МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
«___»_____2026р.
В.о. зав. кафедри Якимчук Б. А.
_____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Виконав: студент 4 курсу, П41з/ф групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
Сарданов Ігор Вікторович
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Міщенко Марина Сергіївна

Умань–2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ…… 7

1.1. Цифрові технології як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства…… 7

1.2. Психологічні особливості впливу цифрових технологій на особистість……. 12

1.3. Психологічні ризики та ресурси використання цифрових технологій у сучасних умовах…….. 17

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ…… 25

2.1. Організація та методика дослідження…….. 25

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість студентської молоді……. 28

2.3. Психологічні умови формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді……. 35

ВИСНОВКИ…….. 43

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……. 46

ДОДАТКИ…….. 50

ВСТУП

Стрімкий розвиток цифрових технологій та активна цифровізація суспільства зумовлюють суттєві зміни у способі життя сучасної людини, особливостях комунікації, професійної діяльності, навчання та міжособистісної взаємодії. Цифрові технології стали невід'ємною складовою повсякденного функціонування особистості, а цифрове середовище – одним із провідних факторів соціалізації сучасної молоді. Особливої актуальності проблема психологічного впливу цифрових технологій набуває в умовах постійного інформаційного навантаження, поширення соціальних мереж, розвитку штучного інтелекту та трансформації форм комунікації у цифровому просторі.

Сучасні дослідження свідчать, що цифрові технології мають комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. З одного боку, вони створюють широкі можливості для навчання, саморозвитку, професійної реалізації та соціальної взаємодії, а з іншого – можуть спричиняти інформаційне перевантаження, емоційне виснаження, підвищення тривожності, формування залежної поведінки та порушення міжособистісної комунікації. Особливо вразливою категорією до впливу цифрового середовища виступає студентська молодь як найбільш активний користувач цифрових ресурсів.

Актуальність дослідження також посилюється тим, що цифрове середовище суттєво впливає на процес формування особистісної ідентичності, самооцінки та самопрезентації людини. У сучасному інформаційному суспільстві дедалі більшого поширення набуває феномен віртуалізації особистості, коли значна частина соціальної взаємодії переноситься у цифровий простір. Це супроводжується трансформацією системи цінностей, зміною моделей поведінки та появою нових психологічних ризиків.

Особливої уваги проблема впливу цифрових технологій на особистість набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із воєнним

станом, інформаційною перенасиченістю та постійним перебуванням молоді в онлайн-середовищі. Надмірне використання цифрових технологій може негативно впливати на психоемоційний стан студентської молоді, спричиняти цифровий стрес, тривожність та порушення механізмів саморегуляції поведінки. У зв'язку з цим актуалізується необхідність дослідження психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість та пошуку ефективних підходів до формування безпечної цифрової поведінки.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості сучасної людини в умовах цифровізації суспільства.

Предмет дослідження: психологічний вплив цифрових технологій на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу цифрових технологій на особистість сучасної людини, зокрема на рівень інтернет-залежності, тривожності та саморегуляції поведінки студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати цифрові технології як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства та визначити їх роль у життєдіяльності особистості.
2. Розкрити психологічні особливості впливу цифрових технологій на особистість, зокрема їх вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, а також охарактеризувати основні ризики та ресурси цифрового середовища.
3. Виявити психологічні особливості впливу цифрових технологій на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості студентів.
4. Визначити основні психологічні умови формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і

систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; **емпіричні** – психодіагностичні методи дослідження: Тест на інтернет-залежність (К. Янг), Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського національного університету серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія, 231 Соціальна робота, 232 Соціальне забезпечення. Загальна вибірка становила 40 осіб віком від 17 до 22 років.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до проблеми психологічного впливу цифрових технологій на особистість. У роботі уточнено зміст поняття «цифрові технології» як соціально-психологічного феномена, розкрито їх вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, а також проаналізовано психологічні ризики та ресурси цифрового середовища. Отримані теоретичні узагальнення розширюють уявлення про особливості функціонування особистості в умовах цифровізації суспільства та можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі загальної та вікової психології, психології особистості та соціальної психології.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних рекомендацій щодо безпечного використання цифрових технологій студентською молоддю. Матеріали роботи можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів закладів освіти, кураторів академічних груп, викладачів під час організації психопросвітницької роботи та тренінгів з цифрової грамотності. Результати дослідження також можуть бути використані для профілактики інтернет-залежності, зниження рівня тривожності та розвитку навичок саморегуляції поведінки студентів у цифровому середовищі.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (Умань, 2026).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у публікації: Роль цифрових технологій у формуванні критичного мислення та когнітивних стратегій в збірнику праць «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 57 сторінках, основний зміст включає 45 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 35 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

1.1 Цифрові технології як соціально-психологічний феномен сучасного суспільства

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією практично всіх сфер життєдіяльності людини. Цифрові технології стали невід'ємною складовою повсякденного життя, професійної діяльності, освіти, міжособистісної взаємодії та процесів самореалізації особистості. У науковому дискурсі цифровізація розглядається як глобальний соціокультурний процес, що змінює не лише технічні аспекти функціонування суспільства, а й психологічні особливості людини, її поведінку, цінності, стиль мислення та способи комунікації [6].

У сучасних дослідженнях цифровізація розглядається як один із провідних чинників трансформації соціальної реальності. Після пандемії COVID-19 та в умовах глобальної нестабільності значно посилилася роль цифрових платформ у забезпеченні освітньої, професійної та соціальної взаємодії. Цифрові технології стали не лише інструментом комунікації, а й середовищем соціалізації, у якому відбувається формування цінностей, моделей поведінки та світогляду особистості. Науковці наголошують, що сучасна людина функціонує в умовах постійної цифрової присутності, що змінює особливості сприйняття інформації, часової організації діяльності та міжособистісної взаємодії.

Поняття «цифрові технології» охоплює сукупність інформаційно-комунікаційних засобів, що забезпечують створення, збереження, обробку та передачу інформації у цифровому форматі. До них належать інтернет-технології, соціальні мережі, мобільні додатки, штучний інтелект, хмарні сервіси, цифрові освітні платформи, гаджети та інші технологічні інструменти, які забезпечують інтерактивну взаємодію людини з

інформаційним середовищем. У сучасних дослідженнях наголошується, що цифрові технології вже не виступають лише допоміжним засобом діяльності, а формують окремий цифровий простір існування особистості [10].

У психологічній науці дедалі частіше використовується поняття «цифрова соціалізація», яке визначає процес засвоєння людиною соціального досвіду через взаємодію з цифровим середовищем. Соціальні мережі, онлайн-спільноти та цифрові медіа впливають на формування ціннісних орієнтацій, самооцінки, поведінкових моделей та способів самопрезентації. Особливо інтенсивно цифрова соціалізація проявляється у молодіжному середовищі, де цифрова комунікація стає домінуючим способом міжособистісної взаємодії.

Отже, цифрові технології доцільно розглядати не лише як технічний інструмент, а як складне соціально-психологічне середовище, у якому формується сучасна особистість.

Цифровізація суспільства супроводжується трансформацією соціальних відносин, зміною моделей комунікації та появою нових форм соціальної взаємодії. Значна частина міжособистісного спілкування переноситься у віртуальний простір, що зумовлює формування нових моделей самопрезентації, соціальної ідентичності та міжособистісних відносин. Соціальні мережі стали одним із провідних інструментів соціалізації сучасної людини, особливо молоді, оскільки вони забезпечують швидкий доступ до інформації, можливість підтримання соціальних контактів та самовираження. Водночас постійна присутність у цифровому середовищі змінює характер сприйняття реальності та впливає на емоційний стан особистості.

Значний вплив на психоемоційний стан особистості здійснює феномен FOMO (fear of missing out) – страх пропустити важливі події або соціальні взаємодії. Постійне спостереження за життям інших у соціальних мережах сприяє формуванню соціального порівняння, що може негативно впливати на самооцінку, викликати тривожність, емоційне виснаження та незадоволеність

власним життям. Особливо вразливою до таких впливів є молодь, яка активно використовує цифрові платформи для самопрезентації та соціального схвалення.

Севост'янов П., Клімушев В., Клімушева Г. зазначають, що цифрові технології мають як позитивний, так і негативний вплив на особистість. До позитивних аспектів належать розширення можливостей комунікації, доступ до освітніх ресурсів, спрощення професійної діяльності, розвиток творчості та самореалізації. Цифрове середовище сприяє швидкому отриманню інформації, формуванню нових професійних компетентностей та інтеграції людини у глобальний інформаційний простір. Особливо актуальним це стало в умовах дистанційного навчання та розвитку онлайн-комунікації [16].

Важливим позитивним наслідком цифровізації є розвиток цифрових компетентностей особистості. У сучасному суспільстві цифрова грамотність розглядається як одна з ключових навичок XXI століття, що забезпечує ефективну професійну діяльність, здатність до критичного аналізу інформації та успішну адаптацію до умов інформаційного суспільства. Розвинені цифрові компетентності сприяють підвищенню автономності особистості, розширенню можливостей самонавчання та професійної самореалізації.

Таким чином, цифрові технології виступають фактором розширення можливостей особистості, однак їх вплив не є однозначно позитивним і потребує врахування психологічних наслідків інтенсивної цифрової взаємодії.

Разом із тим надмірне використання цифрових технологій може мати негативні психологічні наслідки. Дослідження свідчать про зростання рівня емоційного виснаження, інформаційного перевантаження, тривожності та залежності від цифрових пристроїв. Особливої уваги потребує проблема інтернет-залежності та психологічної прив'язаності до соціальних мереж, що супроводжується зниженням рівня живого спілкування, порушенням концентрації уваги та емоційною нестабільністю. Подібні явища пояснюються формуванням залежності від постійної стимуляції

інформаційного середовища, що призводить до зниження здатності до тривалої концентрації уваги та саморегуляції поведінки.

Сучасні дослідження також описують феномен doomscrolling – нав'язливого перегляду негативного інформаційного контенту, який посилює рівень тривожності та емоційного напруження. Поширеним явищем є phubbing – ігнорування співрозмовника через використання смартфона під час безпосереднього спілкування, що негативно впливає на якість міжособистісних відносин. Окремої уваги потребує nomophobia – страх залишитися без мобільного пристрою або доступу до інтернету, який супроводжується емоційним дискомфортом та підвищеною тривожністю. Постійний потік інформації сприяє виникненню цифрового стресу та інформаційного перевантаження, що негативно позначається на когнітивних процесах та психоемоційному стані особистості.

На думку Бугайова М., Окремої уваги заслуговує вплив цифрового середовища на процес формування особистості. У сучасних умовах людина дедалі частіше створює віртуальний образ власного «Я», який може суттєво відрізнятися від реальної ідентичності. Це зумовлює феномен віртуалізації особистості, що проявляється у прагненні до постійної онлайн-присутності, залежності від соціального схвалення та орієнтації на цифрові стандарти успішності [4].

У результаті формується розрив між реальним та віртуальним «Я», що може ускладнювати процеси самоприйняття та стабільного формування особистісної ідентичності.

Цифрове середовище створює умови для конструювання множинної ідентичності, коли особистість може демонструвати різні моделі поведінки залежно від онлайн-платформи чи соціального контексту. Це сприяє гнучкості самопрезентації, однак водночас може ускладнювати формування цілісного образу «Я» та стабільної особистісної ідентичності.

На думку Справцевої К. В., важливим аспектом є також проблема психологічної безпеки у цифровому середовищі. Поширення соціальних

мереж, відкритого доступу до персональної інформації та цифрової комунікації актуалізує питання приватності, кібербезпеки та захисту особистісних кордонів. Науковці підкреслюють, що недостатній рівень цифрової грамотності може сприяти розвитку психологічної вразливості, маніпулятивного впливу та емоційного виснаження користувачів [17].

Однією з найбільш поширених проблем цифрового середовища є кібербулінг, який проявляється у психологічному переслідуванні, образах, поширенні принизливої інформації або соціальному виключенні в онлайн-просторі. Дослідження свідчать, що кібербулінг негативно впливає на самооцінку, емоційний стан та психологічне благополуччя особистості, підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних проявів.

Вербовський І. А. зазначає, що сучасні цифрові технології також впливають на спосіб життя людини. Вони змінюють структуру дозвілля, форми навчання, особливості професійної діяльності та навіть способи мислення. Постійна взаємодія з цифровими пристроями сприяє багатозадачності, однак водночас може призводити до поверхневого сприйняття інформації, зниження концентрації уваги та залежності від швидкого інформаційного стимулювання [6].

На сучасному етапі розвитку цифрового суспільства особливого значення набуває вплив систем штучного інтелекту на психологічні процеси людини. Алгоритми рекомендацій, персоналізований контент та автоматизовані цифрові сервіси впливають на інформаційну поведінку користувачів, формування інтересів, емоційних реакцій та способів прийняття рішень. У зв’язку з активним розвитком генеративного штучного інтелекту актуалізується проблема збереження критичного мислення, інформаційної автономності та психологічної стійкості особистості.

Узагальнюючи, слід зазначити, що цифрові технології трансформують не лише способи комунікації, а й базові психологічні процеси особистості. Вони впливають на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, формуючи нові моделі адаптації до соціального середовища. У зв’язку з цим особливо

актуальним є дослідження психологічних наслідків цифровізації для різних вікових груп.

Таким чином, цифрові технології виступають важливим соціально-психологічним феноменом сучасного суспільства, який суттєво впливає на розвиток особистості, систему соціальних відносин та психоемоційний стан людини. Їх вплив має комплексний характер і поєднує як конструктивні можливості розвитку, самореалізації та комунікації, так і потенційні ризики психологічної дезадаптації, залежності та емоційного виснаження. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження психологічних особливостей взаємодії людини з цифровим середовищем та розробки підходів до формування цифрової психологічної культури особистості.

1.2. Психологічні особливості впливу цифрових технологій на особистість

Стрімкий розвиток цифрових технологій зумовив суттєві зміни у функціонуванні особистості, вплинувши на когнітивну, емоційну та соціальну сфери людини. У сучасній психологічній науці цифрове середовище розглядається не лише як засіб отримання інформації чи комунікації, а як важливий чинник формування способу мислення, поведінкових моделей та психологічного благополуччя особистості. Особливо помітним цей вплив є серед молоді, яка є найбільш активним користувачем цифрових технологій та соціальних мереж.

Сучасне покоління молоді часто визначають як «digital natives» («цифрові аборигени»), оскільки їхній психічний розвиток та соціалізація відбуваються в умовах постійної взаємодії з цифровим середовищем. На відміну від попередніх поколінь, цифрові технології для сучасної молоді є не зовнішнім інструментом, а природною частиною повсякденного життя. Це впливає на особливості сприйняття інформації, способи комунікації, формування цінностей та поведінкових моделей.

Таким чином, цифрові технології виступають не лише зовнішнім фактором впливу, а й інтегрованою складовою психологічного функціонування особистості в сучасному суспільстві.

Одним із ключових напрямів дослідження є вплив цифрових технологій на когнітивну сферу особистості. Науковці зазначають, що постійна взаємодія з цифровим середовищем змінює особливості уваги, пам'яті та мислення людини. Зокрема, використання соціальних мереж, коротких відеоформатів та швидкого доступу до інформації сприяє формуванню фрагментарного сприйняття інформації та зниженню здатності до тривалої концентрації уваги. Людина звикає до швидкої зміни стимулів, що може негативно впливати на процеси глибокого аналізу та критичного мислення.

У сучасній психології подібні зміни часто пов'язують із формуванням так званого «кліпового мислення», для якого характерні швидке переключення уваги, фрагментарне сприйняття інформації та переважання візуального контенту над аналітичним осмисленням. Постійне споживання коротких відеоформатів і швидкого цифрового контенту сприяє зниженню здатності до глибокої когнітивної обробки інформації.

Зміни у когнітивній сфері можна розглядати як адаптаційний механізм до надмірного інформаційного потоку, однак у довготривалій перспективі вони можуть знижувати ефективність аналітичного мислення.

Дослідження також свідчать про трансформацію процесів пам'яті в умовах цифровізації. Завдяки постійному доступу до інформації людина дедалі рідше використовує механізми довготривалого запам'ятовування, покладаючись на цифрові носії та пошукові системи. У психології цей феномен описується як «ефект Google», коли люди краще запам'ятовують не саму інформацію, а спосіб її пошуку. Це змінює характер когнітивної діяльності та впливає на особливості інтелектуальної обробки інформації.

Окремої уваги заслуговує феномен цифрової багатозадачності, коли людина одночасно виконує кілька інформаційних дій: переглядає

повідомлення, використовує соціальні мережі та виконує навчальні чи професійні завдання. Дослідження свідчать, що постійна багатозадачність може знижувати продуктивність когнітивної діяльності, погіршувати концентрацію уваги та підвищувати рівень психічного виснаження.

Це свідчить про трансформацію когнітивних процесів від запам’ятовування інформації до управління інформаційними потоками, що є характерною рисою цифрової епохи.

Окремої уваги заслуговує вплив цифрових технологій на емоційний стан та психічне благополуччя особистості. Сучасні дослідження демонструють зв’язок між надмірним використанням соціальних мереж і підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження, депресивних проявів та психологічного стресу. Постійне перебування в інформаційному просторі, перевантаження новинами, порівняння себе з іншими користувачами та залежність від соціального схвалення можуть негативно впливати на самооцінку та емоційну стабільність людини [23].

У сучасному інформаційному просторі поширеним явищем є doomscrolling – нав’язливе переглядання негативних новин та тривожного контенту. Подібна поведінка посилює емоційне напруження, сприяє розвитку тривожності та формує відчуття постійної психологічної загрози. Особливо актуальним цей феномен став в умовах пандемії COVID-19 та воєнних подій.

Подібні прояви можуть бути пов’язані з порушенням механізмів емоційної саморегуляції та підвищеною залежністю від зовнішніх соціальних оцінок.

У сучасному цифровому середовищі важливого значення набуває проблема формування самооцінки та ідентичності особистості. Соціальні мережі створюють умови для постійної самопрезентації, демонстрації власного життя та отримання оцінки з боку інших користувачів. Це сприяє формуванню так званої «цифрової ідентичності» – образу особистості, який людина конструює у віртуальному просторі. Водночас прагнення відповідати

соціально схваленим стандартам може викликати внутрішні суперечності, невдоволення собою та залежність від зовнішнього визнання [22].

У результаті формується нестабільна Я-концепція, що залежить від цифрового зворотного зв'язку та може ускладнювати процес формування цілісної особистісної ідентичності.

Соціальні мережі також активізують механізми соціального порівняння, коли користувачі оцінюють власне життя через призму ідеалізованих образів інших людей. Це може викликати незадоволення собою, почуття меншовартості та емоційне виснаження.

Особливо актуальною проблемою сучасності є феномен цифрової залежності. У науковій літературі цифрова залежність розглядається як форма поведінкової адикції, що проявляється у нав'язливому прагненні постійно використовувати гаджети, соціальні мережі чи інтернет-ресурси. Надмірне використання цифрових технологій може супроводжуватися порушенням режиму сну, зниженням навчальної або професійної продуктивності, труднощами емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії. Дослідники підкреслюють, що особливо вразливою до формування цифрової залежності є молодь, оскільки саме у молодому віці активно формуються механізми самоконтролю та поведінкової регуляції [22].

У цифровому середовищі людина часто прагне створити ідеалізований образ власного «Я», демонструючи переважно позитивні аспекти життя та приховуючи особистісні труднощі. Подібна самопрезентація може призводити до внутрішнього конфлікту між реальним та віртуальним образом особистості.

Формування цифрової залежності можна розглядати як порушення механізмів самоконтролю та регуляції поведінки, що посилюється постійним доступом до стимулюючого цифрового контенту. Одним із проявів цифрової залежності є nomophobia – страх залишитися без мобільного телефону або доступу до мережі Інтернет. Подібний стан супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним дискомфортом та нав'язливим прагненням постійно

перевіряти цифрові пристрої. Науковці пояснюють формування цифрової залежності активацією дофамінових механізмів підкріплення, коли соціальні мережі, повідомлення та цифрові винагороди стимулюють систему задоволення мозку та формують потребу у постійному поверненні до цифрового середовища.

Цифрові технології також суттєво впливають на особливості міжособистісної взаємодії. Онлайн-комунікація стала важливою складовою соціального життя сучасної людини, забезпечуючи можливість швидкого спілкування незалежно від просторових обмежень. Водночас науковці зазначають, що віртуальне спілкування не завжди здатне повноцінно замінити безпосередню міжособистісну взаємодію. Онлайн-комунікація часто характеризується поверховістю контактів, дефіцитом емоційної близькості та зниженням рівня емпатії.

Одним із поширених явищ сучасної цифрової комунікації є phubbing – ігнорування співрозмовника через використання смартфона під час безпосереднього спілкування. Подібна поведінка негативно впливає на якість міжособистісних відносин, рівень довіри та емоційну близькість між людьми.

Разом із тим цифрове середовище створює нові можливості для соціальної підтримки, професійної взаємодії та самореалізації. Соціальні мережі можуть виконувати функцію психологічної підтримки, допомагати у формуванні соціальних зв’язків та забезпечувати доступ до спільнот за інтересами. Особливо важливу роль онлайн-комунікація відіграє в умовах соціальної ізоляції, дистанційного навчання чи кризових ситуацій. Узагальнюючи, слід зазначити, що вплив цифрових технологій на особистість є багаторівневим і охоплює когнітивну, емоційну та соціальну сфери. Він має як адаптивний, так і дезадаптивний характер, що залежить від інтенсивності та способу використання цифрових ресурсів. Особливо вразливою групою до таких впливів є молодь як активний користувач цифрового середовища.

Незважаючи на розширення можливостей онлайн-спілкування, сучасні дослідження фіксують зростання відчуття самотності серед активних користувачів соціальних мереж. Це явище пояснюється поверховістю цифрових контактів та дефіцитом глибокої емоційної взаємодії.

У сучасних умовах значного поширення набувають системи штучного інтелекту, які впливають на інформаційну поведінку особистості через алгоритми рекомендацій, персоналізований контент та автоматизовану цифрову взаємодію. Використання генеративного штучного інтелекту змінює способи отримання знань, прийняття рішень та організації пізнавальної діяльності людини. Водночас надмірна залежність від цифрових алгоритмів може знижувати рівень критичного мислення та автономності особистості.

Таким чином, вплив цифрових технологій на особистість має комплексний і суперечливий характер. З одного боку, цифрове середовище створює широкі можливості для розвитку, комунікації та самореалізації, а з іншого – може спричиняти емоційне виснаження, формування залежної поведінки, порушення міжособистісної взаємодії та зміни у когнітивній сфері особистості. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення психологічних аспектів цифровізації та розробки ефективних підходів до формування безпечної цифрової поведінки й психологічної стійкості особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

1.3. Психологічні ризики та ресурси використання цифрових технологій у сучасних умовах

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким поширенням цифрових технологій, які стали невід’ємною складовою повсякденного життя людини. Використання цифрового середовища охоплює практично всі сфери життєдіяльності особистості – навчання, професійну діяльність, міжособистісне спілкування, дозвілля та самореалізацію. Водночас активна цифровізація суспільства супроводжується не лише розширенням можливостей для розвитку

особистості, але й появою нових психологічних ризиків, що можуть негативно впливати на психічне благополуччя людини, особливо молоді як найбільш активної категорії користувачів цифрових технологій.

У сучасних умовах цифрове середовище характеризується феноменом постійної онлайн-присутності, коли людина практично безперервно взаємодіє з інформаційними потоками через смартфони, соціальні мережі та цифрові сервіси. Подібна «цифрова включеність» змінює психологічні механізми відпочинку, саморегуляції та емоційного відновлення особистості.

Важливо зазначити, що психологічний вплив цифрових технологій не є однозначним і лінійним. Він формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня цифрової грамотності, соціального середовища та частоти використання цифрових ресурсів. У зв'язку з цим доцільним є розгляд як негативних ризиків, так і потенційних ресурсів цифрового середовища.

У сучасній психології все більшого поширення набуває поняття «digital well-being» (цифровий добробут), яке визначає здатність людини підтримувати психологічне благополуччя в умовах активного використання цифрових технологій. Цифровий добробут передбачає усвідомлене використання цифрових ресурсів, дотримання балансу між онлайн- та офлайн-життям, а також здатність контролювати власну цифрову активність.

У сучасних наукових дослідженнях зазначається, що цифрове середовище має амбівалентний характер впливу на особистість: з одного боку, воно створює умови для саморозвитку, доступу до інформації та соціальної підтримки, а з іншого – може виступати джерелом психологічного перевантаження, емоційного виснаження та залежної поведінки [1].

Одним із найбільш поширених негативних наслідків активного використання цифрових технологій є цифровий стрес. Поняття «цифровий стрес» визначається як психоемоційне напруження, що виникає внаслідок надмірної кількості інформації, постійної доступності онлайн-комунікації та необхідності швидкої обробки цифрових повідомлень. Умови постійного

інформаційного потоку призводять до когнітивного перевантаження, труднощів концентрації уваги та зниження продуктивності діяльності.

Дослідники наголошують, що інформаційне перевантаження негативно впливає на емоційний стан особистості, провокуючи втому, дратівливість, тривожність та емоційне виснаження [12]. Особливо вразливою до цифрового стресу є молодь, оскільки саме вона перебуває у стані постійної взаємодії з інформаційним середовищем через соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи.

Одним із проявів цифрового стресу є цифрова втома (digital fatigue), що проявляється у психоемоційному виснаженні внаслідок тривалої взаємодії з екранами та онлайн-комунікацією. Особливо поширеним це явище стало після пандемії COVID-19 та переходу значної частини навчання і професійної діяльності в дистанційний формат.

Сучасні дослідники також звертають увагу на феномен doomscrolling – нав'язливого перегляду негативного інформаційного контенту, який посилює тривожність, емоційне напруження та відчуття психологічної небезпеки. В умовах воєнних подій та кризових ситуацій постійне споживання тривожних новин може негативно впливати на психічну стійкість особистості.

У науковій літературі також використовується поняття «інформаційна тривожність», що характеризується відчуттям психологічного дискомфорту через неможливість повноцінно опрацювати великий обсяг інформації. Постійне переключення уваги між цифровими стимулами знижує здатність до тривалого зосередження та формує поверхневий стиль сприйняття інформації.

Важливим психологічним ризиком цифрового середовища є інтернет-залежність, яка розглядається як форма поведінкової залежності, пов'язаної з надмірним використанням інтернету та втратою контролю над часом перебування онлайн. У сучасних дослідженнях інтернет-залежність характеризується як стійка потреба у постійному використанні цифрових

пристроїв, що супроводжується емоційним дискомфортом при обмеженні доступу до мережі [8].

Одним із сучасних проявів цифрової залежності є номофобія – страх залишитися без мобільного телефону або доступу до Інтернету. Подібний стан супроводжується емоційною напругою, тривожністю та нав'язливим прагненням постійно перевіряти повідомлення чи соціальні мережі.

Симптомами цифрової залежності можуть бути:

- нав'язливе бажання перевіряти соціальні мережі;
- зниження інтересу до офлайн-діяльності;
- порушення режиму сну;
- труднощі самоконтролю;
- емоційна дратівливість у разі відсутності доступу до гаджетів.

Науковці пояснюють формування цифрової залежності активацією дофамінових механізмів підкріплення, коли цифрові стимули у вигляді повідомлень, «вподобань» та короткого контенту викликають швидкі емоційні реакції та формують потребу у повторному використанні цифрових платформ.

Отже, психологічні ризики використання цифрових технологій формують комплекс негативних наслідків для особистості, що охоплюють когнітивну, емоційну та соціальну сфери. Найбільш вразливою групою виступає молодь, для якої цифрове середовище є основним простором соціалізації та комунікації, що підсилює вплив зазначених ризиків.

Особливу небезпеку становить те, що цифрова залежність негативно впливає на міжособистісні стосунки, навчальну діяльність та психоемоційний стан особистості. У молоді можуть спостерігатися зниження академічної успішності, соціальна ізоляція та підвищення рівня тривожності й депресивності.

Окремою проблемою сучасного цифрового середовища є кібербулінг – форма психологічного насильства, що реалізується через цифрові комунікаційні засоби. Кібербулінг включає образи, приниження, поширення

неправдивої інформації, погрози або соціальне виключення в онлайн-просторі.

Окрему психологічну небезпеку становить поширення токсичного цифрового контенту, мови ворожнечі та онлайн-хейту. Постійне перебування у негативному інформаційному середовищі може сприяти підвищенню агресивності, емоційної напруги та психологічної дезадаптації особистості.

Науковці зазначають, що кібербулінг має тривалий психологічний вплив на особистість, оскільки цифровий простір забезпечує постійну доступність негативного контенту та значно розширює аудиторію спостерігачів [4]. Наслідками кібербулінгу можуть бути:

- зниження самооцінки;
- формування соціальної тривожності;
- депресивні стани;
- емоційна ізоляція;
- порушення міжособистісної довіри.

Особливо гостро проблема кібербулінгу проявляється серед молоді та підлітків, для яких онлайн-середовище виступає важливим простором соціалізації та самопрезентації.

Значний науковий інтерес викликає проблема впливу цифрового середовища на процес соціалізації молоді. Цифрові технології змінюють характер міжособистісної взаємодії, способи комунікації та формування соціальних зв’язків. Віртуальне спілкування часто замінює безпосередню міжособистісну взаємодію, що може призводити до зниження рівня розвитку комунікативних навичок та емоційної чутливості.

Одним із проявів трансформації міжособистісної взаємодії є phubbing – ігнорування співрозмовника через використання смартфона під час безпосереднього спілкування. Подібна поведінка негативно впливає на емоційну близькість, рівень довіри та якість соціальних контактів.

Водночас цифрове середовище не обмежується лише ризиками, оскільки воно містить значний потенціал для психологічної підтримки,

розвитку та самореалізації особистості. У зв'язку з цим важливим є аналіз його ресурсних можливостей.

Попри розширення можливостей онлайн-комунікації, сучасні дослідження фіксують зростання відчуття самотності серед активних користувачів цифрових платформ. Це пояснюється поверховістю віртуальних контактів та дефіцитом глибокої емоційної взаємодії.

Разом із тим цифрове середовище створює нові можливості для соціальної інтеграції, міжкультурної взаємодії та формування професійної ідентичності. Молодь отримує доступ до різноманітних освітніх ресурсів, професійних спільнот та платформ для самореалізації. Таким чином, цифровізація виступає не лише фактором ризику, але й важливим ресурсом особистісного розвитку.

У сучасних умовах цифрові технології можуть виступати ресурсом підтримки психологічної резильєнтності особистості. Онлайн-спільноти, платформи психологічної допомоги та цифрові ресурси психоосвіти сприяють формуванню відчуття соціальної підтримки, зниженню рівня ізоляції та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Сучасні дослідження підтверджують, що цифрові технології можуть виконувати підтримувальну та психотерапевтичну функцію. Зокрема, онлайн-платформи психологічної допомоги, мобільні додатки для саморегуляції та ресурси психоосвіти сприяють підвищенню рівня психологічної обізнаності населення [25].

Значного поширення набувають мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я, які використовуються для моніторингу емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, медитації та психологічної підтримки. Подібні цифрові інструменти сприяють підвищенню доступності психологічної допомоги та розвитку культури турботи про психічне здоров'я.

Цифрові ресурси також активно використовуються у сфері освіти та професійного розвитку. Онлайн-курси, вебінари, електронні бібліотеки та

інтерактивні навчальні платформи забезпечують можливість безперервного навчання та саморозвитку незалежно від місця перебування людини.

Таким чином, цифрові технології можуть розглядатися як важливий ресурс особистісного розвитку, що сприяє розширенню освітніх можливостей, підвищенню доступності психологічної допомоги та формуванню нових форм соціальної взаємодії.

На сучасному етапі розвитку цифрового суспільства важливого значення набуває вплив систем штучного інтелекту на інформаційну поведінку особистості. Алгоритми рекомендацій та персоналізований контент здатні впливати на емоційні реакції, інформаційні уподобання та формування світогляду користувачів. У зв'язку з цим особливо актуальним стає розвиток критичного мислення та інформаційної автономності особистості.

У сучасних умовах особливого значення набуває формування безпечної цифрової поведінки. Психологічна безпека в цифровому середовищі передбачає здатність особистості критично оцінювати інформацію, контролювати власну онлайн-активність та дотримуватися принципів інформаційної гігієни.

До основних умов формування безпечної цифрової поведінки належать:

- розвиток цифрової грамотності;
- формування навичок самоконтролю;
- дотримання балансу між онлайн- та офлайн-активністю;
- критичне мислення щодо інформаційного контенту;
- розвиток емоційної саморегуляції.

Важливим компонентом безпечної цифрової поведінки є цифрова гігієна, що включає контроль екранного часу, усвідомлене споживання інформації, дотримання режиму цифрового відпочинку та обмеження надмірного інформаційного навантаження.

Науковці підкреслюють, що профілактика негативного впливу цифрового середовища повинна мати комплексний характер та включати психологічну просвіту, розвиток цифрової культури та формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій [6].

У цілому, психологічні ризики та ресурси цифрового середовища перебувають у тісній взаємодії та визначають особливості функціонування сучасної особистості. Ефективність використання цифрових технологій значною мірою залежить від рівня сформованості цифрової культури, саморегуляції та критичного мислення. Саме ці чинники визначають здатність особистості зберігати психологічне благополуччя в умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

У сучасних умовах особливого значення набуває психологічна підготовка особистості до взаємодії з цифровим середовищем. Формування навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого використання цифрових ресурсів є важливою умовою збереження психічного благополуччя в умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

Таким чином, цифрові технології мають суперечливий характер впливу на особистість. З одного боку, вони створюють значні можливості для навчання, комунікації, саморозвитку та соціальної підтримки, а з іншого – можуть провокувати цифровий стрес, залежну поведінку, інформаційне перевантаження та порушення психоемоційного благополуччя. Це зумовлює необхідність формування психологічної готовності особистості до безпечної та усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

2.1. Організація та методика дослідження

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена зростанням ролі цифрових технологій у житті сучасної молоді та необхідністю вивчення їх психологічного впливу на особистість. У сучасних умовах цифрове середовище виступає не лише засобом комунікації чи навчання, а й важливим чинником формування емоційного стану, поведінкових моделей та міжособистісної взаємодії студентської молоді.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість сучасної людини було організовано з метою вивчення особливостей використання цифрового середовища та його впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери студентської молоді.

Дослідження проводилося на базі Уманського національного університету серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія, 231 Соціальна робота, 232 Соціальне забезпечення. Загальна вибірка становила 40 осіб віком від 17 до 22 років, що відповідає періоду ранньої дорослості та пізнього юнацького віку. Усі респонденти є активними користувачами цифрових технологій, зокрема соціальних мереж, мобільних додатків та інтернет-ресурсів, що забезпечує релевантність отриманих результатів.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі, з урахуванням доступності респондентів. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності, добровільності та анонімності, що забезпечує етичність емпіричного етапу роботи.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми впливу цифрових технологій на особистість та визначено

психодіагностичний інструментарій дослідження. Другий етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження здобувачів освіти. На третьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно дослідити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти впливу цифрових технологій на особистість.

1. Тест на інтернет-залежність (К. Янг) [19]. Використовувався для визначення ступеня залежності від цифрових пристроїв та онлайн-середовища, а також для виявлення поведінкових ознак надмірного користування інтернетом. Складається з 20 тверджень, які описують різні аспекти використання інтернету. Респондент оцінює частоту проявів за п'ятибальною шкалою («ніколи» – «завжди»). Питання охоплюють такі сфери:

- Емоційна залученість (відчуття радості, збудження чи тривоги при користуванні інтернетом).
- Контроль часу (складність у регуляції тривалості перебування онлайн).
- Соціальні наслідки (ігнорування реальних контактів, конфлікти з близькими).
- Поведінкові прояви (звичка перевіряти повідомлення, відчуття «потреби» бути онлайн).

За результатами тесту визначаються рівні інтернет-залежності: низький, помірний та високий. Високі показники свідчать про схильність до надмірної психологічної залученості в цифрове середовище та труднощі самоконтролю використання інтернету.

2. Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) [21]. Дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності як

показників емоційного стану респондентів в умовах цифрового навантаження.

Ситуативна тривожність – відображає тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові фактори. У контексті цифрового навантаження це може проявлятися як напруженість, занепокоєння чи нервозність під час роботи з великою кількістю інформації, онлайн-завдань або комунікацій.

Особистісна тривожність – є стабільною індивідуальною характеристикою, яка визначає схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозливі. У цифровому середовищі вона може проявлятися у постійному відчутті перевантаження, страху помилок чи невпевненості у власних діях. Опитувальник складається з 40 тверджень (по 20 для кожного типу тривожності). Респондент оцінює інтенсивність своїх переживань за чотирибальною шкалою («майже ніколи» – «майже завжди»). Результати дозволяють визначити рівень тривожності як низький, середній або високий.

Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження впливу цифрових технологій, оскільки інтенсивна взаємодія з інформаційним середовищем часто супроводжується підвищенням емоційного напруження, інформаційною тривожністю та психоемоційним виснаженням.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової [14] спрямована на дослідження індивідуальних особливостей свідомої саморегуляції поведінки людини. Вона дозволяє оцінити здатність особистості до планування власної діяльності, прогнозування результатів, контролю поведінки та адаптації до змінних умов середовища.

У контексті даного дослідження методика є особливо важливою, оскільки цифрове середовище потребує високого рівня самоконтролю, здатності до управління інформаційними потоками та регуляції часу перебування онлайн.

Опитувальник включає шкали:

- планування;

- моделювання;
- програмування дій;
- оцінювання результатів;
- гнучкість;
- самостійність.

Високий рівень саморегуляції свідчить про здатність особистості ефективно організовувати власну діяльність та контролювати поведінку в умовах цифрового навантаження.

Емпіричне дослідження проводилося у груповій формі із застосуванням паперових та/або електронних форм опитування. Середній час заповнення методик становив 25–35 хвилин.

Отримані дані були піддані кількісному та якісному аналізу. Кількісний аналіз включав підрахунок відсоткових показників та розподіл респондентів за рівнями досліджуваних характеристик. Якісний аналіз передбачав інтерпретацію психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість, а також виявлення типових поведінкових та емоційних тенденцій.

Таким чином, організація та методичне забезпечення дослідження дозволили комплексно проаналізувати психологічні особливості впливу цифрових технологій на особистість сучасної молоді. Використання взаємодоповнювальних психодіагностичних методик забезпечило можливість дослідити емоційні, поведінкові та регуляторні аспекти взаємодії студентів із цифровим середовищем, що підвищує достовірність та практичну значущість отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість студентської молоді

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз психологічних особливостей впливу цифрових технологій на особистість

студентської молоді. Дослідження проводилося серед здобувачів освіти закладу вищої освіти (n = 40) із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня інтернет-залежності, показників тривожності та особливостей саморегуляції поведінки.

Актуальність дослідження студентської молоді зумовлена тим, що саме ця вікова категорія є найбільш активним користувачем цифрових технологій та соціальних мереж. Для сучасного студентства цифрове середовище виступає не лише засобом навчання чи комунікації, а й важливим простором соціалізації, самопрезентації та емоційної взаємодії.

Отримані результати дозволили виявити як кількісні, так і якісні особливості взаємодії студентської молоді з цифровим середовищем та визначити характер його впливу на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості.

На першому етапі дослідження було проаналізовано рівень інтернет-залежності респондентів за методикою К. Янг.

За результатами дослідження встановлено, що:

- 25% респондентів (n = 10) мають низький рівень інтернет-залежності;
- 55% (n = 22) – помірний рівень інтернет-залежності;
- 20% (n = 8) – високий рівень інтернет-залежності.

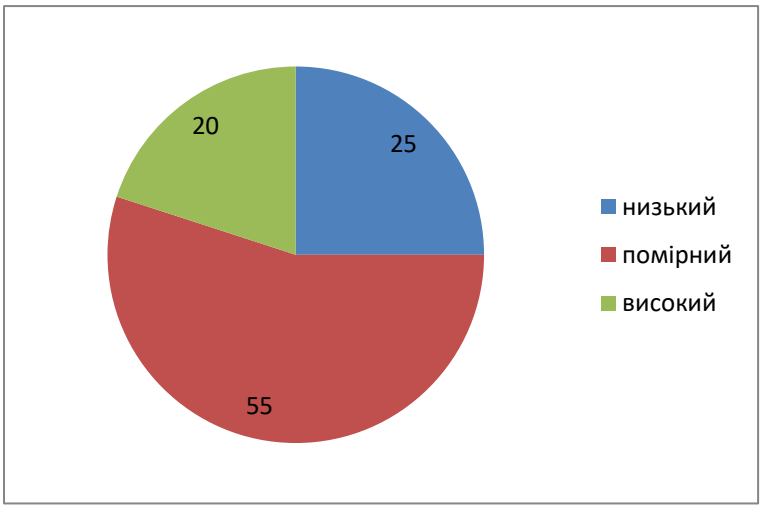


Рис. 2.1 Рівні інтернет-залежності респондентів

Отримані результати свідчать про переважання помірного рівня інтернет-залежності серед студентської молоді. Це вказує на те, що цифрові технології займають важливе місце у повсякденному житті респондентів та значною мірою впливають на їхню поведінку, емоційний стан і систему соціальної взаємодії.

Якісний аналіз результатів показав, що студенти з низьким рівнем інтернет-залежності характеризуються здатністю контролювати тривалість перебування онлайн, зберігати баланс між цифровою та офлайн-активністю, а також використовувати цифрові ресурси переважно з навчальною та комунікативною метою.

Респонденти з помірним рівнем інтернет-залежності демонструють підвищену емоційну залученість у цифрове середовище, часту потребу перевіряти повідомлення та соціальні мережі, однак зберігають відносний контроль над власною онлайн-активністю. У цієї групи спостерігається тенденція до збільшення часу перебування в інтернеті в умовах емоційного напруження або втоми.

Студенти з високим рівнем інтернет-залежності характеризуються труднощами самоконтролю використання цифрових пристроїв, постійною потребою бути онлайн, зниженням інтересу до безпосереднього спілкування та схильністю до емоційного дискомфорту при обмеженні доступу до мережі. У частини респондентів спостерігалися ознаки інформаційного перевантаження, порушення режиму сну та зниження концентрації уваги.

У частини респондентів із високим рівнем інтернет-залежності простежувалися ознаки nomophobia – страху залишитися без доступу до мобільного пристрою або мережі Інтернет. Також спостерігалися прояви FOMO (fear of missing out) – нав’язливого прагнення постійно контролювати інформаційний простір через страх пропустити важливі події чи соціальні взаємодії.

Отримані результати свідчать про значну психологічну залученість сучасної молоді до цифрового середовища та підтверджують актуальність проблеми формування залежної поведінки в умовах цифровізації суспільства.

Подібні результати узгоджуються із сучасними дослідженнями, у яких зазначається тенденція до зростання помірного рівня інтернет-залежності серед молоді в умовах активної цифровізації суспільства. Науковці підкреслюють, що постійне використання соціальних мереж, месенджерів та цифрових платформ сприяє формуванню стійкої психологічної залученості до онлайн-середовища.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів як показників психоемоційного стану в умовах цифрового навантаження.

Ситуативна тривожність

Результати показали:

- високий рівень – 50% респондентів (n = 20);
- середній рівень – 37,5% (n = 15);
- низький рівень – 12,5% (n = 5).

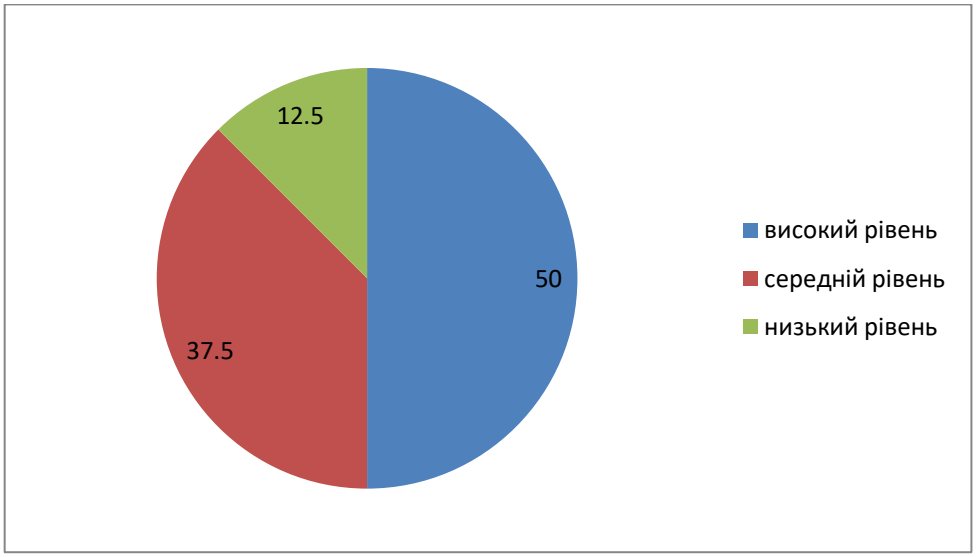


Рис. 2.2. Результати дослідження за шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Отримані дані свідчать про переважання високого рівня ситуативної тривожності серед досліджуваних. Це може бути пов’язано з постійним

інформаційним навантаженням, швидким темпом цифрової комунікації, необхідністю постійної онлайн-присутності та емоційним перенасиченням інформаційного простору. Підвищення рівня ситуативної тривожності може бути пов’язане з інформаційним перевантаженням, постійною цифровою доступністю та високою інтенсивністю онлайн-комунікації. В умовах надмірного інформаційного потоку у студентів можуть виникати труднощі емоційної саморегуляції та психічне виснаження.

Якісний аналіз показав, що студенти з високим рівнем ситуативної тривожності часто відчувають емоційне напруження під час роботи з великою кількістю цифрової інформації, швидко виснажуються та мають труднощі з концентрацією уваги. У частини респондентів спостерігалася підвищена нервозність у ситуаціях онлайн-комунікації або виконання цифрових навчальних завдань. У частини респондентів спостерігалася схильність до надмірного перегляду новинного контенту та соціальних мереж, що може свідчити про прояви doomscrolling – нав’язливого споживання негативної інформації, яке підсилює емоційне напруження та тривожність.

Особистісна тривожність

За шкалою особистісної тривожності було отримано такі результати:

- високий рівень – 35% респондентів (n = 14);
- середній рівень – 50% (n = 20);
- низький рівень – 15% (n = 6).

Переважання середнього та високого рівнів особистісної тривожності свідчить про схильність значної частини студентів до переживання внутрішнього напруження, невпевненості та емоційної нестабільності.

Респонденти з високою особистісною тривожністю характеризуються підвищеною чутливістю до інформаційного перевантаження, страхом негативної оцінки в онлайн-середовищі та залежністю від соціального схвалення у цифровому просторі. Подібні прояви можуть бути пов’язані з механізмами соціального порівняння в цифровому середовищі, коли

студенти оцінюють власні досягнення та особистісні характеристики через призму ідеалізованих образів інших користувачів соціальних мереж.

Натомість студенти з низьким рівнем тривожності демонструють більш стабільний емоційний стан, здатність до самоконтролю та ефективніше адаптуються до цифрового інформаційного середовища.

Отримані результати підтверджують, що інтенсивна взаємодія з цифровими технологіями може супроводжуватися підвищенням емоційного напруження та психоемоційного виснаження студентської молоді.

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей саморегуляції поведінки за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової студентів в умовах активного використання цифрових технологій.

За результатами дослідження встановлено:

- високий рівень саморегуляції – 30% респондентів (n = 12);
- середній рівень – 50% (n = 20);
- низький рівень – 20% (n = 8).

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня сформованості навичок саморегуляції серед студентської молоді.

Якісний аналіз показав, що респонденти з високим рівнем саморегуляції характеризуються здатністю планувати власну діяльність, контролювати час використання цифрових технологій та ефективно організовувати навчальну діяльність у цифровому середовищі.

Такі студенти частіше дотримуються принципів цифрової гігієни, здатні обмежувати час перебування онлайн та підтримувати баланс між цифровою та офлайн-активністю.

Студенти із середнім рівнем саморегуляції демонструють відносну здатність до контролю поведінки, однак у ситуаціях емоційного перевантаження або високого інформаційного навантаження можуть втрачати ефективність самоконтролю. У цієї групи також простежувалася

схильність до цифрової прокрастинації – відкладання важливих справ через надмірне використання соціальних мереж або розважального контенту.

Респонденти з низьким рівнем саморегуляції характеризуються імпульсивністю, труднощами планування діяльності, схильністю до відкладання справ та надмірного перебування у цифровому просторі. У цієї групи частіше спостерігалися ознаки залежної поведінки та підвищеного емоційного виснаження.

Аналіз окремих компонентів саморегуляції показав, що найбільш уразливими в умовах цифрового навантаження є показники планування діяльності та контролю поведінки. Це свідчить про труднощі студентів у дотриманні режиму цифрової активності та підтриманні балансу між онлайн- та офлайн-середовищем. Отримані результати можуть бути пов’язані з феноменом цифрової багатозадачності, коли студенти одночасно взаємодіють із кількома інформаційними потоками, що ускладнює концентрацію уваги та ефективне планування діяльності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про комплексний вплив цифрових технологій на особистість студентської молоді. Встановлено взаємозв’язок між рівнем інтернет-залежності, показниками тривожності та особливостями саморегуляції поведінки. Аналіз результатів дозволяє припустити наявність тенденції: зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищуються показники ситуативної та особистісної тривожності, а рівень саморегуляції поведінки знижується.

Зокрема, підвищений рівень інтернет-залежності супроводжується зростанням ситуативної та особистісної тривожності, а також зниженням рівня саморегуляції поведінки. Водночас студенти з більш сформованими навичками самоконтролю та саморегуляції демонструють нижчий рівень психологічної залежності від цифрового середовища та кращу емоційну стійкість.

Водночас результати дослідження свідчать, що важливим фактором психологічної стійкості студентської молоді в умовах цифровізації є

сформованість навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого використання цифрових ресурсів.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки психологічних програм, спрямованих на формування безпечної цифрової поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та профілактику негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій серед студентської молоді.

2.3. Психологічні умови формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді

У сучасних умовах стрімкої цифровізації суспільства проблема формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді набуває особливої актуальності. Цифрові технології стали невід'ємною складовою освітньої діяльності, міжособистісної комунікації, професійного розвитку та дозвілля молоді. Водночас активне використання цифрового середовища супроводжується зростанням психологічних ризиків, серед яких інформаційне перевантаження, цифрова залежність, емоційне виснаження, підвищення тривожності та порушення саморегуляції поведінки. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування психологічних умов, що забезпечують безпечну та усвідомлену взаємодію студентської молоді з цифровими технологіями.

Сучасні дослідження свідчать, що молодь є найбільш вразливою категорією користувачів цифрового середовища, оскільки саме у студентському віці активно формуються механізми самоконтролю, емоційної регуляції та особистісної ідентичності. За даними World Health Organization, зростання проблемного використання соціальних мереж серед молоді супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційного напруження та зниженням психологічного благополуччя [34].

Однією з основних психологічних умов формування безпечної цифрової поведінки є розвиток цифрової грамотності особистості. Цифрова

грамотність передбачає не лише технічні навички використання цифрових ресурсів, але й здатність критично оцінювати інформацію, розпізнавати маніпулятивний контент, дотримуватися інформаційної безпеки та усвідомлено організовувати власну цифрову активність. У сучасних рекомендаціях UNESCO підкреслюється, що цифрова грамотність є важливою складовою формування відповідальної цифрової громадянської позиції та психологічної стійкості молоді в умовах інформаційного суспільства [33].

Важливою умовою безпечної цифрової поведінки є формування навичок емоційної саморегуляції. У сучасному цифровому середовищі студенти постійно перебувають під впливом великого обсягу інформації, що може спричиняти психоемоційне перевантаження та цифрову втому. Особливо небезпечним є феномен doomscrolling – нав'язливого перегляду негативного інформаційного контенту, який посилює тривожність та емоційне виснаження особистості. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток здатності контролювати інформаційні потоки, регулювати час перебування онлайн та дотримуватися балансу між цифровою й офлайн-активністю.

Одним із провідних напрямів профілактики негативного впливу цифрового середовища є формування навичок цифрової гігієни. Цифрова гігієна включає:

- контроль екранного часу;
- обмеження надмірного використання соціальних мереж;
- дотримання режиму цифрового відпочинку;
- критичне ставлення до інформаційного контенту;
- захист особистих даних у цифровому просторі.

Дотримання принципів цифрової гігієни сприяє зниженню рівня цифрового стресу та підтриманню психологічного благополуччя студентської молоді.

Суттєву роль у формуванні безпечної цифрової поведінки відіграє розвиток критичного мислення. У сучасному інформаційному просторі молодь постійно стикається з фейковою інформацією, маніпулятивними повідомленнями, інформаційним тиском та алгоритмічно сформованим контентом. У зв'язку з розвитком систем штучного інтелекту та персоналізованих алгоритмів особливої актуальності набуває здатність особистості критично аналізувати інформацію та зберігати інформаційну автономність. Дослідники підкреслюють, що розвиток критичного мислення виступає важливим фактором психологічної безпеки в цифровому середовищі.

Важливою психологічною умовою є також формування навичок саморегуляції поведінки. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що студенти з вищим рівнем саморегуляції демонструють нижчий рівень інтернет-залежності та кращу емоційну стійкість в умовах цифрового навантаження. Це свідчить про необхідність розвитку навичок планування діяльності, контролю цифрової активності та усвідомленого використання цифрових ресурсів.

У сучасних умовах важливого значення набуває психологічна підтримка студентської молоді в цифровому середовищі. Сучасні онлайн-платформи психологічної допомоги, мобільні додатки для психоемоційної саморегуляції та цифрові ресурси психоосвіти створюють додаткові можливості для підтримання психічного здоров'я молоді. Водночас дослідники наголошують, що використання цифрових ресурсів психологічної допомоги повинно супроводжуватися дотриманням етичних принципів, конфіденційності та психологічної безпеки користувачів.

Одним із ефективних напрямів формування безпечної цифрової поведінки є впровадження психопросвітницьких програм і тренінгів цифрової грамотності у закладах вищої освіти. Подібні програми можуть бути спрямовані на:

- розвиток навичок критичного мислення;

- профілактику цифрової залежності;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток цифрової культури спілкування;
- профілактику кібербулінгу;
- формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Ludwig-Walz H., Bujard M., Fegert J., Fegert J. підкреслюють, що ефективність профілактики негативного впливу цифрового середовища значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує психологічну просвіту, розвиток емоційної стійкості та формування культури усвідомленого використання цифрових ресурсів [29].

Особливої актуальності проблема психологічної безпеки в цифровому середовищі набуває в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності. У сучасних умовах цифровий простір виступає основним джерелом новинної інформації, соціальної взаємодії та емоційного реагування молоді. Постійне перебування в інформаційному полі може посилювати тривожність, емоційне виснаження та психоемоційну напругу. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток психологічної резильєнтності студентської молоді та здатності підтримувати психічне благополуччя в умовах інформаційного навантаження [29].

Таким чином, формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді є важливою умовою збереження психологічного благополуччя особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Основними психологічними умовами безпечної взаємодії з цифровим середовищем виступають розвиток цифрової грамотності, критичного мислення, навичок емоційної саморегуляції, цифрової гігієни та психологічної стійкості. Реалізація психопросвітницьких програм і заходів психологічної підтримки сприятиме профілактиці негативного впливу цифрових технологій та формуванню культури усвідомленого використання цифрових ресурсів серед студентської молоді.

На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу сучасних наукових джерел доцільно розробити комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді, профілактику цифрової залежності та підтримання психоемоційного благополуччя в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Сучасні дослідження підтверджують, що надмірне використання цифрових технологій може супроводжуватися зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження, порушенням концентрації уваги та зниженням психологічного благополуччя студентів. Водночас усвідомлене та контрольоване використання цифрових ресурсів сприяє підтриманню психічного здоров'я та розвитку цифрового благополуччя особистості.

Основними психологічними рекомендаціями щодо безпечного використання цифрових технологій є:

1. Дотримання принципів цифрової гігієни

Студентській молоді доцільно дотримуватися режиму цифрової гігієни, який передбачає:

- контроль тривалості використання гаджетів;
- обмеження часу перебування у соціальних мережах;
- чергування онлайн- та офлайн-активності;
- регулярні перерви під час роботи з цифровими пристроями;
- уникнення надмірного інформаційного навантаження.

Науковці підкреслюють, що надмірний екранний час негативно впливає на емоційний стан, якість сну та когнітивну продуктивність студентської молоді.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції

Важливим напрямом профілактики негативного впливу цифрового середовища є розвиток здатності до емоційної саморегуляції. Студентам рекомендується:

- усвідомлено контролювати власний емоційний стан під час використання соціальних мереж;

- уникати надмірного перегляду негативного новинного контенту;
- знижувати рівень емоційного перенапруження за допомогою технік релаксації;
- практикувати цифрові паузи та відпочинок від інформаційного середовища.

Pérez-Juárez M. Á., González-Ortega D., Manuel Aguiar-Pérez J. Зазначають, що особливо актуальним є обмеження проявів doomscrolling – нав'язливого перегляду негативної інформації, що може посилювати тривожність та психоемоційне виснаження особистості [32].

3. Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції поведінки

Результати проведеного дослідження підтвердили, що студенти з вищим рівнем саморегуляції демонструють нижчий рівень інтернет-залежності та кращу емоційну стійкість. У зв'язку з цим доцільно:

- планувати час використання цифрових ресурсів;
- визначати пріоритетність цифрової діяльності;
- уникати багатозадачності;
- мінімізувати цифрові відволікання під час навчальної діяльності;
- контролювати частоту перевірки повідомлень і соціальних мереж.

Дослідники зазначають, що розвиток навичок самоконтролю сприяє зниженню негативного впливу цифрових відволікань на навчальну продуктивність студентів.

4. Формування критичного мислення в цифровому середовищі

В умовах поширення фейкової інформації та маніпулятивного контенту важливого значення набуває розвиток критичного мислення. Студентській молоді рекомендується:

- перевіряти достовірність інформаційних джерел;
- критично оцінювати контент соціальних мереж;
- уникати поширення неперевіреної інформації;

- усвідомлювати вплив алгоритмів соціальних мереж на формування інформаційного простору.

Сучасні дослідження підкреслюють, що алгоритмічний контент та цифрові механізми соціального схвалення можуть впливати на самооцінку, емоційний стан і поведінкові установки молоді.

5. Підтримання балансу між цифровою та офлайн-активністю

Для підтримання психологічного благополуччя студентам рекомендується:

- зберігати баланс між онлайн-спілкуванням і безпосередньою міжособистісною взаємодією;
- приділяти увагу фізичній активності;
- підтримувати реальні соціальні контакти;
- включати у повсякденне життя діяльність, не пов’язану з цифровими технологіями.

Lindsay L. наголошує, що надмірна цифрова залученість може супроводжуватися соціальною ізоляцією, зниженням рівня емпатії та емоційним виснаженням [27].

6. Формування психологічної стійкості та цифрового благополуччя

Важливим напрямом психологічної профілактики є розвиток психологічної резильєнтності студентської молоді. Для цього рекомендується:

- розвивати навички адаптивного подолання стресу;
- формувати позитивні стратегії поведінки у цифровому середовищі;
- підтримувати психоемоційну стабільність;
- використовувати цифрові ресурси переважно з навчальною та професійною метою.

Дослідження Öğüt N., Karakoç E. підтверджують, що психологічна стійкість виступає важливим фактором профілактики цифрової залежності та підтримання психічного благополуччя молоді [31].

7. Психологічна просвіта та тренінгова робота у закладах вищої освіти

Закладам вищої освіти доцільно впроваджувати:

- тренінги цифрової грамотності;
- психопросвітницькі програми з цифрового благополуччя;
- заняття з розвитку емоційної саморегуляції;
- профілактичні заходи щодо інтернет-залежності;
- програми підтримки психологічного здоров'я студентської молоді [24].

Сучасні дослідження свідчать, що профілактичні та освітні програми цифрового благополуччя сприяють формуванню відповідального ставлення до використання цифрових технологій та зниженню ризику психологічної дезадаптації молоді.

Таким чином, формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді потребує комплексного психологічного підходу, спрямованого на розвиток цифрової грамотності, емоційної саморегуляції, критичного мислення та психологічної стійкості. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме профілактиці негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій та забезпеченню психологічного благополуччя студентської молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що цифрові технології є багатовимірним соціально-психологічним феноменом сучасного суспільства, який інтегрує технічні, комунікативні та культурні аспекти життєдіяльності людини. Вони перестали виконувати лише інструментальну функцію та трансформувалися у середовище існування сучасної особистості, яке визначає способи її взаємодії зі світом, іншими людьми та самою собою.

Цифровізація суспільства призводить до глибоких змін у соціальній структурі та механізмах соціалізації, оскільки значна частина міжособистісної комунікації переноситься у віртуальний простір. Це зумовлює формування нових моделей соціальної поведінки, специфічних форм самопрезентації, а також зміну характеру соціальних зв'язків, які стають більш динамічними, але водночас менш стабільними та емоційно насиченими.

Доведено, що цифрові технології відіграють системоутворюючу роль у житті сучасної людини, оскільки охоплюють практично всі сфери її діяльності: освіту, професійну реалізацію, дозвілля, комунікацію та саморозвиток. Водночас цифрове середовище формує нові вимоги до особистості, зокрема до її когнітивної гнучкості, інформаційної грамотності та здатності до саморегуляції в умовах постійного інформаційного потоку.

Таким чином, цифрові технології виступають не лише зовнішнім фактором впливу, а й середовищем формування сучасної особистості, яке визначає особливості її психічного розвитку, соціальної адаптації та самореалізації в умовах інформаційного суспільства.

2. У ході теоретичного дослідження встановлено, що вплив цифрових технологій на особистість має складний, багаторівневий та амбівалентний характер, оскільки охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери психічного функціонування. У когнітивній сфері цифрові технології спричиняють трансформацію процесів сприйняття, уваги, пам'яті та мислення. Зокрема, спостерігається тенденція до фрагментарного

сприйняття інформації, зниження здатності до тривалої концентрації уваги та поверхневого опрацювання інформаційного матеріалу. Водночас відбувається зміщення акценту з процесів запам'ятовування на навички швидкого пошуку та обробки інформації, що формує новий тип когнітивної діяльності, характерний для цифрової епохи.

В емоційній сфері цифрове середовище впливає на рівень емоційної стабільності особистості, її самооцінку та систему переживань. Надмірне використання соціальних мереж та постійна включеність у цифровий простір можуть призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, почуття інформаційного перевантаження та залежності від зовнішнього соціального схвалення. Особливо значущим є вплив механізмів соціального порівняння, які формують уявлення про власну успішність через призму ідеалізованих цифрових образів інших користувачів.

У поведінковій сфері цифрові технології сприяють формуванню нових моделей активності, зокрема залежних форм онлайн-поведінки, зниження самоконтролю та посилення імпульсивності. У частини користувачів може формуватися схильність до надмірного перебування в цифровому середовищі, що супроводжується порушенням режиму діяльності, зниженням навчальної продуктивності та обмеженням офлайн-комунікації.

Разом із тим цифрове середовище має значний ресурсний потенціал, оскільки забезпечує доступ до освітніх ресурсів, розширює можливості професійного розвитку, сприяє соціальній інтеграції та створює умови для самореалізації особистості. Таким чином, вплив цифрових технологій на особистість не є виключно негативним або позитивним, а має дуальний характер, що залежить від інтенсивності, контексту та усвідомленості їх використання.

3. За результатами аналізу емпіричних та теоретичних даних встановлено, що цифрові технології суттєво впливають на психологічний стан студентської молоді. У когнітивній сфері це проявляється у зниженні концентрації уваги, підвищеній втомлюваності та труднощах обробки

інформації. В емоційній сфері спостерігається підвищення рівня ситуативної та особистісної тривожності, емоційної нестабільності та залежності від онлайн-схвалення. У поведінковій сфері виявлено схильність до надмірного перебування в цифровому середовищі, труднощі саморегуляції та прояви інтернет-залежної поведінки. Таким чином, цифрові технології виступають значущим чинником психологічних змін у студентському віці.

4. Визначено, що формування безпечної цифрової поведінки студентської молоді можливе за умови комплексного впливу психологічних чинників. До основних умов належать розвиток цифрової грамотності, критичного мислення, навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю поведінки. Важливим є також формування навичок цифрової гігієни, забезпечення балансу між онлайн- та офлайн-активністю, а також розвиток психологічної стійкості до інформаційного перевантаження. Ефективність формування безпечної цифрової поведінки значною мірою залежить від системної психопрофілактичної та психопросвітницької роботи у закладах освіти, спрямованої на формування відповідального та усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асєєва Ю. Взаємозв'язок соціальних умов життєдіяльності із ступенем прояву кібер-адикцій. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 34–44.

2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157.

3. Балянська І. В. Вплив Інтернет-залежності на концентрацію уваги. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 25–30.

4. Бугайов М. В. Віртуалізація особистості як культурний феномен цифрового суспільства. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. 2024. № 2. С. 9–13.

5. Бугайов М. В. Формування цифрової ідентичності особистості в умовах віртуального середовища. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2023. Т. 9. С. 55–63.

6. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. №2. С. 34–45.

7. Грибанова С. А. Соціально-педагогічні аспекти профілактики гаджетозалежності студентської молоді. *Сучасні концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах* : матеріали XIV Міжрегіон. наук.-метод. інтернет-конф., 14–15 груд. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 168–170.

8. Дука А. П. Вплив цифрової залежності на психоемоційний стан молоді. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу у відновленні національної економіки: вибір моделей та механізмів реалізації:* збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «Грудневий науковий дискурс 2025». 2025. URl: https://surl.li/bamsax

9. Клімушева Г. В., Клімушев В. В. Цифрові технології в освіті: психологічні аспекти впливу. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 85(5). С. 33–42.

10. Козловець М. Технології штучного інтелектута їх вплив на буттєвість людини. *Humanities Studies*. 2024. №19 (96). С. 55–66.

11. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 43. С. 105–115.

12. Лукащук С. Ю. Психолого-педагогічні аспекти профілактики інтернетзалежної поведінки у студентів-медиків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 103–107.

13. Маркіяненко М. Є. Індивідуально-типологічні особливості формування психологічної залежності особистості (на прикладі інтернет-залежності). *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 верес. 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 145–148.

14. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. URL: https://surl.li/hwblja

15. Савчин М. Моральна сфера особистості та її сутнісні визначення. *Психологія і суспільство*. 2022 № 1. С. 149–162.

16. Севост'янов П., Клімушев В., Клімушева Г. Вплив цифрових технологій на ефективність навчання майбутніх фахівців в області психології: аналіз сучасних підходів. *Наукові перспективи*. 2024. №7 (49). С. 1312–1324.

17. Справцева К. В. Цифрова безпека особистості в умовах інформаційного суспільства. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 4. С. 120–128.

18. Справцева К. Психологічні аспекти безпеки та приватності в цифровому середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 2(20). С. 104–109.

19. Тест на інтернет-залежність (К. Янг). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/

20. Шинкар М. І. Психологічна безпека особистості студента. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Т. 32, № 1. С. 75–80.

21. Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна). URL: https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/

22. Addictive behaviours: Gaming disorder. *World health organization*. 2020. URL: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder?utm_source

23. Beyari H.The Relationship between Social Media and the Increase in Mental Health Problems. Environmental research and public health. 2023. Vol. 20, Is. 3. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2383?utm_source

24. Colder Carras M., Aljuboori D., Shi J., Date M., Karkoub F., García Ortiz K., Abreha FM., Thrul J. Prevention and Health Promotion Interventions for Young People in the Context of Digital Well-Being: Rapid Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2024. №26. URL: https://www.jmir.org/2024/1/e59968/?utm_source

25. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, Is. 1. Pp. 79–93

26. Kowalski R. M., Limber S. P. Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*. 2021. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18047942/

27. Lindsay L. Student wellbeing in a digital world. 2024. URL: https://surl.li/lbmmro

28. Livingstone S. Digital literacy and online safety in adolescence. *European Psychologist.* № 27 (2). Pp. 76–85.

29. Ludwig-Walz H., Bujard M., Fegert J., Fegert J. Integrating European contexts and needs into WHO guiding principles on online mental health

content for young people: five recommendations. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024. URL: https://surl.li/qcfntg

30. Montag C., Elhai J. D. Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond. *Addictive Behaviors Reports*. 2020. №12. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853220301280

31. Öğüt N., Karakoç E. Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz İletişim*. 2024. №46. Pp. 1–18.

32. Pérez-Juárez M. Á., González-Ortega D., Manuel Aguiar-Pérez J. Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. 2024. URL: https://surl.li/fmntnm

33. Q&A: Why digital global citizenship education is essential. *UNESKO*. URL: https://www.unesco.org/en/articles/qa-why-digital-global-citizenship-education-essential?utm_source

34. Teens, screens and mental health. *World Health Organization*. 2024. URL: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source

35. WHO. Mental health and digital technologies. 2023. URL: https://www.emerald.com/mhdt

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.

28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.

40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Додаток Б

Додаток Б

Тест на інтернет-залежність [К. Янг]

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 проводженню 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 заставали 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 мережевих «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 знаходитеся в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гнівається, 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 знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Додаток В

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. 19. Мені радісно.
20. 20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.