

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

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за темою: **Інтернет-залежність та її взаємозв'язок із комунікативною
поведінкою та самопрезентацією у соціальних мережах сучасної молоді**

Студентки Афанасьєвої Дар'ї Юріївни
курсу IV
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник д.політ.н, професор
Колісніченко Р.М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Структурні компоненти соціальної взаємодії та їх трансформація в онлайн-комунікації	8
1.2. Амбівалентність віртуального спілкування: нові можливості для знайомств та ризику емоційної ізоляції	16
1.3. Соціально-психологічний вплив віртуального середовища на становлення особистості	23
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ , КОМУНІКАбельНОСТІ ТА САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	30
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	30
2.2 Аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	34
2.3. Рекомендації з профілактики інтернет-залежності та оптимізації комунікативної поведінки молоді в мережі	48
Висновки до розділу 2.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному соціокультурному просторі соціальні мережі посідають провідне місце в житті молоді, істотно впливаючи на характер їхньої комунікативної активності, стратегії самовираження та формування ціннісних орієнтацій. З одного боку, цифрове середовище створює сприятливі умови для особистісного зростання, творчої реалізації, отримання соціальної підтримки та розширення комунікативних можливостей. З іншого боку, надмірна інтеграція у віртуальний простір супроводжується підвищенням ризику розвитку інтернет-залежності, скороченням безпосередньої міжособистісної взаємодії, посиленням орієнтації на зовнішнє схвалення та формуванням ідеалізованого онлайн-образу. Дослідження психологічних характеристик взаємозв'язку інтернет-залежності з особливостями комунікативної поведінки та самопрезентації є необхідним для глибшого усвідомлення змін у системі міжособистісних відносин в умовах цифровізації, а також для обґрунтування та розробки дієвих профілактичних і корекційних програм.

Проблематика психологічних закономірностей взаємодії у віртуальному середовищі відображена у наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема І. Андрійчук, Г. Берегової, Л. Бондаревської, М. Бондаренка, О. Бондарчук, В. Волинця, Н. Дар'ялової, О. Запорожченко, І. Зварич, О. Камінської, А. Лучинкіної, Н. Малєєвої, В. Малкіна, Г. Мироненко, О. Немеш, А. Пилипчук, Д. Столбова, Г. Супрун, В. Токаревої, І. Шевель, М. Шмигаль, С. Явона та ін. У межах їхніх досліджень висвітлюються як теоретичні, так і прикладні аспекти психологічних механізмів цифрової взаємодії, аналізується вплив віртуального простору на розвиток особистості, специфіка формування ідентичності, процесів соціалізації та стратегій самопрезентації, а також розглядаються соціально-психологічні наслідки онлайн-комунікації, зокрема проблеми довіри, інтернет-залежності, кібербулінгу й поширення дезінформації.

Водночас, незважаючи на наявний науковий доробок, обрана проблематика не втрачає актуальності, оскільки її подальше вивчення сприятиме поглибленню

розуміння особливостей цифрової комунікації, обґрунтуванню психологічних рекомендацій та вирішенню практичних завдань, пов'язаних з адаптацією особистості й забезпеченням психологічного благополуччя в умовах цифрового середовища.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен, характерний для сучасної молоді.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку інтернет-залежності з комунікативною поведінкою та стратегіями самопрезентації молодих людей у соціальних мережах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати взаємозв'язок інтернет-залежності з рівнем комунікабельності й специфікою самопрезентації у соціальних мережах серед сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що інтернет-залежність молоді має тісний зв'язок із рівнем її комунікабельності та особливостями самопрезентації у соціальних мережах. Зокрема, підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується зниженням інтенсивності безпосередньої міжособистісної взаємодії та посиленням орієнтації на формування ідеалізованого віртуального образу.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі передбачається виконання таких науково-дослідницьких завдань:

1. Здійснити ретроспективний аналіз становлення та розвитку наукових уявлень про соціальну взаємодію в умовах цифровізації суспільства.
2. Охарактеризувати психологічну специфіку комунікації у віртуальному середовищі.
3. Визначити особливості впливу цифрового простору на процеси формування особистісної ідентичності.
4. Спроекувати, організувати та науково обґрунтувати програму емпіричного дослідження психологічних характеристик взаємодії індивідів у віртуальному середовищі.

5. Здійснити аналіз, систематизацію та наукову інтерпретацію отриманих емпіричних результатів.
6. Сформулювати практично орієнтовані рекомендації, спрямовані на оптимізацію психологічних аспектів взаємодії у віртуальному просторі.

Методи дослідження:

Теоретичні методи. У процесі дослідження використано методи аналізу, порівняння та узагальнення наукових джерел, присвячених проблемам інтернет-залежності, комунікативної активності та самопрезентації особистості. Теоретико-методологічну основу роботи становлять положення соціальної та вікової психології (Г. Зіммель), концептуальні засади символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Г. Блумер), а також сучасні наукові підходи до вивчення цифрової взаємодії та онлайн-комунікації (Л. Бондаревська, О. Бондарчук, І. Андрійчук). У межах теоретичного аналізу особливу увагу приділено концепціям формування ідентичності, соціальних ролей, психологічної адаптації та моделей взаємодії в онлайн-середовищі.

Емпіричні методи. Для збору емпіричних даних застосовано тест на виявлення рівня інтернет-залежності К. Янг, методику діагностики комунікабельності В. Ряховського, а також методику оцінювання образу «Я» у соціальних мережах С. Госса.

Методи обробки та аналізу даних.

Статистична обробка результатів здійснювалася із використанням кількісно-якісного аналізу, кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона та методів порівняння середніх значень.

Наукова новизна дослідження. У ході дослідження одержано оригінальні емпіричні результати, що розкривають специфіку взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності, показниками комунікативної активності та стратегіями самопрезентації в соціальних мережах серед української молоді. Виявлено, що зростання проявів інтернет-залежності корелює зі зменшенням інтенсивності безпосереднього міжособистісного спілкування та посиленням орієнтації на конструювання ідеалізованого онлайн-образу.

Теоретичне значення дослідження. Теоретична цінність роботи полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми становлення інтернет-залежності, а також у конкретизації її зв'язку з особливостями міжособистісної взаємодії та процесами цифрової самопрезентації в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Практичне значення отриманих результатів. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у професійній діяльності практичних психологів, викладачів і соціальних педагогів з метою раннього виявлення ризиків формування інтернет-залежної поведінки, здійснення профілактичних заходів, а також розробки й упровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток ефективної комунікативної компетентності та формування адекватної й здорової самопрезентації в соціальних мережах.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота структурно складається зі вступу, двох розділів із висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Бібліографічний список включає 58 джерел, з яких 5 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок, з них 57 сторінок припадає на основний текст. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунки, а також 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ

1.1. Структурні компоненти соціальної взаємодії та їх трансформація в онлайн-комунікації

Соціальна взаємодія є одним із базових і всеосяжних феноменів людського існування, що проявляється на різних рівнях соціальної реальності — від міжособистісного спілкування до складних суспільних і міжкультурних процесів. Її універсальний характер зумовив тривалий інтерес до цього явища з боку філософії, соціології та психології впродовж різних історичних періодів.

Перші уявлення про взаємодію як фундамент людського співжиття сформувалися ще в межах античної філософської традиції. Так, Платон у своїх працях розглядав людське буття як систему взаємних впливів і дій, наголошуючи, що становлення особистості відбувається у процесі спілкування та спільної діяльності з іншими людьми. Арістотель, своєю чергою, трактував взаємодію як основоположний чинник соціального й політичного устрою, вважаючи, що гармонійне функціонування поліса можливе лише за умови постійного узгодження інтересів, цінностей і намірів його членів. Уже на цьому етапі закладається ідея суспільства як цілісного утворення, що не зводиться до простої сукупності індивідів, а формується внаслідок безперервної взаємодії, у межах якої відбувається конструювання індивідуального «Я» [11, с. 54].

У добу Нового часу (кінець XV – XIX ст.) осмислення феномену взаємодії зазнає подальшого розвитку в працях філософів-гуманістів і мислителів епохи Просвітництва, зокрема Т. Гоббса, Ж.-Ж. Руссо та Дж. Локка. У центрі їхніх концепцій перебувають ідеї суспільного договору, нормативного регулювання поведінки та спільних моральних засад, що забезпечують упорядкованість соціального життя. Взаємодія в цей період розглядається як механізм досягнення соціальної злагоди, відповідальності та стабільності, а також як необхідна умова формування свідомого й активного члена суспільства. Саме узгоджені дії, спільні

цїлі та дотримання етичних норм починають осмислюватися як підґрунтя сталого розвитку соціальних систем [16, с. 113].

У ХІХ столїтті проблематика соціальної взаємодії набуває провідного значення в межах соціологічної науки. Вагомий внесок у її теоретичне осмислення здійснив німецький соціолог Г. Зіммель, який одним із перших визначив взаємодію як базовий процес утворення соціальних структур, груп і мереж. На його думку, суспільство існує не як статична реальність, а як динамічний результат постійних контактів між індивідами. Саме безперервний обмін діями, реакціями та очікуваннями забезпечує відтворення й трансформацію соціальних зв'язків незалежно від їхнього масштабу чи форми [10, с. 40]. Ідеї Г. Зіммеля стали теоретичним підґрунтям для подальших досліджень соціальних ролей, статусів і моделей міжособистісної взаємодії.

У ХХ столїтті концепція взаємодії отримала подальший розвиток у межах теорії символічного інтеракціонізму, представленої в працях Дж. Міда та Г. Блумера. Представники цього напрямку виходили з положення, що значення соціальних дій формується та змінюється в процесі інтерпретації символів, смислів і взаємних очікувань. Особистість пізнає себе й навколишній світ крізь призму соціальних контактів, а взаємодія виступає ключовим чинником формування поведінки та ідентичності індивіда [27, с. 378]. Такий підхід утвердив розуміння соціальної комунікації як складного символічного процесу, який неможливо адекватно пояснити поза контекстом соціальних значень і взаємних інтерпретацій.

У психологічній науці поступово утверджується концепція взаємодії як складного, багатовимірного процесу, що охоплює не лише обмін інформацією, а й координацію спільних дій, організацію колективної діяльності, емоційну підтримку та продукування спільних смислів. Такий підхід дозволяє розглядати соціальну взаємодію не просто як передачу повідомлень, а як комплексну діяльність, що визначає формування особистості, її ціннісних орієнтацій, моделей поведінки та емоційного стану [37, с. 175].

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «взаємодія» визначається як багатовимірне явище, що відображає фундаментальні потреби людини у спілкуванні, співробітництві, соціальній належності та отриманні підтримки [41, с. 102]. Ще до широкого впровадження цифрових технологій українські вчені наголошували, що справжня взаємодія передбачає не лише інформаційний обмін, а й активне залучення в спільну діяльність, синхронізацію дій, емоційне включення та міжособистісну підтримку [9, с. 117].

У таблиці 1.1 представлено окремі трактування поняття «взаємодія», запропоновані сучасними українськими дослідниками.

Таблиця 1.1

Визначення поняття «взаємодія» у науковій літературі

Автори	Визначення поняття
Т. Дуткевич	Взаємодія – це не лише обмін інформацією, а й складний процес спільної діяльності, координації дій, підтримки й емоційного залучення [9, с. 117].
Н. Коломієць	Взаємодія – це система цілеспрямованих контактів між індивідами, спрямованих на досягнення спільних або особистих цілей [16, с. 115].
М. Савчин	Взаємодія – це процес співіснування та співпраці, під час якого відбувається обмін не лише інформацією, а й емоціями, цінностями, смислами [37, с. 176].
М. Єпіхіна	Взаємодія – це динамічний процес, що включає комунікацію, спільну діяльність і формування ідентичності особистості [11, с. 56].
О. Шахова	Взаємодія – це взаємний вплив суб'єктів один на одного, що проявляється у зміні поведінки, переконань і моделей спілкування [49, с. 54].
М. Філоненко	Взаємодія – це психічний і соціальний процес, який об'єднує індивідів навколо спільних дій, стимулює обмін досвідом, ідеями та емоціями, а також сприяє формуванню атмосфери довіри й розвитку емпатії в групі [47, с. 143].
М. Москаленко	Взаємодія – це спосіб задоволення фундаментальних

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що поняття «взаємодія» у психології не має вузького визначення та охоплює як психічні, так і соціальні процеси, підкреслюючи багатоплановість, гнучкість і динамічність міжлюдських зв'язків. Дослідники наголошують, що взаємодія – це не лише інформаційний обмін чи координація дій, а передусім процес створення спільного простору цінностей, смислів, емоцій і взаємної підтримки, у межах якого формується індивідуальна та групова ідентичність. Таким чином, наукові трактування акцентують увагу на тому, що справжня взаємодія передбачає обопільний вплив,

зміну моделей поведінки та установок, а також інтеграцію особистісного й соціального досвіду.

Враховуючи цю багатовимірність, сучасна психологія виділяє основні структурні елементи соціальної взаємодії: суб'єктів (учасників процесу), цілі, зміст комунікації, засоби впливу, типи стосунків, а також соціальні й емоційні контексти, у яких вона відбувається. Як зазначає О. Столяренко, соціальна взаємодія неможлива без участі принаймні двох суб'єктів, які беруть участь у спільній діяльності, обмінюються інформацією та взаємно впливають один на одного, що призводить до змін у поведінці чи поглядах [41, с. 105]. Крім того, взаємодія обов'язково передбачає наявність мети або спільного завдання, яке визначає характер і тривалість контактів між учасниками.

У XX столітті науковці концентрували увагу на вивченні особистісних і міжособистісних контактів у різних соціальних контекстах: малих групах, родині, організаціях, колективах та суспільстві загалом. Соціальна взаємодія розглядалася як жива, безпосередня та часто фізично опосередкована діяльність, що включає обмін інформацією, діями, емоціями та цінностями у реальному часі. Особливу увагу приділяли ролі спільної діяльності, формуванню та підтримці контактів, регуляції соціальних зв'язків, а також механізмам підтримки або руйнування міжособистісних відносин [16, с. 17].

Соціальні психологи запропонували класифікації форм взаємодії, виділяючи такі базові типи, як співпраця, конкуренція, конфлікт, компроміс і адаптація (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика основних форм соціальної взаємодії

Форма взаємодії	Характеристика	Результат
Співпраця	Учасники разом планують і виконують дії, об'єднують ресурси та зусилля задля досягнення спільної мети.	Підвищення згуртованості, розвиток довіри та взаємної підтримки.
Конкуренція	Відносини суперництва, де кожен прагне досягти кращого результату, змагається за ресурси чи статус.	Мотивація до самовдосконалення, виявлення найсильнішого, але можливе загострення стосунків.
Конфлікт	Відкрите зіткнення позицій, цілей чи цінностей, що часто супроводжується емоційним напруженням.	Вирішення суперечностей, зміна структури відносин, можливе як конструктивне вирішення, так і руйнування стосунків.
Компроміс	Взаємне поступове зближення позицій шляхом відмови від частини власних вимог для врегулювання розбіжностей.	Часткове задоволення інтересів обох сторін, зниження напруги, відновлення чи збереження стосунків.
Адаптація	Пристосування особи чи групи до нових вимог середовища, правил або умов групового життя.	Збереження стосунків, уникнення конфліктів, формування гнучких моделей поведінки.

Джерело: складено автором на основі даних [28; с. 93; 39, с. 112]

Кожна з наведених форм взаємодії характеризується унікальними особливостями, механізмами реалізації, передумовами виникнення та наслідками для учасників процесу. Так, співпраця ґрунтується на спільній меті та узгодженні дій, конкуренція проявляється через суперництво за ресурси або соціальний статус, конфлікт виникає унаслідок протилежних інтересів, компроміс передбачає пошук балансу між різними позиціями, а адаптація полягає у гнучкому пристосуванні до змін та вимог групи.

Структура соціальної взаємодії включає низку ключових елементів: вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка) сигнали, спільну мету, розподіл ролей і статусів, соціальні норми та цінності, емоційний обмін між учасниками, а також рівень ідентифікації з колективом.

Такий комплексний підхід дозволяє більш глибоко усвідомити механізми соціальної взаємодії, умови її виникнення та вплив на розвиток індивіда й групи, а також сприяє виробленню ефективних стратегій налагодження гармонійних соціальних відносин.

У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій і глобальних мереж соціальні контакти зазнають суттєвих змін, переміщуючись у віртуальний простір. Це означає не лише трансформацію комунікативних засобів, а й суттєву зміну самої природи соціальних зв'язків, структури груп та моделей поведінки індивіда [11, с. 139]. Віртуальна взаємодія являє собою новий рівень організації соціального простору, що інтегрує технологічні інновації у щоденну діяльність людини та змінює способи соціальної самореалізації.

Сьогодні значна частина комунікації відбувається у цифровому форматі: завдяки соціальним мережам, месенджерам, відеочатам та онлайн-форумам зникають просторові й часові бар'єри, розширюється коло контактів та формуються нові види спільнот. Як зазначають Л. Бондаревська, Т. Горобець та Л. Саленкова, онлайн-взаємодія є якісно новим виміром соціальних відносин, у якому традиційні моделі співпраці трансформуються та адаптуються до цифрових реалій [3, с. 11].

Г. Берегова, М. Фролова та О. Момоток підкреслюють, що сучасні соціальні контакти в цифровому контексті характеризуються гнучкістю, асинхронністю та зменшенням значущості фізичних обмежень, що дає змогу формувати глобальні мережі на основі спільних цінностей, інтересів і цілей [2, с. 27].

Цифрова платформа також суттєво трансформує уявлення про соціальну присутність. Якщо у реальному спілкуванні ключову роль відіграють невербальні сигнали (міміка, жести, інтонації), то у мережевому середовищі їх замінюють смайлики, меми та інші графічні елементи. Як зазначає В. Волинець, це впливає не лише на способи передачі інформації, але й формує специфічні механізми довіри, емоційного контакту та ідентифікації з групою [6, с. 32].

Особливу увагу привертають нові форми колективної взаємодії в онлайн-просторі. Соціальні мережі, тематичні форуми та інтернет-ігри сприяють появі різних типів цифрових спільнот, що вирізняються динамічністю складу, спрощеними ієрархіями, швидкою зміною ролей та норм поведінки. За словами А. Пилипчука, такі групи дозволяють учасникам конструювати власну соціальну ідентичність, експериментувати з моделями поведінки, зберігаючи при цьому анонімність або багатовимірність власного «Я» [35, с. 189]. Водночас зростає ризик формування так званих «інформаційних бульбашок», коли спілкування обмежується лише однодумцями, а групові норми не лише посилюють конформізм, а й можуть сприяти радикалізації поглядів [21].

Онлайн-взаємодія має низку специфічних характеристик. З одного боку, вона дозволяє швидко переходити від поверхневих контактів до більш глибокого когнітивного або емоційного залучення, а з іншого — позбавлена багатьох стабілізуючих чинників реального спілкування, що призводить до ситуативності, фрагментарності зв'язків та обмеженої глибини стосунків [12, с. 140]. А. Лучинкіна підкреслює, що цифрові медіа одночасно відкривають нові можливості для соціалізації, але ставлять перед особистістю виклики автентичності, відкритості та відповідальності [19, с. 56].

Трансформація концепції взаємодії та комунікації у цифрову епоху вимагає переосмислення класичних наукових підходів і дефініцій. Як зазначають А.

Гулей, Б. Язлюк та С. Гулей, сучасне онлайн-спілкування виходить далеко за межі простого обміну інформацією, охоплюючи формування та підтримку цифрової ідентичності, цілеспрямоване керування враженнями, конструювання онлайн-репутації та управління соціальним образом у мережі [7, с. 21].

В умовах цифрових комунікацій кількість контактів між людьми суттєво зростає, проте їхня глибина, сталість і якість часто знижуються. За спостереженнями Н. Дар'ялової, це супроводжується посиленням поверхневості, ситуативності та емоційної фрагментарності соціальних зв'язків, що створює нові виклики для забезпечення психологічного благополуччя особистості у цифровій реальності [8, с. 44].

Значно зростає роль онлайн-взаємодії у кризові періоди: під час пандемій, воєн або масових соціальних потрясінь саме цифрові платформи стають ключовими каналами мобілізації ресурсів, організації підтримки, колективного реагування та оперативного обміну інформацією. Водночас ці ж платформи нерідко виступають джерелами дезінформації, кібербулінгу, панічних настроїв, емоційного виснаження та інших психологічних ризиків. Це створює нові виклики для сучасної психологічної науки та практики, зокрема необхідність розробки ефективних механізмів психологічної безпеки, профілактики негативних впливів і формування ресурсних стратегій підтримки у цифровому контексті [13, с. 14].

Отже, еволюція уявлень про соціальну взаємодію у цифрову епоху відображає поступовий перехід від класичних моделей комунікації до складних гібридних форм, у яких комунікація реалізується як у фізичному, так і в онлайн-середовищі. Як зазначає І. Андрійчук, розвиток Інтернету та цифрових технологій спричинив формування нової соціокультурної парадигми, у якій традиційні межі часу, простору та статусу розмиваються, а ключовими цінностями стають відкритість, гнучкість, мобільність і здатність до безперервного навчання та самовдосконалення [1, с. 7].

Таким чином, сучасна соціальна взаємодія в цифровому контексті не є лише доповненням до реального життя, а представляє повноцінний соціальний простір, у якому відбувається формування та розвиток особистості, соціальних зв'язків,

нових видів діяльності, а також забезпечується психологічна підтримка й самореалізація. Поряд із розширенням комунікативних можливостей цифрове середовище породжує нові виклики: питання автентичності, психологічної безпеки, глибини соціальних зв'язків, емоційної стійкості, відповідальності у спілкуванні, а також збереження цілісної особистісної ідентичності.

1.2. Амбівалентність онлайн-спілкування: нові можливості для знайомств та ризики емоційної ізоляції

Психологія цифрового спілкування є однією з найдинамічніших і найактуальніших галузей сучасної науки. Як зазначає М. Бондаренко, особливістю онлайн-комунікації є відсутність фізичної присутності, а отже – обмеження невербальних сигналів, що відіграють ключову роль у точному сприйнятті повідомлень, розвитку емпатії та відчутті соціальної близькості. Це створює ефект своєрідної «соціальної порожнечі», коли емоційні прояви передаються скорочено через текстові повідомлення, емодзі, меми чи гіфки, але часто сприймаються неточно або надто буквально [4, с. 50].

За спостереженнями Л. Бондаревської, Т. Горобця та Л. Саленкової, явище онлайн-розторможування є однією з ключових характеристик сучасного цифрового спілкування. У мережевому середовищі люди зазвичай відчують менший рівень соціального контролю та тиску, що стимулює більш вільне висловлення емоцій, думок і внутрішніх переживань, які в офлайн-умовах часто залишаються пригніченими або не проявлені [3, с. 12].

З одного боку, така підвищена відкритість сприяє психологічному розвантаженню, дозволяючи індивіду поділитися турботами та переживаннями. З іншого боку, надмірна відвертість, імпульсивність або спонтанні емоційні сплески можуть провокувати конфлікти, вияв агресивних реакцій та деструктивних тенденцій у взаємодії.

Значна частина психологічних особливостей онлайн-спілкування пов'язана з феноменом анонімності. Як підкреслює О. Немеш, можливість залишатися невідомим або приховувати реальну ідентичність надає індивіду відчуття свободи експериментувати з різними соціальними ролями, випробовувати нові моделі поведінки, створювати альтернативні образи та тестувати різні системи цінностей [29, с. 105].

У соціальних мережах і на тематичних платформах користувачі активно застосовують аватари, псевдоніми або унікальні стилі комунікації для самовираження, захисту приватності або цілеспрямованої гри з власним образом. Особливо виразно ці процеси проявляються серед молоді, яка часто веде одночасно кілька профілів або акаунтів, кожен з яких відповідає певним сферам життя, аудиторіям або різним рисам характеру [45, с. 64].

Явище мультиідентичності дозволяє демонструвати різні аспекти особистості, розвивати нові комунікативні навички, проте водночас може провокувати внутрішній конфлікт, втрату цілісності, емоційну нестабільність і розмивання меж особистості. Дослідники зауважують, що багат шаровість цифрової ідентичності, хоча й розширює можливості самопрезентації та соціального впливу, водночас ускладнює процеси самопізнання та може сприяти виникненню тривожності, психоемоційного напруження й відчуття відчуження від «реального Я» [56, с. 412].

Суттєвою характеристикою онлайн-спілкування є його спрощеність, легкість встановлення контактів та оперативність обміну інформацією. Багато сучасних психологів зазначають, що завдяки цифровим технологіям процес знайомства або підтримки зв'язку став більш доступним і менш формалізованим. Водночас, як підкреслює Н. Дар'ялова, більшість онлайн-комунікацій залишаються короткотривалими, поверхневими та ситуативними; розмови рідко переростають у глибокі міжособистісні відносини, а чисельність контактів у соціальних мережах часто не перетворюється на справжню емоційну близькість [8, с. 44]. Людина може мати сотні чи навіть тисячі онлайн-знайомих, проте відчувати самотність і нестачу реальної підтримки.

За спостереженнями А. Лучинкіної, така спрощеність і фрагментарність контактів особливо ризикована для підлітків, молоді та осіб із заниженою самооцінкою, які схильні шукати схвалення й підтримку у цифрових спільнотах. Для цих груп формується ілюзія широкого кола спілкування, водночас підвищується ймовірність соціальної ізоляції, втрати навичок глибокої та довірливої комунікації, залежності від реакцій і схвалення онлайн [20, с. 13]. До цього додаються й інші психологічні ризики, такі як емоційне виснаження від надмірної кількості поверхневих контактів, зниження емпатії та зростання відчуття відчуження. Таким чином, спрощення цифрової комунікації поєднує очевидні переваги з низкою потенційних психологічних загроз.

У цифровому середовищі спостерігається певна стандартизація та своєрідна «гейміфікація» емоційного обміну. Замість повноцінних діалогів, щирих бесід або багатозначних жестів користувачі дедалі частіше вдаються до лайків, коротких реакцій, емодзі та мемів як універсальних засобів вираження власних емоцій. Як зауважує О. Бондарчук, така тенденція значно економить час і полегшує комунікацію в межах великих груп або під час швидкого обміну інформацією, проте водночас обмежує спектр передаваних емоцій. Це може ускладнювати розвиток справжньої емпатії, глибокого розуміння стану іншої людини, спричиняти непорозуміння або формувати поверхневі взаємини [5, с. 9].

Крім того, активне використання цифрових символів і шаблонних реакцій призводить до домінування в комунікації іронії, гумору, гри з ідентичностями, а інколи – прихованої агресії чи сарказму. Як зазначають О. Нереуцький і В. Корнієнко, це впливає на психологічний клімат у спільнотах, оскільки не завжди легко інтерпретувати емоційні наміри співрозмовника, а багатозначність символів може стати джерелом конфліктів або маніпуляцій [32]. Віртуальні комунікативні коди не завжди інтуїтивно зрозумілі, особливо представникам різних вікових та культурних груп, що спричиняє непорозуміння, фрустрацію або відчуття емоційної дистанції.

З іншого боку, цифрові платформи створюють нові можливості для колективної емоційної підтримки, наприклад, флешмоби, масові онлайн-акції або

використання емодзі для об'єднання навколо спільної мети. Проте, за висновками дослідників, ці форми зазвичай залишаються поверхневими і не здатні повноцінно замінити глибокий емоційний контакт, досягнення якого у мережевому спілкуванні значно складніше.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасного цифрового спілкування є формування довіри у мережевому середовищі. Як зазначає Г. Супрун, у цифровому форматі значно ускладнюється перевірка достовірності інформації та реальної ідентичності співрозмовника, порівняно з безпосереднім контактом, що створює сприятливі умови для появи фейкових акаунтів, шахрайських схем і кібербулінгу [42, с. 89]. Відсутність зорового контакту, невербальних сигналів та емоційної реакції утруднює встановлення автентичної довіри та справжніх міжособистісних стосунків, тоді як спокуса створити ідеалізований або альтернативний образ лише поглиблює дистанцію у взаємодії. У цьому контексті користувачам необхідно розвивати критичне мислення, навички цифрової гігієни, самообмеження та відповідальне ставлення до персональних даних, інакше втрачається здатність захищати власні межі та уникати інформаційних маніпуляцій [58, с. 214]. Це, у свою чергу, породжує нові психологічні виклики: підвищену недовіру, тривожність та ризик впливу деструктивних інформаційних потоків або соціальної ізоляції.

Водночас, за спостереженнями Н. Малєєвої, цифровий простір відкриває значні можливості для налагодження контактів, обміну досвідом, швидкого пошуку груп підтримки, однодумців або професійної допомоги, що особливо актуально для людей із обмеженою мобільністю або тих, хто переживає соціальну ізоляцію [22, с. 130]. Онлайн-спільноти можуть забезпечувати емоційну підтримку, джерело натхнення, оперативні поради у складних ситуаціях та анонімну розрядку. Водночас цей же простір несе психологічні ризики: зростання залежності від оцінки оточення, емоційне виснаження через надлишок негативної інформації, надмірну залученість у чужі проблеми, а також ефект інформаційних «бульбашок». Часто трапляються маніпуляції під виглядом дружньої підтримки, що підриває довіру та самооцінку користувачів. У зв'язку з цим психологи

наголошують на важливості балансу між онлайн- і офлайн-спілкуванням, розвитку емоційної стійкості, критичного мислення, уміння відрізняти справжню підтримку від маніпуляцій, а також формування здорових особистих меж у цифровому контексті.

Групові процеси в онлайн-колективах вирізняються особливою динамікою, яку рідко можна спостерігати в традиційних офлайн-групах. За словами І. Пацканя, у таких веб-спільнотах соціальні ролі, ієрархії та правила часто формуються самостійно учасниками, виникають спонтанно, швидко змінюються та так само легко порушуються. Це створює умови для демократичності, креативності, вільного самовираження та обміну ідеями, дозволяючи кожному знайти власну соціальну нішу або апробувати нову роль [34, с. 546].

Водночас висока гнучкість норм у віртуальних колективах супроводжується певними ризиками. Зокрема, існує ймовірність виникнення групового тиску, радикалізації та домінування позицій більшості чи впливових учасників, що може пригнічувати альтернативні погляди. О. Немеш зазначає, що онлайн-спільноти схильні до ізоляції від відмінних точок зору, що сприяє формуванню інформаційних «бульбашок», закритих норм і іноді – деструктивних або екстремальних моделей поведінки [31, с. 250].

Особливо вразливими до таких процесів є молоді користувачі та особи, які активно шукають соціальної підтримки, оскільки вони швидше інтегруються у групові ідентичності, інколи втрачаючи автономність. Таким чином, взаємодія у веб-колективах є постійним балансом між свободою самовираження, колективною участю та необхідністю дотримання здорових соціальних меж.

Дослідники, зокрема О. Бондарчук, І. Андрійчук та О. Немеш, відзначають, що ефективність і результати онлайн-спілкування залежать від низки психологічних чинників: рівня стресостійкості, здатності до саморефлексії, потреби у соціальній підтримці, прагнення до самопрезентації та уміння регулювати власну активність у віртуальному середовищі [5, с. 9; 1, с. 13; 30, с. 107]. Для одних осіб цифрова взаємодія слугує додатковим ресурсом для самореалізації, розширення кола контактів, обміну ідеями та розвитку

особистості. Для інших же вона може виступати інструментом компенсації незадоволених офлайн-потреб, джерелом ілюзорної соціальної підтримки або простором, де відбувається втрата реальних контактів, виникає емоційна відстороненість і психологічний дискомфорт.

Особливо вразливими є люди, схильні до соціальної ізоляції, невпевнені у собі або позбавлені достатньої підтримки у повсякденному житті: для них цифрова комунікація може перетворитися на «зону ризику», посилюючи відчуженість і підвищуючи психологічну вразливість.

Схематично основні психологічні характеристики віртуального спілкування представлені на рис. 1.1.



Отже, психологічні особливості віртуальної комунікації проявляються через нові способи самопрезентації, багаторівневу цифрову ідентичність, послаблення соціального контролю, спрощення емоційного обміну, а також через ефекти цифрової анонімності та асинхронності контактів. Водночас онлайн-спілкування слугує ресурсом для розвитку комунікативної гнучкості, розширення соціальних мереж, впровадження інноваційних форм підтримки та навчання, але також

відкриває простір для виникнення психологічних ризиків – від інформаційного перевантаження до емоційної ізоляції та кібербулінгу.

1.3. Соціально-психологічний вплив цифрового середовища на розвиток особистості

Формування особистісної ідентичності завжди було ключовим питанням психології, оскільки саме вона визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої цінності та взаємодіє з оточенням. У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства та широкого впровадження цифрових технологій особливо важливим стає дослідження впливу віртуального середовища на процеси становлення та трансформації «Я» [52, с. 81].

Як зазначає Г. Супрун, у цифрову епоху межі між приватним і публічним, реальним і віртуальним «Я» дедалі більше розмиваються. Людина стикається не з однією стабільною ідентичністю, а з множиною потенційних онлайн-образів, аватарів та соціальних ролей, які можуть суттєво відрізнятися від офлайн-поведінки [42, с. 89]. Цифрове середовище створює нові можливості для самопрезентації, конструювання альтернативних аспектів «Я» та експериментування з особистісними межами [23, с. 34].

А. Мгалоблішвілі підкреслює, що характерною рисою цифрової ідентичності є онлайн-розторможування, коли людина дозволяє собі дії та вирази, неприпустимі в реальному житті. Це може бути як проявом справжніх емоцій, так і формою психологічної компенсації чи освоєння нових соціальних ролей [25, с. 203]. Часто віртуальна комунікація супроводжується формуванням ідеалізованого або альтернативного образу особистості, спрямованого на відповідність очікуванням конкретної аудиторії, що впливає на самовідчуття, самооцінку та мотивацію індивіда.

Явище мультиідентичності, тобто існування кількох онлайн-персон або профілів, є однією з головних рис сучасної цифрової ідентичності. Як зазначає

Г. Мироненко, сьогодні одна людина може вести різні акаунти на різних платформах і соціальних мережах, застосовуючи різні стилі комунікації, кола контактів та навіть різні ціннісні орієнтації [26, с. 47]. Це не лише розширює можливості для соціального маневрування й самовираження, але й породжує психологічні ризики: розмиття меж між «реальним» і «віртуальним» Я, виникнення внутрішньої дисгармонії, емоційної нестабільності та інколи фрустрації від необхідності постійно «грати ролі» [40, с. 329].

Дослідники підкреслюють, що анонімність і варіативність самопрезентації мають ключове значення. За словами С. Явон, можливість приховати або трансформувати власну ідентичність стимулює експерименти із соціальними ролями та створення бажаних образів, водночас підвищуючи ризик маніпуляцій, кризи самовизначення та втрати цілісності [53, с. 30]. Серед молоді особливо поширене формування альтернативних акаунтів, які виконують функцію «платформ» для емоційного самовираження, пошуку групової приналежності або демонстрації окремих аспектів особистості [51, с. 117].

О. Бондарчук зазначає, що процес конструювання цифрової ідентичності часто відбувається під впливом колективних норм та очікувань. Віртуальні спільноти – тематичні групи, фан-клуби або професійні об'єднання – формують певні стандарти поведінки, цінності та мовні коди, до яких учасник пристосовується [5, с. 9]. З одного боку, це сприяє соціалізації та розвитку нових комунікативних навичок, з іншого – може призводити до конформізму, зменшення індивідуальності та проявів групового тиску.

На думку А. Лучинкіної, суттєвим чинником є вплив інформаційного поля на формування ідентичності. Постійний потік даних, взаємодія з численними онлайн-ресурсами та іншими користувачами створює нову «інформаційну мапу світу», у якій людина конструює власне «Я» не лише на основі реального досвіду, а й через сприйняття актуальних трендів, соціальних наративів, мемів і культурних кодів. З одного боку, це розширює кругозір і стимулює саморозвиток, з іншого – підвищує ймовірність дезорієнтації, маніпуляцій та втрати внутрішньої автономії [18, с. 192].

Психологічні дослідження свідчать, що ідентичність у цифрову епоху є динамічною, багаторівневою та процесуальною. Як зазначає В. Малкін, сучасна особистість не просто пристосовується до нових форматів комунікації, а активно створює власний образ, маневрує між різними контекстами, експериментує з різними стратегіями поведінки – і все це переважно у цифровому середовищі [24, с. 93]. Для багатьох онлайн-простір стає ключовим ресурсом для зміцнення впевненості в собі, пошуку підтримки, реалізації творчих задумів та навіть професійного самовизначення.

Водночас віртуальна взаємодія часто супроводжується й негативними психологічними наслідками. За словами І. Андрійчука, «життя у кількох ідентичностях» може призводити до внутрішньої суперечливості, фрагментованого самосприйняття, підвищення рівня тривожності й самотності, особливо коли у реальному житті відсутня соціальна підтримка чи схвалення [1, с. 12]. Зі збільшенням онлайн-активності загострюються такі явища, як емоційне вигорання, інформаційне перевантаження, зниження самооцінки через порівняння з «ідеалізованими» образами інших користувачів [57, с. 35].

Проблема автентичності особистості у цифровому середовищі сьогодні набуває особливої актуальності. Як зазначає А. Краснякова, неможливість достовірно перевірити інформацію, часте використання псевдонімів, аватарів і фейкових профілів змушує людину розвивати нові навички цифрової обізнаності, критичного аналізу та саморефлексії [17, с. 291]. Уміння зберігати внутрішню цілісність, емоційну стабільність і відстоювати особистісні кордони стає ключовим для підтримки психологічного благополуччя в умовах інформаційного перевантаження.

Окремої уваги заслуговує явище так званих «інформаційних бульбашок», що виникають, коли користувач свідомо або несвідомо обмежує своє коло контактів, вибір контенту та ідей, занурюючись у середовище однодумців. За спостереженнями А. Пилипчука, це підсилює відчуття приналежності до групи, проте водночас може сприяти радикалізації поглядів, зниженню здатності до толерантності й критичного мислення, закритості до нових ідей та соціальних

ролей [35, с. 195]. Особливо вразливими до таких впливів є підлітки та молодь, які активно шукають підтвердження своєї самобутності або потребують оперативної емоційної підтримки.

Віртуальне середовище значною мірою впливає на процеси соціальної адаптації, формування життєвих стратегій, ціннісних орієнтирів та особистісних установок. Як зазначає М. Малкін, цифровий простір виступає своєрідною лабораторією саморозвитку, де індивід може без ризику для себе експериментувати з новими соціальними ролями, моделями поведінки, способами реагування на стрес або міжособистісні виклики, отримуючи оперативний зворотний зв'язок та відчуття підтримки від групи [24, с. 186]. Онлайн-платформи сприяють пошуку спільнот за інтересами, обміну досвідом, швидкій адаптації до змін у соціальному середовищі.

Водночас, як підкреслює І. Мироненко, надмірна концентрація на цифровому самовираженні часто призводить до фрагментації особистого досвіду, поверхневого переживання окремих епізодів та складнощів інтеграції різних проявів «Я» у цілісну ідентичність [26, с. 118]. Це може зменшувати чіткість самоідентифікації, підвищувати ризик деперсоналізації та іноді викликати відчуття самотності, навіть за наявності великої кількості онлайн-контактів. Усвідомлене поєднання цифрового та реального досвіду, контроль над онлайн-ролями та розвиток критичного мислення допомагають забезпечити гармонійне формування особистості навіть у умовах інформаційного перевантаження [24, с. 120].

Таким чином, віртуальна реальність є потужним соціально-психологічним чинником, що істотно впливає на процеси конструювання ідентичності. З одного боку, вона відкриває широкі можливості для самовираження, соціальної активності та інноваційної самореалізації; з іншого – породжує ризики, пов'язані з розмиттям меж «Я», підвищенням тривожності, залежністю від зовнішньої оцінки, втратою автентичності та зростанням психологічної вразливості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено комплексний теоретичний аналіз соціально-психологічних аспектів інтернет-залежності та специфіки віртуальної взаємодії сучасної молоді. Теоретичний огляд дозволив виявити трансформацію класичних уявлень про соціальну взаємодію в умовах цифрової епохи. Сучасне спілкування дедалі більше набуває гібридного характеру, поєднуючи реальні та онлайн-формати, долаючи часові й просторові обмеження та підвищуючи значення мережових комунікацій. При цьому ключовими характеристиками взаємодії стають гнучкість, мобільність, багатовимірність та відкритість до нового досвіду.

Цифровий простір відкриває широкий спектр можливостей для знайомств, підтримання соціальних контактів та розвитку комунікативної адаптивності. Молодь отримує нові шляхи для самовираження, розширення соціального кола та формування соціального капіталу. Водночас дослідження виявляє амбівалентність цього процесу: поряд із позитивними ефектами цифрова взаємодія несе певні ризики, зокрема інформаційного перевантаження, зниження рівня емпатії, послаблення міжособистісної довіри та загрозу емоційної ізоляції.

Серед характерних психологічних особливостей віртуального спілкування варто відзначити відсутність фізичної присутності та значної частини невербальних сигналів, ефект онлайн-розторможування, анонімність, мультиідентичність, асинхронність та фрагментарність контактів. Ці чинники визначають як нові можливості для соціальної активності та самовираження, так і потенційні психологічні ризики для сучасної молоді.

Особлива увага приділена впливу цифрового середовища на процес формування особистості. Дослідження показують, що віртуальний простір

стимулює експерименти з соціальними ролями, дозволяє активно конструювати власний образ та випробовувати різні моделі поведінки. Ці процеси, з одного боку, сприяють особистісному розвитку, розширюють можливості самопрезентації та самореалізації, а з іншого — можуть призводити до розмивання меж «Я», виникнення внутрішньої суперечливості та фрагментації самосприйняття. Така динаміка, своєю чергою, підвищує ризик зростання тривожності, почуття самотності, залежності від зовнішньої оцінки та створює потенційні передумови для формування інтернет-залежності.

Узагальнення теоретичних положень дає підстави стверджувати, що віртуальна взаємодія сучасної молоді носить амбівалентний характер: вона виступає потужним ресурсом для соціалізації, міжособистісної підтримки та творчої самореалізації, проте водночас містить ризики емоційної ізоляції, психологічної дезадаптації та розвитку поведінкової залежності. Саме ця подвійність підкреслює важливість подальшого наукового дослідження феномену інтернет-комунікації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ, КОМУНІКАбельНОСТІ ТА САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

У сучасному суспільстві, яке вирізняється швидким розвитком цифрових технологій, дослідження психологічних закономірностей взаємодії в онлайн-середовищі набуває особливої актуальності. Віртуальні комунікації трансформують як процеси міжособистісного спілкування, так і механізми самопрезентації, самооцінки та соціальної адаптації індивіда. Науковий інтерес до цього феномену зумовлений не лише зростаючим значенням Інтернету у життєдіяльності людини, а й появою нових форм соціальної взаємодії, які не завжди мають прямий аналог у традиційній офлайн-комунікації.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку надмірного користування Інтернетом із рівнем комунікабельності та особливостями самопрезентації у соціальних мережах молодих людей на прикладі української молоді віком 20–25 років.

Для досягнення зазначеної мети були визначені такі завдання:

1. Оцінити рівень цифрової адикиції серед молоді, що активно користується онлайн-платформами.
2. Дослідити специфіку комунікативної поведінки та її роль у формуванні мережевих контактів.
3. Проаналізувати стратегії самопрезентації, способи конструювання власного образу у соціальних мережах та їхній вплив на самооцінку і соціальні взаємодії.
4. Виявити взаємозв'язки між комп'ютерною залежністю, комунікабельністю та характером самопрезентації.

Емпіричне дослідження було реалізоване із застосуванням електронних анкетувальних методик. Учасниками виступили представники української молоді віком від 20 до 25 років, що проживають у різних регіонах України та активно користуються соціальними платформами (зокрема Facebook, Instagram, Telegram, Viber, WhatsApp тощо). Формування вибірки здійснювалося методом цільового залучення: анкети та тестові завдання надсилалися через особисті контакти, тематичні чати та групи у соціальних мережах і месенджерах. Такий підхід дозволив охопити молодих людей із різним рівнем освіти, професійним статусом та соціальним досвідом, забезпечивши репрезентативну різноманітність отриманих даних.

Загальна чисельність респондентів становила 30 осіб, із яких 15 були жінками та 15 – чоловіками. Географічне охоплення вибірки включало мешканців Києва, Харкова, Львова, Дніпра, Одеси, а також низки менших міст і селищ. Усі учасники мали вищу або неповну вищу освіту, активні профілі принаймні в одній соціальній мережі та досвід онлайн-комунікацій не менше п'яти років.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі протягом двох тижнів. Перед початком опитування респонденти отримували детальну інформацію про мету дослідження, анонімність та добровільність участі. Відповіді фіксувалися за допомогою Google Forms, що дозволило автоматизувати збір даних та здійснити їх первинний аналіз.

Під час організації та проведення емпіричного етапу дослідження було суворо дотримано ключових етичних принципів психологічної науки: забезпечення інформованої згоди учасників, гарантування анонімності та конфіденційності персональних даних, добровільність участі, а також можливість припинити участь у будь-який момент без надання пояснень. Дослідницькі процедури відповідали вимогам Кодексу етики психолога та міжнародним стандартам етичної поведінки в науковій діяльності [46, с. 104].

З огляду на специфіку вивчуваного феномену – психологічних особливостей взаємодії у цифровому середовищі – було обрано три валідні психодіагностичні інструменти, апробовані як у міжнародній, так і вітчизняній

практиці, що дозволяють комплексно оцінити ключові аспекти сучасної онлайн-взаємодії. Психодіагностичний арсенал, застосований для дослідження психологічних характеристик взаємодії у віртуальному середовищі, наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічних особливостей взаємодії у віртуальному світі

№	Методика	Мета та опис застосування
1	Тест на Інтернет-залежність (К. Янг) (Додаток А)	Оцінка рівня інтернет-залежності, діагностика ризику девіантної поведінки, аналіз симптомів психологічної залежності від цифрового простору; 20 питань із багатоступеневою шкалою відповідей, дозволяє виявити як емоційно-мотиваційні, так і поведінкові аспекти онлайн-активності.
2	Тест «Оцінка комунікабельності» (В. Ряховський) (Додаток Б)	Визначення рівня комунікабельності, відкритості до міжособистісної взаємодії, схильності до налагодження контактів, здатності долати труднощі у спілкуванні як в офлайн-, так і в онлайн-середовищі; містить 16 запитань із градацією відповідей, дозволяє ідентифікувати як соціально активних, так і інтровертованих респондентів.
3	Методика оцінки образу себе в соціальних мережах С. Госса (додаток В)	Анкета складається з 20 питань, що оцінюють, як студенти представляють себе в соціальних мережах, включаючи вибір фотографій, публікацію постів, коментарів та інших матеріалів. Використовується для виявлення характеристик самопрезентації у соцмережах та їх впливу на самооцінку.

Джерело: складено автором на основі даних [43; 44; 46]

Кожна з використаних методик застосовувалася окремо, із дотриманням регламентованого часового ліміту (до 15–20 хвилин на один інструмент). Усі тести мали форму електронних анкет із вибором варіантів відповідей, що дозволяло мінімізувати вплив соціальної бажаності та знизити рівень тривожності респондентів.

Тест, спрямований на оцінку надмірного користування Інтернетом, аналізував частоту та емоційний фон використання цифрових ресурсів, мотиваційні аспекти онлайн-активності, а також її вплив на різні сфери життя

респондента, зокрема навчання, професійну діяльність, спілкування з близькими та організацію дозвілля.

Для вивчення особливостей соціальної взаємодії респондентів застосовувався тест «Оцінка комунікабельності», який дозволяє визначити рівень розвитку комунікативних навичок, оцінити потенціал до встановлення та підтримання міжособистісних контактів, а також ідентифікувати можливі труднощі у процесі спілкування. Результати цього інструменту дають змогу простежити зв'язок між природною схильністю до контактності та поведінковими проявами у віртуальному середовищі. Методика дозволяє класифікувати респондентів за рівнем комунікабельності – від низького (замкнутість, соціальна пасивність) до високого (ініціативність, легкість у встановленні нових контактів).

Для аналізу специфіки самопрезентаційної активності застосовувалася методика оцінки образу себе у соціальних мережах, розроблена С. Госса. Вона передбачає виявлення того, яким чином індивід конструює та транслює власний образ у цифровому просторі, які стратегії самопрезентації використовуються та як вони корелюють із внутрішнім уявленням про себе. Використання цієї методики дозволило оцінити не лише рівень самопрезентаційної активності, а й її психологічний зміст, що є ключовим для розуміння особливостей функціонування особистості у віртуальному середовищі. Методика С. Госса зосереджується на кількісних і якісних аспектах самопрезентації в онлайн-просторі, включаючи добір контенту, увагу до реакцій аудиторії, сприйняття критики та прагнення до формування позитивного іміджу.

Тест К. Янг оцінював частоту, мотиваційні та емоційні аспекти використання Інтернету, а також його вплив на навчання, професійну діяльність, спілкування з близькими та дозвілля. Для вивчення соціальної взаємодії застосовувався тест «Оцінка комунікабельності», який дозволяє оцінити рівень розвитку комунікативних навичок, потенціал до встановлення та підтримання контактів, а також ідентифікувати труднощі у міжособистісному спілкуванні. Методика С. Госса спрямована на аналіз стратегій самопрезентації у соціальних мережах, способів конструювання цифрового образу та відповідності цього

образу внутрішньому уявленню про себе. Високі бали інтерпретувалися як показник активної самопрезентації, низькі – як мінімальна залученість до формування цифрового образу.

Статистична обробка даних включала кореляційний аналіз за методом Пірсона, що дозволило визначити взаємний вплив окремих психологічних чинників на характер онлайн-взаємодії. Окрема увага приділялася порівнянню результатів між групами респондентів із різним рівнем цифрової активності та комунікативних навичок, що дало змогу виявити значущі відмінності у стратегіях онлайн-комунікації, рівнях надмірного користування Інтернетом та тенденціях до трансформації цифрового образу себе.

Завдяки інтегрованому застосуванню трьох методик дослідження було отримано цілісну картину соціально-психологічних процесів в онлайн-середовищі. Це дозволило не лише ідентифікувати ризики та бар'єри цифрової взаємодії, а й оцінити її потенціал для особистісного розвитку, формування ефективних комунікаційних стратегій та позитивної ідентичності у віртуальному просторі

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня надмірного користування Інтернетом серед української молоді за допомогою тесту К. Янг. Цей інструмент, що включає 20 питань із п'ятибальною шкалою відповідей, дозволив оцінити як загальний рівень залученості до цифрового середовища, так і типові патерни онлайн-поведінки, характерні для сучасної молоді людини. Кожен респондент міг отримати від 20 до 100 балів, а результати класифікувалися відповідно до чотирьох рівнів надмірного користування Інтернетом – від нормативного використання до виражених проявів патологічної прихильності до онлайн-середовища.

Узагальнені дані щодо розподілу респондентів за рівнем цифрової адикції представлені на рис. 2.1.

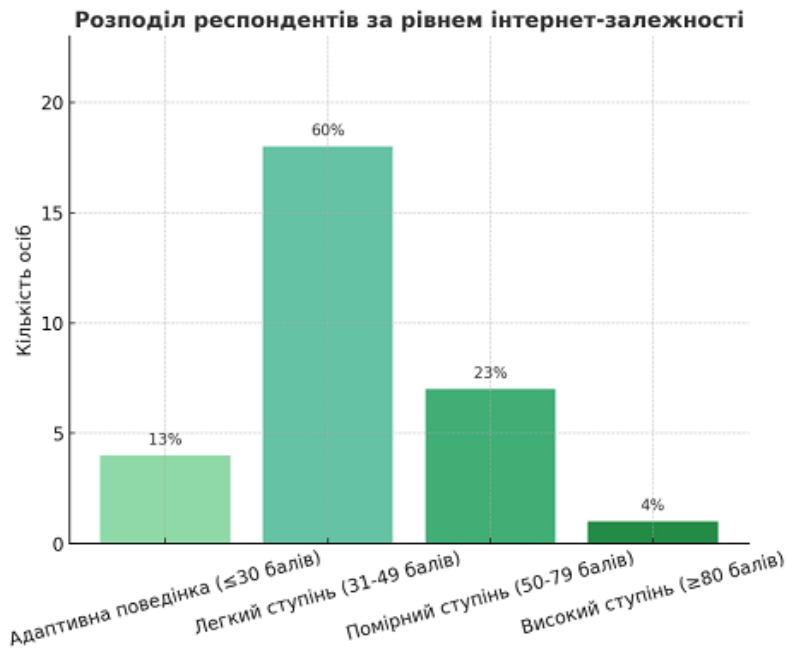


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності (за К. Янгом)

Джерело: складено автором

Більшість учасників дослідження (60%, або 18 осіб) продемонстрували результати в межах 31–49 балів, що відповідає легкому рівню надмірного користування Інтернетом. Це свідчить про те, що для значної частини молоді цифрове середовище стало невід’ємною складовою повсякденного життя, проте така залученість ще не проявляється у формах, які суттєво впливають на соціальне функціонування чи психоемоційний стан. Помірний рівень цифрової адикції (50–79 балів) зафіксовано у 7 респондентів (23%), серед яких спостерігалися скарги на втому, зниження мотивації до офлайн-активностей, дратівливість при обмеженні часу онлайн та відчуття «емоційної порожнечі» поза мережею.

Чотири учасники (приблизно 13%) набрали менше 30 балів, що свідчить про адаптивну цифрову поведінку: вони використовують Інтернет як інструмент для навчання, професійної діяльності та саморозвитку, не демонструючи ознак психологічної залежності. Один респондент (4%) отримав понад 80 балів, що є тривожним показником і вказує на можливість формування тяжкої форми

надмірного користування Інтернетом із вираженим негативним впливом на повсякденне життя та емоційний стан.

Аналіз відповідей на окремі питання дозволив виділити кілька ключових тенденцій. Найчастіше респонденти відзначали перевірку електронної пошти або соціальних мереж одразу після пробудження та надання переваги онлайн-спілкуванню над контактами з близькими. Значна частина учасників визнає, що мережеве спілкування часто відволікає їх від навчання, домашніх обов'язків, хобі та від повноцінного відпочинку. Понад третина респондентів зазначила, що відчуває роздратування або навіть агресію, коли родичі чи друзі нагадують про необхідність обмежити час онлайн або «вийти з мережі».

Ще однією показовою закономірністю є тенденція до встановлення нових соціальних контактів через цифрове середовище. Близько половини респондентів (15 осіб) зазначили, що нові знайомства вони здебільшого формують онлайн, а не в офлайн-просторі, і деякі підтримують тривалі віртуальні стосунки, які не переходять у фізичні зустрічі. Для частини молоді саме онлайн-взаємодія стає ключовим каналом соціалізації, що дозволяє перемикатися між різними спільнотами, шукати емоційну підтримку та відчувати прийняття у групах за інтересами чи хобі.

Серед чинників, що визначають рівень надмірного користування Інтернетом, слід виділити не лише емоційно-психологічні, а й ситуативні мотиви. Деякі респонденти пояснювали своє тривале перебування в мережі не лише потребою розваги або комунікації, а й необхідністю залишатися поінформованими, оперативно реагувати на події та виконувати навчальні чи професійні завдання. Особливо це характерно для студентів та молодих спеціалістів, які використовують цифрові ресурси як основне джерело інформації, а месенджери – для освітньої чи професійної взаємодії.

Окрему увагу заслуговують відповіді щодо емоційного стану за обмеженого доступу до цифрового простору. Понад 40% респондентів зазначили, що відчувають дискомфорт, тривогу або зниження настрою, якщо з тих чи інших причин перебувають «поза мережею». Для цієї групи характерна своєрідна

«цифрова тривожність», яка проявляється як прагнення якнайшвидше повернутися до онлайн-активності, постійна перевірка сповіщень та прагнення контролювати інформаційний простір.

Щодо гендерних та регіональних відмінностей було виявлено низку специфічних особливостей. Жінки виявляли більшу схильність до емоційного онлайн-спілкування та використання соціальних мереж для підтримки міжособистісних зв'язків, тоді як чоловіки частіше застосовують цифрові ресурси як інструмент для здобуття інформації, участі у віртуальних іграх або тематичних дискусіях. Водночас загальна різниця у рівні надмірного користування Інтернетом між жінками та чоловіками виявилася несуттєвою.

Психологічна інтерпретація отриманих даних свідчить, що надмірне користування Інтернетом серед молоді є багатофакторним явищем, у якому взаємодіють зовнішні та внутрішні мотиви цифрової активності. Для більшості учасників характерна адаптивна форма використання онлайн-ресурсів, що відповідає нормальному або легкому рівню залученості. Проте навіть легкий ступінь цифрової адикції вже впливає на стиль комунікації, організацію вільного часу, розвиток навичок саморегуляції та ефективність міжособистісної взаємодії.

Водночас підвищена частота та інтенсивність онлайн-активності створює потенційні ризики формування тяжких проявів залежності, які супроводжуються емоційною ізоляцією, зниженням продуктивності та порушенням балансу між офлайн- та онлайн-життям. Учасники з високими показниками демонстрували симптоми тривожності, підвищену чутливість до критики в цифровому середовищі, а також прагнення компенсувати дефіцит офлайн-спілкування через численні віртуальні контакти.

Отже, результати застосування тесту К. Янг свідчать, що цифрова поведінка сучасної молоді має як адаптивний, так і потенційно деструктивний характер. Використання Інтернету забезпечує нові можливості для особистісного розвитку, здобуття знань, професійного та кар'єрного зростання, а також соціальної інтеграції. Водночас воно пов'язане з певними психологічними ризиками, серед яких емоційна залежність, дефіцит живого спілкування, інформаційне

перевантаження та зниження ефективності саморегуляції. Ці тенденції особливо актуальні для молоді, яка формувалася у цифровому середовищі та сприймає Інтернет як природну платформу для встановлення соціальних контактів, самореалізації та вирішення щоденних завдань.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що у досліджуваній вибірці домінують прояви легкої форми надмірного користування Інтернетом, що не мають вираженого деструктивного ефекту; водночас спостерігаються окремі випадки помірного та високого рівня патологічного залучення до віртуального простору.

Другим етапом дослідження була оцінка рівня комунікабельності респондентів за допомогою методики В. Ряховського. Цей психодіагностичний інструмент, що складається з 16 запитань із трьома варіантами відповідей, дозволяє не лише виміряти ступінь соціальної активності, а й виявити специфіку комунікативної поведінки молоді як в офлайн-середовищі, так і у віртуальному просторі.

Узагальнений розподіл респондентів за рівнями комунікабельності представлено на рис. 2.2.

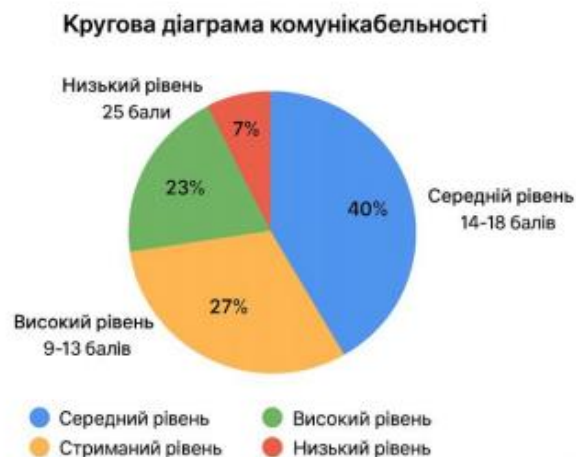


Рис. 2.2. Рівні комунікабельності респондентів (за анкетною В. Ряховського)

Джерело: складено автором

Більшість молодих людей (40%, тобто 12 осіб) продемонстрували середній рівень комунікабельності (14–18 балів), що свідчить про їхню здатність ефективно

адаптуватися до нових соціальних обставин, налагоджувати контакти та аргументовано відстоювати власну позицію у взаємодії з іншими, зберігаючи толерантність до думок співрозмовників. Значна частка респондентів (8 осіб, 27%) віднесена до категорії високої товариськості (9–13 балів): ці молоді люди проявляють підвищену ініціативність у комунікації, легко знайомляться з новими людьми, активно беруть участь у групових дискусіях та віддають перевагу соціальній активності, хоча іноді можуть демонструвати поверховість або надмірну словесність.

Водночас 7 учасників (23%) характеризувалися певною стриманістю у міжособистісних контактах (19–24 бали), тобто схильністю обмежувати коло спілкування, уникати великих компаній і нових знайомств, а нові соціальні ситуації переживати з певним внутрішнім напруженням. Два респонденти (7%) показали низький рівень комунікабельності (25 балів і більше), що може вказувати на замкнутість, соціальну пасивність, схильність до ізоляції та труднощі у встановленні нових контактів як в офлайн-, так і в онлайн-середовищі.

Окрему увагу заслуговує аналіз типових відповідей на питання, пов'язані з реакцією на несподівані соціальні ситуації, публічні виступи, необхідність висловлювати власну думку або брати участь у розв'язанні конфліктів. Найбільші труднощі респонденти відчували під час уявних або реальних публічних виступів, а також у ситуаціях, коли доводилося висловлювати незгоду чи захищати власну позицію у групі. Водночас більшість молодих людей охоче вступає у бесіду з незнайомцями за комфортних для себе умов, легко встановлює онлайн-знайомства та не уникає міжособистісної взаємодії у цифровому середовищі.

Гендерний аналіз засвідчив, що жінки у вибірці проявляли дещо більшу схильність до емоційної відкритості, емпатії та активного використання соціальних мереж для підтримки міжособистісних контактів. Чоловіки, навпаки, демонстрували більшу впевненість у висловлюванні власної позиції та ініціативність у групових дискусіях, проте в окремих випадках уникали участі у публічних суперечках або відкритих дебатах.

Загалом результати застосування методики В. Ряховського підтвердили, що молодь характеризується високим рівнем комунікативної гнучкості та здатністю адаптуватися до різних соціальних умов, одночасно зберігаючи власні межі та інтереси. Водночас виявлені прояви стриманості, страху публічності та конфліктності свідчать про наявність психологічних бар'єрів, які можуть ускладнювати ефективну взаємодію як у реальному, так і в цифровому середовищі.

Третім етапом емпіричного дослідження стала оцінка особливостей самопрезентації та конструювання власного цифрового іміджу за допомогою методики С. Госса. Цей інструмент дозволяє всебічно дослідити, наскільки свідомо молоді люди формують власний онлайн-образ, яким чином модифікують інформацію про себе, реагують на оцінки та коментарі інших користувачів, а також визначити роль соціальних мереж у процесі формування самосвідомості та цифрової ідентичності.

Узагальнені результати респондентів за рівнем активності самопрезентації у соціальних мережах подані на рис. 2.3.

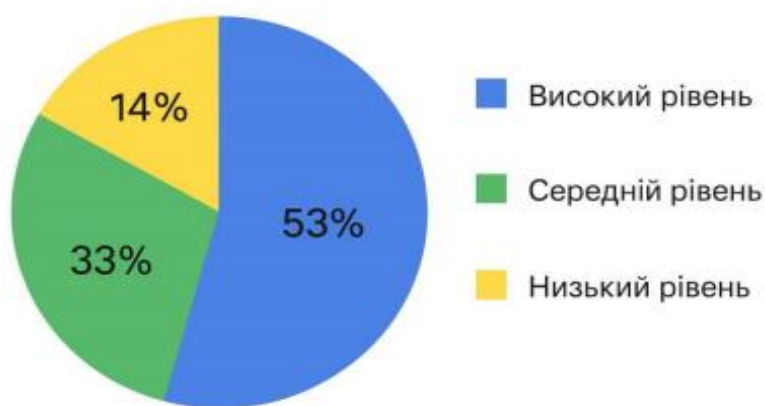


Рис. 2.3. Рівні самопрезентаційної активності респондентів у соціальних мережах (за методикою С. Госса)

Джерело: складено автором

Більшість респондентів (53%, 16 осіб) продемонстрували високий рівень активності самопрезентації (сумарний бал понад 85), що свідчить про значну

увагу до конструювання позитивного цифрового образу, ретельний добір фотографій, публікацій і коментарів, а також постійну рефлексію щодо реакцій аудиторії. Ця група систематично аналізує власні пости, прагне отримати схвалення у вигляді лайків та коментарів, відкрито демонструє досягнення та акцентує увагу на позитивних аспектах життя, що відображає високий рівень усвідомленості цифрової самопрезентації.

Середній рівень самопрезентаційної активності (65–84 бали) зафіксовано у 10 осіб (33%). У цій групі молодь помірковано публікує контент, періодично виділяючи певні риси або події свого життя, проте робить це без надмірної демонстративності. Редагування чи видалення публікацій після їх розміщення трапляється рідко, що свідчить про більш спокійне ставлення до власного онлайн-образу.

Низький рівень самопрезентації (менше 65 балів) спостерігався у 4 респондентів (14%). Для цієї частини вибірки соціальні мережі виконують переважно утилітарну або інформаційну функцію: вони рідко діляться особистими новинами, майже не модифікують власний цифровий образ і не прагнуть залучити увагу широкої аудиторії. Онлайн-активність цих учасників має мінімальний самопрезентаційний характер і носить здебільшого функціональний або інструментальний характер.

Детальний аналіз відповідей респондентів дозволив виокремити низку ключових закономірностей у практиках цифрової самопрезентації молоді:

Майже всі респонденти з високим рівнем самопрезентаційної активності відзначали ретельний добір візуального контенту для публікацій, прагнучи створити образ «щасливої», «успішної» або «цікавої» особистості. Деякі учасники повідомляли про звернення за порадою до друзів або використання цифрових фільтрів і графічних інструментів для оптимізації зображень.

Понад половина респондентів систематично відслідковує коментарі та кількість лайків під власними публікаціями. Низька залученість аудиторії слугує для них тригером до редагування або видалення постів. При цьому близько третини учасників зазначали, що схвальні реакції аудиторії підсилюють їхній

емоційний підйом, тоді як відсутність взаємодії спричиняє легке розчарування або занепокоєння.

Для абсолютної більшості респондентів характерна цілеспрямована орієнтація на позитивний контент: навіть у складних життєвих ситуаціях вони віддають перевагу «надихаючим», «успішним» або «оптимістичним» дописам, уникаючи тем, здатних викликати конфлікт або негативні емоції у аудиторії.

Частина респондентів демонструвала свідоме управління приватністю, періодично коригуючи налаштування доступу до окремих постів і фотографій, що свідчить про контроль над формуванням власного цифрового іміджу.

Молодь активно застосовує хештеги для розширення охоплення аудиторії, бере участь у популярних онлайн-челенджах і флешмобах, прагнучи підтримувати образ «активної та соціально інтегрованої особистості», здатної ефективно взаємодіяти у цифровому середовищі.

Гендерний аналіз показав, що жінки проявляють більшу схильність до конструювання емоційного, естетичного та соціально схвалюваного цифрового образу, часто публікують контент, спрямований на підтримку комунікації з близькими та друзями. Чоловіки, натомість, частіше акцентують увагу на власних досягненнях, захопленнях, професійних навичках і демонструють меншу емоційну залученість у реакції аудиторії.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє стверджувати, що для більшості молодих людей соціальні мережі виступають важливим інструментом самореалізації, цифрової самопрезентації та побудови соціального капіталу. Усвідомлене ставлення до створення власного цифрового іміджу сприяє не лише відчуттю успішності у віртуальному середовищі, а й підтриманню почуття приналежності, отриманню соціального схвалення та підкріплення. Водночас надмірне фокусування на цифровому образі може породжувати ризики підвищеної тривожності, самокритичності та виникнення психологічного дискомфорту у разі недостатнього схвалення з боку інших користувачів.

Таким чином, результати застосування методики С. Госса підтверджують, що соціальні мережі виконують для сучасної молоді не лише комунікативну, а й

ідентифікаційну функцію. Формування позитивного цифрового образу стає невід'ємною складовою психологічного комфорту, соціальної інтеграції та самопідтвердження у цифровому середовищі.

Для більш ґрунтовного вивчення взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження – рівнем інтернет-залежності (за тестом К. Янг), рівнем комунікабельності (за методикою В. Ряховського) та активністю самопрезентації у соціальних мережах (за методикою С. Госса) – було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Основною метою цього заключного етапу було визначення статистично значущих взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками української молоді. Використання кореляційного аналізу дозволяє не лише виявити наявність взаємозв'язків між індикаторами цифрової поведінки та особистісними особливостями, а й зробити висновки щодо потенційних психологічних механізмів формування ризикової або адаптивної поведінки у віртуальному просторі. Узагальнені дані для проведення аналізу представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Індивідуальні результати респондентів за рівнем інтернет-залежності,
комунікабельності та самопрезентаційної активності (n = 30)

Було

№ респондента	Інтернет-залежність (К. Янг)	Комунікабельність (В. Ряховський)	Самопрезентаційна активність (С. Госс)
1	37	15	83
2	44	16	79
3	55	13	93
4	48	18	86
5	29	21	62
6	35	14	78
7	61	12	97
8	39	15	82
9	50	19	70
10	32	17	75
11	41	20	66
12	36	14	89
13	59	11	91
14	45	15	80
15	30	22	64
16	68	10	99
17	34	16	76
18	47	13	85
19	56	17	87
20	40	21	69
21	53	15	95
22	38	18	73
23	31	20	68
24	60	12	96
25	52	14	88
26	43	16	77
27	28	23	61
28	49	13	90
29	42	17	74
30	84	12	100

Джерело: складено автором

здійснено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між трьома ключовими змінними дослідження: рівнем інтернет-залежності (за тестом К. Янг), рівнем комунікабельності (за методикою В. Ряховського) та активністю самопрезентації у соціальних мережах (за методикою С. Госса). Використання

кореляційного аналізу Пірсона дозволило оцінити ступінь та напрямок взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками української молоді, що є важливим для визначення потенційних механізмів формування як адаптивної, так і ризикової цифрової поведінки. Отримані результати оформимо до табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності, комунікабельністю та самопрезентацією молоді

Фактори	Інтернет-залежність	Комунікабельність	Самопрезентація
Інтернет-залежність	1,00	-0,70	0,82
Комунікабельність	-0,70	1,00	-0,91
Самопрезентація	0,82	-0,91	1,00

Джерело: розраховано автором

Результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність як позитивних, так і негативних взаємозв'язків різної сили між досліджуваними змінними, що підкреслює багатовимірний вплив цифрових технологій на психосоціальний розвиток особистості.

Найбільш помітним є сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та активністю самопрезентації у соціальних мережах ($r = 0,82$). Це свідчить про те, що зі збільшенням залученості молоді до цифрового простору та зростанням частоти онлайн-активностей підвищується потреба у формуванні позитивного віртуального образу, ретельному доборі контенту для публікацій, а також орієнтації на оцінку та схвалення аудиторії.

Отриманий результат відображає сучасну тенденцію, коли соціальні мережі стають не лише майданчиком для комунікації, а й платформою для самореалізації, цифрової самопрезентації та побудови соціального капіталу. Для багатьох молодих людей активність у соцмережах виконує компенсаторну функцію, сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів, забезпечує відчуття підтримки та задовольняє потребу у визнанні, яку не завжди можна реалізувати в офлайн-середовищі.

Водночас надмірна фіксація на цифровому іміджі часто провокує формування залежної поведінки, збільшення емоційної напруги у разі недостатнього схвалення з боку оточення, підвищення рівня тривожності та самокритичності. Така закономірність вказує на необхідність врахування психологічних ризиків у процесі активного користування соціальними мережами та розробки стратегій адаптивного цифрового самоврядування.

Виявлено також значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та комунікабельністю ($r = -0,70$), що свідчить про те, що збільшення цифрової залученості та проявів залежної поведінки супроводжується зменшенням соціальної активності у реальному житті. Зокрема, спостерігається обмеження безпосередніх міжособистісних контактів, уникання нових знайомств та живого спілкування. Така закономірність пояснюється як психологічними особливостями залежності — прагненням «втекти» від офлайн-проблем у віртуальне середовище, — так і зниженням мотивації до реальних контактів у разі, коли базові соціальні потреби задовольняються онлайн. У представників цієї групи часто формуються труднощі у встановленні тривалих офлайн-відносин, переважають поверхневі знайомства, а повноцінне спілкування заміщується короткими, емоційно нейтральними цифровими контактами.

Ще більш вираженим є сильний негативний зв'язок між рівнем комунікабельності та самопрезентаційною активністю у соціальних мережах ($r = -0,91$). Це свідчить, що молоді люди з низькою відкритістю, обмеженою соціальною активністю та невпевненістю у міжособистісних контактах проявляють підвищену орієнтацію на створення ідеалізованого цифрового образу. Вони приділяють особливу увагу формуванню власного віртуального портрету, ретельно контролюючи контент, що публікується, та реакцію аудиторії. Відсутність задоволення потреб у самовираженні та соціальній підтримці в офлайн-середовищі стимулює компенсаторну поведінку: активну участь у флешмобах, трендах та онлайн-іграх, що забезпечує швидкий позитивний зворотний зв'язок і відчуття належності до спільноти. Водночас така поведінка супроводжується підвищеною емоційною

чутливістю до оцінки оточення; критика або ігнорування викликають фрустрацію, зниження самооцінки та потенційне загострення ознак цифрової залежності.

Отже, кореляційні дані демонструють багатовимірний характер впливу цифрової залученості на соціальні та психологічні процеси молоді: із зростанням часу та активності онлайн посилюється потреба у самопрезентації, одночасно знижується здатність до живої соціальної взаємодії, що підкреслює як адаптивні, так і ризикові аспекти цифрової поведінки.

Слід підкреслити, що виявлена структура кореляційних зв'язків відображає амбівалентний характер впливу інтернет-середовища на формування особистості. З одного боку, цифровий простір створює нові можливості для соціальної взаємодії, професійного та творчого розвитку, навчання та самореалізації, сприяє подоланню соціальних бар'єрів і підтримці контактів із великою кількістю людей незалежно від їхнього географічного розташування. З іншого боку, надмірна залученість до онлайн-активностей, орієнтація на постійне схвалення та ідеалізацію власного віртуального образу підвищує ризик соціальної ізоляції, емоційного виснаження, дефіциту справжньої підтримки та порушення навичок саморегуляції.

У цілому, результати кореляційного аналізу демонструють, що рівень інтернет-залежності, комунікабельність та активність самопрезентації у соціальних мережах перебувають у тісній взаємозв'язку, утворюючи комплексну систему впливів, що визначає цифрову поведінку молоді. Практична цінність отриманих даних полягає у можливості своєчасного виявлення ризикових тенденцій, формуванні профілактичних заходів щодо інтернет-залежності, розвитку навичок самоконтролю та підвищенні психологічної культури користування соціальними мережами.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що для більшості молоді характерна легка форма інтернет-залежності, яка ще не проявляється вираженими деструктивними наслідками. Водночас у деяких випадках фіксуються помірний та високий рівень патологічної залученості до мережі. Встановлено, що рівень інтернет-залежності тісно корелює з особливостями комунікативної поведінки та

інтенсивністю самопрезентації у соціальних мережах. Отримані результати підкреслюють амбівалентний вплив цифрового середовища на психосоціальний розвиток молоді та вказують на необхідність профілактики надмірної цифрової активності. Проведене дослідження дозволяє ідентифікувати групи ризику та розробити рекомендації щодо формування здорових моделей взаємодії у віртуальному просторі.

2.3. Рекомендації щодо профілактики надмірного користування інтернетом та оптимізації комунікативної поведінки молоді у цифровому середовищі

У сучасному суспільстві цифровий простір дедалі більше інтегрується у щоденне життя молоді, виступаючи як платформа для навчання, професійного та особистісного зростання, соціальної взаємодії, самовираження, відпочинку та отримання емоційної підтримки. Проте, як показали результати нашого дослідження, це середовище одночасно створює як нові можливості, так і низку психологічних викликів, серед яких — формування інтернет-залежності, погіршення якості живого спілкування та потенційне спотворення особистісної ідентичності. Тому надзвичайно актуальним є впровадження здорових і безпечних моделей цифрової взаємодії.

На основі аналізу емпіричних даних та з урахуванням сучасних ризиків цифрового середовища можна запропонувати такі практичні рекомендації:

1.Розвиток усвідомленого користування цифровими технологіями та самоконтролю часу онлайн. Молодим людям рекомендується формувати культуру цифрової гігієни, що передбачає свідоме регулювання тривалості перебування у соціальних мережах та інтернет-просторі загалом. Для цього доцільно використовувати таймери, лічильники часу або спеціальні функції контролю екранного часу. Кожне підключення до мережі має мати чітко визначену мету — навчання, спілкування, відпочинок або пошук інформації — що запобігає безцільному «зависанню» онлайн. Регулярне самоспостереження,

яке передбачає аналіз ефективності та емоційного впливу проведеного часу в мережі, дозволяє оцінити користь цифрового досвіду та уникнути перевтоми або психологічного дискомфорту. Крім того, корисною є практика «цифрових пауз» — періодів без доступу до інтернету, що сприяє відновленню психоемоційного балансу та усвідомленню різниці між взаємодією у реальному та віртуальному середовищі [2, с. 114].

2. Відновлення рівноваги між онлайн- та офлайн-діяльністю є критично важливим чинником підтримки психологічного комфорту молоді. Надмірна залученість у віртуальний простір часто призводить до зменшення безпосередньої соціальної взаємодії, що, у свою чергу, може стимулювати прояви соціальної ізоляції, почуття самотності та підвищеної тривожності. З огляду на це доцільно свідомо інтегрувати офлайн-активності у щоденний режим: відвідувати культурні, освітні, спортивні та творчі події, брати участь у волонтерських проєктах, організовувати зустрічі та спільні заняття з друзями або однодумцями.

Участь у таких активностях сприяє встановленню автентичних соціальних контактів, розвитку комунікативних навичок, формуванню довіри та взаєморозуміння, а також підвищенню впевненості у міжособистісному спілкуванні. Водночас важливо підтримувати та зміцнювати сімейні та дружні взаємини, не обмежуючи їх рамками цифрового середовища. Особисті зустрічі залишають більш глибокий емоційний слід і виконують функцію стабільного джерела підтримки, мотивації та емоційного відновлення, що особливо актуально в умовах інформаційного перенавантаження та постійної стимуляції в мережі.

3. Формування психологічної гнучкості в умовах цифрової комунікації є необхідною складовою безпечного та ефективного функціонування молоді у віртуальному середовищі. За сучасних умов недостатньо володіти лише технічними інструментами соціальних мереж — принципового значення набуває розвиток емоційно-регуляторних та комунікативних компетентностей у цифровому форматі взаємодії.

Важливим напрямом є розвиток цифрової емпатії, що передбачає здатність коректно інтерпретувати емоційні сигнали співрозмовника в текстових

повідомленнях, коментарях або реакціях, а також будувати діалог із урахуванням психологічних меж іншого. Така компетентність сприяє підтриманню взаємоповаги, зниженню конфліктності та формуванню конструктивного стилю онлайн-спілкування.

Окремої уваги потребує дотримання етичних принципів мережевої взаємодії: відповідальне використання мовних засобів, утримання від агресивних висловлювань, принизливих жартів, знецінення чи іронізації досвіду інших користувачів. У цифровому просторі подібні прояви мають посилений емоційний ефект і можуть спричиняти психологічну напругу, тривалі негативні переживання та міжособистісні конфлікти.

Крім того, важливим є формування навичок психологічної стійкості до зворотного зв'язку: уміння адекватно сприймати критику, диференціювати конструктивні зауваження та деструктивні оцінки, не пов'язуючи їх безпосередньо з власною самооцінністю. Здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах онлайн-оцінювання є запобіжником розвитку тривожності та залежності від зовнішнього схвалення.

Таким чином, розвиток психологічної гнучкості у цифровій комунікації сприяє підвищенню стресостійкості, оптимізації міжособистісної взаємодії та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки в мережі. Це створює умови для гармонійного поєднання онлайн- та офлайн-комунікації й зменшує ризики дезадаптації у цифровому середовищі [15, с. 301].

4. Оптимізація самопрезентації та підтримка здорової цифрової ідентичності. Дослідження показало, що інтенсивна самопрезентація у соціальних мережах часто пов'язана з потребою у визнанні, соціальному затвердженні та підтвердженні власної цінності. Водночас надмірне фокусування на реакціях аудиторії може спричиняти підвищену тривожність, самокритичність і психологічну залежність від зовнішнього схвалення. Для формування збалансованого цифрового образу та підтримки автентичності особистості доцільно дотримуватися таких принципів:

- Зберігати автентичність: уникати підміни реальної особистості ідеалізованим образом. Публікувати правдиві історії, демонструвати різні аспекти життя, без перебільшення успіхів чи досягнень.
- Усвідомлено сприймати чужий контент: розуміти, що більшість користувачів демонструє лише позитивні моменти життя, що створює ілюзію «ідеального життя». Варто уникати порівнянь себе з чужими онлайн-образами.
- Фільтрувати інформаційне середовище: свідомо обирати джерела, підписки та аудиторію. Зменшення обсягу інформаційного потоку знижує рівень тривожності та допомагає формувати власну позицію.
- Зменшувати залежність від зовнішньої оцінки: сприймати лайки, коментарі та репости як додаткову, а не основну складову самооцінки.

Дотримання цих принципів сприяє формуванню збалансованої цифрової ідентичності, розвитку психологічної стійкості та здорової взаємодії у соціальних мережах, що зменшує ризики залежної поведінки та емоційного дискомфорту.

5. Підвищення цифрової грамотності та забезпечення інформаційної безпеки. Формування психологічно безпечного онлайн-середовища неможливе без належного рівня цифрової грамотності. У сучасному цифровому просторі, де особисті кордони часто розмиваються, особливо важливо відповідально ставитися до збереження власних персональних даних. Молодим користувачам рекомендується утримуватися від розголошення конфіденційної інформації в соціальних мережах, обмежувати доступ до особистих акаунтів стороннім особам і тим паче незнайомцям.

Окрему увагу слід приділяти розвитку критичного мислення щодо інформаційного потоку: умінно виявляти маніпуляції, фейковий контент, провокаційні повідомлення та уникати участі у сумнівних онлайн-акціях чи небезпечних флешмобах. Не менш важливим є систематичне підвищення цифрових компетенцій через спеціалізовані курси або тренінги, які охоплюють як технічні аспекти кібербезпеки, так і психологічні стратегії збереження цілісності особистості в мережі.

Такий підхід не лише мінімізує ризик потрапляння в «інформаційну пастку» або кіберзагрози, а й сприяє розвитку впевненості, психологічної стійкості та відчуття безпеки під час взаємодії у цифровому середовищі.[20, с. 11].

6. Розвиток навичок саморефлексії та психоемоційної стійкості.

Формування психоемоційної стійкості та регулярна саморефлексія є ключовими чинниками підтримки психологічного благополуччя у цифровому середовищі. Надмірна онлайн-активність може призводити до емоційного виснаження, підвищеної чутливості до негативних впливів та закріплення залежних моделей поведінки.

Особливо важливо систематично аналізувати власний психоемоційний стан, визначати ті види онлайн-діяльності, що дійсно приносять задоволення, та своєчасно виявляти ознаки перевтоми, тривожності, незадоволення або зниження самооцінки. У цьому допомагають методи управління стресом: дихальні практики, короткі медитації, фізична активність та планові паузи, які сприяють відновленню емоційного балансу після «інформаційного перевантаження».

Не менш важливо виробляти здорові ритуали відпочинку, уникати ситуацій, коли інтернет стає єдиним джерелом релаксації. Поєднання онлайн- та офлайн-активностей — прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, творчі практики, читання, особисте спілкування — сприяє відновленню психічного ресурсу, зниженню ризику емоційного вигорання та підтриманню гармонійного психоемоційного стану.

7. Залучення фахівців для підтримки психічного здоров'я та формування здорових моделей цифрової взаємодії. У контексті посилення впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді надзвичайно важливо залучати професіоналів (психологів, педагогів, соціальних працівників) до процесу розвитку безпечних і усвідомлених моделей онлайн-взаємодії. Для навчальних закладів, молодіжних центрів та громадських організацій доцільно реалізовувати такі заходи:

- організація семінарів, тренінгів та воркшопів, спрямованих на підвищення психологічної компетентності користувачів соціальних мереж, розвиток критичного мислення та емоційного інтелекту;
- впровадження систем психологічної підтримки для молоді, яка демонструє ознаки цифрової залежності, труднощі у міжособистісному спілкуванні або переживає емоційні кризи, пов'язані з активністю в інтернеті;
- сприяння розвитку молодіжних спільнот, де учасники можуть обговорювати власні цифрові практики, обмінюватися корисними порадами, отримувати підтримку та позитивне підкріплення [54, с. 3].

Комплексний підхід із залученням міждисциплінарних команд дозволяє не лише підвищити ефективність профілактики негативних наслідків цифровізації, а й формувати у молоді відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я та навички усвідомленої та безпечної взаємодії у цифровому середовищі.

8. Індивідуалізований підхід до роботи з молоддю групи ризику. Окремої уваги потребують молоді люди, які демонструють виражену залежність від цифрового середовища або зазнають труднощів у безпосередньому міжособистісному спілкуванні. Для цієї категорії доцільним є впровадження персоналізованих профілактичних програм, орієнтованих на розвиток комунікативних компетентностей, формування навичок емоційної саморегуляції та посилення соціальних зв'язків в офлайн-просторі.

Залучення психологів до індивідуальної та групової роботи сприятиме подоланню комунікативних бар'єрів, оволодінню ефективними стратегіями управління емоційними станами, а також відновленню навичок живої взаємодії та взаємної підтримки.

Водночас важливим є своєчасне виявлення та корекція тривожних, депресивних або фрустраційних проявів, які нерідко супроводжують надмірну цифрову залученість чи соціальну ізоляцію. Систематичний психологічний супровід дозволяє не лише зменшити ризик розвитку вторинних психоемоційних порушень, а й сприяє формуванню більш адаптивних моделей поведінки у віртуальному та реальному середовищах. Індивідуалізація роботи з ризиковими

групами є ключовою складовою комплексної стратегії профілактики негативних наслідків цифрової соціалізації молоді.

9. Стимулювання творчої та проактивної цифрової діяльності молоді.

Важливим напрямом профілактики залежної онлайн-поведінки є заохочення молоді до використання цифрових технологій не лише як засобу пасивного споживання інформації, а як інструменту активної творчої самореалізації. Йдеться про створення власного контенту, участь у соціальних, освітніх або волонтерських онлайн-проєктах, розвиток блогів, подкастів, цифрових ініціатив.

Така діяльність сприяє формуванню ініціативності, внутрішньої мотивації, відповідальності, навичок критичного мислення та командної взаємодії у віртуальному просторі. Творча активність у мережі знижує ризик пасивного «перебування онлайн», трансформуючи цифрову взаємодію у ресурс особистісного розвитку та соціальної залученості.

10. Розвиток цифрових ресурсів психологічної підтримки молоді.

Перспективним напрямом є створення та впровадження спеціалізованих онлайн-платформ, чат-ботів, мобільних застосунків і тематичних сторінок у соціальних мережах, орієнтованих на питання цифрової безпеки, емоційного благополуччя, протидії булінгу та формування здорової самопрезентації. Такі ресурси можуть містити інформаційно-просвітницькі матеріали, практичні рекомендації, чек-листи самодопомоги, освітні відео, а також забезпечувати можливість анонімного звернення до фахівців. Це суттєво підвищує доступність психологічної допомоги та відповідає потребам молоді у швидкому й зручному форматі підтримки.

11. Формування відповідальної поведінки у цифровому середовищі

Важливим завданням цифрової соціалізації є не лише розвиток навичок самозахисту в онлайн-просторі, а й усвідомлення особистої відповідальності за власну поведінку та контент. У цьому контексті доцільним є впровадження освітніх і профілактичних програм, спрямованих на розвиток толерантності, поваги до інших користувачів, запобігання проявам цифрової агресії, кібервандалізму та кібербулінгу. Формування етичних норм онлайн-взаємодії

сприятиме зниженню рівня конфліктності та підвищенню психологічної безпеки цифрового середовища.

12. Інтеграція цифрово-психологічної тематики в освітній процес

Доцільним є системне включення питань цифрової грамотності, етики онлайн-комунікації, психології взаємодії у мережі, основ інформаційної безпеки та саморегуляції до навчальних програм закладів загальної середньої, фахової передвищої та вищої освіти. Такий підхід забезпечує не фрагментарне, а послідовне формування у молоді як теоретичних знань, так і практичних навичок здорової та безпечної взаємодії у цифровому середовищі [50, с. 243].

Отже, формування конструктивних моделей взаємодії у цифровому середовищі ґрунтується на усвідомленому контролі власної онлайн-активності, здатності до критичного аналізу інформаційного впливу та відповідальному ставленні до психологічних наслідків цифрової поведінки. Реалізація комплексу профілактичних заходів на особистісному й соціально-інституційному рівнях дає змогу суттєво знизити імовірність розвитку інтернет-залежності, емоційного виснаження й соціальної дезадаптації молоді. Водночас це створює передумови для продуктивного використання цифрових технологій як ресурсу особистісного зростання, підтримання міжособистісних зв'язків та розвитку психологічної стійкості. Саме інтеграція регулятивних, освітніх і психопрофілактичних підходів забезпечує гармонійне включення молоді в цифровий простір без загрози втрати психоемоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних особливостей взаємодії молоді у віртуальному просторі. Метою дослідження було з'ясування специфіки проявів інтернет-залежності, рівня комунікабельності та особливостей самопрезентації у соціальних мережах, а також перевірка гіпотези щодо наявності статистично

значущих взаємозв'язків між інтенсивністю цифрової активності, соціальною залученістю та формуванням віртуального образу особистості.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест інтернет-залежності К. Янг, методику оцінки комунікабельності В. Ряховського та опитувальник самопрезентації С. Госса, що забезпечило системний і багатовимірний аналіз особливостей цифрової поведінки української молоді. Узагальнення отриманих результатів засвідчило, що переважна частина респондентів (60%, або 18 осіб) характеризується легким рівнем інтернет-залежності (31–49 балів). Такий рівень ще не має виражених деструктивних проявів, однак уже позначається на організації дозвілля, стилі міжособистісного спілкування та емоційному самопочутті.

Помірний рівень інтернет-залежності (50–79 балів) зафіксовано у 23% досліджуваних (7 осіб), що свідчить про зростання ризику формування залежної поведінки та посилення впливу цифрового середовища на повсякденне життя. Низький рівень інтернет-залежності (до 30 балів) виявлено у 13% учасників (4 особи), що вказує на достатній рівень самоконтролю та збалансоване використання цифрових ресурсів. Водночас у одного респондента (4%) зафіксовано високі показники (понад 80 балів), які можуть свідчити про наявність патологічної форми інтернет-залежності та потребу у психологічній підтримці.

Результати дослідження комунікабельності засвідчили неоднорідність рівнів соціальної активності серед опитаної молоді. Так, у 40% респондентів (12 осіб) зафіксовано середній рівень комунікабельності (14–18 балів), що свідчить про загальну здатність до міжособистісної взаємодії за умови сприятливого соціального контексту. Високий рівень соціальної активності (9–13 балів) виявлено у 27% учасників (8 осіб), що характеризує їх як відкритих, ініціативних та орієнтованих на встановлення контактів. Водночас 23% респондентів (7 осіб) продемонстрували помірну соціальну стриманість (19–24 бали), що може проявлятися у вибірковості спілкування або униканні інтенсивних соціальних взаємодій. Низький рівень комунікабельності (25 балів і більше) зафіксовано у 7%

досліджуваних (2 особи), що вказує на наявність труднощів у встановленні та підтриманні соціальних контактів.

Загалом отримані дані свідчать про відносну адаптивність молоді до сучасних соціальних умов, однак водночас виявляють збереження певних бар'єрів у сфері безпосереднього спілкування, зокрема страху публічних виступів, невпевненості у нових соціальних ситуаціях та труднощів ініціювання знайомств. Гендерний аналіз показав, що жінки частіше демонструють емоційну відкритість, потребу у міжособистісній підтримці та орієнтацію на емоційний обмін, тоді як чоловіки більшою мірою використовують цифрові платформи як засіб отримання інформації або самоствердження.

Аналіз показників самопрезентаційної активності у соціальних мережах дозволив встановити, що понад половина респондентів (53%, або 16 осіб) характеризується високим рівнем самопрезентації (понад 85 балів). Середній рівень самопрезентаційної активності (65–84 бали) виявлено у 33% учасників дослідження (10 осіб), тоді як низький рівень (менше 65 балів) зафіксовано у 14% респондентів (4 особи). Отримані результати свідчать про виражену орієнтацію молоді на формування привабливого віртуального образу, пошук соціального схвалення та визнання в онлайн-просторі. Разом із тим така спрямованість може супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю, зростанням тривожності та залежністю від оцінок і реакцій онлайн-аудиторії.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив статистично значущі та тісні взаємозв'язки між основними досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено потужний прямий зв'язок між рівнем інтернет-залученості та інтенсивністю самопрезентаційної поведінки у соціальних мережах ($r = 0,82$). Це свідчить про те, що зі зростанням часу й активності, проведених у цифровому середовищі, посилюється орієнтація молоді на конструювання привабливого, часто ідеалізованого віртуального образу та зростає значущість зовнішньої оцінки з боку онлайн-аудиторії.

Водночас зафіксовано виражений обернений зв'язок між показниками інтернет-залежної поведінки та рівнем комунікабельності ($r = -0,70$), що вказує на

тенденцію до зменшення безпосередньої соціальної активності та скорочення реальних міжособистісних контактів за умов надмірної залученості до онлайн-простору. Отримані дані дозволяють припустити, що віртуальна взаємодія частково витісняє живе спілкування, знижуючи мотивацію до офлайн-комунікації.

Найбільш інтенсивною виявилася негативна кореляція між комунікабельністю та самопрезентаційною активністю ($r = -0,91$). Такий результат підтверджує компенсаторний характер цифрової активності: молоді люди з менш сформованими навичками реального спілкування частіше звертаються до соціальних мереж як до альтернативного простору самовираження, соціального визнання та емоційної підтримки.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження повністю підтверджують висунуту гіпотезу щодо наявності істотних психологічних відмінностей у характері взаємодії молоді в цифровому середовищі. Виявлено амбівалентний вплив інтернету на розвиток особистості: з одного боку, він розширює можливості для самореалізації, навчальної діяльності, соціальної інтеграції та творчого самовираження, а з іншого — створює передумови для формування емоційної залежності, соціального відчуження та порушень механізмів саморегуляції.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості своєчасного виявлення груп підвищеного психологічного ризику, а також у розробці цілеспрямованих рекомендацій щодо профілактики надмірної цифрової залученості, розвитку ефективних комунікативних умінь та усвідомленого управління власною онлайн-ідентичністю. Реалізація таких підходів сприятиме оптимізації психологічної взаємодії молоді у віртуальному просторі та підтриманню психоемоційного благополуччя в умовах інтенсивної цифровізації сучасного суспільства.

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було сформульовано комплекс практичних рекомендацій, орієнтованих як на індивідуальний рівень, так і на рівень освітніх та соціальних інституцій, з метою

гармонізації цифрової поведінки молоді та збереження її психологічного здоров'я в умовах цифрової трансформації.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи здійснено комплексне дослідження психологічних закономірностей взаємодії особистості у віртуальному середовищі та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію цифрової комунікації. Отримані результати дозволили сформулювати такі узагальнені висновки:

Стрімкий розвиток цифрових технологій докорінно трансформував традиційні уявлення про соціальну взаємодію. Мережеві форми спілкування поступово вийшли за межі допоміжного інструменту й перетворилися на самостійний соціальний простір, у якому відбувається встановлення контактів, формування спільнот, вироблення нових норм і правил взаємодії. Віртуальна комунікація більше не обмежується просторовими та часовими рамками, що зумовлює її високу мобільність, варіативність і доступність. У сучасній психологічній науці наголошується на гібридному характері соціальних взаємин, де онлайн- та офлайн-взаємодія тісно переплітаються, взаємодоповнюють одна одну й утворюють єдиний комунікативний континуум. Разом із розширенням можливостей для співпраці, обміну досвідом та емоційної підтримки цифрове середовище водночас актуалізує низку проблемних аспектів, зокрема зростання поверхневості контактів, фрагментарності соціальних зв'язків та перевантаження інформаційними потоками.

Віртуальне спілкування характеризується специфічними психологічними особливостями, серед яких провідне місце займають відсутність фізичної присутності співрозмовника, обмеженість невербальних засобів комунікації, поширення анонімності та ефекту онлайн-розгальмування. Для молоді особливо притаманні явища множинної ідентичності та дискретності контактів, що відкриває можливості для експериментування з соціальними ролями та формами самовираження. Водночас такі особливості можуть сприяти зниженню глибини міжособистісних зв'язків, ослабленню емпатійного реагування та формуванню емоційної дистанції. Комунікація у цифровому просторі стає більш простою й оперативною, однак часто має короткотривалий і поверхневий характер.

Соціальні мережі забезпечують швидкий зворотний зв'язок, проте водночас посилюють залежність від зовнішнього схвалення та підвищують рівень емоційної напруги у разі критики або ігнорування. Передача емоцій дедалі частіше реалізується через умовні символи, лайки та емодзі, що спрощує процес взаємодії, але зменшує її змістовну та емоційну насиченість.

Цифрове середовище відіграє вагомую роль у становленні особистісної ідентичності, створюючи широкий простір для конструювання власного образу та апробації різних соціальних ролей. У мережі молоді люди часто вибудовують декілька варіантів самопрезентації, адаптуючи їх до специфіки окремих платформ і цільових аудиторій. Така багатоваріантність сприяє розширенню можливостей самовираження й соціальної реалізації, проте водночас може зумовлювати розпорошення цілісного уявлення про себе та формування внутрішньої неузгодженості. Соціальні мережі підсилюють орієнтацію на демонстрацію соціально привабливого образу, стимулюють потребу у визнанні та підтримці з боку інших, що за певних умов трансформується у залежність від зовнішньої оцінки. Безперервний інформаційний потік, порівняння з ретельно відредагованими онлайн-образами та вплив групових норм можуть негативно позначатися на самооцінці, сприяти зростанню тривожності й переживанню втрати автентичності. У зв'язку з цим особливої значущості набуває формування здатності до усвідомленої саморефлексії, розвитку психоемоційної стійкості та відповідального управління власною цифровою активністю.

Проведення емпіричного етапу дослідження ґрунтувалося на використанні комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних інструментів, що дало змогу всебічно проаналізувати основні виміри цифрової поведінки молоді — схильність до інтернет-залежності, рівень комунікативної активності та специфіку самопрезентації у соціальних мережах. Обрані методики були адекватними меті дослідження, валідними за змістом і пристосованими до онлайн-формату, що забезпечило зручність та доступність участі. Використання дистанційного опитування із автоматизованою фіксацією відповідей сприяло дотриманню принципів анонімності, добровільності та конфіденційності, а також

дозволило залучити респондентів із різним соціальним досвідом, рівнем освіти, статевою належністю та інтенсивністю цифрової активності. Значну увагу було приділено етичним аспектам дослідження, що позитивно позначилося на достовірності й щирості відповідей. Чітко визначені шкали інтерпретації результатів дали змогу диференціювати рівні прояву досліджуваних характеристик і здійснити порівняльний аналіз між групами. Поєднання кількох методик забезпечило цілісне бачення психологічних ефектів взаємодії молоді з цифровим середовищем.

Результати дослідження свідчать, що більшість молодих людей демонструє легку форму інтернет-залежності, яка поки не має виражених деструктивних наслідків, але вже відображається на стилі спілкування, організації вільного часу та емоційному стані. Комунікативна поведінка респондентів проявляється як гнучка й адаптивна, проте супроводжується окремими психологічними бар'єрами, такими як страх публічності та труднощі у встановленні нових офлайн-знайомств. Гендерний аналіз показав, що жінки частіше схильні до емоційної відкритості та підтримки соціальних контактів, тоді як чоловіки орієнтуються переважно на отримання інформації або самоствердження через цифрові платформи. Активність самопрезентації у соціальних мережах у більшості молоді є усвідомленою та спрямованою на формування позитивного віртуального образу, який відповідає очікуванням аудиторії. Водночас надмірна увага до зовнішньої оцінки підвищує ризик тривожності та самокритичності. Кореляційний аналіз засвідчив, що підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується посиленням самопрезентаційної активності та одночасним зниженням комунікабельності в офлайн-середовищі, а низька соціальна відкритість у реальному житті компенсується прагненням до ідеалізованої онлайн-ідентичності. Таким чином, цифровий простір виступає одночасно платформою для самовираження і соціалізації та потенційним джерелом емоційної ізоляції.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій для оптимізації психологічної взаємодії молоді у цифровому середовищі. Передусім, наголос робиться на розвитку навичок

усвідомленого користування інтернетом та ефективної саморегуляції часу онлайн, зокрема через впровадження практик цифрової гігієни та регулярних «цифрових пауз». Не менш важливим є підтримання балансу між онлайн- та офлайн-активностями: активна участь у реальних соціальних заходах сприяє зміцненню соціальних навичок, формуванню довіри, емоційного благополуччя та міжособистісної компетентності. Рекомендується розвивати психологічну гнучкість у цифровій комунікації, формувати автентичну та здорову онлайн-ідентичність, підвищувати рівень цифрової грамотності та інформаційної безпеки. Особливу увагу слід приділяти розвитку психоемоційної стійкості та своєчасному зверненню за підтримкою до фахівців у разі проявів емоційного напруження, ознак інтернет-залежності чи труднощів у соціальній взаємодії. Комплексна реалізація цих заходів дозволяє мінімізувати психологічні ризики цифрової взаємодії, сприяє гармонійному розвитку особистості та забезпечує безпечну та усвідомлену інтеграцію у сучасне цифрове суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в Інтернет просторі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2021. Вип. 13 (58). С. 5-16. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13\(58\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).01).
2. Берегова Г. Д., Фролова М. Е., Момоток О. М. Психологія віртуального простору: навч.-метод. посібник. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2024. 220 с.
3. Бондаревська Л., Горобець Т., Саленкова Л. Вплив ефекту онлайн-розгортювання на формування віртуальної ідентичності особистості. *Психологічний журнал*. 2025. Вип. 14. С. 8-16. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328723>.
4. Бондаренко М. О. Психологічні особливості віртуального спілкування. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.)*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 50-53. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/13736>.
5. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 7-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_4.
6. Волинець В. О. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: наук. журнал*. 2021. Вип. 2. С. 31-36.
7. Гулей А. І., Язлюк Б. О., Гулей С. А. Формування нової цифрової ери на межі реального та віртуального соціально-економічного простору взаємодії. *Український журнал прикладної економіки*. 2018. Т. 3, № 2. С. 17-26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujae_2018_3_2_4.

8. Дар'ялова Н. Психологічні особливості віртуального спілкування. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2015. Вип. 2 (4). С. 42-45.
9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
10. Ібрагімова К. О. Дефініція поняття соціальна взаємодія, її види та основні теорії. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 40-41. С. 289-293. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pipo_2013_40-41_48.
11. Єпіхіна М. А. Дефініційний аналіз поняття «взаємодія» у філософському та соціологічному вимірі. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2020. № 48. С. 53-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znphkhnpu_ttmniv_2020_48_7.
12. Запорожченко О. В., Майданюк І. З., Гоян І. М., Петранюк А. І., Ступак О. П. Вплив інформаційного суспільства на формування ідентичності особистості: філософський аспект. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 4. С. 138-143. DOI: 10.31392/cult.alm.2023.4.18.
13. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 2 (46). С. 9-24. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2.1>.
14. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.
15. Камінська О. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис... д-ра. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2016. 478 с.
16. Коломієць Н. Теоретичний аналіз поняття «взаємодія». *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2018. Вип. 58. С. 112-119.
17. Краснякова А. О. Інтернет-середовище як новий комунікативний простір самопрезентацій особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 286-297.

18. Лучинкіна А. І. Підходи до розгляду соціалізаційних процесів у Інтернет-середовищі. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць*. 2011. Т. 13, ч. 5. С. 189-196.
19. Лучинкіна А. І. Психологія інтернет-соціалізації особистості : монографія. Сімферополь: АРІАЛ, 2013. 355 с.
20. Лучинкіна А. І. Психологічні закономірності соціалізації особистості у віртуальному просторі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 35 с.
21. Лященко Ю. М., Мірошніченко Д. А. Етика комунікацій у цифрову епоху. *Молодий дослідник*. 2025. № 5. URL: <https://mold.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/74/69> (дата звернення: 20.05.2025).
22. Малєєва Н. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2015. Вип. 1. С. 128-135 . URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nivoo_2015_1_17.
23. Малєєва Н. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис... канд. психол. Наук : 19.00.05. Київ, 2017. 184 с.
24. Малкін В. М. Психологічні особливості самоконститування суб'єкта у віртуальній реальності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Сімферополь, 2013. 199 с.
25. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2(70). С. 201-208.
26. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Київ: Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.
27. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
28. Наконечна М., Александрова С. Психологічні аспекти інтерсуб'єктної взаємодії (до питань теоретичного аналізу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 15(60). С. 89-98. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).09).

29. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
30. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 221 с.
31. Немеш О. М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON.* 2018. Issue 5. P. 248-264.
32. Неруцький О. В., Корнієнко В. О. Віртуальне спілкування: позитивні та негативні аспекти. 2022. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40331/15259.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (дата звернення: 19.05.2025).
33. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2020. 249 с.
34. Пацкань І. Психологічні особливості віртуального спілкування. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. Вип. 23. С. 542-552. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%25p>.
35. Пилипчук А. В. Психологічні особливості впливу віртуального спілкування. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 188-197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo_2021_11_18.
36. Психологічні технології взаємодії суб'єктів освітнього простору: методичні рекомендації / за науковою редакцією академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 48 с.
37. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
38. Січка В. І. Психологічні особливості розвитку образу світу у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2017. 191 с.
39. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: Навч. посіб. Київ: Центр учбов. літератури, 2012. 296 с.

40. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. Вип. 1 (12). С. 327-331.
41. Столярченко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
42. Супрун Г. Г. Ідентичність індивіда в цифрову епоху соціальних комунікацій. *Філософські обрії*. 2020. Вип. 43. С. 85-94.
43. Тест на інтернет-залежність (К. Янг). URL: <https://ua.onlinetestpad.com/ua/test/1781569-test-na-internet-zalezhnist-kimberli-yang> (дата звернення: 20.05.2025).
44. Тест «Оцінка комунікабельності (методика В. Ф. Ряховського). URL: https://career.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=735 (дата звернення: 20.05.2025).
45. Токарева В. О. Формування категорії «віртуальна ідентичність» у мережі Інтернет. *Часопис цивілістики*. 2022. № 45. С. 63-68. DOI: <https://doi.org/10.32837/chc.v0i45.468>.
46. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
47. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
48. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 464 с.
49. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
50. Шевель І. Культура штучного інтелекту, чат-ботів та емодзі як новий етап культурної комунікації в цифрову епоху: їхній вплив на соціальність і пов'язані суперечності. *Питання культурології*. 2025. Вип. (45). С. 234-245. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.45.2025.325062>.

51. Шмигаль М. Ф., Юшкевич Ю. С. Аксіологічні аспекти соціалізації особистості в інформаційному суспільстві. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. 2022. Вип. 1. С. 115-120.
52. Юр'єва А. Вплив соціальних мереж на суспільство. *Масова комунікація: історія, сьогодення, перспективи. Збірник наукових статей СХУ імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 7-8(6). С. 81-83.
53. Явон С. В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. Вип. 1. С. 28-32.
54. Arnani N.P.R., Nindhita V. Please look at me? Connecting self esteem and online self-presentation among teenagers on social media Instagram. *E3S Web of Conferences*. 2024. Vol. 499. P. 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202449901023>.
55. Farooq H.O., Farrukh H., Khan Z. The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*. 2023. Vol. 4(3). P. 173-182. DOI: <https://doi.org/10.55737/qjssh.413440589>.
56. Orben A., Meier A., Dalgleish T., Blakemore S.-J. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*. 2024. Vol. 3. P. 407-423. URL: <https://www.nature.com/articles/s44159-024-00307-y>.
57. Verduyn P., Gugushvili N., Massar K., Täht K., Kross E. Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 36. P. 32-37. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>.
58. Yang C.-C., Holden S.M., Carter M.D.K. Emerging adults' social media selfpresentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2024. Vol. 52. P. 212-221. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.006>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Тест на інтернет-залежність розроблений К. Янг виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності.

Тест охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта;

- «дуже рідко» – 1 бал,
- «інколи» – 2 бали,
- «часто» – 3 бали,
- «дуже часто» – 4 бали,
- «завжди» – 5 балів.

Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

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

Тест К. Янг на інтернет-залежність

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?

2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?

3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?

4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?

6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?

7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?

9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?

11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?

12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережових «друзів»?

13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проводженню часу в мережі?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Тест «Оцінка комунікабельності (методика В. Ф. Ряховського)»

ПІБ: _____

Дата: _____

Вік: _____

У тесті 16 запитань. Оберіть відповідь, яка описує Вашу поведінку у вказаних ситуаціях

№	Питання	Так	Ні	Іноді
1	На Вас чекає звичайна ділова зустріч. Чи хвилюєтесь Ви?			
2	Чи викликає у Вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якій нараді, зборах або іншому подібному заході?			
3	Чи відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?			
4	Вам пропонують виїхати у справах до міста, де Ви ніколи не бували. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?			
5	Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?			
6	Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?			
7	Чи вірите Ви, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?			
8	Чи посоромитесь Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?			
9	У ресторані або в їдальні Вам подали явно неякісні страви. Чи будете Ви мовчати, лише сердито відсунувши тарілку?			
10	Опинившись сам на сам з незнайомою людиною, Ви не вступите з ним у бесіду і будете перейматися, якщо першим заговорить він. Чи так це?			
11	Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи Ви відмовитися від свого наміру?			
12	Чи боїтесь Ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?			

13	У Вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок на цей рахунок Ви не сприймаєте. Це так?			
14	Почувши де-небудь висловлювання, яке є явно помилковим з добре відомого Вам питання, чи Ви промовчите?			
15	Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?			
16	Найбільш охоче Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?			

Оцінка відповідей

«Так» – 2 бали, «іноді» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Отримані бали підсумовуються.

30-32 балів. Ви явно некоммунікбельні, і це Ваша біда, оскільки найбільше страждаєте від цього Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.

25-29 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають у Вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням – у Вашій владі переламати ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при сильному захопленні Ви стаєте цілком коммунікбельним? Необхідно тільки ожитися.

19-24 балів. Ви певною мірою товариські і в незнайомому оточенні відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми спілкуєтесь обережно і обмежено, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без ніяко на те підстави. Ці недоліки варто виправити.

14-18 балів. У вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюєте

свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. Водночас не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у Вас роздратування.

9-13 балів. Ви досить товариські (часом, можливо, навіть надміру). Цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Інколи Ви сердитеся, але швидко заспокоюєтесь. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

4-8 балів. Ви, мабуть, «свій хлопець». Товариськість б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почувате себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

3 балів і менше. Ваша комунікабельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для Вас. Людям важко з Вами. Так, Вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість.

Методика оцінки образу себе в соціальних мережах (С. Госса)

ПІБ: _____

Дата: _____

Вік: _____

Цей опитувальник складається з 20 тверджень. Прочитайте кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільш точно характеризує вашу поведінку в соціальних мережах.

№	Твердження	Ніколи (1)	Рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)	Завжди (6)	Постійно (7)
1	Я ретельно вибираю фотографії для публікації в соціальних мережах.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я часто публікую пости, щоб показати свої досягнення.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я намагаюся створити позитивний образ себе в соціальних мережах.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я часто коментую публікації інших, щоб залишити гарне враження.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я видаляю пости, які не отримали достатньої кількості лайків.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Я намагаюся виглядати щасливим у своїх публікаціях.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Я публікую фотографії з подорожей, щоб показати враження.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я звертаю увагу на коментарі та лайки до моїх публікацій.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я намагаюся уникати публікацій, які можуть викликати негативні	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	коментарі.							
10	Я часто ділюся новинами про свої досягнення у соціальних мережах.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Я ретельно обмірковую текст до своїх публікацій.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Я намагаюся виглядати розумним у своїх коментарях.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Я публікую фотографії з друзями, щоб показати своє соціальне життя.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я часто змінюю налаштування конфіденційності своїх публікацій.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Я ділюся новинами про своє особисте життя у соціальних мережах.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Я намагаюся виглядати успішним у своїх публікаціях.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Я часто використовую хештеги для збільшення охоплення публікацій.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Я намагаюся показати свою активність у соціальних мережах.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Я слідкую за тим, як інші реагують на мої публікації.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Я часто видаляю або редагую публікації після їх опублікування.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Інтерпретація результатів

Відповіді респондентів підсумовуються для кожного питання. Високі бали вказують на активну та свідому самопрезентаційну поведінку в соціальних мережах, тоді як низькі бали свідчать про меншу активність у цьому аспекті.