

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Особистісні чинники цифрової залежності»

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Яковлева Анастасія Андріївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

**Керівник: доктор філософських наук,
доцент, доцент кафедри**

Нерубаська Алла Олександрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубаська А.О.
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Яковлева Анастасія Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особистісні чинники цифрової залежності»

Керівник кваліфікаційної роботи: док. філософ. наук, доцент Нерубаська А.О.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань). Загальний обсяг роботи – 64 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 78 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Проблема залежної поведінки у психології	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Організація та методичні основи дослідження цифрової залежності особистості	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження особистісних чинників цифрової залежності	Березень 2026	Березень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Яковлева А.А. «Особистісні чинники цифрової залежності» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження особистісних чинників цифрової залежності зумовлена глибокими трансформаціями сучасного суспільства, пов'язаними з інтенсивною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини. У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, визначаючи особливості навчання, професійної діяльності, міжособистісної взаємодії та дозвілля. У зв'язку з цим зростає не лише роль цифрового середовища як ресурсу розвитку особистості, але й ризики формування залежних форм поведінки, зокрема цифрової (інтернет-) залежності.

Мета – виявити основні особистісні детермінанти цифрової залежності особистості.

Методи. метод теоретичного аналізу; метод наукового спостереження; психодіагностичний метод та метод математичної статистики.

Ключові слова: цифрова залежність, навіюваність, тривожність, самооцінка, корекція.

ANNOTATION

Yakovleva A.A. “Personal factors of digital addiction” – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level “bachelor” – Odessa Institute of PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of the study of personal factors of digital addiction is due to the profound transformations of modern society associated with the intensive digitalization of all spheres of human life. In the 21st century, information and communication technologies have become an integral part of everyday life, determining the features of learning, professional activity, interpersonal interaction and leisure. In this regard, not only the role of the digital environment as a resource for personal development is increasing, but also the risks of forming dependent forms of behavior, in particular digital (Internet) addiction.

The goal is to identify the main personal determinants of digital addiction of a person.

Methods. method of theoretical analysis; method of scientific observation; psychodiagnostic method and method of mathematical statistics.

Keywords: digital addiction, suggestibility, anxiety, self-esteem, correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПСИХОЛОГІЇ...11	
1.1. Основні закономірності формування залежної поведінки	11
1.2. Проблема цифровізації життя та формування залежності	21
1.3. Особливості розвитку цифрової залежності	29
Висновки до першого розділу.....	37
 РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	39
2.1. Психологічна характеристика юнацького віку	39
2.2. Методики дослідження особистісних особливостей цифрової залежності.....	45
Висновки до другого розділу.....	51
 РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	52
3.1. Особливості самоусвідомлення юнаками uzалежнених форм поведінки.....	52
3.2. Особистісні чинники цифрової залежності особистості	56
3.3. Методичні рекомендації з корекції цифрової залежності студентів	61
Висновки до третього розділу.....	64
 ВИСНОВКИ.....	66
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження особистісних чинників цифрової залежності зумовлена глибокими трансформаціями сучасного суспільства, пов'язаними з інтенсивною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини. У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, визначаючи особливості навчання, професійної діяльності, міжособистісної взаємодії та дозвілля. У зв'язку з цим зростає не лише роль цифрового середовища як ресурсу розвитку особистості, але й ризики формування залежних форм поведінки, зокрема цифрової (інтернет-) залежності.

Сучасні дослідження засвідчують, що цифрова залежність постає як одна з форм адиктивної поведінки, яка проявляється у надмірному використанні цифрових пристроїв і мережевих ресурсів, втраті контролю над часом онлайн-активності, а також у негативному впливі на психічне здоров'я, емоційний стан і соціальне функціонування особистості. Вона супроводжується такими явищами, як інформаційне перевантаження, емоційне виснаження, зниження якості міжособистісних контактів і порушення саморегуляції поведінки.

Особливої актуальності проблема набуває у контексті молодіжного середовища, де цифрові технології є домінуючим каналом соціалізації. Молодь і підлітки, як «цифрові аборигени», значну частину часу проводять у віртуальному просторі, що підвищує ризик формування залежності та деформації особистісного розвитку. При цьому цифрова залежність дедалі частіше розглядається не лише як поведінковий феномен, а як складне психологічне явище, що має багатofакторну природу.

У цьому контексті особливого значення набуває вивчення саме особистісних чинників цифрової залежності. Емпіричні дослідження свідчать про зв'язок рівня інтернет-залежності з такими характеристиками, як емоційна нестабільність, низький рівень психологічного благополуччя, недостатньо

сформовані навички саморегуляції та самоконтролю. Водночас індивідуально-психологічні особливості (мотиваційна сфера, самооцінка, рівень тривожності, потреба в соціальному схваленні тощо) можуть виступати як факторами ризику, так і ресурсами подолання залежності.

Додатково актуальність проблеми визначається недостатньою розробленістю єдиних підходів до трактування феномену цифрової залежності та відсутністю узгоджених діагностичних критеріїв, що ускладнює як теоретичне осмислення, так і практичну психодіагностику цього явища. Це створює потребу в подальших наукових розвідках, спрямованих на уточнення змісту поняття, структури та механізмів формування цифрової залежності.

Таким чином, актуальність дослідження особистісних чинників цифрової залежності визначається:

- глобальною цифровізацією суспільства та зміною способу життя людини;
- поширенням залежних форм поведінки у цифровому середовищі;
- негативними наслідками цифрової залежності для психічного здоров'я та соціального функціонування;
- особливою вразливістю молоді до формування адиктивної поведінки;
- необхідністю виявлення психологічних детермінант і механізмів цього явища для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм.

Усе це зумовлює наукову та практичну значущість дослідження особистісних чинників цифрової залежності як важливого напрямку сучасної психологічної науки.

Мета роботи – виявити основні особистісні детермінанти цифрової залежності особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично узагальнити наукові розвідки з проблем цифрової залежності.
2. Підібрати комплекс методик, релевантний меті.

3. Емпірично дослідити особистісні чинники цифрової залежності студентів

Об'єкт дослідження – особливості особистості з ознаками цифрової залежності.

Предмет дослідження – особистісні чинники цифрової залежності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових першоджерел за проблематикою залежної поведінки; психодіагностичний метод та метод статистичної обробки первинних даних.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методики: для вивчення рівня тривожності - методика Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіним); методика діагностики самооцінки Т. В. Дембо-С. Я. Рубінштейн; методика «Самооцінка особистих узалежнень» В. Леві, тест-методика дослідження сугестивності О. П. Єлісєєва; «Тест-опитувальник навіюваності» О. П. Саннікової - Ю. П. Фолі.

Дослідницьку вибірку склали студенти 1 та 3 курсів Одеського інституту МАУП денної та заочної форми навчання

Практичне значення дослідження особистісних чинників цифрової залежності зумовлюється необхідністю своєчасного виявлення, профілактики та корекції залежних форм поведінки в умовах стрімкої цифровізації сучасного суспільства. Отримані результати можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих підходів до психологічного супроводу осіб, схильних до надмірного використання цифрових технологій, а також для підвищення ефективності психопрофілактичної та психокорекційної роботи.

Передусім, практична цінність дослідження полягає у можливості ідентифікації індивідуально-психологічних характеристик, що виступають предикторами цифрової залежності. Виявлення таких особистісних рис, як підвищена тривожність, низький рівень самоконтролю, нестійка самооцінка, емоційна лабільність та дефіцит соціальних навичок, дозволяє здійснювати ранню діагностику груп ризику та запобігати розвитку адиктивної поведінки.

Це, у свою чергу, створює підґрунтя для впровадження адресних профілактичних програм у закладах освіти та психологічних службах.

Важливим аспектом практичного значення є використання результатів дослідження у розробці психокорекційних та психотерапевтичних програм. Зокрема, знання про особистісні детермінанти цифрової залежності дає змогу створювати індивідуалізовані програми корекції, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості, критичного мислення та усвідомленого користування цифровими ресурсами. Такі програми можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги самоконтролю, розвиток соціально-комунікативної компетентності та формування альтернативних способів задоволення потреб особистості.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи освітніх установ. Зокрема, вони можуть слугувати основою для створення програм цифрової гігієни, формування культури безпечного та відповідального користування інтернетом, а також для підготовки педагогів і батьків до ефективної взаємодії з дітьми та підлітками у цифровому середовищі. Це сприятиме зниженню рівня цифрової залежності серед молоді та підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Не менш важливим є застосування отриманих результатів у сфері психологічного консультування. Практичні психологи можуть використовувати виявлені закономірності для глибшого розуміння причин звернення клієнтів, пов'язаних із проблемами надмірного використання цифрових технологій, а також для побудови ефективної стратегії консультативної допомоги. Це дозволяє підвищити якість психологічної підтримки та сприяти гармонізації особистісного розвитку клієнтів.

Окрім цього, результати дослідження можуть бути інтегровані у підготовку майбутніх фахівців психологічного профілю, соціальних працівників та педагогів. Включення відповідних знань до навчальних програм сприятиме формуванню професійної компетентності у сфері профілактики та подолання цифрових залежностей.

Таким чином, практичне значення дослідження особистісних чинників цифрової залежності полягає у можливості застосування його результатів у психодіагностичній, профілактичній, корекційній, консультативній та освітній діяльності, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми цифрової залежності та сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості в умовах цифрового суспільства.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 75 друкована сторінка, обсяг основної частини роботи складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні закономірності формування залежної поведінки

Залежна поведінка особистості є складним багатовимірним феноменом, який перебуває на перетині психології, психіатрії, соціології та педагогіки. У науковому дискурсі вона розглядається як стійка форма деструктивної активності, що характеризується прагненням до втечі від реальності шляхом зміни психічного стану через вживання психоактивних речовин або залучення до певних видів діяльності, які набувають надцінного значення. При цьому залежність поступово трансформується з ситуативної реакції на труднощі у домінуючу життєву стратегію, що визначає поведінку, мислення та емоційні реакції індивіда [12].

У психологічній науці поняття залежної поведінки тісно пов'язується з категорією адикції, однак ці терміни не є повністю тотожними [23, 26, 32]. Якщо адикція частіше використовується для позначення клінічно виражених форм залежності, то залежна поведінка може охоплювати ширший спектр проявів, включаючи доклінічні або соціально зумовлені форми. Водночас обидва поняття відображають порушення саморегуляції, втрату контролю над власною діяльністю та підпорядкування поведінки об'єкту залежності.

Залежна поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, які умовно поділяються на біологічні, психологічні та соціальні [33]. Біологічні передумови пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, генетичною схильністю та нейрохімічними механізмами задоволення. Психологічні чинники включають індивідуально-типологічні особливості особистості, зокрема низьку самооцінку, емоційну нестійкість, підвищену тривожність, фрустрованість базових потреб, дефіцит навичок саморегуляції та конструктивного подолання

стресу. Соціальні детермінанти охоплюють вплив сім'ї, однолітків, соціокультурного середовища, доступність об'єктів залежності, а також наявність або відсутність соціальної підтримки.

Важливим аспектом дослідження є класифікація залежної поведінки [14]. Традиційно виділяють хімічні (алкогольна, наркотична, токсикоманічна залежність) та нехімічні (поведінкові) форми залежності. До останніх належать інтернет-залежність, ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, шопінгу, роботи, їжі, а також міжособистісна залежність. У сучасних умовах особливої актуальності набувають саме поведінкові адикції, що пов'язано з активним розвитком цифрових технологій і трансформацією соціальної взаємодії.

Психологічна структура залежної поведінки включає мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

На мотиваційному рівні домінує прагнення до уникнення негативних переживань або досягнення швидкого задоволення.

Когнітивний компонент проявляється у спотворенні сприйняття реальності, раціоналізації залежної поведінки та зниженні критичності мислення.

Емоційний рівень характеризується нестабільністю, підвищеною тривожністю, депресивними станами, почуттям самотності та внутрішньої порожнечі.

Поведінковий компонент відображає втрату контролю, нав'язливість дій та повторюваність поведінкових патернів.

Суттєву роль у розвитку залежної поведінки відіграють вікові особливості особистості. Зокрема, юнацький вік є сенситивним періодом для формування адиктивних тенденцій, що зумовлено кризою ідентичності, пошуком смислів, підвищеною емоційністю, впливом референтної групи та недостатньою сформованістю механізмів самоконтролю. У цей період залежна поведінка може виступати як спосіб самоствердження, компенсації внутрішніх конфліктів або адаптації до соціального середовища.

Наслідки залежної поведінки є комплексними та проявляються на індивідуальному і соціальному рівнях. Вони включають порушення психічного та фізичного здоров'я, деградацію особистісних якостей, зниження соціальної адаптації, руйнування міжособистісних стосунків, а також формування асоціальних форм поведінки. Відтак проблема залежної поведінки потребує комплексного підходу до її профілактики та корекції, що передбачає поєднання психотерапевтичних, психокорекційних, педагогічних та соціальних заходів [5].

Таким чином, залежна поведінка особистості є складним динамічним утворенням, що формується під впливом багатьох чинників і проявляється у порушенні гармонійного розвитку особистості. Її дослідження має важливе теоретичне і практичне значення, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії попередження та подолання різних форм залежності, особливо серед молоді.

У сучасному психолого-педагогічному дискурсі накопичено значний масив як теоретичних, так і емпіричних напрацювань, присвячених вивченню закономірностей становлення різних форм залежної поведінки особистості. Зокрема, окремі дослідження зосереджуються на аналізі механізмів формування uzалежненості як поведінкового феномена, інші — на специфіці адиктивної поведінки та її проявах у різних вікових групах. Значну увагу науковці приділяють також виявленню психологічних детермінант профілактики та подолання інтернет-залежності, що особливо актуалізується в умовах цифровізації суспільства.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням тих випадків, коли відбувається зміщення життєвих цілей особистості у площину віртуального середовища як способу компенсації фрустрованих потреб та нереалізованих сфер життя [18]. Крім того, у наукових роботах розглядається поява нових форм залежної взаємодії, зокрема кіберкомунікації, а також аналізується вплив віртуального середовища на трансформацію особистості. Не менш важливим є дослідження умов, що сприяють виникненню кібербулінгу як специфічної

форми деструктивної взаємодії, а також проблематика ігрової залежності, зокрема від азартних ігор.

Узагальнення наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування феномена узалежнення. У сучасній психології функціонує ціла низка термінів, що частково перетинаються за змістом, зокрема «психологічна залежність», «синдром психічної залежності» та «адикція». При цьому поняття «адикція» частіше використовується у межах медико-психіатричної парадигми, тоді як терміни «залежність» і «узалежнення» більш характерні для психологічного аналізу. Водночас у довідковій літературі ці категорії нерідко розглядаються як близькі за змістом або навіть синонімічні, що ще більше ускладнює їх чітке розмежування.

Результати досліджень, присвячених особливостям залежної поведінки в юнацькому віці, дозволяють виокремити низку типових характеристик, притаманних особистостям із різними формами узалежнення [31]. До таких узагальнених рис належать емоційна та особистісна незрілість, підвищена схильність до навіювання і наслідування, страх втрати значущих стосунків або залишення, тенденція до уникнення реальності шляхом занурення в ілюзорні світи, формування псевдореальності як захисного механізму, а також схильність перекладати відповідальність за власні дії на інших. Характерною є також труднощі у розмежуванні власних переживань і думок від зовнішніх впливів, а також підвищена чутливість до соціального неприйняття.

У структурі чинників, що зумовлюють розвиток узалежненої поведінки, традиційно виділяють особистісні та соціальні детермінанти. До індивідуально-психологічних передумов відносять спотворене або неадекватне самосприйняття, занижену самооцінку, незадоволеність власним «Я-образом», переживання самотності та тривоги, схильність до ризикованих або азартних форм поведінки, а також недостатній рівень комунікативної толерантності. Важливу роль відіграють страх відторгнення, уникнення відповідальності та емоційна нестійкість.

Соціальні чинники формування залежної поведінки пов'язані насамперед із дефіцитом конструктивної взаємодії у найближчому соціальному оточенні. Йдеться про нестачу взаєморозуміння, труднощі у міжособистісній комунікації, низький рівень соціальної адаптованості, а також негативний вплив референтної групи. Особливого значення набувають особливості сімейного виховання: надмірна опіка або її відсутність, суперечливі виховні стратегії, завищені вимоги до дитини, жорстке або емоційно холодне ставлення батьків. Також до групи ризику належать особи, які виховуються у дисфункціональних сім'ях або позбавлені належного батьківського контролю та підтримки.

Окремо підкреслюється, що для осіб із залежною поведінкою характерним є підвищений рівень навіюваності, тобто схильності до навіювання. У науковій літературі існують різні підходи до розуміння цього феномена та його ролі у розвитку особистості. Навіюваність розглядається як складне психічне утворення, що формується переважно на підсвідомому рівні та проявляється через специфічні поведінкові та емоційні реакції [6].

У наукових джерелах, присвячених сугестології, поняття навіюваності (або сугестивності) тлумачиться як індивідуально зумовлена здатність людини піддаватися навіювальному впливу. Якщо сугестія розглядається як механізм або інструмент психологічного впливу, то сугестивність виступає показником чутливості особистості до такого впливу. Чимало дослідників трактують сугестивність як відносно стійку характеристику, інколи навіть як базову рису характеру. Водночас існує інший підхід, згідно з яким вона розглядається як змінний стан, що формується під впливом конкретних обставин і ситуацій [11].

Зокрема, В. М. Бехтерев визначав навіюваність як здатність або схильність індивіда в різному ступені сприймати й засвоювати навіювання, яке може бути зумовлене як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Узагальнення наукових праць дозволяє зробити висновок, що більшість учених схиляється до розуміння сугестивності як здатності особистості

піддаватися впливу ідей, що сприймаються свідомістю, з подальшим їх втіленням у поведінці.

Рівень сугестивності значною мірою визначається поточним психічним станом людини, зокрема її емоційною напруженістю, ступенем втоми та загальним самопочуттям. Важливим є також її зв'язок із конформністю — схильністю узгоджувати власну поведінку з думками та діями оточення.

Водночас індивідуальні відмінності у вираженості цієї властивості можуть бути досить суттєвими. На них впливають такі чинники, як вік, стать, стан здоров'я, рівень виснаженості, інтелектуальний розвиток тощо.

Крім того, навіюваність не є стабільною величиною і може варіювати залежно від особливостей самого впливу та способів його здійснення. Наприклад, у деяких людей сприйнятливність до зовнішнього навіювання (гетеросугестії) може бути досить високою, тоді як здатність до самонавіювання (аутосугестії) залишається слабо вираженою.

Дослідження навіюваності здійснювалося у межах різних теоретичних підходів, зокрема психоаналітичного, соціально-психологічного та гуманістичного. Водночас у рамках особистісного підходу вона часто інтерпретується як інструмент психокорекційного і психотерапевтичного впливу, що підкреслює її прикладне значення.

У межах психофізіологічного підходу до вивчення сугестивного впливу особливе значення мають наукові праці І. Сеченова та І. Павлова. У їхніх дослідженнях розкривається фізіологічна основа навіювання, яка пов'язується з утворенням осередків збудження в корі головного мозку, що супроводжуються процесами негативної індукції та формуванням зон гальмування.

З позицій психоаналітичного підходу З. Фрейд пояснював явище сугестивності через механізм переносу, коріння якого сягає дитячого досвіду та залежності дитини від батьків. У цьому контексті сугестія розглядається як засіб впливу на процес формування переносу. Одним із наслідків сугестивності, за психоаналітичною традицією, виступає наслідування, а зміст

свідомості особистості набуває нав'язливого характеру, формуючись як система засвоєних навіюваних установок.

У руслі соціально-психологічного підходу дослідження феномену навіювання здійснював В. Бехтерєв, який аналізував його з огляду на соціальну значущість. Учений наголошував, що сутність навіювання полягає не у зовнішніх формах його прояву, а в особливому співвідношенні навіяних ідей із «Я» суб'єкта в процесі їх сприймання та реалізації. Він підкреслював, що за умов пасивного сприйняття, без активної участі уваги, значна кількість ідей може проникати у сферу загальної свідомості, оминаючи свідомий контроль особистості. Таким чином, навіювання, за його концепцією, відбувається через проникнення ідей сугестора до підсвідомої сфери реципієнта поза межами його «Я», через специфічні механізми прийому та обробки інформації. Водночас дослідник зазначав, що сугестивність виконує важливі соціально-психологічні функції, оскільки сприяє формуванню колективних уявлень, переконань, норм поведінки та діяльності, які полегшують функціонування індивіда в суспільстві.

А. Т. Філатов запропонував класифікувати складові навіюваності за кількома критеріями. Зокрема, залежно від джерела впливу виділяють аутосугестивність (самонавіювання) та гетеросугестивність (вплив ззовні). За типом аналізаторів, що беруть участь у сприйнятті навіювання, розрізняють інтерорецептивні (пов'язані з діяльністю внутрішніх органів — серцево-судинної, дихальної, травної, сечовидільної систем) та екстерорецептивні (тактильні, нюхові, смакові, зорові, слухові) механізми. За змістом впливу навіювання може бути спрямоване або на стимуляцію певних фізіологічних реакцій, або на їх гальмування.

На основі наукових розвідок А. Т. Філатова, присвячених вивченню сугестивності, було встановлено низку закономірностей цього явища. Зокрема, доведено, що рівень навіюваності не є сталим і може варіювати залежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості, її віку, а також особливостей наявних патологічних станів.

За спостереженнями Н. І. Пов'якель, підвищена схильність до навіювання притаманна особам із порівняно невисоким рівнем інтелектуального розвитку та недостатньо сформованим логічним мисленням, яке лежить в основі критичного осмислення інформації. Дослідниця пов'язувала високий рівень сугестивності зі зниженням усвідомленості та критичності при сприйнятті навіюваного змісту, а також із відсутністю розгорнутого логічного аналізу й адекватної оцінки отриманої інформації.

Формуванню підвищеної навіюваності сприяють як індивідуально-особистісні риси, так і ситуаційні чинники. До перших належать невпевненість у собі, занижена самооцінка, схильність до підпорядкування, довірливість, високий рівень тривожності, емоційна нестійкість, вразливість і недостатній розвиток логічного мислення. Серед ситуативних факторів важливу роль відіграють стресові обставини, використання гіпнотичних технік впливу, стан розслаблення, а також низький рівень усвідомлення та компетентності в конкретній ситуації.

Узагальнення результатів емпіричних досліджень дозволяє окреслити психологічний портрет особистості з підвищеним рівнем навіюваності. До характерних ознак належать висока чутливість до зовнішнього впливу, значна глибина та широта навіюваності, а також інтенсивність реагування на навіювання. Такі особи часто переживають страх, емоційне виснаження, невпевненість у собі, демонструють некритичність мислення, підвищену довірливість і конформність. Їм властиві емоційна нестабільність, вразливість, недостатній рівень розвитку логічного мислення, схильність до фантазування, наслідування, а також труднощі з прийняттям самостійних рішень і відповідальності за власні дії.

Спираючись на узагальнені теоретичні положення щодо навіюваності, а також враховуючи специфіку психологічного розвитку особистості у юнацькому віці, нами було узагальнено диференціацію рівнів її прояву. У результаті виокремлено три основні рівні сугестивності — високий, середній

та низький, кожен з яких характеризується певним комплексом індивідуально-психологічних ознак.

Так, високий рівень навіюваності пов'язаний передусім із недостатнім розвитком асертивності, що проявляється у труднощах відстоювання власної позиції та залежності від думок оточення. Для таких осіб характерною є невпевненість у собі, яка виявляється у більшості соціальних ситуацій, а також нездатність до самостійного прийняття рішень. У складних або проблемних обставинах вони схильні орієнтуватися на позицію значущих інших — як однолітків, так і дорослих, особливо тих, хто має авторитет або демонструє авторитарність. У мотиваційній сфері домінує прагнення уникнути невдачі, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та внутрішньою напруженістю [28].

Середній рівень навіюваності характеризується більш збалансованим поєднанням особистісних якостей. Зокрема, асертивність і впевненість у собі проявляються ситуативно та мають помірний характер. У деяких випадках особистість здатна до самостійного вибору та прийняття рішень, однак ця здатність не є стабільною і може залежати від зовнішніх умов. Такі індивіди демонструють відносну відкритість до впливів з боку соціального оточення, хоча ця відкритість не має тотального характеру. Емоційна сфера також характеризується середнім рівнем тривожності, а образ «Я» відзначається певною нестійкістю та недостатньою сформованістю.

Низький рівень навіюваності, навпаки, свідчить про високий ступінь особистісної автономії та психологічної зрілості. Особи з такими характеристиками відзначаються розвиненою асертивністю, впевненістю у власних можливостях і здатністю ефективно функціонувати у різних соціальних ситуаціях. Вони схильні до самостійного прийняття рішень і беруть на себе відповідальність за їх наслідки. Їхній емоційний стан, як правило, є стабільним, а рівень тривожності — низьким. Важливою рисою є незалежність від зовнішніх впливів, зокрема від думок авторитетних осіб, а також сформований, цілісний образ «Я», що поєднується з адекватною та

позитивною самооцінкою. Крім того, таким особистостям притаманна здатність до критичного осмислення як власних дій, так і поведінки інших людей, що забезпечує більш усвідомлену регуляцію поведінки.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що навіюваність виступає важливою індивідуально-психологічною характеристикою особистості, яка суттєво впливає на її поведінку, особливо в юнацькому віці. Встановлено, що рівень навіюваності зумовлюється як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціальними) чинниками, що проявляються у специфіці самосприйняття, емоційної сфери, мотивації та особливостях міжособистісної взаємодії.

Узагальнення наукових підходів дало змогу систематизувати основні прояви навіюваності та визначити її роль у формуванні uzалежнених форм поведінки. Зокрема, підвищена навіюваність пов'язана зі схильністю до зовнішнього впливу, недостатнім рівнем критичності мислення, емоційною нестійкістю та залежністю від думки значущого оточення, що створює підґрунтя для розвитку різних форм адиктивної поведінки.

На основі врахування вікових особливостей юнацтва було українськими вченими обґрунтовано диференціацію рівнів сугестивності (високий, середній, низький), кожен із яких відображає певний ступінь особистісної зрілості, автономії та здатності до саморегуляції [19]. Визначені показники рівнів сугестивності дозволяють більш точно оцінити індивідуальні відмінності молоді та можуть бути використані як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень, а також розроблення психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на зниження ризику формування uzалежненої поведінки.

1.2. Проблема цифровізації життя та формування залежності

Упродовж останніх років у науковому просторі простежується суттєве зростання інтересу до вивчення багатовекторного впливу цифрових технологій на розвиток та функціонування особистості. При цьому теоретичне підґрунтя сучасних досліджень значною мірою базується на класичних підходах психології особистості, розроблених провідними вченими різних наукових шкіл. Зокрема, глибинні аспекти особистості розкрито в межах психоаналітичної традиції та індивідуальної психології, тоді як гуманістичний і екзистенційний напрями акцентують увагу на проблемах самореалізації, смислотворення та внутрішньої свободи людини [23].

Водночас когнітивний і соціально-когнітивний підходи орієнтовані на дослідження процесів пізнання, саморегуляції та взаємодії особистості із соціальним середовищем. Інтеграція цих теоретичних засад із сучасними методологічними інструментами створює можливості для більш глибокого аналізу та прогнозування особистісних змін, що відбуваються під впливом цифрового середовища [14].

Особистість у цьому контексті розглядається як важливий предиктор поведінки, оскільки її індивідуально-психологічні характеристики здатні зумовлювати різноманітні форми активності, прямо чи опосередковано пов'язані з використанням цифрових технологій. Варто зазначити, що інтерес до цієї проблематики виник у зарубіжній науці задовго до її сучасної популяризації [5]. Значна кількість дослідників аналізувала вплив особистісних рис на взаємодію з медіасередовищем, формування цифрових звичок та поведінкових патернів у віртуальному просторі, що заклало основу для подальших емпіричних і теоретичних узагальнень.

Питання цифровізації різних сфер життєдіяльності також стало предметом активного вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій традиції. Дослідники зосереджують увагу на трансформації комунікації, освіти, професійної діяльності та міжособистісних відносин під впливом

інформаційно-комунікаційних технологій. Це дозволяє розглядати цифрове середовище не лише як інструмент, а як самостійний соціокультурний простір, що формує нові моделі поведінки та взаємодії [24].

Окремим напрямом сучасних досліджень є використання концепції цифрового фенотипування та методів мобільного моніторингу поведінки, які відкривають нові можливості для аналізу психологічних і психіатричних станів, а також вивчення нейродегенеративних процесів. Незважаючи на поступове зростання інтересу до так званих «цифрових біомаркерів», кількість робіт, у яких цифрові сліди безпосередньо співвідносяться з біологічними показниками, залишається обмеженою. У тих дослідженнях, де такий зв'язок простежується, основна увага приділяється, як правило, нейровізуалізаційним даним.

У контексті розвитку цифрового суспільства особливої актуальності набуває проблема впливу віртуального простору на особистість. Зазначається, що формування цифрового середовища як окремої реальності значно розширює можливості для самопрезентації, саморозвитку та інформаційного обміну. Водночас воно створює й нові ризики для користувачів. Зокрема, небезпека може виникати у ситуаціях, коли особа звертається до інтернет-ресурсів для самостійної діагностики або отримання медичних порад від неперевіраних джерел. У таких випадках існує ймовірність формування хибних уявлень про власний стан здоров'я [2].

У зв'язку з цим у науковий обіг вводиться поняття кіберятрогенії, яке відображає негативні наслідки взаємодії людини з цифровими медичними ресурсами. Йдеться про випадки, коли інформація, отримана через інтернет або від так званих «віртуальних фахівців», спричиняє погіршення психоемоційного стану чи формування неадекватних переконань щодо здоров'я. Особливу загрозу становить те, що у віртуальному просторі користувач може взаємодіяти не лише з кваліфікованими спеціалістами, а й з особами без відповідної освіти або навіть із штучно створеними цифровими агентами, що імітують професійну експертність.

Таким чином, сучасні дослідження впливу цифрових технологій на особистість демонструють як значний потенціал для розвитку і самореалізації, так і наявність серйозних ризиків, що потребують глибокого наукового осмислення та розроблення ефективних стратегій психологічної безпеки в умовах цифрового середовища.

Стрімкий розвиток глобальної мережі Інтернет і поширення інформаційно-комунікаційних технологій істотно трансформують процеси особистісної ідентифікації. Віртуальний простір, на відміну від традиційного соціального середовища, не має чітких територіальних меж і водночас характеризується полікультурністю. У ньому відбувається активна взаємодія та взаємопроникнення різних культурних традицій, що зумовлює формування своєрідного культурного континууму з власними нормами, цінностями та правилами поведінки. Такий кіберпростір функціонує за специфічною логікою розвитку, яка відрізняється від закономірностей реального соціуму, що, своєю чергою, впливає на становлення ідентичності особистості [15].

У контексті масштабних процесів цифровізації дослідники дедалі частіше наголошують на формуванні нового типу покоління — так званого «цифрового», яке характеризується багатовимірністю досвіду та високим рівнем інтегрованості у віртуальне середовище. Особливо це стосується підлітків, які зростають у принципово нових умовах, що суттєво відрізняються від середовища попередніх поколінь. У зв'язку з цим особливої значущості набуває вивчення впливу сучасних цифрових трансформацій на психічне здоров'я та емоційне благополуччя молоді, адже саме ці фактори визначають довгострокові наслідки для розвитку особистості в умовах цифрової епохи [33].

Вагоме місце у сучасних соціально-психологічних дослідженнях займає проблема інтернет-залежності. Хоча саме поняття не є новим, воно концептуально споріднене з іншими формами поведінкових залежностей, такими як залежність від телебачення чи відеоігор. Водночас наукова спільнота неодноразово піддавала критиці традиційне розуміння інтернет-

залежності, звертаючи увагу на низку методологічних обмежень. Зокрема, йдеться про недостатню диференціацію конкретних форм онлайн-активності, нечітке розмежування Інтернету з іншими медіа та ігнорування супутніх психічних станів і розладів, що можуть супроводжувати залежну поведінку [1].

Сучасна популярна культура часто відображає образ користувача Інтернету як більш імпульсивного, схильного до нарцисизму та агресивних проявів. Існує припущення, що цифрове середовище може підсилювати ці риси, зокрема через феномен так званого «ефекту онлайн-розгальмування», який пояснює зниження рівня самоконтролю в умовах анонімності та дистанційності взаємодії. Хоча подібні характеристики легко впізнаються у поведінці багатьох користувачів, емпіричних підтверджень їх масштабності поки що недостатньо. Водночас не виключається, що віртуальна поведінка може впливати на офлайн-ідентичність, трансформуючи реальну особистість відповідно до створеного в мережі образу. Окремі дослідження все ж фіксують тенденцію до зростання імпульсивності, нарцисизму та агресивності, пов'язану зі специфікою цифрового способу життя [13].

Останнім часом науковці дедалі критичніше оцінюють саму концепцію «інтернет-залежності», яка тривалий час домінувала у дослідженнях психології Інтернету. Зокрема, звертається увага на необхідність більш детального аналізу конкретних форм проблемної онлайн-поведінки, а не узагальненого підходу до Інтернету як єдиного явища.

Крім того, підкреслюється умовність розмежування між Інтернетом і різноманітними цифровими платформами (ігровими, комунікативними, інформаційними), які сьогодні інтегровані в одному пристрої. Встановлено, що надмірне використання цифрових ресурсів може супроводжуватися розвитком негативних психоемоційних станів, зокрема депресії, соціальної тривожності, синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. Разом із тим, відсутність єдиної термінології та чіткого визначення відповідної психопатології ускладнює її наукове осмислення та діагностику.

Окремий напрям досліджень стосується впливу комп'ютерних технологій на соматичне здоров'я людини. У сучасних наукових працях простежується тенденція до виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю використання цифрових пристроїв і різними фізіологічними порушеннями. Зокрема, йдеться про негативні зміни у функціонуванні зорової системи, опорно-рухового апарату, а також загального фізичного стану організму [22].

Таким чином, вплив цифрових технологій на людину має комплексний характер і охоплює як психологічні, так і соматичні аспекти її життєдіяльності. Для вітчизняної наукової традиції характерним є дослідження цифрового середовища та інформаційних технологій, зокрема Інтернет-ресурсів, із застосуванням експериментально-генетичного та генетико-моделюючого підходів, розроблених С.Д. Максименком. Перший із них орієнтований на вивчення процесу привласнення особистістю нових здібностей, тоді як другий спрямований на аналіз закономірностей її розвитку. У межах цих підходів, зокрема, обґрунтовано, що використання Інтернет-технологій сприяє актуалізації внутрішніх смислів особистості та їх перенесенню у площину міжособистісної взаємодії.

Таким чином, комунікація у віртуальному просторі виступає одним із механізмів особистісного зростання через об'єктивацію внутрішнього досвіду.

Водночас дослідники звертають увагу на специфічні ефекти онлайн-взаємодії, зокрема явище дезінгібіції, яке проявляється у послабленні внутрішніх обмежень і соціальних регуляторів поведінки. Це може виявлятися у широкому спектрі реакцій — від незначних порушень етикету до відкрито агресивних форм комунікації, характерних для мережових субкультур.

Водночас підкреслюється, що стрімкий розвиток глобальної мережі Інтернет, попри очевидні переваги, спричинив появу низки деструктивних соціальних явищ. Зокрема, сучасна людина дедалі більше занурюється у віртуальні інформаційні потоки, що поступово трансформуює її соціальну активність. Значна частина взаємодій переноситься у цифровий простір, що, у

свою чергу, сприяє формуванню залежності від онлайн-сервісів, таких як соціальні мережі, мультимедійний контент та інтерактивні платформи [27].

Окремий напрям досліджень присвячений вивченню впливу кіберсередовища на психосоматичний стан особистості. У цьому контексті акцентується увага на негативних наслідках різних форм кіберзалежностей, які можуть впливати не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я. При цьому наголошується, що шкідливий ефект таких залежностей часто має опосередкований характер: зміни у функціонуванні організму зумовлюються насамперед порушеннями у психічній сфері, що в підсумку може призводити до більш глибоких і тривалих негативних наслідків.

Значний інтерес становлять також дослідження, присвячені феномену «цифрового покоління». Відповідно до цієї концепції, формування сучасної молоді відбувається в умовах нової соціокультурної реальності, що виникла внаслідок цифровізації. Цифрове середовище виступає не лише інструментом діяльності, а й повноцінним простором соціалізації, у якому реалізуються процеси самовизначення та самореалізації особистості. Воно водночас є результатом творчої активності людини і чинником, що впливає на її розвиток [16].

Серед ключових характеристик поведінки в цифровому середовищі виділяють швидкий доступ до інформації, гіпертекстову структуру знань, використання зовнішніх носіїв пам'яті, здатність до багатозадачності, високу мобільність, інформаційне перевантаження, а також трансформацію форм і змісту комунікації [14].

Важливим джерелом узагальненої інформації щодо впливу цифрових технологій є міжнародні аналітичні звіти. Зокрема, у доповіді UNICEF, оприлюдненій у 2017 році, представлено результати численних досліджень, присвячених впливу цифрового середовища на психічне благополуччя, соціальні взаємини та рівень фізичної активності дітей. Узагальнення отриманих даних засвідчило наявність U-подібної залежності: як надмірне, так і надто обмежене використання цифрових технологій може мати негативні

наслідки, тоді як помірне їх застосування здатне чинити позитивний вплив, хоча й незначної інтенсивності. Водночас сучасні нейронаукові дослідження не підтверджують припущення про радикальну перебудову мозку під впливом цифрових технологій, що спростовує гіпотези про їхній тотально трансформаційний ефект [21].

Окремий напрям сучасних досліджень зосереджений на аналізі наслідків надмірного використання екранних пристроїв, яке розглядається як чинник ризику для повноцінного психічного розвитку людини. Зокрема, доведено, що систематичне й тривале перебування перед екранами може негативно позначатися на формуванні мовлення, розвитку уваги, пам'яті та інших когнітивних функцій. Результати досліджень, проведених українськими науковцями, свідчать про те, що переважна більшість школярів використовує електронні пристрої передусім у розважальних цілях: близько 60% батьків зазначають, що їхні діти застосовують гаджети для дозвілля, і лише приблизно 40% — для навчальної діяльності або пізнавального розвитку.

Узагальнення емпіричних даних також демонструє, що часте користування електронними пристроями може виступати чинником хронічного стресу [6]. Це пов'язано з певними змінами у нейрогуморальній регуляції організму, зокрема з підвищенням рівня гормонів стресу. Так, спостерігається зростання концентрації кортизолу, який одночасно може бути як причиною, так і наслідком стресових станів, утворюючи своєрідне «замкнене коло».

Крім того, надмірна залученість до цифрових пристроїв супроводжується підвищеною емоційною збудливістю та формуванням залежних форм поведінки, що, у свою чергу, негативно впливає на функціонування лобних відділів мозку — структур, відповідальних за регуляцію емоцій, поведінки та настрою.

Поряд із вивченням негативних ефектів інформаційного впливу, вітчизняні дослідники приділяють увагу розробленню практичних підходів до їх нейтралізації. Зокрема, запропоновано алгоритм протидії деструктивному

інформаційному впливу, який передбачає кілька послідовних етапів: усвідомлення та аналіз ситуації, оцінку потенційної загрози, виявлення ознак психологічного тиску або маніпуляції, а також формування та реалізацію ефективних захисних стратегій поведінки.

Загалом результати наукових досліджень свідчать про те, що тривалий та інтенсивний інформаційний вплив, який перевищує індивідуально допустимі межі, може призводити до розвитку стану інформаційного перевантаження. Такий стан супроводжується виснаженням нервової системи, зниженням її функціональних можливостей і виникненням явищ позамежного гальмування. У результаті цього спостерігається ослаблення адаптаційних ресурсів організму, порушення фізіологічної рівноваги, зниження продуктивності діяльності, поява відчуття безпорадності, а також підвищення рівня сугестивності, що робить особистість більш вразливою до зовнішніх впливів.

Узагальнюючи викладені у підрозділі положення, слід зазначити, що сучасний етап розвитку цифрового середовища характеризується суттєвим посиленням впливу інформаційно-комунікаційних технологій на психічний, когнітивний та соціальний розвиток особистості. Розширення використання екранних пристроїв і занурення у віртуальний простір змінюють структуру повсякденної діяльності людини, трансформують її пізнавальні процеси, емоційні реакції та способи соціальної взаємодії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що надмірне використання цифрових гаджетів може мати негативні наслідки для розвитку когнітивної сфери, зокрема мовлення, уваги та пам'яті, а також сприяти формуванню стресових станів і емоційної нестабільності. При цьому важливу роль відіграють психофізіологічні механізми, зокрема гормональна регуляція, що опосередковує реакції організму на інформаційні навантаження. Особливої уваги потребує взаємозв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій і зростанням рівня кортизолу, що може підтримувати хронічний стресовий стан [3].

Водночас у вітчизняній науковій думці значна увага приділяється не лише фіксації негативних наслідків цифровізації, але й розробленню стратегій психологічного захисту від надмірного інформаційного впливу. Запропоновані підходи передбачають формування у особистості навичок критичного аналізу інформаційного середовища, розпізнавання маніпулятивних впливів та організацію конструктивної захисної поведінки.

Загалом встановлено, що тривале перебування в умовах інформаційного перевантаження призводить до виснаження регуляторних ресурсів нервової системи, зниження працездатності та адаптаційних можливостей організму [20].

Це супроводжується порушенням емоційної рівноваги, зниженням ефективності діяльності, а також підвищенням психологічної вразливості особистості, зокрема її сугестивності.

Таким чином, досліджувана проблематика має комплексний характер і потребує подальшого міждисциплінарного вивчення з урахуванням як психологічних, так і нейрофізіологічних аспектів впливу цифрового середовища

1.3. Особливості розвитку цифрової залежності

У сучасних умовах кіберадикція розглядається як одна з найбільш поширених форм техногенно зумовленої залежної поведінки, що пов'язана з особливостями самореалізації особистості у цифровому середовищі. Її активному поширенню значною мірою сприяє високий рівень розвитку інформаційних технологій, зокрема стрімке вдосконалення індустрії відеоігор та інших інтерактивних цифрових продуктів, які забезпечують потужний емоційний та когнітивний вплив на користувача. У цьому контексті С. Утц підкреслює, що специфічною ознакою кіберадиктивної поведінки є занурення

у своєрідний змінений стан свідомості, який супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями у відповідь на події, що відбуваються у віртуальному просторі, «по той бік екрану» [14].

Формування залежності від цифрового середовища не є миттєвим процесом, а має чітко виражений поетапний характер, що включає послідовні стадії розвитку та поступове закріплення адиктивних форм поведінки. У науковій літературі описується кілька моделей становлення кіберадикції, серед яких найбільш поширеною є чотиристадійна схема 5[1].

Перший етап — стадія легкої захопленості — характеризується первинним інтересом до цифрових технологій, під час якого запускаються початкові механізми формування залежної поведінки. На цьому рівні використання віртуального середовища ще має епізодичний характер, однак поступово підсилює емоційну залученість.

Другий етап — стадія захоплення — супроводжується формуванням стійкої потреби у регулярній взаємодії з цифровим середовищем. У цей період з'являється тенденція до постійного перебування в мережі, зокрема в онлайн-іграх, соціальних платформах або чатах. Віртуальна реальність починає сприйматися як більш приваблива та емоційно насичена порівняно з реальним життям, що призводить до поступового зниження значущості сімейних обов'язків, соціальних контактів і традиційних форм дозвілля. Саме на цій стадії залежність набуває чітко виражених ознак.

Третій етап — стадія прихильності — є найбільш тривалим у часовому вимірі. Він характеризується певною стабілізацією взаємодії з цифровим середовищем та частковою редукцією гостроти залежної поведінки. Зміни у психічній сфері особистості можуть поступово наближатися до умовної норми, однак ступінь згасання залежності значною мірою залежить від того, на якому саме етапі формування вона була перервана. У випадку проходження всіх попередніх стадій адикція може набувати хронічного характеру та зберігатися протягом тривалого часу, іноді навіть упродовж життя, з періодами ремісій і загострень.

Четвертий етап — стадія сформованої залежності — супроводжується глибокими трансформаціями особистісної структури. Насамперед змін зазнають самооцінка, самосвідомість і система ціннісних орієнтацій, що призводить до суттєвої перебудови внутрішнього світу індивіда та закріплення адиктивного стилю поведінки.

Важливо підкреслити, що виділення зазначених стадій має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дозволяє здійснювати типологізацію осіб із кіберадиктивною поведінкою. Така диференціація є необхідною передумовою для розроблення ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на попередження розвитку залежності.

У науковій літературі також представлені інші підходи до періодизації Інтернет-залежної поведінки [24]. Зокрема, один із них передбачає виокремлення трьох послідовних фаз.

На першій стадії відбувається вибір найбільш привабливих форм взаємодії з віртуальним середовищем: користувач експериментує з різними видами онлайн-активності, формує індивідуальний стиль поведінки в мережі, поступово скорочуючи кількість реальних соціальних контактів і компенсуючи труднощі живого спілкування за допомогою віртуальної комунікації.

На другій стадії спостерігається поступове перенесення життєвих пріоритетів у цифровий простір. Віртуальне середовище починає виконувати провідну роль у структурі життєдіяльності, тоді як використання Інтернету дедалі менше пов'язується з вирішенням реальних завдань чи пізнавальним розвитком і дедалі більше — із підтриманням соціальної взаємодії в мережі.

Третя стадія визначається як фаза стабілізації, коли залежна поведінка набуває хронічного характеру. У цей період особа може частково повертатися до реального життя, однак за умов стресу, емоційного напруження або появи нових стимулів у віртуальному середовищі адиктивні тенденції знову активізуються, що свідчить про їхню стійкість і рецидивний характер.

У науковій літературі існують альтернативні підходи до розуміння етапності формування залежної поведінки, зокрема кіберадикції, а також до змістового наповнення її стадій. Так, низка дослідників (зокрема Л. Відянто, П. Єловліс, С. Маркс, С. Зафар) пропонує розглядати розвиток інтернет-залежності як послідовний процес, що починається з відносно безпечного залучення і поступово переходить у глибоку деструкцію особистісного функціонування [цит. за 21].

На початковому етапі, який умовно визначається як стадія первинного захоплення, спостерігається інтенсивний інтерес до нових цифрових можливостей. Віртуальне середовище сприймається як своєрідний «новий об'єкт інтересу», що поступово витісняє інші сфери життєдіяльності. У цей період увага особистості значною мірою концентрується на онлайн-активності, тоді як навчальні, професійні та соціальні обов'язки поступово втрачають свою значущість. Характерною ознакою цього етапу є також приховування реального обсягу часу, проведеного в Інтернеті, від близького оточення.

Другий етап характеризується істотним посиленням залежних тенденцій і наростанням психологічної напруги. Обмеження доступу до мережі або його повна відсутність можуть викликати виражені емоційні реакції, що за інтенсивністю нагадують абстинентний синдром. У цей період відзначаються порушення концентрації уваги, зниження продуктивності діяльності, нав'язливі думки щодо повернення до онлайн-середовища, а також розлади сну, аж до його повного порушення.

Окремо фіксується підвищена потреба у стимуляторах — кофеїні, нікотині, алкогольних напоях, а іноді й схильність до формування інших видів залежностей. У деяких випадках навіть у осіб без попереднього досвіду вживання психоактивних речовин може розвиватися відповідна залежна поведінка. Додатково спостерігаються соматичні прояви: головний біль, коливання артеріального тиску, загальна фізична слабкість та інші психосоматичні симптоми.

Третій етап розвитку визначається як стадія соціальної дезадаптації. На цьому рівні особистість уже не отримує повноцінного задоволення від перебування в мережі, однак продовжує надмірно використовувати Інтернет як основний спосіб існування. Поступово формуються виражені депресивні стани, що провокують конфлікти у сімейному та професійному середовищі. Особи з більш високим рівнем психологічної стійкості іноді намагаються компенсувати залежність через зміну життєвих пріоритетів або діяльності, тоді як менш стійкі індивіди потребують професійної психологічної або медичної допомоги [цит. за 30].

У контексті вивчення впливу цифрового середовища також описано специфічний тип психічних станів, які виникають виключно в актуальному «тут і тепер» і безпосередньо пов'язані з перебуванням у віртуальній реальності. Такі стани отримали назву «віртуальних» і розглядаються як похідні від особливих властивостей кіберпростору.

Серед них виділяють :

породженість (залежність від зовнішнього джерела активності),
актуальність (існування лише в момент взаємодії),
автономність (наявність власної логіки, простору і часу) та
інтерактивність (здатність взаємодіяти з іншими реальностями, включаючи реальність користувача).

Сформованість інтернет- або комп'ютерної залежності зазвичай проявляється у тенденції приховувати фактичний час перебування в мережі, а також характер онлайн-активності. При цьому тривалість взаємодії з цифровими пристроями може зростати до кількох годин на добу, поступово витісняючи інші види діяльності.

Цифрове середовище приваблює користувача відчуттям анонімності, безконтрольності та можливістю уникнення реальних життєвих труднощів, що сприяє формуванню стійких ескапістських тенденцій. Унаслідок цього відбувається поступова ізоляція від соціального оточення, нехтування базовими потребами та нормами здорового способу життя, а також

накопичення проблем у реальному житті, що ще більше посилює прагнення до втечі у цифровий простір.

Поза межами перебування за комп'ютером або гаджетами часто спостерігаються емоційна нестабільність, дратівливість і зниження настрою, тоді як під час онлайн-активності навпаки можуть виникати короточасні емоційні підйоми або ейфорія. Такий дисбаланс поступово формує залежний цикл поведінки, за якого цифрова активність стає основним джерелом емоційного підкріплення [29].

На різних етапах розвитку кіберадикції відбуваються комплексні зміни у соціальній, когнітивній та психофізіологічній сферах. Зокрема, порушуються реальні соціальні зв'язки, зменшується значущість безпосереднього спілкування, натомість відбувається заміщення реальних контактів віртуальними.

У когнітивній сфері спостерігається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, ослаблення логічного мислення та здатності до швидкого прийняття рішень, оскільки частина когнітивних функцій фактично делегується цифровим пристроям.

У фізіологічному плані тривале перебування за комп'ютером спричиняє функціональні порушення різних систем організму: зорового апарату, опорно-рухової системи, шлунково-кишкового тракту, а також загальне перевтомлення нервової системи. Після завершення онлайн-активності часто виникають відчуття виснаження, емоційної спустошеності та роздратування.

Окремо фіксуються зміни психоемоційної сфери, які проявляються у підвищеній тривожності, агресивності, емоційній нестабільності та конфліктності. У дітей і підлітків надмірне використання цифрових пристроїв може призводити до перевантаження центральної нервової системи, порушень зорової функції, розвитку спазму акомодатії та формування короткозорості. У довгостроковій перспективі це підвищує ризик розвитку невротичних розладів, депресивних станів і судомних реакцій, що свідчить про

комплексний характер негативного впливу кіберадикції на розвиток особистості [14].

Проаналізувавши наявні наукові підходи до визначення стадійності та рівневої організації кіберадиктивної поведінки, нами запропоновано узагальнену модель її розвитку, яка включає кілька послідовних рівнів сформованості залежності.

Нульовий рівень характеризується повною відсутністю кіберадикції. На цьому етапі особистість має загальне уявлення про цифрове середовище та володіє епізодичним досвідом користування комп'ютером, Інтернетом, окремими видами ігор, електронними пристроями, а також елементами кіберкомунікації (наприклад, створенням фото або селфі). Водночас використання цифрових технологій є контрольованим, усвідомленим і не виходить за межі доцільного часу перебування у віртуальному просторі.

Перший рівень визначається як відсутність ознак залежності за умов регулярного, але нормативного використання інформаційно-комунікаційних технологій. На цьому етапі застосування гаджетів, комп'ютерів та Інтернету відповідає соціально прийнятим нормам і переважно зумовлене навчальними, професійними або побутовими потребами. Використання цифрових ресурсів не порушує загального балансу життєдіяльності та не впливає на соціальне функціонування особистості.

Другий рівень — перший ступінь залежності (ситуативна кіберадикція) — характеризується появою окремих ознак адиктивної поведінки без повноцінного її формування. У цей період спостерігається періодичне, ситуативно зумовлене надмірне захоплення цифровим середовищем. Попри це, базові соціальні зв'язки та щоденне функціонування особистості суттєво не порушуються, хоча можливі поодинокі випадки невиконання обов'язків або зміни пріоритетів. Загалом адаптаційні механізми залишаються збереженими, а за умови своєчасного психологічного втручання або активізації особистісних ресурсів можливе повне відновлення рівноваги.

Третій рівень — другий ступінь залежності (погранична кіберадикція) — відображає більш виражену сформованість адиктивної поведінки. Для нього характерне стійке прагнення до перебування у віртуальному просторі, яке поступово починає переважати над інтересами реального життя. Це супроводжується зниженням ефективності соціальної та професійної взаємодії, погіршенням міжособистісних відносин, а також дезорганізацією повсякденної діяльності. На даному етапі особистість зазвичай потребує зовнішньої підтримки та участі у психокорекційних програмах, спрямованих на попередження подальшої ескалації залежності.

Четвертий рівень — третій ступінь, або патологічна кіберадикція — характеризується глибокими порушеннями соціально-психологічної адаптації та значними змінами у психоемоційній сфері. На цьому етапі часто фіксуються також соматичні прояви, пов'язані з тривалим використанням цифрових пристроїв, зокрема зорові порушення, головні болі, синдроми перенапруження опорно-рухового апарату (наприклад, сколіотичні зміни, тунельний синдром тощо). Особистість у такому стані потребує комплексного професійного втручання, яке включає психотерапевтичні, психокорекційні та, за необхідності, медичні заходи, спрямовані на зменшення вираженості залежності та відновлення функціонування [цит. за 21].

Підсумовуючи, слід наголосити, що в сучасній науковій літературі відсутній єдиний підхід до трактування кіберадикції, її критеріїв та стадій розвитку. Водночас більшість дослідників розглядають її як форму девіантної та деструктивної поведінки, що має ознаки психологічної залежності й проявляється у патологічній залученості до цифрових технологій та віртуальної реальності, а також у схильності до уникнення реального життя через зміну психічних станів.

Таким чином, кіберадикція як феномен має складну багатофакторну природу та розвивається за ієрархічно-послідовним принципом, демонструючи закономірності, подібні до інших форм адиктивної поведінки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми кіберадиктивної поведінки особистості, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння впливу цифрового середовища на психічний розвиток людини та формування залежних форм поведінки.

Встановлено, що стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій і глобальної мережі Інтернет суттєво трансформує соціальну реальність, змінює процеси ідентифікації, комунікації та самореалізації особистості. Кіберпростір виступає специфічним соціокультурним середовищем із власними нормами та закономірностями функціонування, що впливає на формування нових моделей поведінки, особливо серед молоді.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення залежної поведінки, зокрема інтернет- та кіберадикції, які розглядаються як форми девіантної поведінки та психологічної залежності. Підкреслено, що у сучасній науці відсутній єдиний підхід до визначення цього феномена, що зумовлено його багатовимірністю, міждисциплінарним характером та швидкою динамікою розвитку цифрового середовища.

Виявлено, що кіберадикція формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників та має поетапний характер розвитку. Її перебіг супроводжується поступовим посиленням залученості до віртуального простору, зміщенням життєвих пріоритетів, порушенням соціальних зв'язків, когнітивних функцій і психоемоційної стабільності особистості.

Узагальнення наукових джерел дало можливість виокремити основні стадії формування кіберадикції — від початкового інтересу до патологічної залежності, що супроводжується глибокою соціально-психологічною дезадаптацією та соматичними порушеннями. Це підтверджує поступовий і системний характер розвитку адиктивної поведінки.

Таким чином, кіберадикція розглядається як складний, багатофакторний і динамічний феномен, який інтегрує психологічні, соціальні та технологічні детермінанти. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей кіберадиктивної поведінки та розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм.

Аналіз наукових підходів засвідчив, що тривожність розглядається як багатовимірне явище, яке включає відносно стійку особистісну складову та ситуативні емоційні прояви. Показано, що рівень тривожності є важливим чинником, який впливає на поведінку індивіда, ступінь його емоційної стабільності, а також може бути пов'язаний із підвищеною сугестивністю.

Узагальнення наукових джерел дало змогу встановити, що самооцінка виступає ключовим структурним компонентом «Я-образу» особистості та суттєво впливає на формування впевненості, критичності мислення, рівня самоповаги та здатності до саморегуляції. Негативні або занижені форми самооцінки створюють передумови для підвищеної психологічної вразливості та формування залежних форм поведінки.

Окрему увагу приділено феномену сугестивності, який розглядається як індивідуальна схильність особистості до навіювального впливу. Встановлено, що її рівень зумовлюється як стабільними особистісними характеристиками, так і ситуативними чинниками. Висока сугестивність часто поєднується з емоційною нестійкістю, зниженою критичністю мислення та підвищеною залежністю від зовнішніх впливів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічна характеристика юнацького віку

У психологічній науці період юності традиційно розглядається як один із найбільш складних, багатовимірних і внутрішньо суперечливих етапів розвитку особистості. Така складність зумовлюється насамперед впливом різноманітних соціальних чинників, які надають цьому віковому періоду специфічного змісту. Зокрема, студентська молодь постає як окрема соціальна група в межах освітньої системи, для якої характерним є інтенсивний процес самовизначення, пов'язаний із вибором життєвих орієнтирів, цілей і перспектив. У цей час особистість опиняється під впливом численних соціальних норм, вимог і очікувань, що формуються як у межах найближчого оточення (родина, друзі, однокурсники), так і під впливом ширших соціокультурних умов.

Відповідно до поглядів Л. С. Виготського, однією з провідних потреб юнацького віку є прагнення до звільнення від надмірного контролю та опіки з боку дорослих — батьків, педагогів та інших авторитетних осіб [цит. за 22]. Це також стосується бажання дистанціюватися від нав'язаних ними правил і усталених порядків, що відкриває простір для формування автономності та самостійності. У свою чергу, С. О. Ставицька підкреслювала, що соціальна ситуація розвитку в юності визначається передусім необхідністю вибору життєвого шляху. Саме в цей період відбувається активна реалізація особистісних планів, яка може мати як позитивний характер і приносити задоволення, так і супроводжуватися труднощами, розчаруванням, невизначеністю або переглядом життєвих цілей [цит. за 22].

На думку Н. І. Пов'якель, юнацький вік є надзвичайно відповідальним і водночас складним етапом життєвого становлення особистості. Він характеризується переходом від залежного дитинства до самостійного дорослого життя, що охоплює всі сфери життєдіяльності людини. Цей перехід супроводжується як внутрішніми психологічними суперечностями, так і зовнішніми викликами, які вимагають від особистості нових форм поведінки та саморегуляції.

Поділяючи позицію Т. М. Титаренко, можна розглядати юнацький період як своєрідну «кризу дебюту», коли людина вперше активно заявляє про себе як про самостійну особистість [цит. за 32]. У цей час посилюється прагнення до незалежності від батьків, зростає інтерес до власного внутрішнього світу, який нерідко є складним і малозрозумілим для самого юнака чи юнки. Водночас можуть виникати гострі переживання самотності, активізується пошук ідеалів, формується уявлення про майбутню професійну діяльність, а також посилюється потреба в самореалізації та соціальному визнанні.

Згідно з концепцією Е. Шпрангера, ключовим новоутворенням юнацького віку є відкриття власного «Я», що супроводжується розвитком рефлексії, усвідомленням індивідуальних особливостей і поступовим накопиченням життєвого досвіду. Особистість починає глибше осмислювати себе, свої можливості та місце у світі. Водночас відбувається перехід від внутрішнього самопізнання до активного включення в різні сфери життєдіяльності, що свідчить про поступове входження у доросле життя та соціальну реальність [цит. за 40].

І. Д. Бех у своїх дослідженнях звертав увагу на те, що негативно забарвлена «Я-концепція» в юнацькому віці має низку характерних проявів. Зокрема, вона може відзначатися недостатньою когнітивною складністю та слабкою диференційованістю структурних елементів «образу-Я». У такому випадку самосприйняття часто зводиться переважно до формальних або зовнішніх показників, таких як навчальна успішність чи ставлення до

навчального процесу, без глибшого осмислення внутрішніх особистісних якостей.

Крім того, для негативної «Я-концепції» властива внутрішня суперечливість уявлень про себе, значна неузгодженість між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», а також нестійкість і залежність самооцінки від ситуаційних обставин. У мисленні таких осіб часто переважають зовнішньо орієнтовані пояснення власних дій і результатів, які нерідко супроводжуються негативним емоційним забарвленням. Дослідник також відзначав занижену оцінку власних професійних здібностей і навчальних досягнень, наявність відчуття власної неповноцінності, низький рівень самоповаги, а також схильність очікувати від оточення переважно негативного ставлення. Усе це, у свою чергу, поєднується з емоційною нестійкістю особистості [5].

І. С. Кон, розвиваючи когнітивний підхід до розуміння становлення самосвідомості, запропонував концепцію «категоріального Я» як вищого рівня її розвитку [цит. за 21]. Саме воно, на думку вченого, є центральним елементом суб'єктивної картини світу особистості. Образ «Я» у цьому контексті виступає водночас і продуктом самосвідомості, і важливою умовою її подальшого розвитку, тобто є невід'ємною частиною цього динамічного процесу. Учений також підкреслював, що сучасні дослідження дедалі більше визнають умовність межі між діючим і рефлексивним «образом-Я», що є однією з провідних тенденцій у психології. Важливою особливістю юнацького віку І. С. Кон вважав зміну значущих авторитетів і перебудову системи взаємин із дорослими, що суттєво впливає на формування самосвідомості.

Узагальнення результатів наукових досліджень дає підстави стверджувати, що юнаки та дівчата з позитивно сформованим «образом-Я» зазвичай характеризуються адекватною або високою самооцінкою, розвиненим почуттям самоповаги та позитивним ставленням до себе (аутосимпатією). У цьому віці особистість, як правило, очікує схвального та підтримувального ставлення з боку значущих інших, особливо авторитетних осіб.

Також для юнацького віку притаманна активізація процесів самопізнання і самовдосконалення, прагнення до усвідомленої роботи над собою, а також розвиток вольових зусиль, спрямованих на подолання власних недоліків і суперечностей «образу-Я». Окрім того, у таких осіб переважає інтернальний локус контролю, тобто схильність пояснювати життєві події власними зусиллями та відповідальністю. Натомість у випадку несформованої або негативної «Я-концепції» ці характеристики часто виражені слабше, що ускладнює процес особистісного становлення [цит. за 22].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці, як підкреслює Л. І. Божович, значною мірою визначається віковими психологічними особливостями та якісною зміною соціального статусу особистості. Набуття нового соціального становища розширює межі самостійності молодого людини, надаючи їй більше свободи у виборі характеру навчальної та позанавчальної діяльності, організації дозвілля, а також у визначенні кола спілкування та партнерів для взаємодії.

Водночас те, як саме юнаки та дівчата використовують цю нову свободу, значною мірою залежить від особливостей їхнього соціального середовища. Особливо вагомим є вплив нового оточення у випадках, коли відбувається зміна місця проживання, оскільки саме в таких умовах особистість змушена адаптуватися до нових норм, правил і систем міжособистісних взаємин. На цьому етапі розвитку можливі також прояви різноманітних негативних психічних станів, пов'язаних із процесом адаптації та переосмисленням власної ролі в соціумі.

У дослідженнях А. В. Котлярова встановлено, що юнаки та дівчата з узалежненою поведінкою часто зазнають впливу комплексу несприятливих соціальних, психологічних або навіть фізіологічних чинників, які ускладнюють формування цілісного та позитивного «Я-образу» [цит. за 13]. У таких осіб нерідко відсутнє відчуття психологічної безпеки, стабільності та впевненості у власному майбутньому. Як наслідок, вони стають більш залежними від зовнішніх обставин або інших людей, поступово передаючи

контроль над власним життям зовнішнім силам чи авторитетам — державі, релігійним постатям, значущим особам тощо.

Для підтримання хоча б відносного відчуття внутрішньої стабільності такі особи можуть формувати ритуалізовані або повторювані моделі поведінки, що створюють ілюзію передбачуваності та контролю. Також їм притаманна потреба в емоційній прив'язаності, тому вони часто схильні ідентифікуватися з тими людьми або групами, які забезпечують їм відчуття прийняття, любові та підтримки. Загалом для них характерною є занижена самооцінка, яка виступає одним із ключових чинників формування залежних форм поведінки.

Самооцінка, як складова «Я-образу», є важливим проявом суб'єктивної активності особистості. Її індивідуальні особливості суттєво впливають на формування таких якостей, як упевненість у собі, критичність мислення, здатність до самоаналізу та саморегуляції. Низький рівень самооцінки в юнацькому віці може створювати передумови для підвищеної вразливості до зовнішніх впливів і, відповідно, сприяти формуванню залежних моделей поведінки [цит. за 22].

А. В. Гоголева розглядає узалежнену поведінку в юнацькому віці як специфічну форму психологічного уникнення реальності. У таких випадках молоді люди намагаються штучно змінити свій психічний стан, щоб отримати ілюзорне відчуття безпеки, внутрішньої рівноваги та емоційного комфорту. Подібна поведінка може проявлятися як у вживанні психоактивних речовин, так і у надмірному захопленні певними видами діяльності або об'єктами, що стають центром фіксації уваги [цит. за 18].

Загалом узалежнена поведінка розглядається як одна з форм деструктивної активності, яка супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, підвищеною тривожністю та станами внутрішнього напруження, що ще більше ускладнює процес особистісного розвитку в юнацькому віці.

Вивчення рівня тривожності як стабільної особистісної характеристики має особливе значення в психологічних дослідженнях, оскільки саме ця властивість значною мірою впливає на поведінкові реакції людини та визначає особливості її діяльності. У поведінці тривожної особистості часто проявляються індивідуально-психологічні компоненти, пов'язані з підвищеною сугестивністю та чутливістю до зовнішніх впливів. Водночас певний рівень тривожності є природною та необхідною складовою активного функціонування особистості, оскільки він забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів у різних життєвих ситуаціях. У кожної людини існує власний, індивідуально оптимальний рівень тривожності, який сприяє ефективній діяльності та виступає як своєрідна «корисна» або адаптивна тривожність.

У свою чергу, А. В. Гоголева підкреслювала, що значна частина поведінкових відхилень у юнацькому віці має спільне походження, яке пов'язане із явищем соціальної дезадаптації. На думку дослідниці, першопричини цього явища часто формуються ще в сімейному середовищі, де закладаються базові моделі взаємодії особистості зі світом. Юнак або дівчина, які перебувають у стані соціальної дезадаптації, зазвичай опиняються у складних життєвих обставинах і можуть виступати як своєрідні «жертви» порушених умов розвитку, коли їхні права на повноцінне становлення особистості були обмежені або порушені.

Соціальна дезадаптація, за визначенням дослідниці, являє собою порушення гармонійної взаємодії індивіда з соціальним середовищем. Вона проявляється у неможливості реалізовувати власні позитивні соціальні ролі в конкретних мікросоціальних умовах відповідно до наявних можливостей та потенціалу особистості. Це, у свою чергу, ускладнює процес соціального функціонування та негативно впливає на загальний розвиток індивіда.

2.2. Методики дослідження особистісних особливостей цифрової залежності

В емпіричному дослідженні особистісних чинників цифрового середовища нами були використані наступні методики: методика Ч. Д. Спілбергера (адапт. Ю. Л. Ханіним) для дослідження рівня тривожності; методика діагностики самооцінки (авт. Т. В. Дембо-С. Я. Рубінштейн); методика «Самооцінка особистих узалежнень» (авт. В. Леві), тест-методика дослідження сугестивності (авт. О. П. Єлісєєв, К. Р. Муздибаєв); «Тест-опитувальник навіюваності» (авт. О. П. Саннікова і Ю. П. Фоля).

Методика «Самооцінка особистих узалежнень» (авт. В. Леві)

Методика допомагає оцінити залежність у таких аспектах:

- Від сім'ї: Особливо актуально для підлітків та юнаків, показує рівень емоційної чи матеріальної залежності від батьків.
- Від інтимних відносин: Залежність від партнера, що частіше виражена у старшокласників.
- Від соціальних відносин: Залежність від думки оточення, друзів, соціальний тиск.
- Від розваг: Залежність від отримання задоволення, ігор, соцмереж тощо.

Особливості застосування методики.

- Цільова аудиторія: Дослідження часто проводиться на старшокласниках та студентах для виявлення вікових та гендерних відмінностей у самоусвідомленні поведінки.
- Учасникам пропонується проаналізувати власні судження та поведінку для виявлення найбільш виражених форм узалежненої поведінки.

Методика дозволяє здійснити якісний та кількісний аналіз узалежнень, допомагаючи людині зрозуміти, від чого вона залежить найбільше.

Опитувальник Спілбергера–Ханіна (СХ) є одним із найбільш поширених психодіагностичних методів, призначених для оцінювання тривожності як багатовимірного психологічного явища. Його основна цінність полягає в можливості розмежування двох форм тривожності, які хоча й взаємопов'язані, проте мають різну природу та механізми виникнення, — ситуативної (реактивної) та особистісної.

У межах даної концепції особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуальна характеристика людини. Вона відображає схильність особистості до переживання внутрішнього напруження, занепокоєння, емоційного дискомфорту та очікування можливих загроз у різних життєвих ситуаціях. Іншими словами, йдеться про стійку тенденцію реагувати на потенційно стресові події підвищеним рівнем тривожності, що значною мірою визначає індивідуальний стиль поведінки та сприйняття труднощів.

Натомість реактивна або ситуативна тривожність трактується як тимчасовий емоційний стан, що виникає під впливом конкретних обставин, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі, складні або напружені. Для цього стану характерні підвищена емоційна напруга, відчуття тривоги, занепокоєння та певний рівень психологічного дискомфорту. Важливо, що на відміну від особистісної тривожності, яка має сталий характер, ситуативна є динамічною і може змінюватися залежно від зовнішніх умов, тривалості стресового впливу та індивідуальної оцінки подій.

Методика, запропонована Ч. Спілбергером, структурно складається з 40 тверджень, які поділено на дві рівні частини.

Перша частина (пункти 1–20) спрямована на діагностику ситуативної тривожності та передбачає оцінювання актуального емоційного стану респондента за інструкцією «як ви почуваетесь зараз».

Друга частина (пункти 21–40) використовується для визначення рівня особистісної тривожності та орієнтована на виявлення типової для індивіда емоційної реактивності за інструкцією «як ви почуваетесь зазвичай».

Кожне твердження передбачає вибір одного з чотирьох варіантів відповіді. У шкалі ситуативної тривожності вони відображають інтенсивність переживань у конкретний момент, тоді як у шкалі особистісної тривожності — частоту виникнення подібних станів у повсякденному житті. Така система оцінювання дозволяє більш точно визначити як вираженість, так і стабільність проявів тривожності.

Особливістю опитувальника є використання як прямих, так і зворотно сформульованих тверджень. У прямих пунктах вищі бали відповідають більш високому рівню тривожності, тоді як у зворотних спостерігається протилежна закономірність: нижчі значення відображають більшу вираженість тривожних переживань. Подібний підхід сприяє зменшенню ефекту формальних або автоматичних відповідей і підвищує точність та надійність отриманих результатів.

Процедура опрацювання отриманих результатів у методиці передбачає роздільний підрахунок балів за прямими та зворотно сформульованими твердженнями.

Далі здійснюється арифметична операція: із загальної суми балів за прямими пунктами віднімається сума балів за зворотними твердженнями.

Після цього до отриманого результату додається фіксована константа — 50 для шкали реактивної тривожності та 35 для шкали особистісної тривожності.

У підсумку кінцеві значення кожної шкали можуть коливатися в межах від 20 до 80 балів.

Інтерпретація результатів проводиться за трирівневою системою. Низький рівень тривожності визначається показниками до 30 балів.

Середній рівень охоплює діапазон від 31 до 45 балів.

Високий рівень діагностується у випадках, коли результат перевищує 45 балів.

Відповідно, чим вищим є сумарний показник, тим більш інтенсивно проявляється відповідна форма тривожності — ситуативна або особистісна.

Щодо інструкції до виконання опитувальника, респонденту пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати той варіант відповіді, який найбільш точно відображає його актуальний емоційний стан або типові переживання у повсякденному житті. При цьому спеціально наголошується, що правильних чи неправильних відповідей не існує, тому важливо відповідати максимально щиро та оперативно, не витрачаючи надмірного часу на обдумування кожного пункту.

Методика дослідження самооцінки за підходом Дембо–Рубінштейн спрямована на виявлення того, як людина суб'єктивно оцінює власні якості та рівень їх розвитку.

Інструкція до виконання передбачає уявне представлення різних характеристик особистості у вигляді вертикальних шкал. Нижня межа кожної шкали відповідає мінімальному рівню розвитку певної якості, тоді як верхня позначає її максимальний можливий прояв.

Усього респонденту пропонується сім шкал, які відображають такі сфери, як стан здоров'я, інтелектуальні здібності, риси характеру, авторитет серед оточення, практичні вміння (зокрема ручні навички), зовнішня привабливість та рівень упевненості в собі.

Завдання досліджуваного полягає в тому, щоб на кожній шкалі позначити рівень, який, на його думку, найточніше відображає фактичний стан розвитку відповідної якості на момент обстеження. Окрім цього, необхідно додатково вказати той рівень, досягнення якого викликало б відчуття повного задоволення собою або гордості.

На виконання всієї процедури, включно з інструктажем, зазвичай відводиться близько 10–12 хвилин.

Обробка результатів здійснюється за шістьма основними шкалами, оскільки перша шкала («здоров'я») використовується переважно як тренувальна і не враховується при підрахунку загальних показників. Кожна зроблена позначка переводиться у кількісне значення: довжина шкали умовно

дорівнює 100 мм, що відповідає 100 балам. Наприклад, якщо позначка розташована на рівні 54 мм, це інтерпретується як 54 бали.

За кожною шкалою визначаються три ключові показники:

- рівень домагань – відстань від нижньої точки шкали (0) до позначки, що відображає бажаний рівень розвитку якості;
- рівень самооцінки – відстань, яка характеризує актуальне уявлення про власний рівень;
- розбіжність між домаганнями та самооцінкою – різниця між цими двома показниками. У випадку, коли рівень домагань є нижчим за самооцінку, це значення набуває від'ємного характеру.

Інтерпретація рівня самооцінки. Показники в межах 45–74 балів свідчать про достатньо реалістичне, адекватне сприйняття себе, що відповідає середньому або високому рівню самооцінки без істотних викривлень.

Якщо ж результати перевищують 75 балів, це може вказувати на тенденцію до завищеної самооцінки. Така особливість інколи пов'язується з недостатньою особистісною зрілістю, труднощами в об'єктивному оцінюванні власних досягнень, а також з неадекватним порівнянням себе з іншими людьми. Надмірно висока самооцінка може супроводжуватися нечутливістю до критики, ігноруванням власних помилок та закритістю до нового досвіду.

У випадку, коли результати не досягають 45 балів, йдеться про занижену самооцінку, що свідчить про несприятливі тенденції у розвитку особистості.

Водночас низька самооцінка не є однозначним явищем: вона може відображати як реальну невпевненість у власних силах, так і своєрідний захисний механізм. Останній проявляється у свідомому чи несвідомому заниженні власних можливостей, що дозволяє уникати відповідальності, зменшувати рівень очікувань і, відповідно, не докладати значних зусиль до досягнення результату.

«Тест-опитувальник навіюваності» (автори О. П. Саннікова, Ю. П. Фоль) використовується для психодіагностичного визначення рівня сугестивності особистості.

Методика побудована таким чином, що дозволяє виявити структурні компоненти залежності через чотири окремі шкали.

Перша шкала (ЕЧ) відображає емоційний компонент і характеризує емоційну чуйність респондента.

Друга шкала (З) має захисно-регулятивний зміст і пов'язана із загальною схильністю до залежності.

Третя шкала (НВН) розкриває когнітивний аспект, зокрема некритичну відкритість до нового досвіду.

Четверта шкала (ЗПН) описує поведінковий компонент і відображає готовність особистості підпорядковуватися зовнішньому впливу. Методика має належні показники валідності та надійності, що забезпечує її ефективність у дослідницькій практиці.

Методика дослідження сугестивності за О. П. Єлісєєвим застосовується з метою виявлення рівня вираженості навіюваності у особистості, зокрема її підвищених проявів. Вона складається з п'яти тестових завдань, результати виконання яких інтерпретуються у трьох рівневих категоріях: високий, середній та низький рівень сугестивності.

Високий рівень навіюваності, згідно з методикою, зазвичай супроводжується вираженою залежністю від думки оточення, підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах, відсутністю чітко сформованих життєвих орієнтирів і нестабільністю «Я-образу».

Середній рівень характеризується наявністю окремих подібних ознак, зокрема певної залежності від соціального середовища, підвищеної тривожності та зниженої впевненості в собі, проте ці прояви є менш стійкими та вираженими.

Низький рівень сугестивності відрізняється мінімальною кількістю зазначених характеристик або їх повною відсутністю, що свідчить про більш високу самостійність у судженнях, поведінці та менш виражену залежність від зовнішніх впливів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розглянуто теоретико-методичні засади дослідження тривожності, самооцінки та сугестивності як важливих психологічних характеристик особистості, що відіграють суттєву роль у формуванні її поведінкових реакцій і особливостей соціального функціонування. Надано психологічну характеристику юнацького віку та ризиків формування в цей період цифрової залежності

У розділі також проаналізовано психодіагностичні методики, що використовуються для дослідження зазначених психологічних явищ, зокрема опитувальник Спілбергера–Ханіна, методику Дембо–Рубінштейн, а також інструменти для оцінювання сугестивності. Описані методики дозволяють комплексно вивчати як емоційні стани, так і стійкі особистісні властивості.

Таким чином, теоретичний аналіз, представлений у другому розділі, створює необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності, самооцінки та сугестивності як взаємопов'язаних психологічних характеристик особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Особливості самоусвідомлення юнаками узалежнених форм поведінки

З метою виявлення самоусвідомлення юнаками узалежнених форм поведінки нами використовувалась методика В. Леві «Самооцінка особистих узалежнень».

Таблиця 3.1

Особливості самоусвідомлення студентами узалежнених форм поведінки

Узалежнені форми поведінки	Досліджувані			
	Студенти 1 курсу		Студенти 3 курсу	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Природні залежності (їжа,пиття...)	5,26	5,05	5,05	4,03
Фізичні впливи (тепло,холод...)	6,03	5,15	4,99	4,69
Сім'я (батьки, родичі...)	7,07	6,91	6,37	5,47
Соціальні відносини (спілкування, успіх)	6,13	6,35	6,91	6,59
Вертикаль спілкування (батьки, педагоги)	4,17	4,03	5,69	4,91
Інтимні відносини (друг, коханий...)	5,19	5,48	5,71	5,67
Еротика	3,15	3,70	3,54	3,84
Споживання (речі ,гроші...)	6,34*	5,96	6,57*	6,70
Активність, рух	4,05	4,48	4,23	4,78
Природний азарт	2,23	1,78	2,2	1,25

Узалежнені форми поведінки	Досліджувані			
	Студенти 1 курсу		Студенти 3 курсу	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Азартні ігри (комп'ютерні ігри, казино...)	2,16	3,03	2,36	3,29
Особливі переживання	2,05	1,89	2,43	2,04
Хімія (тютюн, алкоголь, наркотики...)	2,00	2,40	2,14	2,71
Розумове заповнення	4,13	4,00	3,17	3,05
Інформація (Інтернет, книги...)	5,25	6,00*	5,57	5,69*
Мистецтво	4,18	3,47	4,33*	3,34
Праця, робота, навчання	5,33*	4,98	5,00	4,51
Особиста творчість	2,25	1,80	2,15	1,83
Духовна практика	2,18	1,55	1,08	1,2
Задоволення (хобі, кафе, нічні клуби...)	5,10*	4,79	5,69*	4,91

Примітка: позначка ** – $p \leq 0,01$, позначка * – $p \leq 0,05$;

Таблиця 3.1 відображає специфіку самоусвідомлення студентами різних форм узалежненої поведінки з урахуванням курсу навчання (1-й і 3-й) та статі (дівчата/юнаки). Аналіз показників дозволяє простежити як вікову динаміку, так і гендерні відмінності у сприйнятті потенційно адиктивних сфер.

Передусім варто зазначити, що найвищі значення у всіх підгрупах припадають на соціально схвалювані або нормативні форми залежностей. Зокрема, це стосується таких категорій, як сім'я, соціальні відносини, споживання та інформація. Найнижчі показники фіксуються щодо хімічних залежностей, азартних ігор, духовних практик та особистої творчості, що свідчить про їх слабе усвідомлення як значущих або актуальних джерел залежності.

Аналіз вікових відмінностей показує, що студенти 3 курсу загалом демонструють більш диференційоване та критичне ставлення до ряду форм залежностей. Наприклад, у сфері природних залежностей (їжа, пиття)

спостерігається зниження показників у старших курсів (особливо у юнаків: з 5,05 до 4,03), що може свідчити про зменшення значущості базових фізіологічних потреб у структурі самоусвідомлення. Подібна тенденція простежується і щодо фізичних впливів.

Водночас у сфері соціальних відносин та інтимної взаємодії спостерігається зростання показників у студентів 3 курсу (наприклад, соціальні відносини: у дівчат з 6,13 до 6,91; у юнаків з 6,35 до 6,59). Це може свідчити про підвищення ролі міжособистісних зв'язків у старшому студентському віці та їх більшу потенційну адиктивну значущість.

Цікавою є динаміка показників за шкалою «вертикаль спілкування». У студентів 3 курсу (особливо у дівчат: з 4,17 до 5,69) відзначається суттєве зростання, що може вказувати на посилення значущості взаємодії з авторитетними фігурами (викладачами, керівниками), ймовірно, у контексті професійного самовизначення.

Окремої уваги заслуговують статистично значущі відмінності (позначені *). У сфері споживання (речі, гроші) високі та значущі показники характерні як для дівчат 1 курсу (6,34), так і для дівчат 3 курсу (6,57), а також для юнаків 3 курсу (6,70). Це свідчить про стабільно високу значущість матеріальних аспектів як потенційного джерела залежності незалежно від курсу, але з тенденцією до посилення у старших студентів.

У сфері інформаційної залежності спостерігаються гендерні особливості: у юнаків як 1 курсу (6,00*), так і 3 курсу (5,69*) показники є статистично значущими та вищими, ніж у дівчат. Це може свідчити про більшу схильність юнаків до залежності від інформаційного середовища (Інтернет, цифровий контент).

Також значущі показники виявлено у дівчат щодо задоволень (хобі, дозвілля): як на 1 курсі (5,10*), так і на 3 курсі (5,69*), що може вказувати на тенденцію до емоційно-орієнтованих форм залежної поведінки. У дівчат 1 курсу також статистично значущим є показник «праця, навчання» (5,33*), що

може свідчити про формування навчально-орієнтованої залежності на початковому етапі навчання.

Щодо гендерних відмінностей, юнаки загалом демонструють вищі показники у сферах, пов'язаних із ризикованою поведінкою (азартні ігри, хімічні залежності, еротика), тоді як дівчата — у сферах соціальних відносин, споживання та емоційно насичених форм діяльності. Наприклад, рівень азартних ігор у юнаків є стабільно вищим (3,03 та 3,29 проти 2,16 та 2,36 у дівчат), що підтверджує більшу схильність до ризикованих форм адиктивної поведінки.

Зниження показників у сфері духовних практик у студентів 3 курсу (особливо у дівчат: з 2,18 до 1,08) може свідчити про зменшення інтересу до цієї сфери або її недостатню інтегрованість у систему особистісних смислів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що структура самоусвідомлення узалежнених форм поведінки у студентів є неоднорідною та визначається поєднанням вікових і гендерних чинників. З віком зростає значущість соціально-комунікативних і матеріальних аспектів, тоді як роль базових фізіологічних і духовних факторів зменшується. Гендерні відмінності проявляються у переважанні у дівчат соціально-емоційних форм залежностей, а у юнаків — інформаційних та ризикованих. Це необхідно враховувати при розробці профілактичних та корекційних програм щодо попередження адиктивної поведінки у студентської молоді.

3.2. Особистісні чинники цифрової залежності особистості

Таблиця 3.2.

Динаміка навіюваності респондентів залежно від статі

Рівні навіюваності	Досліджувані			
	Студенти 1 курсу		Студенти 3 курсу	
	дівчата	хлопці	Дівчата	хлопці
Високий	40,4	35,3	35,6	34,4
Середній	33,5	31,7	31,7	28,8
Низький	27,6	33,6	33,3	37,4

Таблиця 3.2 відображає динаміку рівнів навіюваності серед студентської молоді залежно від курсу навчання та статі. Представлені дані дозволяють простежити зміни у співвідношенні високого, середнього та низького рівнів навіюваності між студентами 1-го та 3-го курсів, а також виявити гендерні особливості цієї психологічної характеристики.

Передусім варто звернути увагу на те, що у структурі навіюваності переважають високий і середній рівні, що є типовим для юнацького віку, коли особистість ще перебуває у процесі формування світогляду, ціннісних орієнтацій та критичного мислення.

Аналізуючи показники студентів 1 курсу, бачимо, що серед дівчат домінує високий рівень навіюваності (40,4 %), тоді як серед хлопців він дещо нижчий (35,3 %). Це може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат до зовнішніх впливів та більшу схильність до прийняття думок і оцінок інших.

Водночас у хлопців 1 курсу спостерігається більш рівномірний розподіл між усіма рівнями, з деяким переважанням низького рівня (33,6 %), що може вказувати на відносно більшу автономність суджень.

Порівняння з показниками студентів 3 курсу дозволяє виявити певні тенденції розвитку навіюваності у процесі навчання. Зокрема, у дівчат частка високого рівня знижується (з 40,4 % до 35,6 %), а низького — зростає (з 27,6

% до 33,3 %). Це свідчить про формування більшої критичності мислення, зростання самостійності у прийнятті рішень та зменшення залежності від зовнішніх впливів.

Подібна тенденція спостерігається і у хлопців: частка низького рівня навіюваності зростає з 33,6 % до 37,4 %, тоді як середній рівень знижується (з 31,7 % до 28,8 %), а високий рівень зазнає незначного зменшення (з 35,3 % до 34,4 %). Це вказує на поступове посилення психологічної автономії та здатності до критичного осмислення інформації у процесі професійного становлення.

У гендерному аспекті варто зазначити, що дівчата на обох курсах демонструють вищі показники високого рівня навіюваності порівняно з хлопцями, однак ця різниця зменшується на 3 курсі. Водночас хлопці стабільно мають вищі показники низького рівня навіюваності, що може свідчити про більш виражену незалежність або навіть певну схильність до опору зовнішньому впливу.

Загалом динаміка показників свідчить про позитивні зміни у розвитку особистості студентів: зі збільшенням терміну навчання зростає частка осіб із низьким рівнем навіюваності та зменшується частка високого рівня. Це може бути результатом впливу освітнього середовища, розвитку критичного мислення, професійної ідентичності та життєвого досвіду.

Отже, отримані дані дозволяють зробити висновок, що процес навчання у закладі вищої освіти сприяє зниженню навіюваності та формуванню більшої психологічної стійкості й автономності особистості. Виявлені гендерні та вікові особливості доцільно враховувати при розробці психопрофілактичних і розвивальних програм, спрямованих на формування критичного мислення та опір маніпулятивним впливам.

Таблиця 3.3.

Особливості кореляцій між показниками навіюваності та особистісними чинниками цифрової залежності

	Шкали навіюваності				
	ЕЧ	З	НВН	ГДВ	ЗПН
Самооцінка	-282* 0,30			-174* 0,174	294*
«Я – образ»	- 244** 0,244	- 247** 0,247		- 148* 0,148	- 260* 0,260
Тривожність	294**	258**	-281** 0,278	230**	282**

Примітка: *- рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$. Умовні позначення шкал: ЕЧ – емоційна чутливість, З – залежність, НВН – некритична відкритість новому, ГДВ – готовність дотримуватися впливу, ЗПН – загальний показник навіюваності

Таблиця 3.3 відображає кореляційні зв'язки між показниками навіюваності (емоційна чутливість, залежність, некритична відкритість новому, готовність дотримуватися впливу, загальний показник навіюваності) та особистісними чинниками цифрової залежності (самооцінка, «Я-образ», тривожність). Аналіз коефіцієнтів кореляції (r) дозволяє виявити як напрям (прямий/обернений), так і силу взаємозв'язків, а також їх статистичну значущість.

Передусім варто підкреслити, що більшість виявлених зв'язків є статистично значущими ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$), що свідчить про системний характер взаємодії між навіюваністю та особистісними характеристиками, які пов'язані з ризиком цифрової залежності.

Аналіз зв'язків із самооцінкою. Самооцінка демонструє переважно обернені кореляції з окремими компонентами навіюваності.

Зокрема, виявлено негативний зв'язок з емоційною чутливістю ($r = -0,282$; $p \leq 0,05$) та готовністю дотримуватися впливу ($r = -0,174$; $p \leq 0,05$). Це означає, що зі зниженням самооцінки зростає емоційна вразливість та схильність піддаватися зовнішньому впливу.

Водночас зафіксовано позитивний зв'язок із загальним показником навіюваності ($r = 0,294$; $p \leq 0,05$), що може свідчити про складні, неоднозначні механізми впливу самооцінки: з одного боку, її зниження підсилює окремі компоненти навіюваності, а з іншого — загальний рівень навіюваності може підвищуватися за рахунок інтеграції різних факторів.

Аналіз зв'язків із «Я-образом». Показник «Я-образу» має переважно обернені та статистично значущі зв'язки з більшістю шкал навіюваності.

Зокрема, виявлено негативні кореляції з емоційною чутливістю ($r = -0,244$; $p \leq 0,01$), залежністю ($r = -0,247$; $p \leq 0,01$), готовністю дотримуватися впливу ($r = -0,148$; $p \leq 0,05$) та загальним показником навіюваності ($r = -0,260$; $p \leq 0,05$).

Це свідчить про те, що більш цілісний, позитивний та структурований «Я-образ» виступає захисним чинником, який знижує схильність до навіюваності та, відповідно, до потенційно залежної поведінки у цифровому середовищі.

Аналіз зв'язків із тривожністю. Найбільш виражені та системні зв'язки спостерігаються саме для тривожності.

Вона має позитивні кореляції з:

- емоційною чутливістю ($r = 0,294$; $p \leq 0,01$),
- залежністю ($r = 0,258$; $p \leq 0,01$),
- готовністю дотримуватися впливу ($r = 0,230$; $p \leq 0,01$) та
- загальним показником навіюваності ($r = 0,282$; $p \leq 0,01$).

Це означає, що зростання рівня тривожності супроводжується підвищенням схильності до зовнішнього впливу, емоційною вразливістю та залежністю від соціального чи інформаційного середовища.

Водночас зафіксовано негативний зв'язок із некритичною відкритістю новому ($r = -0,281$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про те, що тривожні особистості, попри високу навіюваність, можуть проявляти обережність щодо новизни як потенційно загрозливого фактору.

Узагальнюючий аналіз. Отримані результати дозволяють говорити про те, що навіюваність є багатовимірним феноменом, який тісно пов'язаний із базовими особистісними характеристиками. Зокрема:

- низька самооцінка та недостатньо сформований «Я-образ» підвищують вразливість до зовнішнього впливу;
- тривожність виступає ключовим фактором, що підсилює всі основні компоненти навіюваності;
- позитивний та інтегрований образ «Я» виконує захисну функцію, знижуючи ризики як навіюваності, так і цифрової залежності.

Таким чином, можна зробити висновок, що особистісні чинники (самооцінка, «Я-образ», тривожність) відіграють суттєву роль у формуванні навіюваності, яка, у свою чергу, є важливим психологічним механізмом розвитку цифрової залежності. Це вказує на доцільність включення у профілактичні та корекційні програми компонентів, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки, стабілізацію емоційного стану та формування цілісного «Я-образу».

Узагальнюючи результати підрозділу, присвяченого аналізу особистісних чинників цифрової залежності та їх взаємозв'язку з навіюваністю, слід підкреслити комплексний і багатовимірний характер досліджуваного феномену.

Емпіричні дані засвідчили, що структура самоусвідомлення uzалежнених форм поведінки у студентів є диференційованою та залежить від вікових і гендерних особливостей. У процесі навчання спостерігається зміщення акцентів від базових фізіологічних форм залежності до соціально-комунікативних і матеріально опосередкованих, що відображає ускладнення системи потреб і мотивацій особистості. Водночас гендерні відмінності проявляються у переважанні у дівчат соціально-емоційних та дозвіллевих форм залежностей, а у юнаків — інформаційних і ризикованих.

Аналіз динаміки рівнів навіюваності показав, що зі збільшенням курсу навчання зростає частка студентів із низьким рівнем навіюваності та

зменшується частка осіб із високим рівнем. Це свідчить про поступове формування критичності мислення, психологічної автономії та здатності до опору зовнішньому впливу. Водночас зберігаються певні гендерні особливості: дівчата демонструють вищу емоційну чутливість і навіюваність, тоді як юнаки — більшу незалежність у судженнях.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що навіюваність тісно пов'язана з ключовими особистісними характеристиками. Зокрема, низька самооцінка та недостатньо сформований «Я-образ» виступають факторами підвищеної вразливості до зовнішніх впливів, тоді як тривожність є системоутворюючим чинником, що підсилює прояви навіюваності за більшістю її компонентів. Водночас позитивний і цілісний «Я-образ» виконує захисну функцію, знижуючи як рівень навіюваності, так і ризик формування цифрової залежності.

Отже, результати підрозділу підтверджують, що цифрова залежність має складну психологічну природу, у якій поєднуються когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти. Визначальну роль у її формуванні відіграють особистісні чинники та рівень навіюваності, що обумовлює необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції, орієнтованого на розвиток критичного мислення, емоційної стабільності та адекватної самосвідомості особистості.

3.3. Методичні рекомендації з корекції цифрової залежності студентів

Цифрова залежність у студентському середовищі є багатофакторним явищем, що формується під впливом психологічних, соціальних та поведінкових чинників. Її корекція потребує комплексного підходу, який поєднує психоосвітні, поведінкові та організаційні заходи.

1. Психоосвітня робота та формування усвідомлення проблеми

Першим кроком у корекції цифрової залежності є підвищення рівня усвідомлення студентами власних цифрових звичок. Доцільно проводити:

- лекції та тренінги щодо впливу надмірного використання гаджетів на психічне здоров'я, концентрацію уваги та якість навчання;
- обговорення механізмів формування залежної поведінки (підкріплення, дофамінові цикли, емоційне уникнення реальності);
- самооцінювальні вправи для визначення рівня власної цифрової залученості.

Метою цього етапу є формування критичного ставлення до власної цифрової поведінки без тиску чи звинувачень.

2. Діагностика цифрової поведінки та самоконтроль

Рекомендується регулярно самоспостереження за часом і характером використання цифрових пристроїв:

- ведення «цифрового щоденника» (фіксація часу онлайн, мети використання);
- аналіз тригерів (емоційні стани, ситуації нудьги, стресу, прокрастинації);
- визначення періодів найбільш інтенсивного користування.

Це дозволяє студентам усвідомити реальну картину своєї поведінки та виявити проблемні зони.

3. Формування навичок саморегуляції

Важливим компонентом є розвиток здатності керувати власною поведінкою:

- встановлення чітких часових меж користування гаджетами (тайм-менеджмент);
- використання технік «цифрового детоксу» (перерви від соціальних мереж, вимкнення сповіщень);
- застосування методів самоконтролю (таймери, додатки для обмеження екранного часу);

- розвиток навичок планування дня з пріоритетом навчальних та офлайн-активностей.

4. Заміщення цифрової поведінки альтернативною активністю

Ефективною стратегією є не лише обмеження цифрового часу, але й його заміщення:

- залучення до фізичної активності (спорт, прогулянки, секції);
- розвиток хобі (читання, творчість, музика);
- участь у групових офлайн-заходах та студентських ініціативах;
- розвиток соціальної взаємодії в реальному середовищі.

Це зменшує емоційну залежність від цифрового простору як джерела задоволення.

5. Робота з емоційною сферою

Оскільки цифрова залежність часто виконує функцію емоційної компенсації, важливо:

- навчати студентів технік подолання стресу (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес);
- формувати навички конструктивного проживання негативних емоцій;
- розвивати емоційну стійкість і здатність до самопідтримки.

6. Розвиток соціальної підтримки

Соціальне оточення відіграє значну роль у корекції залежної поведінки:

- організація групових тренінгів і дискусій;
- залучення до командних проєктів;
- створення підтримувального студентського середовища;
- за потреби — консультування у психолога.

7. Профілактичні заходи в освітньому середовищі

У закладах вищої освіти доцільно впроваджувати:

- інтеграцію теми цифрової гігієни в освітні курси;
- інформаційні кампанії щодо здорового використання технологій;

- розвиток культури усвідомленого користування цифровими ресурсами.

Корекція цифрової залежності студентів має бути системною та поетапною. Найбільш ефективними є заходи, що поєднують підвищення усвідомленості, розвиток саморегуляції, формування альтернативної активності та зміцнення соціальних зв'язків. Такий комплексний підхід дозволяє не лише зменшити прояви залежної поведінки, а й сприяє загальному особистісному розвитку студентів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей навіюваності, тривожності та самооцінки студентської молоді, а також їх взаємозв'язку з проявами цифрової залежності. Отримані дані дозволили уточнити характер взаємодії зазначених психологічних характеристик у досліджуваній вибірці.

У ході аналізу встановлено, що рівень тривожності у студентів виступає одним із суттєвих чинників, який впливає на особливості їх поведінки в цифровому середовищі. Зокрема, підвищена тривожність пов'язана з більшою схильністю до втечі в онлайн-простір як способу зниження емоційного напруження та уникнення стресових ситуацій.

Виявлено, що самооцінка є важливим регулятором поведінкової активності студентів. Особи з заниженою самооцінкою частіше демонструють залежні моделі цифрової поведінки, використовують інтернет як засіб компенсації невпевненості, дефіциту соціального прийняття та емоційної підтримки. Натомість більш позитивна та адекватна самооцінка сприяє більш контрольованому та усвідомленому використанню цифрових ресурсів.

Окремо встановлено, що навіюваність (сугестивність) має значущий зв'язок із формуванням цифрової залежності. Високий рівень сугестивності

може сприяти некритичному сприйняттю інформації, підвищеній залежності від думки оточення та більшій схильності до залучення в надмірне використання цифрових платформ, зокрема соціальних мереж.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок про наявність комплексного взаємозв'язку між рівнем тривожності, особливостями самооцінки та сугестивністю, які в сукупності впливають на формування цифрової залежності студентів. Найбільш уразливою є група осіб із поєднанням підвищеної тривожності, заниженої самооцінки та високої навіюваності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність розгляду цифрової залежності як багатфакторного психологічного явища, що потребує комплексного підходу до його профілактики та корекції, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання наукового дослідження було комплексно розглянуто психологічні особливості цифрової залежності студентів та проаналізовано роль тривожності, самооцінки й сугестивності як взаємопов'язаних особистісних чинників, що впливають на формування залежної поведінки в цифровому середовищі.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що цифрова залежність є складним багатofакторним явищем, яке формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і соціально-середовищних умов. Було визначено, що найбільш значущими внутрішніми детермінантами даного феномену виступають рівень тривожності, особливості самооцінки та ступінь сугестивності, які взаємодіють між собою та впливають на поведінкові стратегії особистості.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками. Зокрема, виявлено, що підвищений рівень тривожності сприяє формуванню тенденції до використання цифрового середовища як засобу емоційної регуляції та уникнення стресових ситуацій. Низька або нестабільна самооцінка підсилює схильність до залежних форм поведінки, оскільки інтернет-простір виконує компенсаторну функцію щодо дефіциту самоприйняття та соціальної впевненості. Високий рівень сугестивності, у свою чергу, підвищує вразливість до зовнішніх впливів і знижує критичність у сприйнятті інформації, що також може сприяти формуванню надмірного залучення в цифрову активність.

Отримані результати свідчать про те, що цифрова залежність студентів не може розглядатися як ізольоване явище, оскільки вона є наслідком складної взаємодії емоційних, когнітивних та особистісних факторів. Найбільш уразливою є група студентів із поєднанням високої тривожності, заниженої самооцінки та підвищеної сугестивності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної профілактики та корекції цифрової залежності у студентському середовищі. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути впроваджені у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти з метою підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано в повному обсязі. Отримані результати підтверджують важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей особистості при вивченні та корекції цифрової залежності студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базелюк О.В. Формування цифрової культури педагогічних працівників у закладах професійної освіти. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Педагогічні науки». 2023. С. 23-36.
2. Бакіров В. Зворотний бік цифрового суспільства – другий «бунт мас» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zn.ua/ukr/tech/zvorotnij-bik-tsifrovoho-suspilstva-druhij-bunt-mas-.html>
3. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М.С. Богдан, О.В. Горещька // Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук. Київ, 2024. С.26-29.
4. Бочелюк В. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери/ Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 62. 2020. С. 81-107.
5. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – 2019. – Том. IX. – Вип. 12. С. 26-35.
6. Варивода К.С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах // Журнал Науковий огляд. 2025. №7(17). С.1–16.
7. Варій М.Й. Психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pidruchnik>.
8. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі, їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства // Вісник Львівського університету. 83 Серія соціологічна : зб. наук. пр. / [редкол.: В.С. Бакіров, К. Вудз, Є.І. Головаха та ін.]. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2022. Вип. 6. С. 311-319.
9. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b3bd69b4c53a89521316c37_0.html

10. Гаврилова Л.Г., Топольник Я.В. «Цифрова культура, цифрова грамотність, цифрова компетентність як сучасні освітні феномени». Інформаційні технології і засоби навчання, Т. 61, 2022. № 5, с. 1–11,
11. Галіч Т.О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді / Т.О. Галіч// Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління: збірник наукових праць ДонДУУ. Вип.281. с. 250–256.
12. Дезингибиция // Д. В. Жмуров. Словарь терминов агрессии. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://vocabulary.ru/>
13. Діджиталізація в Україні: електронне врядування та держпослуги [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://week.dp.gov.ua/osvitnia-prohrama/pislya91/digitalizaciya-v-ukraini>
14. Е-платформа Нова українська школа [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nus.inf.ua/>
15. Карплюк С.О. Особливості цифровізації освітнього процесу у вищій школі. Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку. Матеріали методологічного семінару НАПН України. 4 квітня 2019 р. / за ред. В. Кременя, О. Ляшенка; укл. А.В. Яцишин, О.М. Соколюк. Київ, 2019. С. 188–197.
16. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – 245 с.
17. Кириченко М. Вплив цифрових технологій на розвиток людського і соціального капіталу в умовах діджиталізованого суспільства [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://humstudies.com.ua/article/view/192020>
18. Коцур Н., Горденко С., Варивода К. Психосоматичне здоров'я школярів в умовах упровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання. Рідна школа: наук.-метод. ж-л. 2018. № 3–4. С. 27–35.
19. Кучерак І.В., Цифровізація та її вплив на освітній простір у контексті формування ключових компетентностей. Загальна педагогіка та історія педагогіки. Випуск 22. Т. 2. 2020. С. 91-94.
20. Лажинцева Е. М., Бочавер А. А. Интернет как новая среда для

проявлення

21. Луц Т. Є., Брагіна Л. Є., Солдатенкова А. Специфіка впливу систем віртуальної реальності на стан здоров'я людини. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки, 2021. № 1. С. 254–257.

22. Людина у сучасному інформаційному просторі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3869-lyudina-u-suchasnomu-informatsiynomu-prostori/>

23. Максименко С. Д. Загальне поняття про особистість та її структуру / С.Д. Максименко. // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники: С. Д. Максименко, М. В. Папуча; заг. ред. С. Д. Максименка. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 20015. С.131– 144.

24. Маленко О. В. Інтернет: зручний помічник чи загарбник життя? / О. В. Маленко // Вивчаємо українську мову та літературу. – 2024. – № 19-21. – С. 87-91.

25. Махній М.М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ: Academia.edu, 2018. 176 с.

26. На шляху до цифрового суспільства: як Україні не втратити час [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://cpis.org.ua/na-shlyahu-do-czifrovogo-suspilstva-yak-ukra%D1%97ni-ne-vtratiti-chas/>

27. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О.М. Немеш. Київ: Слово, 2023. – 391 с.

28. Ничипоренко К.В. Александрова М.В. Цифровізація [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://iie.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/Prezentatsiya_Margarita-szhatyiy.pdf

29. Про затвердження Положення про Національну освітню електронну платформу: наказ № 523 від 22 травня 2018 р. / Міністерство освіти і науки України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/RE32154?an=103>.

30. Тадаєва А. В. Кіберсоціалізація як складова соціалізації дітей

молодшого шкільного віку в умовах інформаційного суспільства. Вісник Харківської державної академії культури. Вип. 42 : зб. наук. пр. / М-во культури України, Харк. держ. акад. культури ; відп. ред. В. М. Шейко. Х. : ХДАК, 2024. С 242-249.

31. Татьянчиков А.О., Третьякова Т.М. Вплив кіберсередовища на психосоматичне здоров'я особистості // Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України) : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Т. 1. – С. 246-249.

32. Україна 2030Е - Країна з розвинутою цифровою економікою [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://strategy.uifuture.org/kraina-z-rozvinutoyu-cifrovoyu-ekonomikoyu.html>

33. Хандій О.О., Шамілева Л.Л. Вплив цифрових трансформацій на економіку та сферу праці: соціально-економічні ризики та наслідки // Економічний вісник Донбасу. – 2019. – № 3 (57). – С. 181-188.

34. Цифрова адженда України – 2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjdzfAzvTUAhUJSJoKHZorBZUQFgg2MAM&url=https%3A%2F%2Fucci.org.ua%2Fuploads%2Ffiles%2F58e78ee3c3922.pdf&usg=AFQjCNFO0abN4Um5ZfcCMuSmIULVeqQ_Y.

35. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. тез доповідей учасників всеукр. наук.-практ. семінару (Київ, 28 лютого 2018 р.) / за заг. ред. О. Коневщинської, О. Овчарук. Київ, Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2018. 61 с.

36. Цифрове середовище – це небезпечно для психіки школяра [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3208676-cifrove-seredovise-ce-nebezpecno-dla-psihiki-skolara.html>

37. Цифрові технології в освітньому процесі закладів освіти: збірник матеріалів VII Всеукраїнської інтерактивної науково-практичної конференції / упоряд. Н.А. Басараба. Рівне, РОІППО, 2019. 126 с.

38. Цифровізація як етап становлення цифрового суспільства знань. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lexinform.com.ua/dumka-eksperta/tsyfrovizatsiya-yak-etap-stanovlennya-tsyfrovogo-suspilstva-znan/>

39. Цифровізація: переваги та шляхи подолання викликів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://razumkov.org.ua/statti/tsyfrovizatsiia-perevagy-ta-shliakhy-podolannia-vyklykiv>

40. Чаплак Я. В. Кліпова хаотичність як маніпулятивна технологія соціально-психологічного впливу в кіберпросторі [Електронний ресурс] / Я. В. Чаплак, Г. В. Чуйко // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – No 3. Том 13. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 21-40. Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol13iss3pp21-40.16>.

41. Чуйко Г.В. Специфіка інформації в Інтернеті [Електронний ресурс] / Г.В. Чуйко, І.М. Зварич // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – 2019. – Т.5. Вип. 12. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.21-42. – Режим доступу: DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12.2>

42. A Digital Agenda for Europe: Communication from the commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, Brussels. 2010. URL: [http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52010DC0245R\(01\)&from=EN](http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52010DC0245R(01)&from=EN).

43. Asieieva, Y. Computer addiction, internet addiction and cyber addiction (historical overview of the definitions). Psychological journal, 6 (6), 2020. P. 57–65. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.6>

44. Buzzard C., Crittenden V.L., Crittenden W.F. & McCarty P. The Use of

Digital Technologies in the Classroom: A Teaching and Learning Perspective. *Journal of Marketing Education*. 2011. № 33 (2). P. 131–139. URL: <https://doi.org/10.1177/0273475311410845>

45. Carretero, S., Vuorikari, R. and Punie, Y. (2017). DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2760/38842 CHILDWISE Monitor Report (2018). Retrieved from www.childwise.co.uk.

46. Gergen, K. J. (2003). Self and community in the new floating worlds. In K. Nyiri (Ed.), *Mobile democracy: Essays on society, self, and politics*. Vienna: Passagen Verlag. 103-114.

47. Geser, H. (2004). Towards a Sociology of the Mobile Phone. Prof. Hans Geser: Online Publications. Zuerich. Retrieved from http://geser.net/mobile/t_geser1.pdf.

48. Greenfield, S. (2003) *Tomorrow's People: How 21st Century Technology is Changing the Way we Think and Feel*. London : Allen Lane.

49. Griffiths M. D., Szabo A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 74–77. doi:10.1556/JBA.2.2013.016 [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar];

50. Johnson G., Puplampu K. (2008) A conceptual framework for understanding the effect of the Internet on child development: The ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*. 34. 19-28.

51. Kardefelt Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Papers no. 2017-02, UNICEF Office of Research. Innocenti, Florence.

52. Koutropoulos, A. (2001) Digital natives: Ten years after. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 7(4). Retrieved from http://jolt.merlot.org/vol7no4/koutropoulos_1211.htm

53. Prensky, M. (2001) Digital natives, digital immigrants. In two parts. On the Horizon. Lincoln: NCB University Press. 9(5), 9(6).
54. Starcevic V., Aboujaoude E. (2016). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. CNS Spectrums, 22, 7–13. doi:10.1017/S1092852915000863
55. Thomas, M. (Ed.). (2011). Deconstructing digital natives: Young people, technology and the new literacies. New York: Routledge. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED529424>
56. Wheeler S. (2013) Learning with 'e's: Educational Theory and Practice in the Digital Age. Retrieved from <http://www.stevewheeler.co.uk/2013/05/just-how-far-can-they-go.html>