nsm040 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2569813/>
21. Обчислювальна модель, заснована на теорії регуляції емоцій Гросса. *Cognitive Systems Research Volume 11, Issue 3, September 2010, Pages 211-230* URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389041709000448>
22. Гудвін Дж. «Дослідження в психології: методи і планування» — Навчальна книга Богдан., 2004., 558 с.
23. Дружинін В.Н. «Психологія загальних здібностей»: К.: Лібидь, 2007 279с.

24. Еріксон Ерік. «Ідентичність і цикл життя К.: Лібидь, 2023., 103 с.
25. Засєкін А. А. «Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді». Автореф. дис. канд. психол. наук . Київ, 2012. 20 с.
26. Зімбардо Ф., Ляйппе М. «Соціальний вплив» Харків. Основа, 2001. 448 с
27. Ізард К.Е. «Психологія емоцій». Харків. Основа. 2006. 464 с.
28. Ільїн. Є.П. «Мотивація і мотиви»: Харків. Основа, 2011 1184 с
29. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
30. Кенрік Д. Т., Нейберг С. Л., Чалдіні Р. Б., Харків. «Соціальна психологія» (КСД): Клуб сімейного дозвілля., 2012., 714 с.
31. Лазуренко О.О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. *Збірник наукових праць. Інститут психології імені Г.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012.Т.24. Ч.5.С.89-93.
32. Леонтьєв О.М. «Проблеми розвитку психіки»: Львів; Апріорі , 2013. - 627 с.
33. Маслоу А. « Мотивація і особистість»: Харків; КСД. 2008., 352 с.
34. Мей Ролло. «Людина в пошуках себе»: Харків; КСД, 2022., 125с.
35. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448с.
36. Налчаджян А. «Агресивність людини». Львів; Апріорі . 736 с.
37. Обмін і співчуття в цифровому просторі: Якісне дослідження онлайн-форумів зі здоров`я для лікування раку молочної залози та рухових нейронів (бічний аміотрофічний склероз) *J Med Internet Res*. 2018 Jun 14;20(6):e222. DOI: 10.2196/jmir.9709.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29903695/>
38. Петрунько О.К., Телешун К., «Інтернет – залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики». *Вчені записки Університету КРОК*. 2022. №4. С. 91-101.

39. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. Логос. 2019. С.21-23.

40. Русаков С.С. Потенціал соціальних мереж в сучасному навчально-виховному процесі / упорядники: Є. В.Кучеренко, С.С. Русаков // Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики».Монографія., К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. №2. С. 101-102.

41. Сапольські Р. «Психологія стресу». Логос. 2015. 480 с

42. Слободяник О.О. Соціально-психологічні чинники інтернет-залежності у молоді. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. № 1 (90). С. 142–151.

43. Фернхем А. Хейвен П. «Особистість та соціальна поведінка». Львів: Априорі., 2001. 368 с.

44. Фісенко Т. В. «Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2021. № 1. С. 152-157.

45. Зигмунд Фрейд . «Вступ до психоаналізу. Нові висновки» Тернопіль, Богдан. 552 с.

46. Халперн Даяна. «Психологія критичного мислення» Львів: Априорі., 2000. 512 с.

47. Хекхаузен Х. «Мотивація та діяльність»: Львів, Априорі. 2003. 860 с.

48. Х'єлл П., Зіглер Д. «Теорії особистості»: Львів, Априорі. 2008.607 с.

49. Хорні К.«Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію». Львів., Априорі.2019.,204 с.

50. Хорні Карен. «Самоаналіз»: Львів., Априорі, 2022., 116с.

51.Чалдіні Роберт. Психологія впливу. Харків: (КСД)Клуб сімейного дозвілля. 2017. 412 с.

52.Чепелєва Н.В.Проблеми психологічноїгерменевтики. монографія. під ред. Н.В. Чепелевой К.: Видавництво Національного Педагогічного Університету ім. Н.П. Драгоманова, 2009. 382 с.

53.Чепелєва Н. В. «Самопроекування особистості у дискурсивному

просторі» : монографія /Н.В. Чепелєва, М.Л. Смульсон, О.В. Зазимко, С.Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелєвої.–К.:Педагогічна думка, 2016. 232 с.

54. .«Карл Густав Юнг. Аналітична психологія»: Харків: (КСД) Клуб сімейного дозвілля; 2020. 176 с.

55. .«Карл Густав Юнг. Фрейд і психоаналіз». Харків: (КСД) Клуб сімейного дозвілля; 2021. 2020. 311 с.

56. Карл Густав Юнг. Архетипи і колективне несвідоме»: Харків: (КСД)Клуб сімейного дозвілля, 2018. 70 с.

57.«Карл Густав Юнг. Динаміка несвідомого»: Харків: (КСД)Клуб сімейного дозвілля; 2022., 353 с.

58. Карл Густав Юнг. Цивілізація в перехідний час: Харків: (КСД) Клуб сімейного дозвілля; 2023. 358с .

59. Юрьєва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2016. 196 с.

60. Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M.N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. Vol. 71. P. 252–266. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

61. Freud Z. Beyond the Pleasure Principle. London: The Hogarth Press, 1920, 64 p.

62. Hanhan, Y., Yang, Y., Porpulit, O., Melnichuk, I., & Synitska, T. A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 2024. Vol. 13(78), P. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.8>

63. Hong, S.B., Zalesky, A., Cocchi, L., Fornito, A., Choi, E.J., Kim, H.H., Suh, J.E., Kim, C.D., Kim, J.W., Yi, S.H. Decreased functional brain connectivity in adolescents with Internet addiction. *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8(2). e57831. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057831>

64. Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T. Reduced striatal dopamine transporters in people with Internet addiction disorder. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*. 2012. Vol. 2012. Article ID 854524. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/854524>.

65. Karl Gustav Jung. Real und suprareal. Walter Verlag AG, Olten, 1971
Foundation of the Works of C.G. Jung, Zürich, 2007, AST Publishers, 2023 152 p.

66. Laconi, S., Rodgers, R.F., Chabrol, H. The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 41. P. 190–202. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>

67. Pierre Lévy. «L'Intelligence collective: Pour une anthropologie du cyberspace.» La Découverte, 1994., 252 p.

68. Pierre Lévy. Qu'est-ce que le virtuel? France. La Découverte., 2013. 153 p.

69. Pierre Lévy. Collective Intelligence. Eng. The Perseus Books Group., 1999., 312p.

70. Pierre Lévy. «Cyberculture»(1956). Translated by Robert Bononno. Published by the University of Minnesota Press 111 Third Avenue South, Suite 290 Minneapolis. 284 p.

71. Sharing and Empathy in Digital Spaces: Qualitative Study of Online Health Forums for Breast Cancer and Motor Neuron Disease. *J Med Internet Res*. 2018 Jun 14;20(6): e222. DOI: 10.2196/jmir.9709. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29903695/>

72. Rebuilding communities with empathy. *Special Section: COVID-19 and Local Development Commentaries*. Jun 30, 2020, Published online: 24 Aug 2020, P.57-67

Додатки.

Додаток 1.

Тест на кіберадикцію (за методикою професора Ю.О.Асєєвої).

№	стать	Вік	залежність від ПК	інтернет аддикція	ігрова аддикція	гаджет аддикція	кіберкомунікативна аддикція	Селфітіс
1	ж	18	26	35	27	35	37	33
2	ж	20	50	48	49	44	38	21
3	ж	17	40	52	36	48	42	36
4	ж	18	32	44	23	37	41	27
5	ж	18	25	48	17	50	47	42
6	ж	18	31	37	33	33	22	17
7	ч	18	36	34	35	31	26	17
8	ж	18	20	31	17	32	31	18
9	ж	17	17	28	18	29	36	29
10	ж	18	20	40	17	49	29	22
11	ж	18	19	45	17	49	30	22
12	ч	18	29	33	27	27	28	17
13	ж	19	41	58	41	56	59	21
14	ж	21	46	50	49	50	52	48
15	ж	19	38	36	21	36	35	26
16	ж	19	39	41	41	44	39	32
17	ч	21	21	31	23	31	29	23
18	ч	36	26	26	23	26	22	17
19	ж	19	25	54	23	61	57	19
20	ж	20	36	50	48	50	42	22
21	ж	17	35	70	42	58	32	17
22	ж	17	34	57	35	55	47	32
23	ж	18	38	32	48	61	25	22
24	ж	17	31	51	37	51	46	20
25	ж	18	37	57	37	54	37	22
26	ж	17	27	43	18	38	35	23
27	ж	19	27	33	26	37	38	35
28	ж	18	24	51	27	43	36	27

29	ж	17	30	38	30	42	40	25
30	ж	18	39	39	21	74	54	33
31	ж	18	40	45	41	48	41	42
32	ж	18	31	60	28	43	34	28
33	ж	18	58	68	58	16	73	73
34	ж	19	32	54	27	51	39	35
35	ч	18	37	48	41	49	25	20
36	ж	18	23	71	26	65	70	54
37	ж	18	23	73	22	51	61	48
38	ж	17	17	51	25	58	49	25
39	ж	17	21	52	22	60	45	30
40	ж	17	22	59	38	67	61	35
41	ж	18	53	44	58	56	63	58
42	ж	19	23	50	31	63	50	28
43	ж	18	25	77	59	76	73	55
44	ж	17	22	39	24	40	38	27
45	ж	18	33	71	52	70	64	55
46	ч	19	64	63	58	61	60	47
47	ж	18	33	64	17	67	46	28
48	ж	18	27	54	30	59	52	26
49	ж	18	54	54	63	60	52	37
50	ж	18	24	65	37	70	66	70
51	ж	20	35	35	35	35	45	24
53	ж	48	30	35	18	31	29	19
54	ж	47	26	28	17	17	24	21
55	ж	65	34	32	17	29	29	33
56	ж	42	30	31	17	35	32	28
57	ж	38	37	45	17	44	23	17
58	ж	48	25	28	17	27	29	16
59	ж	60	37	39	17	31	33	17
60	ч	37	42	50	24	54	42	20

«Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф.

№	стать	Вік	позитивні відносини		автономія		управління середовищем		особистісне зростання		цілі в житті		Самоприйняття		психологічне благополуччя		Психологічне благополуччя ітог
			прямі і тв.	звор. тв.	прямі тв.	звор. тв.	прямі і тв.	звор. тв.	прямі і тв.	звор. тв.	прямі і тв.	звор. тв.	прямі і тв.	звор. тв.	прямі і тв.	звор. тв.	
1	ж	18	38	28	31	28	37	27	38	22	35	35	33	35	208	175	383
2	ж	20	34	23	38	19	33	19	35	19	27	20	30	27	197	127	324
3	ж	17	38	32	28	14	35	17	46	28	36	34	36	27	219	152	371
4	ж	18	36	35	25	29	38	28	45	29	39	36	33	35	213	192	405
5	ж	18	29	26	33	32	33	21	39	23	29	30	35	32	198	169	367
6	ж	18	29	12	27	20	26	17	34	25	22	21	17	20	155	115	270
7	ч	18	36	27	26	31	32	23	30	21	27	21	19	19	170	142	312
8	ж	18	39	24	41	35	44	29	45	27	31	29	18	18	220	162	382
9	ж	17	28	15	33	24	38	22	27	15	32	33	35	26	205	140	345
10	ж	18	32	31	25	24	32	25	41	27	31	32	29	30	190	111	301
11	ж	18	29	23	29	23	40	25	46	30	40	33	40	32	224	165	389
12	ч	18	38	19	31	32	31	24	34	26	29	34	29	30	187	165	352
13	ж	19	34	29	37	37	33	23	42	33	35	29	39	34	217	188	405
14	ж	21	36	23	31	24	32	22	40	24	26	30	28	18	194	141	335
15	ж	19	39	39	34	36	39	33	43	32	34	35	38	37	227	213	440
16	ж	19	33	21	30	20	35	22	37	19	29	22	34	21	198	125	323
17	ч	21	28	23	30	18	31	23	34	19	34	18	36	21	193	122	315
18	ч	36	27	27	29	32	33	26	37	27	27	29	23	33	176	178	354
19	ж	19	38	27	25	19	24	12	45	31	29	31	21	25	182	145	327
20	ж	20	35	21	29	20	28	15	39	18	27	22	24	19	182	114	296
21	ж	17	35	16	24	24	28	18	34	25	24	25	21	19	163	126	289
22	ж	17	38	27	37	29	41	25	44	25	32	28	30	31	222	163	385
23	ж	18	31	7	26	22	30	13	42	18	28	29	33	17	190	109	299
24	ж	17	30	25	29	34	17	15	33	20	27	25	28	21	164	140	304
25	ж	18	38	33	35	34	35	23	46	34	33	33	38	39	225	136	361
26	ж	17	36	17	24	22	30	16	15	28	32	15	30	21	202	136	338

27	ж	19	39	33	40	33	34	23	41	25	33	36	34	27	221	177	398
28	ж	18	31	33	23	29	28	25	38	33	28	34	28	33	178	185	363
29	ж	17	34	14	35	21	35	15	39	15	29	19	27	14	196	98	294
30	ж	18	33	27	31	35	33	22	38	27	32	17	28	32	194	171	365
31	ж	18	31	23	29	30	40	18	41	30	32	34	30	30	201	170	371
32	ж	18	36	23	31	22	43	15	45	29	41	39	40	34	232	162	394
33	ж	18	39	21	32	22	32	16	47	27	38	18	36	35	225	132	357
34	ж	19	39	22	40	37	40	26	46	28	35	33	32	35	232	181	413
35	ч	18	25	28	28	28	27	13	27	20	22	23	24	26	153	147	300
36	ж	18	35	31	31	27	34	25	39	28	35	31	27	29	201	175	376
37	ж	18	38	20	40	29	30	17	43	20	26	19	25	22	202	127	329
38	ж	17	29	18	38	31	34	18	17	25	34	25	31	21	213	138	351
39	ж	17	31	26	25	24	31	23	33	24	24	24	24	25	168	146	314
40	ж	17	38	36	26	21	40	27	38	22	36	31	35	27	213	164	377
41	ж	18	31	28	34	29	40	21	48	31	35	25	38	20	226	154	380
42	ж	19	35	35	32	37	38	30	42	34	37	38	38	40	221	214	435
43	ж	18	38	31	33	23	31	22	43	15	33	31	31	22	206	157	363
44	ж	17	28	25	25	23	26	17	32	20	21	24	20	17	153	126	279
45	ж	18	34	20	32	38	32	24	41	29	35	29	34	29	208	164	372
46	ч	19	32	35	28	23	34	27	36	26	28	25	30	37	188	173	361
47	ж	18	24	7	31	26	31	16	46	30	37	12	19	37	188	137	325
48	ж	18	27	28	33	33	33	23	41	24	29	28	35	32	200	168	368
49	ж	18	32	21	32	17	36	15	39	10	38	21	31	18	208	102	310
50	ж	18	37	25	18	25	23	21	31	27	20	32	18	23	147	153	300
51	ж	20	38	23	35	29	32	19	45	21	30	17	30	28	211	137	348
53	ж	48	28	22	35	38	35	26	31	25	34	32	26	32	189	175	364
54	ж	47	32	28	29	30	32	29	41	29	25	35	27	30	181	182	363
55	ж	65	39	25	37	15	38	24	45	17	37	29	38	29	234	139	373
56	ж	42	28	16	28	24	32	17	32	21	31	28	26	21	178	127	305
57	ж	38	32	27	32	27	34	24	37	23	34	33	30	33	199	164	363
58	ж	48	31	27	34	26	41	27	37	29	35	32	30	35	208	175	383
59	ж	60	31	28	34	21	35	23	39	23	29	31	25	26	193	152	345
60	ч	37	31	36	33	17	32	27	35	24	31	31	29	21	191	156	347

Дослідження рівня агресивності, авторів А. Басс і А. Даркі.

№	Стать	Вік	1		2		3		4	5		6		7		8	індекс ворожості (п.5;6)	індекс агресії (п.1;3;7)
			Фізична Агресія		Не пряма агресія		Роздратування		Негативизм	Образа		Підозрілість		Вербальна агресія		Докори Сумління, почуття провини		
			Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	бали	бали
1	Ж	18	1	1	1	1	1	2	0	1	0	2	1	1	1	4	3	3
2	Ж	20	4	2	4	3	5	0	3	3	1	7	0	8	1	6	10	17
3	Ж	17	1	0	5	0	4	2	5	5	1	7	1	5	1	5	12	10
4	Ж	18	0	2	1	2	2	1	4	1	1	2	1	4	3	5	3	6
5	Ж	18	2	2	4	3	4	2	0	2	0	5	0	2	0	7	7	8
6	Ж	18	2	2	4	2	5	2	1	6	1	7	1	6	1	8	13	13
7	Ч	18	2	0	2	3	4	1	3	2	0	6	0	5	1	8	8	11
8	Ж	18	3	2	2	2	6	2	0	3	0	3	0	3	2	5	6	12
9	Ж	17	2	1	4	1	6	2	3	6	1	6	1	8	0	2	12	16
10	Ж	18	1	0	2	1	4	2	2	3	0	4	0	7	2	6	7	12
11	Ж	18	2	3	3	1	6	2	3	2	0	3	1	6	2	5	5	14
12	Ч	18	5	2	2	1	4	1	3	4	0	5	0	3	2	3	9	12
13	Ж	19	2	3	6	3	5	2	2	5	0	6	1	8	3	6	11	15
14	Ж	21	4	3	4	3	7	2	3	5	1	7	1	6	2	4	12	17
15	Ж	19	2	2	2	1	2	0	5	2	0	3	1	9	1	3	5	13
16	Ж	19	3	1	3	1	5	2	1	5	1	5	1	5	0	7	10	13
17	Ч	21	3	3	2	3	5	1	3	1	0	3	0	7	1	5	4	15
18	Ч	36	6	3	3	2	5	0	3	3	0	3	0	5	1	0	6	16
19	Ж	19	3	0	4	3	6	1	4	6	0	4	0	5	1	8	10	14
20	Ж	20	3	1	2	0	5	2	1	7	0	5	0	3	0	5	12	9
21	Ж	17	7	3	3	2	7	3	2	7	1	6	2	7	2	7	13	21
22	Ж	17	3	1	5	3	4	0	3	4	0	3	1	6	1	3	7	13
23	Ж	18	6	3	5	3	6	2	3	6	0	5	1	5	0	9	11	17
24	Ж	17	6	3	5	3	6	3	4	5	1	6	1	6	3	5	11	18
25	Ж	18	0	1	2	1	3	1	1	1	0	1	0	7	3	6	2	10
26	Ж	17	2	1	4	3	7	1	1	6	1	5	1	4	0	7	11	13
27	Ж	19	3	3	4	2	6	2	4	2	1	5	1	8	3	5	7	17
28	Ж	18	3	2	2	2	4	2	1	0	0	3	1	7	2	6	3	14
29	Ж	17	6	3	4	3	6	3	4	7	1	6	1	7	3	7	13	19
30	Ж	18	6	3	5	3	7	1	4	5	1	6	1	7	2	7	11	20
31	Ж	18	4	2	3	1	6	1	3	3	0	7	1	8	2	3	10	18
32	Ж	18	4	1	3	1	7	3	5	4	0	5	1	7	2	5	9	18
33	Ж	18	5	2	4	3	7	3	3	5	0	3	0	7	1	6	8	19
34	Ж	19	3	2	1	1	5	2	2	5	1	5	1	5	0	6	10	13
35	Ч	18	1	2	3	2	4	2	4	5	0	5	1	7	2	4	10	12
36	Ж	18	6	3	5	3	6	2	3	6	1	6	1	9	1	7	12	21
37	Ж	18	3	3	4	3	6	2	2	5	1	6	2	7	3	9	11	16
38	Ж	17	6	3	5	2	4	1	4	5	0	5	0	5	3	3	10	15
39	Ж	17	4	1	3	3	5	1	2	4	1	6	1	5	2	7	10	14
40	Ж	17	1	1	2	2	6	2	2	5	0	3	1	6	3	6	8	13
41	Ж	18	2	3	4	2	7	2	4	4	0	6	0	9	1	6	10	18
42	Ж	19	6	3	4	3	5	3	3	3	0	4	0	6	3	3	7	17
43	Ж	18	2	3	4	2	5	0	5	4	0	3	0	9	1	5	7	16
44	Ж	17	1	0	2	0	6	2	3	6	0	7	0	2	1	9	13	9
45	Ж	18	3	3	4	1	6	2	1	5	0	4	0	9	1	3	9	18
46	Ч	19	3	2	4	3	2	2	3	2	0	3	0	6	1	7	5	8
47	Ж	18	2	1	1	3	6	3	1	6	1	5	0	2	1	5	11	10
48	Ж	18	5	2	2	0	4	1	3	5	0	2	2	5	2	4	7	14
49	Ж	18	5	1	4	3	4	3	4	2	0	5	1	5	2	5	7	14
50	Ж	18	3	1	3	1	4	2	5	5	0	2	1	6	0	7	7	13
51	Ж	20	1	1	3	3	6	2	2	5	1	3	0	4	2	3	8	11
53	ж	48	4	3	3	2	3	1	0	4	1	5	1	6	0	2	9	13
54	Ж	47	2	2	1	1	0	1	1	0	1	2	0	0	3	1	2	2
55	Ж	65	2	1	4	0	4	1	4	2	1	6	1	7	0	6	8	13
56	Ж	42	2	1	3	1	7	1	3	5	0	6	2	8	1	6	11	17
57	Ж	38	1	3	4	1	3	2	2	1	0	3	1	5	2	6	4	9
58	Ж	48	4	3	2	3	2	1	0	0	0	3	0	5	2	5	3	11
59	Ж	60	2	1	3	0	5	2	2	6	0	5	2	9	1	8	11	16
60	Ч	37	3	3	3	2	6	2	1	5	1	4	1	6	2	5	9	15

Зведена таблиця результатів проведених тестувань.

№	Стать	Вік	ТОК						К.Ріфф	Агресія та ворожість		Юдіт інтернет	Юдіт Гра
			Залежність від ПК	Інтернет аддікція	Ігрова аддікція	Гаджет аддікція	Кіберкомунікативна аддікція	Селфітіс	Психологічне благополуччя	Ворожість (п.5;6)	Агресія (п.1;3;7)		
			бали	бали	бали	бали	бали	бали	сумма балів	бали	бали	бали	бали
1	ж	18	26	35	27	35	37	33	383	3	3	19	0
2	ж	20	50	48	49	44	38	21	324	10	17	24	26
3	ж	17	40	52	36	48	42	36	371	12	10	28	15
4	ж	18	32	44	23	37	41	27	405	3	6	16	1
5	ж	18	25	48	17	50	47	42	367	7	8	20	2
6	ж	18	31	37	33	33	22	17	270	13	13	16	14
7	ч	18	36	34	35	31	26	17	312	8	11	24	22
8	ж	18	20	31	17	32	31	18	382	6	12	13	0
9	ж	17	17	28	18	29	36	29	345	12	16	16	1
10	ж	18	20	40	17	49	29	22	301	7	12	22	5
11	ж	18	19	45	17	49	30	22	389	5	14	30	6
12	ч	18	29	33	27	27	28	17	352	9	12	13	10
13	ж	19	41	58	41	56	59	21	405	11	15	31	12
14	ж	21	46	50	49	50	52	48	335	12	17	19	7
15	ж	19	38	36	21	36	35	26	440	5	13	20	0
16	ж	19	39	41	41	44	39	32	323	10	13	16	9
17	ч	21	21	31	23	31	29	23	315	4	15	12	3
18	ч	36	26	26	23	26	22	17	354	6	16	15	7
19	ж	19	25	54	23	61	57	19	327	10	14	21	0
20	ж	20	36	50	48	50	42	22	296	12	9	24	4
21	ж	17	35	70	42	58	32	17	289	13	21	28	23
22	ж	17	34	57	35	55	47	32	385	7	13	23	17
23	ж	18	38	32	48	61	25	22	299	11	17	28	12
24	ж	17	31	51	37	51	46	20	304	11	18	27	10
25	ж	18	37	57	37	54	37	22	361	2	10	27	27
26	ж	17	27	43	18	38	35	23	338	11	13	5	10
27	ж	19	27	33	26	37	38	35	398	7	17	20	7
28	ж	18	24	51	27	43	36	27	363	3	14	5	20
29	ж	17	30	38	30	42	40	25	294	13	19	23	10
30	ж	18	39	39	21	74	54	33	365	11	20	30	4
31	ж	18	40	45	41	48	41	42	371	10	18	32	19
32	ж	18	31	60	28	43	34	28	394	9	18	25	16
33	ж	18	58	68	58	16	73	73	357	8	19	25	17
34	ж	19	32	54	27	51	39	35	413	10	13	23	10
35	ч	18	37	48	41	49	25	20	300	10	12	13	12
36	ж	18	23	71	26	65	70	54	376	12	21	28	4
37	ж	18	23	73	22	51	61	48	329	11	16	31	0
38	ж	17	17	51	25	58	49	25	351	10	15	21	1
39	ж	17	21	52	22	60	45	30	314	10	14	23	1
40	ж	17	22	59	38	67	61	35	377	8	13	18	4
41	ж	18	53	44	58	56	63	58	380	10	18	15	13
42	ж	19	23	50	31	63	50	28	435	7	17	19	7
43	ж	18	25	77	59	76	73	55	363	7	16	35	0
44	ж	17	22	39	24	40	38	27	279	13	9	23	0
45	ж	18	33	71	52	70	64	55	372	9	18	22	10
46	ч	19	64	63	58	61	60	47	361	5	8	32	26
47	ж	18	33	64	17	67	46	28	325	11	10	39	2
48	ж	18	27	54	30	59	52	26	368	7	14	19	18
49	ж	18	54	54	63	60	52	37	310	7	14	14	23
50	ж	18	24	65	37	70	66	70	300	7	13	25	1
51	ж	20	35	35	35	35	45	24	348	8	11	16	12
53	ж	48	30	35	18	31	29	19	364	9	13	20	1
54	ж	47	26	28	17	17	24	21	364	2	2	15	0
55	ж	65	34	32	17	29	29	33	363	8	13	23	0
56	ж	42	30	31	17	35	32	28	373	11	17	10	0
57	ж	38	37	45	17	44	23	17	305	4	9	15	0
58	ж	48	25	28	17	27	29	16	363	3	11	0	0
59	ж	60	37	39	17	31	33	17	383	11	16	21	0
60	ч	37	42	50	24	54	42	20	345	9	15	23	17

Таблиця кореляцій результатів проведених тестувань за методом Пірсона.

	Залежність від ПК	Інтернет аддикція	Ігрова аддикція	Гаджет аддикція	Кіберкомунікативна аддикція	Селфітіс	Психологічне благополуччя	Ворожість	Агресія	Юдіт-інтернет
Ігрова аддикція	,668**	,472**								
Гаджет аддикція	0,047	,681**	,367**							
Кіберкомунікативна аддикція	0,216	,743**	,501**	,611**						
Селфітіс	,267*	,561**	,486**	,340**	,784**					
Ворожість	0,095	0,170	0,155	0,226	0,162	0,055	-,372**			
Агресія	0,094	,264*	0,244	,279*	,304*	0,237	-0,004	,520**		
Юдіт-інтернет	0,208	,553**	,263*	,519**	,412**	,302*	-0,017	,311*	0,204	
Юдіт-ігрова	,603**	,266*	,589**	0,121	0,036	0,010	-0,104	0,028	0,203	0,147

Загальна таблиця кореляцій результатів проведених тестувань за
методом Пірсона.

Залежність_від_ПК	Залежність_від_ПК	Інтернет_аддікція	Ігрова_аддікція	Гаджет_аддікція	Кіберкомунікативна_аддікція	Серффітс	Психологічне_благополуччя	Ворожість	Агресія	Юдiт_інтернет	Юдiт_Гра
Залежність_від_ПК	Корреляція Пірсона	,188	,668**	,047	,216	,267*	-,014	,095	,094	,208	,603**
	знач. (двухсторонняя)	,155	<,001	,725	,101	,041	,914	,475	,477	,115	<,001
Інтернет_аддікція	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	Корреляція Пірсона	1	,472**	,681**	,743**	,561**	,007	,170	,264*	,553**	,266*
	знач. (двухсторонняя)		<,001	<,001	<,001	<,001	,956	,199	,043	<,001	,042
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Ігрова_аддікція	Корреляція Пірсона	,472**	1	,367**	,501**	,486**	-,156	,155	,244	,263*	,589**
	знач. (двухсторонняя)	<,001		,004	<,001	<,001	,239	,240	,063	,044	<,001
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	Корреляція Пірсона	,681**	,367**	1	,611**	,340**	-,040	,226	,279*	,519**	,121
Гаджет_аддікція	знач. (двухсторонняя)	<,001	,004		<,001	,008	,761	,085	,032	<,001	,361
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Кіберкомунікативна_аддікція	Корреляція Пірсона	,743**	,501**	,611**	1	,784**	,189	,162	,304*	,412**	,036
	знач. (двухсторонняя)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	,152	,219	,019	,001	,784
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	Корреляція Пірсона	,561**	,486**	,340**	,784**	1	,157	,055	,237	,302*	,010
Серффітс	знач. (двухсторонняя)	<,001	<,001	,008	<,001		,234	,681	,070	,020	,942
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Психологічне_благополуччя	Корреляція Пірсона	,007	-,156	-,040	,189	,157	1	-,372**	-,004	-,017	-,104
	знач. (двухсторонняя)	,956	,239	,761	,152	,234		,004	,978	,899	,432
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	Корреляція Пірсона	,170	,155	,226	,162	,055	-,372**	1	,520**	,311*	,028
Ворожість	знач. (двухсторонняя)	,199	,240	,085	,219	,681	,004		<,001	,016	,835
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Агресія	Корреляція Пірсона	,264*	,244	,279*	,304*	,237	-,004	,520**	1	,204	,203
	знач. (двухсторонняя)	,043	,063	,032	,019	,070	,978	<,001		,122	,124
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	Корреляція Пірсона	,553**	,263*	,519**	,412**	,302*	-,017	,311*	,204	1	,147
Юдiт_інтернет	знач. (двухсторонняя)	<,001	,044	<,001	,001	,020	,899	,016	,122		,265
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Юдiт_Гра	Корреляція Пірсона	,266*	,589**	,121	,036	,010	-,104	,028	,203	,147	1
	знач. (двухсторонняя)	,042	<,001	,361	,784	,942	,432	,835	,124	,265	
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59