МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Полянська Тетяна Вікторівна
Керівник: Хрустальова М.С., к. політ. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Остапенко Л.В., к. пед. н.,
менеджер "Space Запоріжжя.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Полянській Тетяні Вікторівні

Тема роботи Психологічні особливості віртуального спілкування сучасної молоді

керівник роботи Хрустальова М.С., к. політ. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та сутність віртуального спілкування в психології; охарактеризувати основні відмінності віртуального та реального спілкування; визначити психологічні особливості самоідентифікації молоді у контексті віртуального спілкування; проаналізувати психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей; емпірично дослідити особливості віртуального спілкування молоді; розробити програму соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямовану на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 12 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент __________ Т.В. Полянська

Керівник роботи _____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 сторінок, 4 таблиці, 12 рисунків, 75 джерел.

Об’єкт дослідження – віртуальне спілкування як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості віртуального спілкування сучасної молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей віртуального спілкування сучасної молоді та його впливу на розвиток особистості та соціальну взаємодію.

Перша гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та відчуттям самотності у молоді, що свідчить про те, що надмірне використання Інтернету може посилювати соціальну ізоляцію.

Друга гіпотеза дослідження полягає в тому, що дружелюбність і домінування у міжособистісних відносинах сприяють зниженню рівня соціальної ізоляції та покращенню емоційної підтримки серед молоді.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у ґрунтовному аналізі психологічних особливостей віртуального спілкування сучасної молоді, визначенні його впливу на соціальну поведінку та емоційний стан, а також у розробці програми соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямованої на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків**.**

Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, фахівців у сфері медіації та консультування.

ВІРТУАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ, ІЗОЛЯЦІЇ, СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ, СУЧАСНА МОЛОДЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ.

SUMMARY

Polyanska T.V. Psychological Features of Virtual Communication of Modern Youth.

The object of the study is virtual communication as a socio-psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological features of virtual communication of modern youth.

The purpose of the study is to theoretically and empirically study the psychological features of virtual communication of modern youth and its impact on personality development and social interaction.

The first hypothesis of the study is that there is a positive correlation between the level of Internet addiction and the feeling of loneliness in youth, which indicates that excessive use of the Internet can increase social isolation.

The second hypothesis of the study is that friendliness and dominance in interpersonal relationships contribute to reducing the level of social isolation and improving emotional support among youth.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and generalizing psychological data on the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty of the results obtained lies in a thorough analysis of the psychological characteristics of virtual communication of modern youth, determining its impact on social behavior and emotional state, as well as in the development of a program of socio-psychological support for youth aimed at reducing the level of isolation and strengthening social ties.

The results of the study can be used in the work of practical psychologists, teachers, social workers, specialists in the field of mediation and counseling.

Keywords: virtual communication, isolation, social connections, modern youth, internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ…….. 10

1.1. Поняття та сутність віртуального спілкування в психології …… 10

1.2. Основні відмінності віртуального та реального спілкування …….. 21

1.3. Психологічні особливості самоідентифікації молоді у контексті віртуального спілкування..... 33

1.4. Психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей..……. 40

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ. 46

2.1. Методи, методика і процедура дослідження …….. 46

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація ……..…….…… 49

2.3. Програма соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямована на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків…… 63

ВИСНОВКИ..... 66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 70

ВСТУП

Сучасний світ перебуває у стані безперервного технологічного розвитку, що кардинально змінює форми та способи людської комунікації. Віртуальне спілкування, яке відбувається через соціальні мережі, месенджери, форуми та інші цифрові платформи, стало невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Згідно з дослідженнями, молоде покоління проводить у віртуальному просторі значну частину свого часу, використовуючи його не лише для комунікації, а й для формування власної ідентичності, отримання інформації, навчання та розваг.

З одного боку, віртуальне спілкування створює нові можливості для розвитку особистості, підтримання соціальних зв'язків та самовираження. З іншого – воно може спричиняти певні психологічні ризики, зокрема порушення міжособистісної взаємодії, зниження рівня емпатії, розвиток залежності від цифрового середовища та зміщення реальних соціальних контактів у бік віртуального.

Українські дослідники, зокрема О. Ложкін, А. Приходько та С. Дворецька, вивчали проблеми віртуального спілкування у контексті змін комунікативної поведінки молоді, формування соціальних навичок та розвитку емоційного інтелекту. Закордонні вчені, зокрема Шеррі Теркл, Манфред Шпітцер та Джон Бауман, звертали увагу на трансформацію особистісної ідентичності під впливом цифрового середовища, розвиток феномену «цифрової самотності» та проблеми формування залежності від онлайн-комунікації.

Таким чином, проблема психологічних особливостей віртуального спілкування сучасної молоді є надзвичайно актуальною, оскільки вона пов'язана не лише з особистісним розвитком, але й з широкими соціальними аспектами, що визначають нові форми соціалізації, адаптації та самоідентифікації молодих людей.

Таким чином, обрана тема є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки віртуальне спілкування стало невід'ємною частиною життя сучасної молоді та значно впливає на формування особистості, соціальну взаємодію, емоційний стан та комунікативні навички.

Об'єкт дослідження – віртуальне спілкування як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості віртуального спілкування сучасної молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей віртуального спілкування сучасної молоді та його впливу на розвиток особистості та соціальну взаємодію.

Перша гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та відчуттям самотності у молоді, що свідчить про те, що надмірне використання Інтернету може посилювати соціальну ізоляцію.

Друга гіпотеза дослідження полягає в тому, що дружелюбність і домінування у міжособистісних відносинах сприяють зниженню рівня соціальної ізоляції та покращенню емоційної підтримки серед молоді.

Завданнями роботи є:

1. Розкрити поняття та сутність віртуального спілкування в психології.
2. Охарактеризувати основні відмінності віртуального та реального спілкування.
3. Визначити психологічні психологічні особливості самоідентифікації молоді у контексті віртуального спілкування.
4. Проаналізувати психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей.
5. Емпірично дослідити особливості віртуального спілкування сучасної молоді.

6. Розробити програму соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямовану на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у ґрунтовному аналізі психологічних особливостей віртуального спілкування сучасної молоді, визначенні його впливу на соціальну поведінку та емоційний стан, а також у розробці програми соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямованої на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати роботи можуть бути використані в роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, фахівців у сфері медіації та консультування для оптимізації процесу комунікації молоді у цифровому середовищі, розвитку навичок безпечного та усвідомленого використання віртуального спілкування, запобігання негативним психологічним наслідкам онлайн-комунікації та формування здорових соціальних зв’язків.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та сутність віртуального спілкування в психології

Стрімкий розвиток суспільства наприкінці XX – на початку XXI століття характеризується тенденцією до формування постіндустріального соціуму, що відображає унікальність інформаційно-технологічного прогресу людства та кардинальні соціокультурні зміни у ключових сферах життєдіяльності. Активні трансформаційні процеси у вітчизняному суспільстві охопили широке коло аспектів, зокрема й комунікативну сферу. Розгляд структури комунікації через призму технологічних особливостей функціонування віртуального середовища зумовлює неминучі зміни психологічних характеристик учасників комп'ютерно опосередкованого спілкування. Постійне використання Інтернет-ресурсів стало інтегрованою частиною життєдіяльності людини у різних аспектах її самореалізації: від професійних завдань до особистісних контактів [52, 5].

Сьогодні Інтернет є одним із найзручніших і найпопулярніших засобів отримання інформації та комунікації. Глобальна мережа створює міцні зв'язки між людьми по всьому світу, надаючи можливість швидкого та доступного спілкування. Віртуальне спілкування або комунікація, що є синонімом, – це відносно новий предмет наукового дослідження, понятійний апарат якого ще перебуває у стадії формування [52, 151].

Вважаємо, що дослідження особливостей віртуального спілкування необхідно здійснювати з урахуванням загальних положень теорії комунікації, які розглядалися у працях А. Адлера, Г. Олпорта, а також українських науковців, зокрема О. Лозової, В. Кондратенка та Н. Мельника. У своїх роботах О. Лозова зазначала, що аналіз феномену спілкування з точки зору

різних напрямів психології дозволяє виявити своєрідність його цілей і функцій [37, 112].

Спілкування – це психологічна категорія, яка має безліч різних визначень та підходів до її розуміння. Багато українських науковців пропонують власні трактування цього поняття, акцентуючи увагу на його багатогранності та значущості. Спілкування є необхідною умовою людського життя та однією з основних потреб людини. Воно виступає як вид психічної діяльності та як система ставлень людини до навколишнього світу. Зокрема, українська дослідниця О.В. Киричук визначає спілкування як складний процес взаємодії між людьми, що включає обмін інформацією, а також сприйняття та розуміння партнерами один одного [25, 38].

Структура спілкування включає три взаємозалежні сторони цього процесу:

— комунікативну;

— інтерактивну;

— перцептивну.

Комунікативна сторона спілкування передбачає обмін інформацією між людьми. Інтерактивна сторона стосується організації взаємодії між індивідами, що охоплює не лише обмін знаннями та ідеями, а й діями. Перцептивна сторона спілкування означає процес сприйняття партнерами один одного та встановлення на цій основі взаєморозуміння.

Кожна людина тією чи іншою мірою має потребу в спілкуванні та встановленні соціальних контактів. З одного боку, це проявляється як потреба в нових враженнях, почуттях, знаннях, а з іншого – як бажання поділитися власними переживаннями та думками з партнером по спілкуванню. Наприклад, у дослідженнях І.М. Беха наголошується, що спілкування є не лише процесом інформаційного обміну, а й механізмом особистісного розвитку та самовираження [5, 54].

Інформаційний обмін, що відбувається під час спілкування, є унікальним, оскільки в його процесі кожен учасник збагачується досвідом,

яким діляться співрозмовники. Це не просто обмін знаннями, а й їх примноження та перетворення на спільні надбання учасників взаємодії. Зокрема, у працях С.Д. Максименка зазначається, що саме через спілкування здійснюється навчання та виховання людини, засвоєння соціального досвіду, норм і правил поведінки, традицій і звичаїв [40, 32].

Таким чином, спілкування виступає як ключовий фактор соціалізації та особистісного розвитку людини, через який розкриваються різноманітні риси та властивості особистості, її внутрішній світ стає доступним для інших.

Розглядаючи феномен спілкування як процес соціалізації, багато українських та іноземних психологів сформулювали різні теорії. Наприклад, К. Роджерс наголошував, що в ранньому віці особистість регулюється насамперед органічними потребами, проте з часом її розвиток детермінується соціальною взаємодією та отриманим досвідом [61, 56]. Також, як зазначає Н. Гнатенко, спілкування виступає центральним механізмом психічного розвитку людини, впливаючи на її структуру, динаміку та можливості адаптації [15, 221].

У межах глибинної психології поняття "спілкування" можна розглядати як здатність до співпраці. У теорії А. Адлера одним із головних чинників, що допомагає особистості долати труднощі, досягати успіху та гармонійного розвитку, є вміння співпрацювати з іншими. А. Адлер зазначав, що людина, яка має добре розвинені навички кооперації, ніколи не стане невротиком, тоді як дефіцит взаємодії є причиною багатьох дезадаптивних форм поведінки.

Одним із ключових положень гуманістичної психології є твердження про те, що особистість є відкритою та здатною до саморозвитку. Людина як соціальна істота не може розвиватися без взаємодії з оточенням. Це підкреслюється у працях Г. Олпорта, де зазначається, що взаємозв’язок між особистістю та суспільством не є лише засобом адаптації до середовища, а являє собою процес активної взаємодії та співпраці [54].

На думку українських дослідників, таких як В. Сидоренко, відсутність або недостатність спілкування може спричинити деформацію особистості. Спілкування є не лише формою взаємодії, а й механізмом становлення людини, оскільки воно притаманне всім вищим живим істотам, проте на рівні людини набуває найскладніших форм, стаючи усвідомленим та опосередкованим мовою [64, 203].

У межах культурно-історичного підходу до вивчення спілкування вважається, що всі вищі психічні функції, які характеризуються довільністю ідеальних дій, мають соціально-культурне походження. Спочатку вони формуються як зовнішні соціальні зв'язки між людьми та поступово інтеріоризуються в індивідуальну психіку. У своїх дослідженнях українські науковці, зокрема О. Кочубей та В. Корнієнко, розглядають комунікативний процес як основу становлення особистості в соціокультурному контексті [31, 45].

Дослідники підкреслюють, що всі вищі психічні функції (довільна увага, сприйняття, пам'ять, вольові зусилля, мовний інстинкт тощо) є результатом соціальної взаємодії, яка сприяє їхній інтеріоризації. Аналогічно В. Міщенко зазначає, що розвиток мовлення та пізнавальних процесів особистості залежить від комунікації та соціальних зв'язків [44, 99].

Потреба у спілкуванні завжди переплітається з потребою в усамітненні, тобто спілкуванні із самим собою. Це явище має різну інтенсивність у різних людей: в одних вона проявляється яскраво, в інших – майже непомітно. Зокрема, український дослідник І.М. Бех звертає увагу на цей аспект у своїх працях, підкреслюючи важливість внутрішнього діалогу для саморозвитку особистості [5, 52]. Водночас, К.Г. Юнг розмежовував людей на екстравертів та інтровертів залежно від того, наскільки сильна в них потреба у спілкуванні чи усамітненні [5, 57]. Причини цього криються як у самій особистості, так і в соціальному середовищі.

Універсальність феномену спілкування проявляється через численні взаємозв'язки між людьми, обмін інформацією, досвідом, уміннями й

навичками, результатами праці тощо. Це підкреслює і С.Д. Максименко у своїх дослідженнях, зазначаючи, що спілкування є важливою передумовою розвитку особистості та суспільства [40, 31]. Окрім того, спілкування є формою функціонування суспільних стосунків, що відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і співпрацювати один з одним.

Жодна спільна діяльність не може відбуватися без координації людських дій, узгодження цілей, обміну думками, що можливе лише завдяки спілкуванню. Зокрема, дослідниця О.В. Киричук зазначає, що саме через спілкування формується внутрішній світ людини, її свідомість, почуття та знання [25, 40]. Відтак, спілкування є невід'ємною складовою людського існування, важливою передумовою формування людини як соціальної істоти та необхідною передумовою розвитку суспільства.

Водночас, сучасні реалії пропонують нові форми спілкування, не виходячи з дому. Зростаюча популярність Internet-технологій дозволяє розглядати "всесвітню павутину" як нову соціальну мережу. Віртуальне спілкування багато в чому повторює реальне, але має суттєві відмінності, адже відбувається в особливому просторі віртуальної реальності. М.О. Бойко у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що соціальні мережі задовольняють потребу в спілкуванні шляхом встановлення нових форм міжособистісних стосунків, але водночас сприяють втраті навичок ефективної взаємодії [7, 22].

Інтернет-середовище створює особливу форму взаємодії, в якій відбувається інтеграція та перетворення інформації у внутрішні когнітивні структури користувача. Як зазначає І. Коваленко, цифрова комунікація моделює процеси соціалізації та розвитку когнітивних здібностей, дозволяючи користувачам адаптуватися до динамічного інформаційного середовища [29, 156].

Аналізуючи трансформацію комунікаційного процесу, Д. Задорожний підкреслює, що Інтернет поступово інтегрується у всі сфери повсякденного життя, змінюючи не лише способи спілкування, а й саму структуру

соціальної взаємодії. Сучасні цифрові технології стають не просто частиною соціального середовища, а визначальним чинником багатьох ключових процесів комунікації [21, 176].

Особливу роль у регуляції комунікативних процесів відіграє мовлення, яке є не лише засобом передачі інформації, а й інструментом когнітивного розвитку. На думку Т. Лисенко, кожне слово несе подвійне значення: загальне для соціальної групи та індивідуальне, що визначається особистим досвідом людини [35, 132]. Відповідно, мовлення виступає механізмом індивідуалізації комунікаційного досвіду та впливає на розвиток особистісних характеристик.

Якщо розглядати віртуальне спілкування, це комунікативна подія соціальної мережі, комунікативна ситуація, що фіксується в гіпертексті, а також системний процес кореляції символічно-мовного спілкування віртуальних комунікантів. Це спосіб подання віртуальних мовних особистостей в єдності психологічних, соціальних, національних, етнічних та інших характеристик [52, 151]. Віртуальне спілкування поєднує прагматичну ситуацію та ментальні процеси.

Учасникам віртуальної комунікації в соціальних мережах відводиться активна роль в обміні інформаційними потоками. Кожен член мовного соціуму вносить внесок у матеріальну субстанцію спілкування своїм мовним досвідом, і кожен член мовного соціуму є споживачем цього процесу. У ньому людина бере участь як мовна особистість.

Наразі, українські дослідники, пропонують різні підходи до визначення поняття «віртуальне спілкування», враховуючи його когнітивні, соціально-психологічні та технологічні аспекти. Згідно з дослідженнями О. В. Лозової, віртуальне спілкування – це особлива форма міжособистісної комунікації, що здійснюється через цифрові канали та характеризується опосередкованістю, анонімністю та специфікою візуального кодування інформації [37, 65].

За визначенням Юрчук М.С. «віртуальне спілкування» являє собою форму комунікації, яка здійснюється через комп’ютерні технології та

телекомунікаційні системи. Його особливістю є відсутність безпосередньої фізичної взаємодії між співрозмовниками, що компенсується використанням текстових повідомлень, символів, графічних елементів або інших знакових систем, які слугують засобами передачі інформації та вираження емоцій [72, 1].

Соціально-психологічний підхід до вивчення віртуального спілкування базується на аналізі міжособистісної взаємодії в умовах цифрового середовища. Він зосереджується на впливі інтернет-комунікації на психологічний стан особистості, її соціалізацію, формування ідентичності та розвиток комунікативних навичок.

Одним із ключових аспектів цього підходу є питання анонімності та її впливу на поведінку користувачів. За дослідженнями О. В. Лозової, анонімність у віртуальному спілкуванні сприяє зниженню соціального контролю, що може призводити до ризику девіантної поведінки, водночас вона дає можливість вільніше виражати думки та почуття [37, 72].

Дослідження В. С. Кондратенка наголошують, що онлайн-комунікація змінює характер соціальних взаємодій, формуючи нові моделі поведінки, такі як "ефект онлайн-розкриття" – тенденція до більшого саморозкриття у цифровому середовищі, ніж у реальному житті [30, 135].

Соціально-психологічний підхід також враховує вплив цифрових технологій на формування міжособистісних зв’язків. Н. П. Мельник зазначає, що постійна взаємодія в онлайн-середовищі може призводити до "цифрової самотності", коли велика кількість контактів у мережі не завжди відповідає глибоким і довірчим взаєминам у реальному житті [43, 99].

Ще одним важливим аспектом є вплив соціальних мереж на формування самооцінки та особистісного образу. О. Г. Піддубний зазначає, що користувачі часто стикаються з ефектом порівняння, який може викликати почуття невдоволеності власним життям через ідеалізовані образи інших людей у мережі [58, 68].

З точки зору соціальної психології, віртуальне спілкування розглядається як специфічна форма міжособистісної взаємодії, що здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації. Це спілкування може реалізовуватися через текстові повідомлення, аудіо- або відеозв'язок у соціальних мережах, форумах, месенджерах тощо [75, 73].

Головними характеристиками віртуальної комунікації є анонімність, можливість створення альтернативної ідентичності, відсутність невербальних сигналів та особливості само-презентації у цифровому просторі [73, 112]. Вплив цих аспектів на психологічний стан особистості та соціальні взаємодії активно досліджується в сучасній психології.

Когнітивно-комунікативний підхід фокусується на особливостях сприйняття, обробки та передачі інформації у процесі віртуальної взаємодії. Цей підхід розглядає, як цифрове середовище впливає на когнітивні процеси людини, її мовлення та комунікативну поведінку.

Одним із ключових аспектів цього підходу є зміна механізмів когнітивного сприйняття інформації у віртуальному просторі. Дослідження О. В. Лозової показують, що інтернет-комунікація сприяє фрагментації уваги та спрощенню інформаційного сприйняття, оскільки користувачі, звиклі до швидкого пошуку, часто не заглиблюються у зміст повідомлень [37, 134].

В. С. Кондратенко зазначає, що особливістю когнітивного аспекту віртуального спілкування є використання спрощених вербальних конструкцій, емоційних позначень та емодзі, що замінюють класичні форми невербальної комунікації [30, 187]. Це може впливати на мовну культуру молоді та змінювати традиційні механізми побудови тексту.

Н. П. Мельник наголошує, що когнітивно-комунікативний підхід дозволяє виявити, як віртуальне спілкування змінює стилі мислення особистості. Наприклад, активна участь у онлайн-дискусіях сприяє розвитку критичного мислення, але водночас може формувати ефект "інформаційної бульбашки", коли користувач отримує лише ті дані, які узгоджуються з його поглядами [43, 152].

Ще одним важливим аспектом є когнітивне навантаження, пов’язане із багатозадачністю у цифровому середовищі. За словами О. Г. Піддубного, постійне перемикання між різними джерелами інформації та швидке споживання контенту можуть призводити до зниження рівня зосередженості та поверхневого засвоєння інформації [58, 95].

Таким чином, когнітивно-комунікативний підхід розглядає віртуальне спілкування як процес, що впливає на когнітивні функції людини, мовну поведінку та стиль комунікації. Його аналіз допомагає зрозуміти, як цифрова взаємодія змінює способи мислення та обробку інформації, що має важливе значення для подальших досліджень у цій сфері.

Інформаційно-технологічний підхід розглядає віртуальне спілкування як феномен, що формується під впливом технологічного прогресу та розвитку цифрових платформ. Цей підхід акцентує увагу на технічних аспектах взаємодії, таких як характеристики комунікаційних засобів, швидкість передачі інформації, алгоритми обробки повідомлень та рівень захищеності даних.

Одним із ключових аспектів цього підходу є розвиток інформаційних технологій, які значно змінили спосіб комунікації в суспільстві. За словами О. В. Лозової, впровадження цифрових технологій сприяє глобалізації комунікаційного простору та створенню нових форматів взаємодії, таких як соціальні мережі, відеоконференції, чат-боти тощо [37, 178].

В. С. Кондратенко зазначає, що віртуальне спілкування відзначається багатоканальністю, тобто здатністю інтегрувати текстові, аудіовізуальні та мультимедійні засоби комунікації [30, 204]. Це дозволяє значно розширити можливості передачі інформації, адаптуючи її до різних форматів сприйняття.

О. Г. Піддубний зазначає, що інформаційно-технологічний підхід дозволяє зрозуміти механізми роботи штучного інтелекту в комунікаційних процесах, а також їхній вплив на персоналізоване спілкування та автоматизацію соціальних взаємодій [58, 132].

Таким чином, інформаційно-технологічний підхід розглядає віртуальне спілкування як технологічно опосередкований процес, що змінює традиційні моделі комунікації та створює нові можливості для міжособистісної взаємодії.

Аналізуючи трансформацію комунікаційного процесу, Д. Задорожний підкреслює, що Інтернет поступово інтегрується у всі сфери повсякденного життя, змінюючи не лише способи спілкування, а й саму структуру соціальної взаємодії. Сучасні цифрові технології стають не просто частиною соціального середовища, а визначальним чинником багатьох ключових процесів комунікації [21, 176]. На нашу думку, основна проблема полягає в тому, що люди, проводячи більше часу в мережі, втрачають засоби встановлення контактів у реальному житті – невербальні та вербальні комунікативні сигнали, які мають емоційно-позитивний характер (доброзичлива посмішка, дружній погляд, привітна інтонація тощо). Це призводить до дефіциту практики реальної комунікації та обмеження можливостей для встановлення нових знайомств.

Отже, з усього проаналізованого вище, можемо сказати, що віртуальне спілкування є сучасним видом соціальної взаємодії, що поєднує класичні принципи комунікації з новими можливостями цифрового простору. Цей вид комунікації зберігає основні функції традиційного спілкування, проте набуває специфічних особливостей, пов’язаних із пізнавальною активністю користувачів, їхнім самовираженням у віртуальному просторі та взаємодією у межах. При цьому варто враховувати й потенційні ризики, які можуть бути пов’язані з особистісними деформаціями користувачів.

Віртуальне спілкування також визначає потреби користувачів, які формуються у цифровому середовищі. Таким чином, віртуальне спілкування виступає складним психологічним явищем, що формується як соціальний механізм, впливає на особистісний розвиток та моделює нові способи соціальної взаємодії.

Українська дослідниця В. В. Посохова зазначає, що користувачі, які регулярно взаємодіють через соціальні інтернет-сервіси, спілкуються з використанням специфічних слів, символів та привітань, формують унікальну культуру комунікації – так званий мережний етикет (нетикет). Оскільки Інтернет об'єднує безліч спільнот, кожна з яких має власні правила взаємодії, норми поведінки в мережі залишаються досить гнучкими [60, 15].

Саме стиль взаємодії в певному середовищі визначає набір правил мережного спілкування. При цьому норми, встановлені спільнотами, впливають на стилі комунікації, які використовують їхні учасники. У своїх дослідженнях Посохова В. В. виділяє кілька основних стилів віртуального спілкування: домінантний, суперечливий, емоційно насичений, драматичний, уважний, точний, дружній, відкритий, натхненний, заспокійливий («психологічний») [60, 17].

Аналізуючи приклади реальних комунікативних ситуацій у цифровому просторі, можна виділити кілька ключових тенденцій:

1. Лаконічність повідомлень – тексти часто подаються без розрізнення великих і малих літер, а також із нехтуванням пунктуаційних правил, що зумовлено прагненням до швидкого обміну інформацією.

2. Кальки та іншомовні слова – серед україномовних користувачів поширене використання слів іншомовного походження («сорі», «пока»), що може бути спричинене як впливом популярної культури, так і недостатньою мовною обізнаністю. Лінгвісти зазначають, що для багатьох користувачів принцип «пишу, як чую» стає нормою віртуального спілкування [18, 32].

3. Абревіатури та молодіжний сленг – поширене скорочення слів («ок» – усе добре, «хз» – не знаю, «ща» – зараз) та використання неформального лексикону («глюк» – технічний збій, «лажа» – невдача).

4. Емоджі та смайли – набір графічних символів, які користувачі використовують для вираження емоцій. Найпопулярніші: :-) – посмішка, ;-) – підморгування, :-(– смуток, 8-O – здивування. Часто «смайли» доповнюють

текст або повністю замінюють його. Деякі користувачі вже не сприймають текстові повідомлення без супровідних візуальних елементів [69, 21].

5. Односкладні речення – спрощена граматична структура, що проявляється у використанні означено-особових речень: «їду в місто», «буду ввечері».

6. Використання великих літер – застосовується для підкреслення важливості або емоційної насиченості висловлювання («ВВАЖАЮ, ЩО…», «СУПЕР!!!»).

На лінгвістичне оформлення текстів значною мірою впливають вік, освіта, професійна діяльність та стать користувачів. Крім того, інтенсивність використання мовних елементів у цифровій комунікації залежить від мовного середовища конкретного регіону України, а домінування англійської лексики в онлайновому просторі відображає глобальний вплив цієї мови на сучасну культуру.

Отже, інформаційні технології та розвиток Інтернет-комунікації кардинально змінили соціальну взаємодію, сформувавши нові моделі цифрового спілкування. Віртуальна комунікація стала універсальним засобом міжособистісної взаємодії, незалежно від статі, віку, професійної сфери та рівня освіти. Особливості цього виду спілкування визначаються технологічними можливостями цифрових платформ та впливають на мовні й соціальні аспекти взаємодії користувачів.

1.2. Основні відмінності віртуального та реального спілкування

Якість соціального життя людини значною мірою визначається тим, як саме вона взаємодіє з іншими людьми. Спілкування є фундаментальною складовою соціального буття, і його відсутність може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного стану особистості. відсутність емоційних зв'язків з оточенням негативно впливає на психічне здоров'я дорослої людини, що підтверджують дослідження С.Д. Максименка, який підкреслює,

що емоційна ізоляція здатна призвести до депресивних станів та відчуття безнадійності [41, 42]. Таким чином, підтримка соціальних контактів та емоційних зв'язків є життєво необхідною умовою повноцінного розвитку особистості та її гармонійного існування в суспільстві.

Сучасний розвиток цифрових технологій спричинив значні зміни у способах комунікації, розширюючи межі взаємодії між людьми. Віртуальне спілкування набуває дедалі більшого поширення, створюючи альтернативний спосіб комунікації, що має як переваги, так і певні обмеження у порівнянні з реальним спілкуванням.

Проаналізувавши наукові джерела та дослідження науковців, ми виокремили ряд основних аспектів, в яких відрізняється віртуальне та реальне спілкування:

— *Особливості невербальних комунікацій* - у реальному спілкуванні важливу роль відіграють міміка, жести, тембр голосу, які віртуальна комунікація не завжди може передати.

— *Швидкість та синхронність взаємодії* - живе спілкування проходить у режимі реального часу, тоді як віртуальне може бути як синхронним, так і асинхронним.

— *Анонімність та соціальні ролі* - в онлайн-середовищі люди можуть приховувати свою особистість або діяти під псевдонімами.

— *Психологічний вплив та емоційне залучення* - віртуальне спілкування може сприяти ізоляції, тоді як живе – розвиває соціальні навички та емпатію.

— *Доступність та технічні бар'єри у спілкуванні* - віртуальне спілкування знімає фізичні обмеження, але залежить від технічних ресурсів і цифрової грамотності.

Невербальна комунікація відіграє важливу роль у взаємодії між людьми, доповнюючи та підсилюючи вербальні повідомлення. У реальному спілкуванні цей процес відбувається природно через міміку, жести, інтонацію голосу та зоровий контакт. Водночас, у віртуальному середовищі

більшість цих елементів відсутні або обмежені технічними можливостями платформи спілкування.

Петренко В., Сидоренко В., Коваль О. розкривають позитивні сторони невербальної комунікації у реальному спілкуванні [56; 64; 29]:

— покращує розуміння між співрозмовниками завдяки емоційному забарвленню слів;

— допомагає уникати непорозумінь через можливість коригування висловлювань за реакцією партнера;

— підсилює ефект переконливості в комунікації завдяки міміці, жестам та інтонації.

Лисенко Т. підкреслює основні негативні аспекти невербальної комунікації у реальному спілкуванні [36]:

— може створювати бар'єри у спілкуванні через культурні або індивідуальні особливості невербальної поведінки;

— іноді невербальні сигнали суперечать вербальним, що ускладнює інтерпретацію повідомлення.

Гнатенко Н. та Коваль О. виокремлюють основні переваги невербальних проявів у віртуальному спілкуванні [29; 14]:

— використання смайликів, емодзі та GIF-анімацій допомагає виразити емоційний стан, компенсуючи відсутність міміки та жестів;

— надає можливість створення індивідуального стилю комунікації за допомогою текстових акцентів (наприклад, використання капіталізації, шрифтів, кольорових виділень).

Лисенко Т. наголошує на проблемах сприйняття невербальних елементів в онлайн-спілкуванні [36]:

— відсутність інтонації та невербальних знаків може призвести до хибного тлумачення тексту, особливо без роз’яснень контексту;

— використання символів та емодзі вимагає узгодженого розуміння між співрозмовниками, інакше можливі непорозуміння.

Як зазначають науковці, у безпосередній взаємодії невербальні компоненти відіграють ключову роль у передачі емоцій та намірів. Ковалинська І. підкреслює, що невербальна комунікація забезпечує до 70% інформації у міжособистісному спілкуванні [28, 28]. Міміка, жести, інтонація та зоровий контакт допомагають співрозмовникам краще розуміти один одного, сприяють встановленню довіри та емоційного зв'язку. Відсутність або невідповідність невербальних сигналів може призвести до непорозумінь або навіть конфліктів.

У цифровому середовищі, особливо при текстовому спілкуванні, традиційні невербальні засоби відсутні. Це створює певні труднощі у передачі емоцій та настрою. Для компенсації цього недоліку користувачі розробили альтернативні способи вираження невербальних сигналів [68, 61-63]:

— емодзі та смайли: графічні символи, що відображають емоції, допомагають передати настрій повідомлення;

— GIF-анімації та меми: короткі анімації або зображення з текстом, що ілюструють певні емоції або ситуації;

— використання пунктуації та форматування тексту: наприклад, великі літери для вираження крику або підкреслення важливості, повторення знаків оклику чи питання для підсилення емоційного забарвлення.

Проте, як зазначає Грабар Н.Г., віртуальна самопрезентація людини може суттєво відрізнятися від реальної, оскільки Інтернет дозволяє конструювати свою ідентичність за власним вибором [16, 72]. Це може призводити до спотворення сприйняття особистості та створювати бар'єри у встановленні справжніх емоційних зв'язків.

Отже можемо сказати, що реальне спілкування забезпечує багатий спектр невербальних сигналів, що сприяють глибокому розумінню та емоційному зв'язку між людьми. Віртуальне спілкування, хоча і обмежене у цьому аспекті, розвиває власні засоби передачі емоцій через текстові та візуальні елементи. Однак, повна заміна реальних невербальних компонентів

у цифровому середовищі неможлива, що може впливати на якість та глибину взаємодії. Тому, важливо усвідомлювати ці відмінності та прагнути до балансу між віртуальним та реальним спілкуванням для забезпечення повноцінних соціальних контактів.

Наступний аспект, який важливо розглянути, це швидкість та синхронність, що є ключовими характеристиками комунікаційних процесів, вони впливають на ефективність та якість взаємодії між індивідами. Розглянемо позитивні та негативні аспекти цих характеристик у контексті віртуального та реального спілкування спираючись на таких науковців, як Петренко В., Сидоренко В., Коваль О., Немеш О.М.

Позитивні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті швидкості та синхронності.

Позитивні аспекти реального спілкування:

— Миттєва реакції - безпосередня присутність співрозмовників забезпечує негайний обмін інформацією, що сприяє швидкому вирішенню питань та прийняттю рішень [56, 54].

— Емоційна залученість - синхронна взаємодія дозволяє краще відчувати емоційний стан партнера по спілкуванню через невербальні сигнали, що підвищує рівень емпатії та розуміння, [65, 78].

Позитивні аспекти віртуального спілкування:

— Гнучкість часу - асинхронні форми комунікації, такі як електронна пошта або месенджери, дозволяють учасникам відповідати у зручний для них час, що особливо корисно при різниці в часових поясах або насиченому графіку [29, 33].

— Обдуманість відповідей - можливість взяти паузу перед відповіддю дає змогу ретельніше обміркувати інформацію, що може підвищити якість та точність комунікації [56, 59].

Негативні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті швидкості та синхронності.

Негативні аспекти реального спілкування:

— Тиск часу - необхідність негайної реакції може призводити до поспішних рішень або висловлювань, які не завжди є оптимальними [65, 3].

— Обмеження доступності - фізична присутність вимагає узгодження місця та часу, що не завжди є можливим для всіх учасників [29, 39].

Негативні аспекти віртуального спілкування:

— Затримки у відповідях - асинхронність може призводити до затримок у комунікації, що уповільнює процес прийняття рішень та може викликати непорозуміння [53, 112].

— Відсутність невербальних сигналів - текстове спілкування позбавлене невербальних компонентів, таких як інтонація, міміка та жести, що може ускладнювати розуміння емоційного контексту повідомлення [51, 95].

Отже, з проаналізованого вище можемо визначити, що реальне спілкування характеризується синхронністю, що забезпечує миттєвий обмін інформацією та емоціями. Це сприяє глибшому розумінню та швидкому реагуванню на зміни у розмові. Однак, потреба в негайній реакції може створювати тиск та призводити до необдуманих рішень [64, 81].

Віртуальне спілкування, зокрема асинхронне, надає гнучкість у виборі часу для відповіді, що дозволяє учасникам обмірковувати свої повідомлення та відповідати у зручний для них момент [29, 37]. Як зазначає Нереуцький О.В. та Корнієнко В.О., це особливо корисно в умовах різних часових поясів або насиченого розкладу. Проте, така затримка може уповільнювати комунікаційний процес та викликати відчуття ізольованості або непорозуміння через відсутність негайного зворотного зв'язку [53, 114].

Дослідники О.В. Нереуцький та В.О. Корнієнко також зазначають, що віртуальне спілкування призводить до втрати значення невербальних засобів спілкування, оскільки більшість інформації передається через текст, що може обмежувати повноту передачі емоцій та намірів [53, 117]. Крім того, О.М. Немеш підкреслює, що віртуальні технології навчають та розвивають

людину, але водночас можуть призводити до звуження кола інтересів та відходу від реальності у віртуальний світ [51, 101].

Таким чином, обидва види спілкування мають свої переваги та недоліки щодо швидкості та синхронності. Вибір між ними залежить від конкретних потреб, контексту та цілей комунікації. Оптимальним є поєднання обох форм взаємодії, що дозволяє максимально ефективно використовувати їхні сильні сторони та мінімізувати недоліки.

Анонімність у віртуальному середовищі суттєво впливає на формування та сприйняття соціальних ролей. Розглянемо позитивні та негативні аспекти цього явища у контексті віртуального та реального спілкування спираючись на таких науковців, як Галіч Т.О., Сидоров П.В., Малімон В.І.**,** Нереуцький О.В., Корнієнко В.О.

Позитивні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті анонімності та соціальних ролей.

Віртуальне спілкування:

— Свобода самовираження - анонімність дозволяє користувачам презентувати себе так, як вони бажають, створюючи враження за власним вибором. Це сприяє більш відкритому самовираженню та експериментуванню з різними соціальними ролями [11, 150].

— Подолання соціальних бар'єрів - у віртуальному просторі фактори, такі як вік, стать та соціальний статус, стають менш значущими, що дозволяє людям спілкуватися на рівних та встановлювати контакти без упереджень [66, 48].

Реальне спілкування:

— Автентичність взаємодії - відсутність анонімності у реальному спілкуванні забезпечує прозорість та довіру між учасниками, оскільки особистість та соціальні ролі є очевидними та підтвердженими [42, 68].

— Стабільність соціальних структур - чітке визначення соціальних ролей у реальному житті сприяє стабільності та передбачуваності соціальних взаємодій [53, 113].

Негативні аспекти аспекти реального та віртуального спілкування в контексті анонімності та соціальних ролей.

Віртуальне спілкування:

— Безкарність та агресія - анонімність може призводити до безвідповідальної поведінки, оскільки користувачі відчувають себе захищеними від наслідків своїх дій. Це може виражатися у формі кібербулінгу або невмотивованої агресії [66, 50].

— Спотворення особистості - можливість створювати вигадані образи може призвести до втрати автентичності та формування неправдивих уявлень про себе та інших [11, 151].

Реальне спілкування:

— Соціальні обмеження - чітко визначені соціальні ролі можуть обмежувати свободу самовираження, змушуючи індивідів відповідати очікуванням суспільства [42, 70].

— Упередження та стереотипи - у реальному житті соціальні ролі можуть супроводжуватися стереотипами, що впливають на сприйняття та взаємодію між людьми [53, 115].

Анонімність у віртуальному спілкуванні надає користувачам можливість вільно виражати себе та експериментувати з різними соціальними ролями. Це може бути корисним для особистісного розвитку та подолання соціальних бар'єрів. Однак, відсутність ідентифікації часто призводить до безкарності та агресивної поведінки, оскільки користувачі відчувають себе захищеними від наслідків своїх дій [66, 51].

У реальному спілкуванні відсутність анонімності забезпечує прозорість та довіру між учасниками, оскільки особистість та соціальні ролі є очевидними та підтвердженими. Проте, чітко визначені соціальні ролі можуть обмежувати свободу самовираження та супроводжуватися стереотипами, що впливають на сприйняття та взаємодію між людьми [53, 116]. Таким чином, можемо сказати, що анонімність у віртуальному спілкуванні має як позитивні, так і негативні аспекти, що впливають на формування та сприйняття соціальних ролей.

Психологічний вплив та емоційне залучення є ключовими аспектами як віртуального, так і реального спілкування. Вони визначають якість міжособистісних стосунків, рівень емоційної підтримки та ступінь взаєморозуміння між співрозмовниками. Зазначимо основні аспекти, спираючись на таких науковців, як Немеш О.М., Березовська Л.І., Гладченко В**.**

Позитивні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті психологічного впливу та емоційного залучення.

Віртуальне спілкування:

— Розширення соціальних зв'язків - інтернет та соціальні мережі дозволяють людям встановлювати та підтримувати контакти з великою кількістю осіб, незалежно від географічного розташування, що сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та спільнот [51, 96].

— Підтримка емоційного стану - онлайн-спілкування може служити джерелом емоційної підтримки, особливо для тих, хто відчуває соціальну ізоляцію або має обмежені можливості для реальних контактів [2, 30].

Реальне спілкування:

— Глибина емоційного зв'язку - безпосередня взаємодія забезпечує повноцінне сприйняття невербальних сигналів, таких як міміка, жести та інтонація, що підсилює емоційний зв'язок між співрозмовниками [13, 72].

— Розвиток соціальних навичок - особисті зустрічі сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії та вміння розуміти емоційні стани інших людей [2, 34].

Негативні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті психологічного впливу та емоційного залучення.

Віртуальне спілкування:

— Ризик емоційного вигорання - постійна присутність у соціальних мережах та надмірне споживання інформації можуть призвести до емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя [2, 32].

— Поверхневість взаємодії - онлайн-комунікація часто обмежується текстовими повідомленнями, що може призводити до неповного розуміння емоційного стану співрозмовника та поверхневих стосунків [13, 74].

Реальне спілкування:

— Соціальна тривожність - деякі люди можуть відчувати дискомфорт або тривогу під час особистих зустрічей, що ускладнює встановлення глибоких емоційних зв'язків [51, 98].

— Обмеженість кола спілкування - фізичні та соціальні бар'єри можуть обмежувати можливості для реального спілкування, звужуючи коло потенційних контактів [13, 75].

Отже, можемо сказати, що віртуальне спілкування надає широкі можливості для встановлення нових контактів та отримання емоційної підтримки, особливо для тих, хто має обмежені можливості для реальних зустрічей. Однак, надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психологічне благополуччя, спричиняючи емоційне вигорання та зниження задоволеності життям [2, 33].

Реальне спілкування забезпечує глибший емоційний зв'язок та сприяє розвитку соціальних навичок через безпосередню взаємодію. Проте, соціальна тривожність та обмеженість кола спілкування можуть стати перешкодами для деяких людей у встановленні та підтримці особистих контактів [51, 99].

Ще одним аспектом є доступність та технічні бар'єри, які відіграють важливу роль у формуванні досвіду комунікації як у віртуальному, так і в реальному середовищах. Розглянемо позитивні та негативні аспекти цих факторів у обох формах спілкування, спираючись на таких науковців, як Немеш О.М., Давиденко Г.

Позитивні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті доступності та технічних бар'єрів.

Віртуальне спілкування:

— Широка доступність - Інтернет-технології надають можливість спілкуватися з людьми по всьому світу, незалежно від географічного розташування, що розширює соціальні зв'язки та сприяє обміну культурним досвідом [51, 97].

— Різноманітність платформ - **с**учасні цифрові платформи пропонують різні засоби комунікації, такі як текстові повідомлення, відеозв'язок та соціальні мережі, що дозволяє обирати найбільш зручний формат взаємодії [19, 157].

Реальне спілкування:

— Безпосередність взаємодії - особисті зустрічі забезпечують прямий контакт, що сприяє глибшому розумінню емоцій та невербальних сигналів співрозмовника [51, 99].

— Мінімальні технічні вимоги - для реального спілкування не потрібні спеціальні пристрої або інтернет-з'єднання, що робить його доступним у будь-яких умовах [19, 159].

Негативні аспекти реального та віртуального спілкування в контексті доступності та технічних бар'єрів.

Віртуальне спілкування:

— Технічні бар'єри - необхідність наявності сучасних пристроїв та стабільного інтернет-з'єднання може обмежувати доступ до віртуального спілкування для деяких груп населення [19, 160].

— Цифрова нерівність - різний рівень цифрової грамотності та доступу до технологій може призводити до соціальної ізоляції окремих індивідів або груп [51, 100].

Реальне спілкування:

— Географічні обмеження - фізична відстань між людьми може ускладнювати або робити неможливими особисті зустрічі [51, 98].

— Часові та фінансові витрати - організація особистих зустрічей часто вимагає додаткових ресурсів, таких як час на дорогу або фінансові

витрати на транспорт [19, 158].

Отже, віртуальне спілкування значно розширює можливості для взаємодії, дозволяючи людям встановлювати контакти без обмежень, пов'язаних з відстанню. Однак, технічні бар'єри, такі як відсутність доступу до сучасних пристроїв або інтернету, можуть стати перешкодою для повноцінної участі у цифровому середовищі. Як зазначає Ганна Давиденко у своїй монографії «Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація», важливо розробляти стратегії, спрямовані на подолання цифрової нерівності та забезпечення доступності інформаційних технологій для всіх верств населення [19, 160].

Реальне спілкування, хоча і не потребує спеціальних технічних засобів, обмежене географічними та часовими факторами. Фізична присутність є необхідною умовою для особистих зустрічей, що може бути складним у сучасному мобільному світі. Тому поєднання віртуальних та реальних форм спілкування дозволяє максимально використовувати переваги кожного з них, мінімізуючи при цьому їхні недоліки.

З усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що реальне спілкування забезпечує емоційну глибину та автентичність взаємодії, фізична присутність, невербальні сигнали та миттєва реакція роблять особисту взаємодію більш насиченою та емоційно значущою. Водночас географічні обмеження, потреба в синхронності та соціальні очікування можуть ускладнювати реальну комунікацію.

Віртуальне спілкування розширює можливості комунікації, але створює ризики поверхневості, бо віртуальне середовище забезпечує глобальний доступ до спілкування та дозволяє обирати зручний темп взаємодії. Водночас, обмеженість невербальної комунікації, ризик цифрової залежності та проблеми анонімності можуть негативно впливати на якість соціальних зв’язків.

Оптимальним варіантом є інтеграція двох видів спілкування. У сучасному суспільстві варто використовувати переваги обох форм взаємодії:

реальне спілкування для емоційної підтримки та глибоких соціальних контактів, а віртуальне – для розширення комунікаційних можливостей та подолання просторових обмежень.

Таким чином, реальне та віртуальне спілкування не повинні розглядатися як конкуренти, а як доповнюючи один одного механізми соціальної взаємодії. Баланс між цими формами комунікації дозволяє людині ефективно адаптуватися до сучасного цифрового світу, зберігаючи якість міжособистісних стосунків та емоційне благополуччя.

1.3. Психологічні особливості самоідентифікації молоді у контексті віртуального спілкування

Сучасний інформаційний простір докорінно змінює процеси формування особистості та самоідентифікації молоді. Віртуальне середовище стало не лише додатковим майданчиком для комунікації, а й простором, у якому відбувається активне конструювання власного «Я». Молодь, яка зростає у світі цифрових технологій, все більше схильна шукати себе у віртуальному просторі, формуючи свою ідентичність через персональні сторінки в соціальних мережах, блоги, форуми та онлайн-спільноти.

Самоідентифікація – це складний психологічний процес, що включає усвідомлення власної особистості, своїх цінностей, соціальних ролей та особливостей поведінки. Віртуальне спілкування вносить у цей процес як нові можливості, так і певні виклики. З одного боку, цифровий простір дає змогу молоді експериментувати з власним образом, знаходити однодумців, розширювати межі соціальної взаємодії та самовираження. З іншого боку, самоідентифікація у віртуальному середовищі може бути ускладнена через анонімність, ідеалізацію образів та вплив соціального порівняння.

Важливо також враховувати, що сучасна молодь дедалі частіше стикається з феноменом «подвійного життя» – існуванням реальної та віртуальної особистості. Це може призводити як до позитивних змін у

самосприйнятті, так і до втрати автентичності, залежності від цифрового схвалення та спотворення реального образу «Я».

Важливо зазначити, що формування культурної ідентичності молоді у віртуальному середовищі відбувається під значним впливом особливостей цифрової комунікації. Як підкреслює український дослідник О. І. Вишняк, людські стосунки та саме суспільне життя неможливі без комунікації. Сучасне віртуальне спілкування набуло такої ж важливості, як і традиційні комунікативні практики. Проведення значної частини життя в кіберпросторі спонукає молодь конструювати власну культурну ідентичність у цьому специфічному середовищі нарівні з формуванням реальної ідентичності.

Найбільш характерними особливостями комунікації у віртуальному середовищі, порівняно з реальним спілкуванням, є невидимість учасників взаємодії, відсутність безпосереднього візуально-аудіального контакту, анонімність, слабка регламентованість поведінки та практична відсутність соціальних обмежень, а також різноманітність середовищ спілкування, видів діяльності та способів самопрезентації. Як зазначає Г.І. Остапенко, в інтернет-просторі міжособистісне спілкування набуває загального характеру, але здійснюється переважно в безособовій формі; співрозмовник може надавати неповну або навіть недостовірну інформацію про себе, психологічно звільняючись від необхідності представляти себе автентично, конструюючи бажаний образ "Я" [55, 158].

Це створює як певні обмеження та незручності в комунікації, так і безсумнівні переваги у спілкуванні та конструюванні власної культурної ідентичності. Однією з таких переваг є можливість створювати мережеву ідентичність повністю за власним вибором, дозволяючи особистості експериментувати зі своєю ідентичністю та демонструвати власне уявлення про себе. Як відзначає О.М. Немеш, невидимість означає можливість змінювати зовнішній вигляд та повністю редукувати невербальні прояви, що в кінцевому підсумку надає майже абсолютний контроль над враженням про себе [51]. Завдяки об'єктивним технологічним особливостям мережі, таким як

анонімність, дистанційність та відсутність маркерів тілесності, віртуальна комунікація надає користувачеві максимальні можливості для самовизначення та безпосереднього самоконструювання.

Віртуальний комунікативний простір виступає альтернативною платформою для самовираження та пошуку нових стратегій самопрезентації, слугуючи своєрідною соціальною лабораторією для експериментів із формування та реконструкції власного "Я", що є характерним для життя в постмодерному суспільстві [47, 20]. Сьогодні, як зазначають численні дослідники, "Я" як регулююча та смислотворча структура стає надмірною: часто соціально необхідним залишається лише інсценування власної індивідуальності [10, 51]. У контексті Інтернет-середовища самоідентифікація особистості зводиться переважно до самопрезентації, можливості якої потенційно безмежні, за винятком тілесного аспекту. Тобто, єдиною реальністю особистості у віртуальному комунікативному просторі є реальність самопрезентації [32, 174].

Самопрезентація зазвичай розуміється як процес свідомого або несвідомого представлення себе за допомогою вербальних та невербальних засобів комунікації з метою формування у співрозмовника певного враження та побудови подальшої взаємодії. Особливістю самопрезентації у віртуальному просторі є її вербальний (текстовий) характер [20, 8]. Зазвичай особистість представляє себе у віртуальному комунікативному просторі через створення облікового запису — сукупності інформації про користувача, що містить необхідні для ідентифікації дані, такі як ім'я користувача (нікнейм) та пароль, і використовується на платформах, що підтримують реєстрацію користувачів (блоги, форуми, сайти тощо) [10, 51]. Мультимедійні світи додатково пропонують обрати певний візуальний образ — аватар (невелику картинку, яка представляє користувача у віртуальній реальності, відображаючи його сутність, зовнішність або характер). У віртуальному просторі користувач може надавати як реальну, так і вигадану інформацію про себе, презентуючи себе у певній віртуальній спільноті. При

цьому віртуальний образ може суттєво відрізнятися від реального, дозволяючи представляти себе як представника іншої статі, раси, національності, віросповідання, професії, політичної орієнтації або культурних традицій [32, 174]. Така самопрезентація у віртуальному комунікативному просторі нагадує діяльність актора, який виконує певну роль, глибоко вживаючись у неї [20, 8].

Важливу роль у конструюванні власної ідентичності у віртуальному комунікативному просторі, а також у випробуванні нового досвіду, відсутнього в реальному житті, відіграють комп'ютерні рольові ігри, різноманітні соціальні мережі, чати, блоги та онлайн-спільноти [47, 20]. Все більшої популярності серед користувачів Інтернету набуває ведення особистих онлайн-щоденників, таких як LiveJournal [10, 51].

Оскільки інформаційний простір у своєму віртуальному вимірі є переважно вербальним, на перший план виходить самоопис як форма самоідентифікації особистості. Максимальному самовираженню сприяють чати (Internet Relay Chat — засіб обміну повідомленнями в мережі в режимі реального часу, що імітує живе спілкування) [9, 14], персональні сайти (своєрідне конструювання власного світу з важливими для особистості пріоритетами та установками) та блоги (мережеві щоденники). Віртуальність стимулює людину до активності, креативності, звільнення від різних психологічних комплексів, сформованих у реальному житті. Це звільнення відбувається саме в мовній сфері, оскільки людина існує в Інтернеті в мовній формі, репрезентуючи себе через текст [49, 97].

Значне місце в процесі самопрезентації в Інтернеті займає чат. Основними засобами самопрезентації є ім'я (нік) та аватар. Нік та форми комунікативного прояву особистості зазвичай розглядають як ядро засобів самопрезентації в чаті, тоді як мовні засоби та засоби вираження емоцій є скоріше периферійними. Виділяють низку типових моделей, за якими створюються ніки:

1) на основі власних імен;

2) на основі образного переносу від найменувань природних явищ або назв тварин;

3) літературні імена;

4) імена, утворені від найменувань якостей і проявів особистості;

5) «комп'ютерні» імена;

6) агресивні імена;

7) незвичайні ніки, створені в протиріччі з уявленнями про імена [12, 68].

Нік, з одного боку, є просто іменем, під яким суб’єкт презентує себе в чаті, з іншого — самостійною віртуальною особистістю з конкретними стереотипами поведінки, характером, темпераментом. У цьому контексті є слушною думка українських дослідників, що в лінгвістичних дослідженнях усталився термін «мовна маска» для позначення певного образу, прихованого за ніком. Сукупність мовних масок, які використовує суб’єкт у різних ситуаціях віртуального спілкування, формує онлайнову особистість комуніканта [10, 9].

Розвиток суспільства, в якому статус особистості значною мірою визначається її положенням у Мережі, призводить до того, що Інтернет стає не лише платформою для створення вигаданої, анонімної та мінливої ідентичності, а й засобом для відновлення стабільної ідентичності. Як зазначає Ольга Ступак, «враховуючи хаос ідентичностей і культуру мобільності, які цьому періоду передували, знайти і визначити своє стабільне "Я" було не так просто. Стабільна ідентичність у віртуальному світі виникала поступово, ніби намацуючи себе в хиткому просторі, якому будь-яка конкретність була чужою. Від чатів, де ідентичність могла змінюватися з кожним входом, до програм месенджерів, де спочатку було прийнято використовувати вигадані імена — "ніки", але при цьому "нік" залишався стабільним від входу до входу у віртуальний простір» [67, 9].

Іншим віртуальним простором, у якому можна конструювати свою ідентичність, є Інтернет-спільноти. Це можуть бути спільноти представників

певної субкультури, професійні чи жіночі об’єднання, релігійні клуби тощо. Спілкування в них відбувається за допомогою тексту, графіки, рідше — звукових та відеоматеріалів, тому способи вираження тілесності є досить обмеженими. Однак тут значно більше, ніж в онлайн-іграх, можливостей сконструювати реальну культурну ідентичність [67, 12].

Віртуальні спільноти є яскравим прикладом того, як культура симуляції змінює традиційні уявлення про людську ідентичність. Як зазначає Ольга Ступак, «віртуальні спільноти — це соціальні агрегації, що виникають у Мережі, коли достатня кількість людей протягом тривалого часу бере участь у публічних дискусіях, зазнаючи людських емоцій, необхідних для формування мережі особистісних взаємин у кіберпросторі» [67, 14].

Об'єднуючими чинниками віртуальних спільнот виступають загальні цілі, інтереси та потреби; спільні ресурси, до яких члени спільноти мають доступ; характерний тип дискурсу та тезаурус. Комунікаційним середовищем цих спільнот є переважно кіберпростір [67, 16].

Існують різні точки зору щодо того, наскільки самопрезентація на персональних сторінках та в блогах відповідає реальній особистості користувача. Деякі дослідники вважають, що самопрезентація є свідомим конструюванням образу себе, тоді як інші стверджують, що навіть у віртуальному середовищі стильові характеристики особистості зберігаються, незалежно від того, чи це Інтернет, чи реальність [70, 11].

Однією з основних переваг Інтернету завжди була анонімність. Відомий афоризм «В Інтернеті ніхто не знає, що ти собака» частково відображає цю реальність, особливо в контексті чатів, форумів та інших форм онлайн-спілкування. Ізбянський В. зазначає, що поява блогів спочатку характеризувалася значною кількістю анонімних сторінок, де автори, незважаючи на постійну прив'язку контенту до конкретного "ніку", залишалися невідомими [23, 46]. Паралельно виникла практика ведення двох блогів: одного з відомою особистістю автора, іншого — під маскою. Проте з часом інтерес до анонімності зменшився, особливо з появою соціальних

мереж, таких як Facebook та Instagram, де користувачі почали відкрито представляти себе [70, 12].

Коли людина створює персональну сторінку або блог з метою повідомити світ про своє існування, вона, ймовірно, надаватиме правдиву інформацію про себе. Автор, контролюючи зміст свого сайту, швидше опустить певну інформацію, ніж перекрутить її. Можливість керувати враженням про себе в Інтернеті часто розглядається як відсутність автентичності та маніпуляція іншими. Однак дослідження показують, що незалежно від того, чи відбувається цей процес у реальному чи віртуальному світі, нам важливо, яке враження ми справляємо на інших, і ми активно прагнемо цим враженням керувати [23, 49].

У віртуальному комунікативному просторі особистості стали більш відкритими та не бояться викладати в мережу Інтернет інформацію про себе і своїх близьких. Вони діляться своїми думками, коментують різні події та ідеї, залишають відгуки одне для одного, і все це доступно для інших користувачів Інтернету, які формують нове суспільство без поняття "чужий".

Структура суб’єкта Інтернет-комунікації включає компоненти реальної та віртуальної особистості, співвідношення яких безпосередньо впливає на ідентичність і процес самопрезентації. Віртуальна особистість є результатом реконструкції в мережевому комунікативному просторі справжнього або вигаданого образу, онтологія якого визначається реальним суб'єктом. Вона має великий діяльнісний потенціал, що за багатьма параметрами перевищує потенціал реальної особистості завдяки своїй мобільності та різноманіттю засобів самопрезентації. Стаючи самостійним суб'єктом мережевої спільноти, віртуальна особистість може служити потужним інструментом впливу на реальну особистість і суспільство в цілому: через «пошук себе» і своєї ідентичності (особливо в підлітковому віці), прагнення бути прийнятим і оціненим у віртуальній спільноті, пошук оптимальних форм побудови соціальних контактів.

Чим більше розвивається Інтернет і охоплює різні сфери нашого життя, тим більше часу ми проводимо у віртуальному просторі. «Не тільки ми входимо у віртуальний світ зі своєю ідентичністю, але й віртуальний світ проникає в нас, розширюючи простір нашого "Я"», — підкреслює українська дослідниця Ольга Ступак [67, 12]. Отже, конструювання своєї віртуальної особистості вже не є просто розвагою, а виступає необхідною умовою соціального розвитку особистості. Формується принципово новий тип символічного існування людини, культури, соціуму, який стає основоположним для всіх інших типів і в якому фізичні, психологічні та соціальні складові особистості трансформуються під впливом Інтернет-технологій, створюючи нові умови для комунікації та особистісного розвитку.

1.4. Психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей

У сучасному суспільстві інформаційні технології відіграють дедалі більшу роль у житті людини, що призводить до трансформації традиційних форм спілкування. Віртуальне спілкування, зокрема через соціальні мережі, форуми та месенджери, стає не лише альтернативою реальним контактам, а й часто витісняє їх, формуючи новий тип соціальної взаємодії.

Віртуальна спільнота – це стабільна група осіб, які протягом тривалого періоду беруть участь у відкритих обговореннях за допомогою соціальних мереж в інтернеті.

Постійне спілкування в інтернеті передбачає попередній процес формування віртуальної ідентичності. Віртуальний простір надає широкі можливості для цього, оскільки його єдиною реальною складовою є самопрезентація особистості [52, 254].

Як зазначає Немеш О.М. у своїй монографії, у сучасному суспільстві, особливо у великих містах та соціальних мережах, може порушуватися так

зване «правило ста п’ятдесяти». Це поняття вперше ввів англійський антрополог, професор Оксфордського університету Робін Данбар, який висунув гіпотезу, що 150 – це максимальна кількість стабільних соціальних зв'язків, які здатна підтримувати окрема людина. Для цього необхідно знати індивідуальні особливості співрозмовника, його характер та соціальне походження, що потребує значних інтелектуальних ресурсів. Р. Данбар, досліджуючи сучасні соціальні мережі на зразок Facebook, ВКонтакте та інших, відзначив, що хоча людина може швидко додати у друзі значно більше людей, аналіз трафіку вказує на існування так званого «внутрішнього кола приятелів», яке не перевищує 150 осіб.

Віртуальний простір забезпечує користувачам відчуття безпеки та анонімності під час спілкування. Проте часто люди, які надмірно захоплюються онлайн-спілкуванням, стикаються з труднощами у комунікації в реальному житті. Як результат, тривале перебування в мережі може призводити до віртуальної-залежності (інтернет-залежність, як синонім) або синдрому інтернет-адикції [52, 255]. До основних симптомів цього явища належать нав’язлива потреба у відправленні електронних листів, повідомленнях в різних месенджерах, а також надмірне захоплення комп'ютерними іграми.

Обговорення інтернет-залежності розпочалося ще у 1994 році, коли американська дослідниця Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник. У дослідженні взяли участь 500 осіб, результати якого виявилися вражаючими: 400 із них виявили ознаки інтернет-залежності. Водночас, українські науковці, такі як С.Д. Максименко, також активно досліджували це явище, зосереджуючи увагу на його психологічних аспектах та соціальних наслідках [39, 45].

Кімберлі Янг визначила низку тривожних симптомів інтернет-адикції, серед яких:

— нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту**;**

— постійне очікування наступного виходу в Інтернет**;**

— перевага віртуального спілкування перед спілкуванням із друзями та близькими**;**

— інформаційне перевантаження**,** яке проявляється як нездоланне прагнення шукати нову інформацію у всесвітній мережі;

— прихильність до мережевих ігор, онлайн-аукціонів та інтернет-магазинів [39].

Процес формування інтернет-залежності можна умовно поділити на чотири стадії:

1. Початкова стадія – людина починає активно використовувати мережу.

2. Стадія зацікавлення – зростає інтерес до можливостей Інтернету як у роботі, так і для розваг.

3. Критична стадія – людина проводить майже весь час в Інтернеті, втрачаючи відчуття часу та залишаючи комп'ютер лише для їжі та сну. За дослідженнями О.В. Киричук**,** це найнебезпечніша стадія, коли інтернет-залежність досягає піку

4. Стадія контролю – людина починає використовувати Інтернетом раціонально, тільки за необхідності [26**,** 52].

Більшість людей досить швидко проходить перші три стадії інтернет-залежності та переходить на четверту, коли використання Інтернету стає контрольованим і поміркованим. Проте окремі користувачі можуть затримуватися на третій стадії, коли інтернет-адикція досягає критичного рівня. У таких випадках необхідне втручання спеціалістів для надання психологічної допомоги. С.Д. Максименко підкреслює важливість своєчасної підтримки для уникнення подальшого поглиблення залежності [39, 48].

Інтернет-адикція небезпечна тим, що з часом може трансформуватися в інші види залежностей. Сьогодні людина може бути залежною від віртуального простору, завтра – стати жертвою любовної адикції, а згодом – патологічним гравцем або ж потрапити в тенета алкоголізму чи наркотичної

залежності. На думку І.М. Беха**,** інтернет-залежність є своєрідним "трампліном" до інших форм деструктивної поведінки [4, 60].

Станом на сьогодні інтернет-залежність обо віртуальна-залежність, ще не визнана офіційним діагнозом, однак часто є індикатором наявності інших серйозних проблем у житті людини, таких як депресія, самотність або труднощі у спілкуванні. О.В. Киричук зазначає, що інтернет-адикція найчастіше є вторинним явищем, яке маскує більш глибокі психологічні труднощі [26, 55]. Таким чином, своєчасна діагностика та розуміння причин інтернет-залежності є ключовими аспектами профілактики та ефективної психокорекційної роботи.

Віртуально-залежні люди відзначаються схильністю до уникнення реальних соціальних контактів та заміщення їх онлайн-спілкуванням. Це часто супроводжується порушенням соціальних навичок, зниженням емоційної виразності та труднощами в побудові глибоких міжособистісних відносин. Згідно з дослідженнями О.В. Киричук, така форма спілкування призводить до звуження спектра емоційних переживань та сприяє розвитку соціальної ізоляції [25 38].

Важливо зазначити, що спілкування віртуально-залежних людей характеризується низьким рівнем емпатії та схильністю до ідеалізації власного образу в інтернет-просторі. І.М. Бех підкреслює, що віртуальна взаємодія створює ілюзію безпеки та анонімності, що полегшує уникнення соціальної відповідальності та сприяє поверховості комунікацій [6, 45]. У результаті, попри високу частоту онлайн-контактів, такі люди часто почуваються самотніми та незадоволеними своїм соціальним життям.

Отже, розуміння психологічних особливостей спілкування віртуально-залежних людей є важливим аспектом сучасної психології, що вимагає комплексного підходу для ефективної корекції та профілактики залежної поведінки.

Віртуально-залежні люди вирізняються особливим стилем спілкування, який характеризується поверховістю та схильністю до уникнення глибоких

емоційних контактів. Надмірне перебування в інтернет-просторі змінює їхні комунікативні навички, спричиняючи труднощі у взаємодії в реальному житті. Зокрема, дослідження О.В. Киричук свідчать про те, що такі особи часто виявляють низький рівень емпатії та нездатність адекватно реагувати на невербальні сигнали співрозмовників [24, 30].

Однією з ключових рис спілкування віртуально-залежних людей є прагнення до самопрезентації та ідеалізації власного образу в мережі. Це проявляється у відборі та редагуванні інформації про себе, прагненні отримувати схвалення та позитивні відгуки від інших користувачів. Як зазначає І.М. Бех, такий підхід до спілкування призводить до формування «маски», яка приховує реальні емоції та особистісні риси [6, 42].

Віртуальне спілкування також часто супроводжується відсутністю відповідальності за сказане, оскільки анонімність в інтернеті дозволяє уникати наслідків за свої слова та дії. Це сприяє зростанню рівня агресії та конфліктності в онлайн-дискусіях, що підтверджується дослідженнями С.Д. Максименка [38, 28]. Крім того, віртуально-залежні люди нерідко використовують спілкування в мережі як спосіб уникнення реальних проблем і емоційної напруги, вважаючи його більш безпечним і менш зобов'язуючим.

Іншим важливим аспектом є інформаційне перевантаження, яке виникає через постійний пошук нових даних і участь у багатьох одночасних онлайн-діалогах. Це призводить до зниження здатності до концентрації уваги, поверховості у сприйнятті інформації та втрати інтересу до глибокого аналізу питань. М.О. Бойко зазначає, що такий стиль спілкування формує так званий «кліповий тип мислення», коли людина звикає до коротких фрагментів інформації та швидкої зміни тем [7, 36].

Емоційна сфера віртуально-залежних людей також зазнає змін. Вони частіше зазнають почуття самотності та незадоволеності реальними взаєминами. Це пов’язано з тим, що інтернет-спілкування не забезпечує повноцінного емоційного контакту та підтримки. Більше того, прагнення до

постійної присутності в мережі спричиняє хронічний стрес, що може провокувати депресивні стани та тривожність. Н.М. Іваненко підкреслює, що такі люди схильні до емоційного вигорання через неможливість відновити ресурси у віртуальному просторі [22, 44].

Отже, аналізуючи все вище зазначене, можемо зробити висновок, що психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей включають поверховість контактів, прагнення до ідеалізації власного образу, уникнення відповідальності та емоційні труднощі, що вимагає спеціалізованого підходу для корекції їхньої поведінки та підтримки у поверненні до реального соціального життя.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши теоретичний аналіз психологічних особливостей віртуального спілкування та його впливу на соціальні навички молоді та визначивши ключові аспекти взаємодії в онлайн-середовищі, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження особливостей віртуального спілкування сучасної молоді. За результатами емпіричного дослідження визначити доцільність у розробці програми соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямованої на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків.

Вибірку нашого дослідження склали студенти віком від 18 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами та месенджерами для спілкування. Загальна кількість респондентів становила 46 осіб.

Дослідження проводилось в онлайн форматі за допомогою спеціально розроблених Google-форм впродовж вересня – жовтня 2024 року.

Дослідження проводилось за згодою респондентів, які були обрані методом випадкової вибірки через розсилки у студентських групах та соціальних мережах. Перед початком опитування всі учасники були ознайомлені з цілями дослідження та підтвердили свою добровільну участь.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок українських та зарубіжних психологів. З розглянутих психологічних методів вивчення, нами було обрано методики, які можна було б використати в дослідженні, а саме:

1. Шкала інтернет-залежності (IAT) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами)

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (адаптована версія С.Д. Максименка)

3. Методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук

Розкриємо кожну методику більш доцільно:

1. Шкала інтернет-залежності (IAT) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами)

Мета: визначення рівня інтернет-залежності серед молоді та виявлення основних ознак залежності від віртуального простору. Шкала дозволяє оцінити, наскільки використання Інтернету впливає на емоційний стан, соціальні контакти та повсякденне життя респондента.

Шкала інтернет-залежності складається з 20 тверджень, які оцінюють різні аспекти використання Інтернету: емоційна залежність, соціальна ізоляція, порушення контролю, уникнення реальних проблем. Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою: від 0 (ніколи) до 5 (дуже часто).

Шкали:

— **Контроль над використанням Інтернету:** визначає, наскільки респондент здатний регулювати час, проведений в мережі.

— **Емоційна залежність:** оцінює, чи є Інтернет способом уникнення негативних емоцій.

— **Соціальна ізоляція:** визначає вплив Інтернету на реальні соціальні контакти.

Інтерпретація балів:

— 0–30 балів: відсутність інтернет-залежності.

— 31–49 балів: легкий ступінь залежності, що потребує уваги.

— 50–79 балів: помірна залежність, необхідність консультації зі спеціалістом.

— 80–100 балів: висока залежність, що вимагає негайної психологічної допомоги.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (адаптована версія С.Д. Максименка)

Мета: оцінка типів міжособистісної взаємодії та комунікативних особливостей респондентів. Методика дозволяє виявити переважаючий стиль поведінки в спілкуванні та його вплив на соціальні контакти.

Методика складається з 128 тверджень**,** розподілених за восьма шкалами**,** які відображають різні стилі міжособистісної поведінки. Респонденти оцінюють погодження з твердженнями за чотирибальною шкалою**:** від 0 (зовсім не згоден) до 3 (повністю згоден).

Шкали:

— **Домінування – підпорядкування:** оцінка рівня впливовості чи залежності в спілкуванні.

— **Дружелюбність – ворожість:** визначення схильності до підтримки чи конфліктності.

— **Відкритість – закритість:** оцінка здатності ділитися почуттями та інформацією.

— **Агресивність – поступливість:** аналіз тенденції до напористості чи компромісності.

Інтерпретація балів:

— 0–10 балів: слабко виражений тип поведінки.

— 11–20 балів: помірно виражений тип, потребує уваги.

— 21–30 балів: домінуючий тип поведінки, який впливає на спілкування.

3. Методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук

Мета: виявлення рівня соціальної ізоляції та самотності у молоді, яка активно використовує віртуальне спілкування. Методика спрямована на визначення емоційних і соціальних аспектів ізоляції та їх вплив на психологічне благополуччя.

Опитувальник складається з 30 питань**,** що стосуються відчуття підтримки, частоти соціальних контактів, задоволеності взаєминами. Відповіді оцінюються за п’ятибальною шкалою: від 1 (ніколи) до 5 (завжди).

Шкали:

— **Емоційна ізоляція:** оцінка відчуття самотності та емоційної підтримки.

— **Соціальна ізоляція:** визначення обсягу та якості реальних соціальних контактів.

— **Відчуття самотності:** суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки та включеності у спільноту.

Інтерпретація балів:

— 0–20 балів: низький рівень ізоляції, задоволення соціальними контактами.

— 21–40 балів: середній рівень ізоляції, можливість періодичних труднощів у спілкуванні.

— 41–60 балів**:** високий рівень ізоляції, необхідність корекційної роботи.

Вважаємо, що використання цих методик дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості віртуального спілкування молоді, виявити рівень інтернет-адикції та розробити рекомендації для гармонізації комунікативної поведінки.

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами першої методики Шкала інтернет-залежності (IAT) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами) нами було визначено рівень інтернет-залежності серед молоді та виявлені основні ознаки

залежності від віртуального простору, дані по кожному респонденту представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою Шкала інтернет-залежності (IAT)

№ респондента	Контроль над використанням Інтернету	Емоційна залежність	Соціальна ізоляція	Загальний бал
1	12	10	15	37
2	20	18	10	48
3	25	20	15	60
4	15	12	18	45
5	10	8	12	30
6	18	14	17	49
7	22	19	12	53
8	14	11	13	38
9	16	12	14	42
10	19	17	15	51
11	13	10	12	35
12	21	15	14	50
13	17	11	13	41
14	24	18	16	58
15	11	9	10	30
16	18	14	15	47
17	20	16	18	54
18	12	10	11	33
19	21	17	19	57
20	15	12	14	41
21	23	18	16	57
22	14	11	13	38
23	19	15	17	51
24	10	9	11	30
25	22	19	18	59
26	18	14	16	48
27	15	12	14	41
28	20	17	19	56
29	11	9	10	30
30	24	19	18	61
31	13	10	12	35
32	21	17	16	54
33	17	12	15	44

Продовження таблиці 2.1

34	19	15	17	51
35	14	11	13	38
36	18	14	16	48
37	22	18	17	57
38	16	12	14	42
39	20	17	19	56
40	10	9	12	31
41	19	16	18	53
42	13	10	12	35
43	17	14	15	46
44	21	18	16	55
45	14	11	13	38
46	15	12	14	41

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за першою шкалою «Контроль над використанням Інтернету» результати представлені на рис. 2.1.

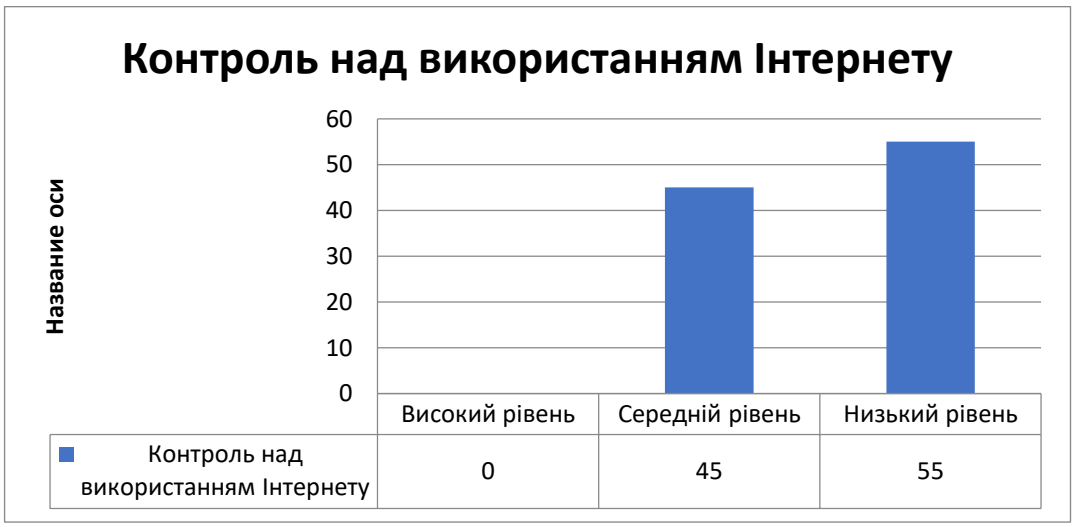


Рис. 2.1. Процентне співвідношення за шкалою «Контроль над використанням Інтернету»

Отже, за першою шкалою, бачимо, що високий рівень не визначено серед респондентів, середній (помірний) рівень мають 45% респондентів, низький (легкий) рівень мають – 55% респондентів. Вважаємо, що особливу увагу слід приділити респондентам із помірним рівнем залежності, щоб запобігти подальшому поглибленню проблеми.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за другою шкалою «Емоційна залежність» результати представлені на рис. 2.2.

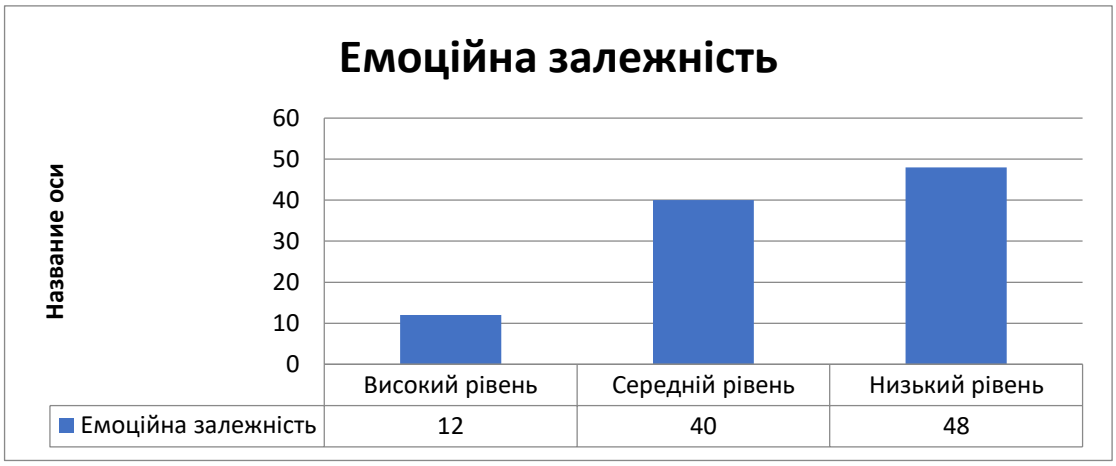


Рис. 2.2. Процентне співвідношення за шкалою «Емоційна залежність»

За результатами другої шкали «Емоційна залежність», ми бачимо, що більшість респондентів 48% мають низький рівень емоційної залежності, що свідчить про відсутність суттєвих ознак емоційної прив'язаності до віртуального простору. Водночас, 40% респондентів продемонстрували середній рівень емоційної залежності, що може вказувати на періодичне використання Інтернету як засобу зняття стресу та уникнення реальних проблем. Лише 12% опитаних мають високий рівень емоційної залежності, що потребує спеціалізованої уваги. Це свідчить про необхідність подальшого моніторингу та розробки профілактичних заходів для зниження рівня емоційної залежності серед молоді.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за третьою шкалою «Соціальна ізоляція», результати представлені на рис. 2.3.

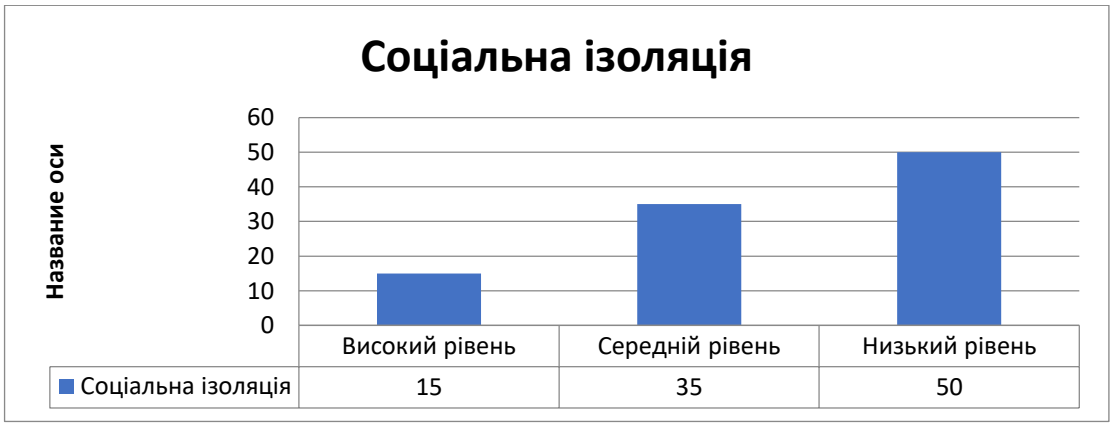


Рис. 2.3. Процентне співвідношення за шкалою «Соціальна ізоляція»

За результатами третьої шкали «Соціальна ізоляція», ми бачимо, що 50% респондентів мають низький рівень соціальної ізоляції, що свідчить про збереження реальних соціальних контактів та відсутність значної ізоляції від оточення. 35% респондентів продемонстрували середній рівень соціальної ізоляції, що може вказувати на періодичні труднощі у підтримці соціальних зв'язків. Водночас, 15% респондентів мають високий рівень соціальної ізоляції, що вимагає додаткової уваги та корекційної роботи для відновлення реальних соціальних контактів.

За результатами підрахунку загальних балів, нами було визначено рівень інтернет-залежності серед респондентів, результати представлені на рис. 2.4.

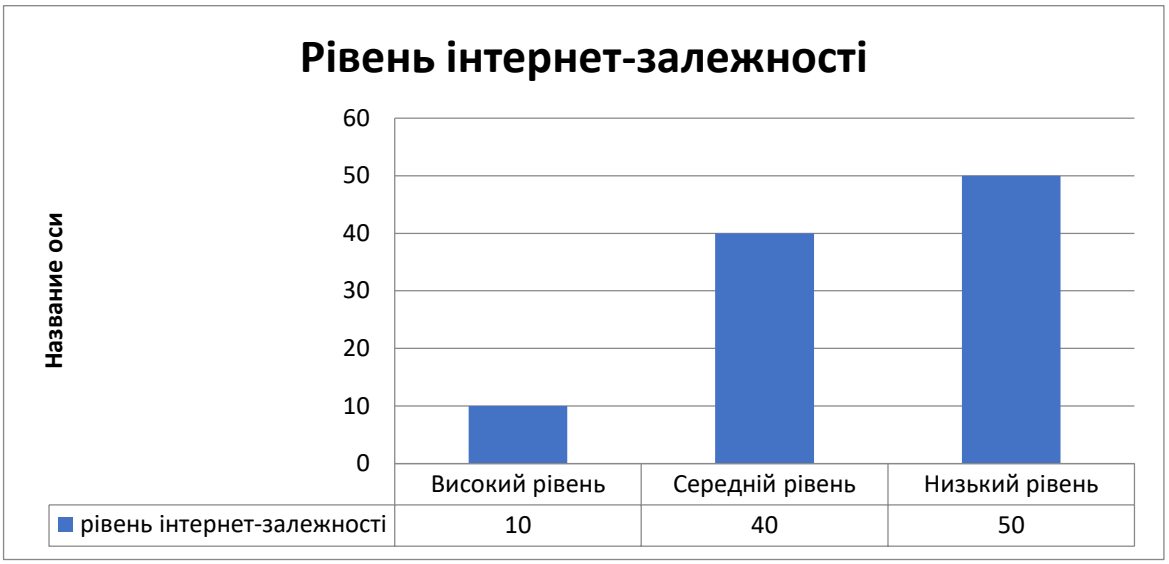


Рис. 2.4. Процентне співвідношення за загальними балами респондентів для визначення рівня інтернет-залежності

За результатами підрахунку загальних балів, нами було визначено, що більшість респондентів 50% мають низький рівень інтернет-залежності, що свідчить про контрольоване використання Інтернету без значної залежності. Водночас, 40% респондентів демонструють середній рівень інтернет-залежності, що може вказувати на періодичні труднощі у контролі часу, проведеного в мережі. Лише 10% респондентів мають високий рівень інтернет-залежності, що потребує додаткової уваги та можливої корекційної

роботи для зниження рівня залежності та відновлення балансу між віртуальним і реальним життям.

Наступним етапом нашого дослідження був аналіз результатів другої методики «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі (адаптована версія С.Д. Максименка) на виявлення рівня соціальної ізоляції та самотності у молоді, яка активно використовує віртуальне спілкування. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати за методикою «Діагностики міжособистісних відносин»

№ респондента	**Домінування – підпорядкування**	**Дружелюбність – ворожість**	**Відкритість – закритість**	**Агресивність – поступливість**	**ЗР**
	12	15	10	14	51
2	18	20	12	10	60
3	20	18	15	12	65
4	15	17	10	14	56
5	10	12	8	10	40
6	14	16	11	13	54
7	17	19	13	12	61
8	13	15	10	11	49
9	16	18	12	13	59
10	12	14	9	10	45
11	15	17	11	12	55
12	14	16	10	13	53
13	13	15	12	14	54
14	20	18	15	12	65
15	10	12	8	10	40
16	14	16	11	13	54
17	19	17	13	12	61
18	13	14	10	11	48
19	15	16	12	14	57
20	18	19	14	15	66
21	12	15	11	13	51
22	16	18	12	14	60
23	14	16	10	12	52
24	18	19	13	15	65
25	10	12	8	11	41
26	15	17	11	13	56
27	19	20	14	15	68

Продовження таблиці 2.2

28	13	15	10	12	50
29	12	14	9	11	46
30	17	18	12	13	60
31	14	16	11	12	53
32	15	17	12	13	57
33	16	18	13	14	61
34	20	19	15	16	70
35	10	12	8	11	41
36	14	16	10	12	52
37	18	19	14	15	66
38	13	15	10	11	49
39	19	20	15	16	70
40	12	14	9	10	45
41	15	17	11	12	55
42	14	16	10	13	53
43	13	15	12	14	54
44	20	18	15	12	65
45	10	12	8	10	40
46	15	14	12	13	54

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за першою шкалою «Домінування – підпорядкування», результати представлені на рис. 2.5.

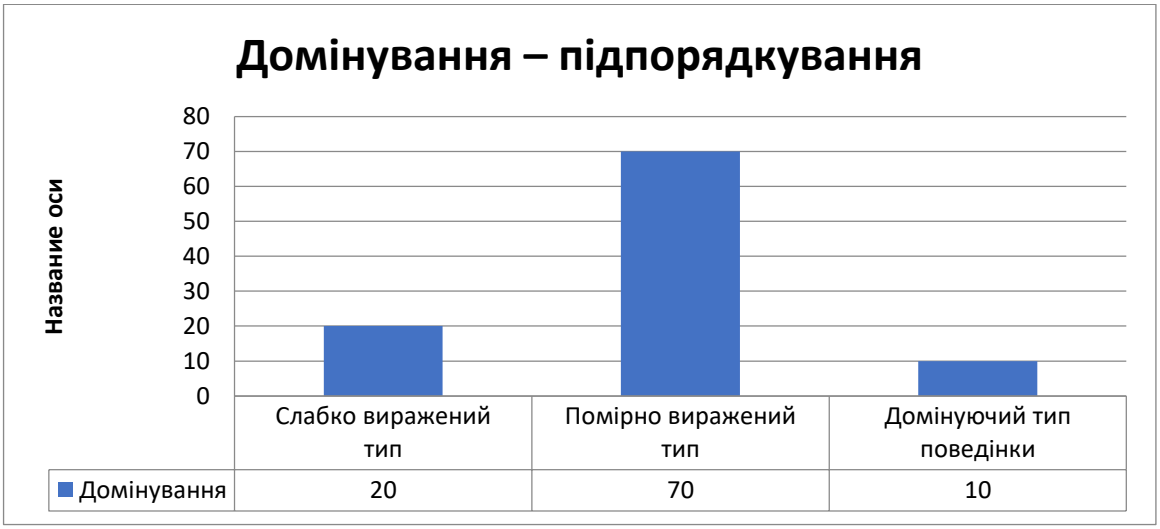


Рис. 2.5. Процентне співвідношення за шкалою «Домінування – підпорядкування»

За шкалою «Домінування – підпорядкування» більшість респондентів, а саме 70% мають помірний рівень домінування, що свідчить про прагнення

впливати на інших без явної агресії. 10% респондентів мають домінуючий рівень, що може ускладнювати взаємодію в групі

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за другою шкалою «Дружелюбність – ворожість», результати представлені на рис. 2.6.

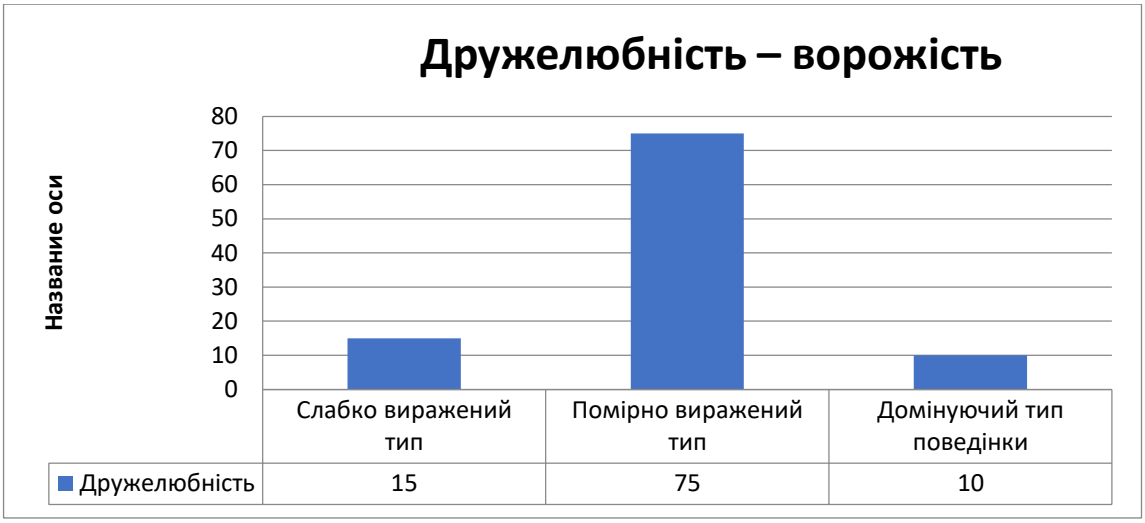


Рис. 2.6. Процентне співвідношення за шкалою «Дружелюбність – ворожість»

За шкалою «Дружелюбність – ворожість» 75% продемонстрували помірний рівень дружелюбності, що свідчить про відкритість до спілкування. Водночас, 10% респондентів мають домінуючий рівень ворожості, що потребує корекційної роботи.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за третьою шкалою «Відкритість – закритість», результати представлені на рис. 2.7.

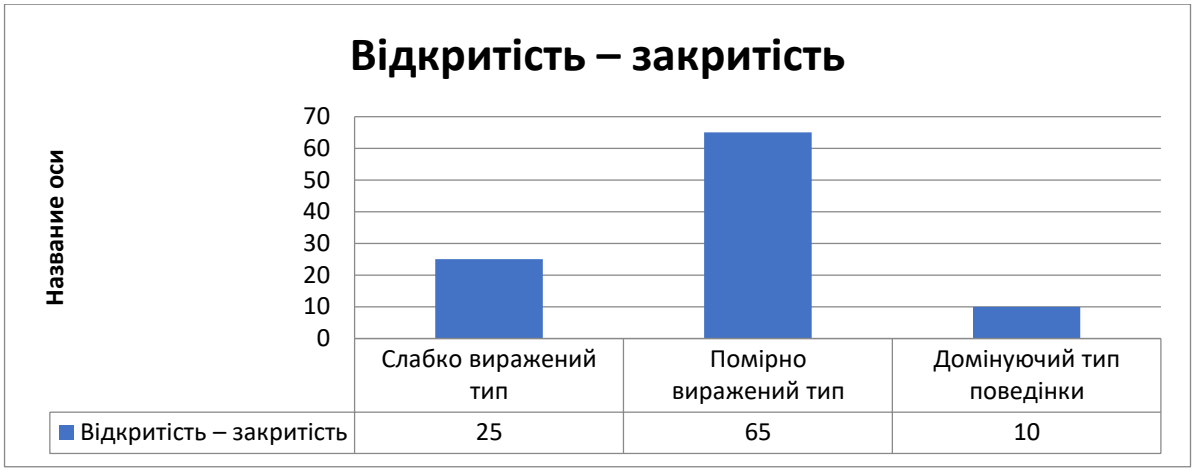


Рис. 2.7. Процентне співвідношення за шкалою «Відкритість – закритість»

За шкалою «Відкритість – закритість», 65% респондентів мають помірний рівень відкритості, що вказує на готовність ділитися думками та почуттями, але з певними обмеженнями. Домінуючий рівень закритості у 10% респондентів вказує на труднощі у встановленні глибоких контактів.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за четвертою шкалою «Відкритість – закритість», результати представлені на рис. 2.8.

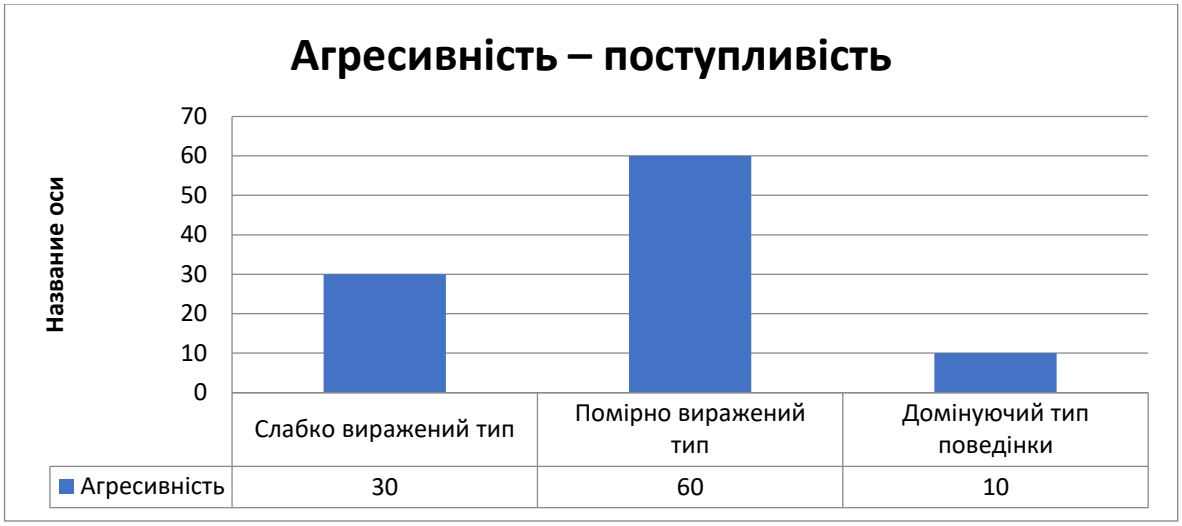


Рис. 2.8. Процентне співвідношення за шкалою «Агресивність – поступливість»

За результатами шкали «Агресивність – поступливість», 60% респондентів мають помірний рівень агресивності, що може вказувати на певні труднощі у спілкуванні та вирішенні конфліктів. 10% мають домінуючий рівень агресивності, що потребує спеціалізованої уваги.

Проаналізувавши результати дослідження по всім шкалам, можемо визначити, що більшість найбільш домінуючими типами поведінки серед респондентів є: дружелюбність - 75% респондентів мають помірний рівень, що свідчить про їхню схильність підтримувати позитивні соціальні контакти та уникати конфліктів; домінування - 70% респондентів мають помірний рівень, що вказує на прагнення до впливовості та лідерства у групах.

Найменш вираженими є типи поведінки, пов’язані із агресивністю, що може свідчити про відносно низький рівень конфліктності в спілкуванні серед молоді. Таким чином, переважання дружелюбності та прагнення до

домінування без явної агресії вказує на потенціал для гармонійної міжособистісної взаємодії серед респондентів, однак потребує уваги для запобігання можливим конфліктам та забезпечення ефективної комунікації.

На третьому етапі нашого дослідження, нами було проведено методику «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук, що дала змогу визначити рівень емоційних і соціальних аспектів ізоляції та їх вплив на психологічне благополуччя. Результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції»

№ респондента	Емоційна ізоляція	Соціальна ізоляція	Відчуття самотності	Загальний бал
1	15	20	18	53
2	18	22	20	60
3	10	15	12	37
4	12	18	14	44
5	8	10	9	27
6	14	19	15	48
7	16	21	18	55
8	11	16	13	40
9	13	17	15	45
10	10	14	12	36
11	12	18	15	45
12	14	20	17	51
13	15	22	18	55
14	9	14	11	34
15	8	12	10	30
16	13	17	14	44
17	15	20	18	53
18	12	15	14	41
19	11	16	13	40
20	14	19	16	49
21	10	14	12	36
22	13	18	15	46
23	9	12	10	31
24	12	18	15	45
25	8	10	9	27
26	15	20	18	53
27	17	21	19	57
28	11	15	13	39

Продовження таблиці 2.3

29	10	14	12	36
30	14	19	16	49
31	12	16	14	42
32	15	20	17	52
33	13	18	15	46
34	9	12	10	31
35	8	10	9	27
36	14	19	15	48
37	16	21	18	55
38	11	15	13	39
39	13	17	14	44
40	12	16	14	42
41	10	14	12	36
42	15	20	17	52
43	14	18	16	48
44	12	16	14	42
45	10	14	12	36
46	12	15	14	41

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за першою шкалою «Емоційна ізоляція», результати представлені на рис. 2.9.

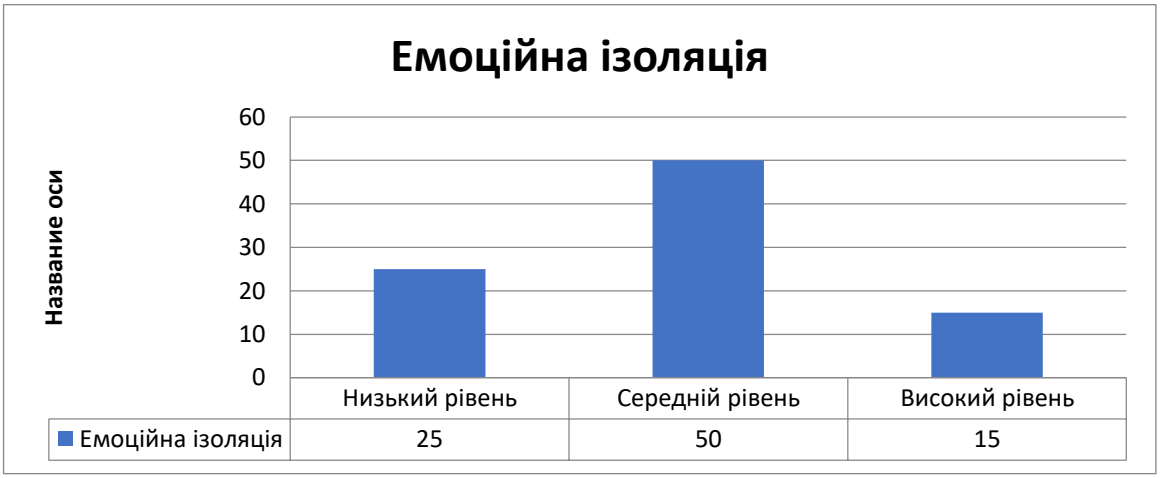


Рис. 2.9. Процентне співвідношення за шкалою «Емоційна ізоляція»

За результатами шкали «Емоційна ізоляція», бачимо, що 25% респондентів відчувають себе емоційно включеними у соціальні контакти та отримують достатню підтримку, 60% респондентів періодично відчувають нестачу емоційної підтримки, що свідчить про необхідність уваги до розвитку емпатії та підтримки в їхньому оточенні. 15% респондентів

демонструють значну емоційну ізоляцію, що потребує корекційної роботи для зменшення відчуття самотності.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за другою шкалою «Соціальна ізоляція», результати представлені на рис. 2.10.

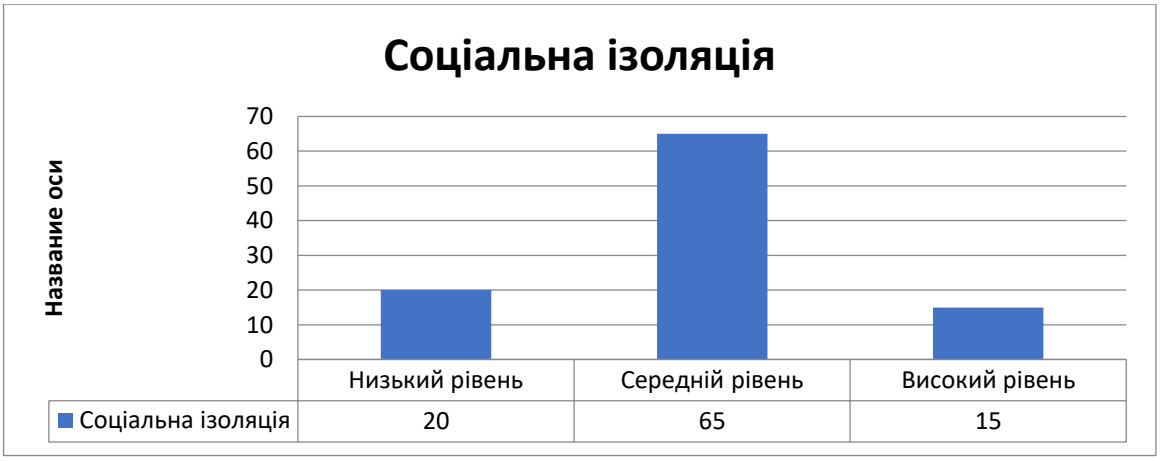


Рис. 2.10. Процентне співвідношення за шкалою «Соціальна ізоляція»

За результатами шкали «Соціальна ізоляція», визначено, що 20% респондентів мають достатню кількість соціальних контактів і відчувають себе включеними в соціальні групи, 65% респондентів періодично стикаються з труднощами у спілкуванні та встановленні контактів, що вказує на потребу в розвитку комунікативних навичок. 15% респондентів мають серйозні труднощі у підтримці соціальних зв'язків, що свідчить про ризик соціальної ізоляції та потребує втручання.

Визначимо процентне співвідношення між респондентами за третьою шкалою «Відчуття самотності», результати представлені на рис. 2.4.

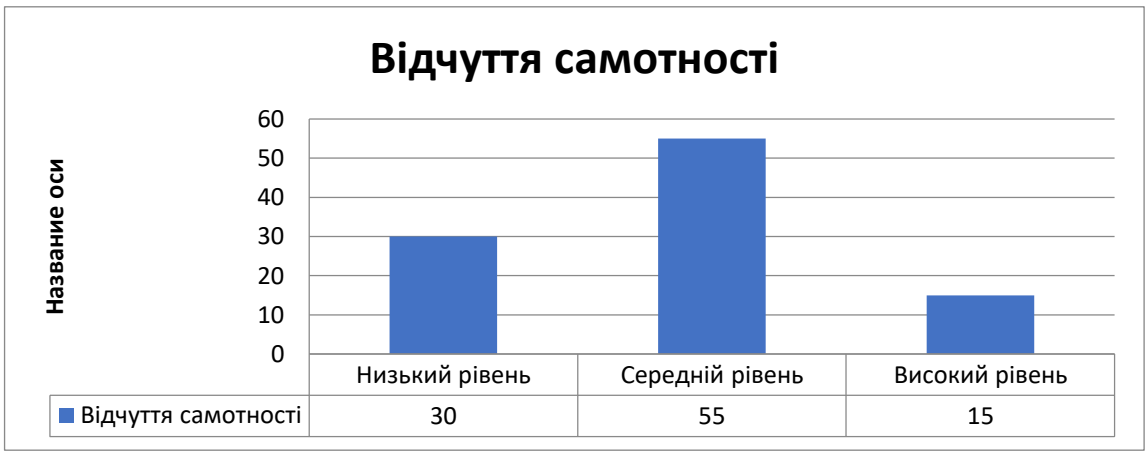


Рис. 2.11. Процентне співвідношення за шкалою «Відчуття самотності»

За результатами шкали «Відчуття самотності», визначено, що 30% респондентів не відчувають значної самотності та задоволені соціальною підтримкою, 55% респондентів періодично відчувають самотність, що свідчить про необхідність розширення соціальних зв’язків та підтримки. 15% респондентів мають стійке відчуття самотності, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя та потребує корекційної роботи.

Четвертим етапом нашого дослідження був присвячений вибудовуванню кореляційної матриці за результатами трьох проаналізованих методик. Результати представлені на рис. 2.12 та таблиці 2.4.

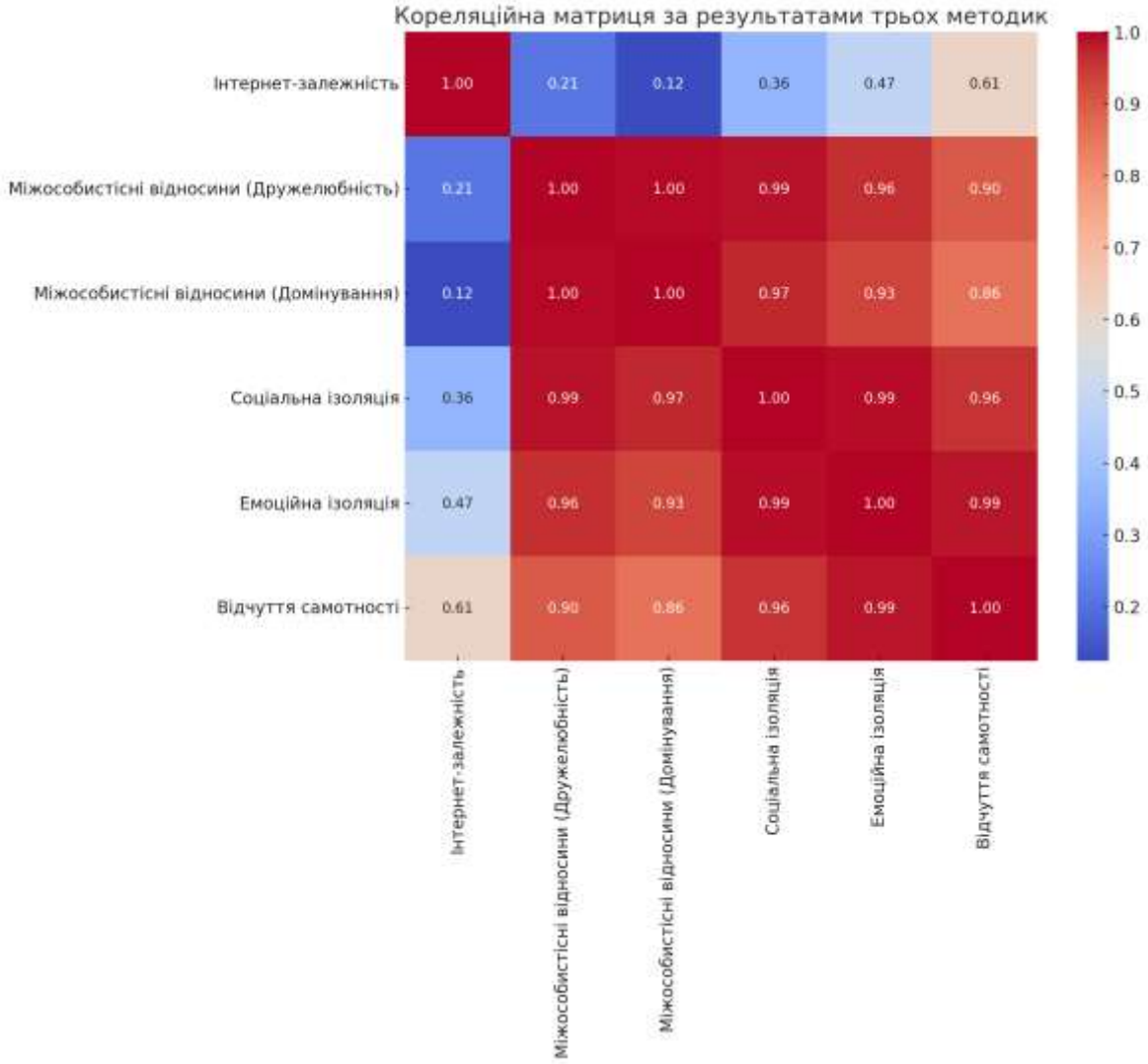


Рис. 2.12. Кореляційна матриця за результатами трьох проаналізованих методик

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця за результатами трьох проаналізованих методик

Показники	Інтернет-залежність	Міжособистісні відносини (Дружелюбність)	Міжособистісні відносини (Домінування)	Соціальна ізоляція	Емоційна ізоляція	Відчуття самотності
Інтернет-залежність	1.000	0.210	0.124	0.363	0.474	0.614
Міжособистісні відносини (Дружелюбність)	0.210	1.000	0.996	0.987	0.960	0.900
Міжособистісні відносини (Домінування)	0.124	0.996	1.000	0.970	0.933	0.860
Соціальна ізоляція	0.363	0.987	0.970	1.000	0.993	0.958
Емоційна ізоляція	0.474	0.960	0.933	0.993	1.000	0.986
Відчуття самотності	0.614	0.900	0.860	0.958	0.986	1.000

Отже за результатами кореляційного аналізу, нами визначено, що найбільш значущі кореляції спостерігаються між показниками соціальної та емоційної ізоляції, що свідчить про тісний зв'язок між цими аспектами.

Інтернет-залежність має помірний зв'язок із відчуттям самотності, що може вказувати на те, що надмірне використання Інтернету частково пов'язане з дефіцитом реальних соціальних контактів.

Високий рівень кореляції між дружелюбністю та домінуванням свідчить про те, що ці характеристики часто взаємопов'язані у комунікативній поведінці респондентів.

Отже, проведений нами аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що мета, закладена у вступі — дослідити психологічні особливості віртуального спілкування молоді та його вплив на розвиток особистості та соціальну взаємодію — була досягнута. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між інтернет-залежністю, міжособистісними відносинами та рівнем соціальної ізоляції, що свідчить про вплив інтенсивності використання Інтернету на формування соціальних навичок та емоційного стану молоді.

Зокрема:

— Інтернет-залежність виявила зв'язок із відчуттям самотності та соціальною ізоляцією, що підтверджує вплив віртуального спілкування на

обмеження реальних соціальних контактів.

— Міжособистісні відносини (дружелюбність та домінування) показали тісний зв'язок із рівнем соціальної та емоційної ізоляції, що свідчить про важливість якісної комунікації у зниженні відчуття самотності.

— Соціальна та емоційна ізоляція мають сильний кореляційний зв'язок між собою, що підтверджує гіпотезу про їх взаємний вплив.

Перша гіпотеза дослідження, про те, що існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та відчуттям самотності у молоді, що свідчить про те, що надмірне використання Інтернету може посилювати соціальну ізоляцію – підтверджено, бо кореляційний аналіз показав зв'язок 0.614 між інтернет-залежністю та відчуттям самотності.

Друга гіпотеза дослідження, про те, що дружелюбність і домінування у міжособистісних відносинах сприяють зниженню рівня соціальної ізоляції та покращенню емоційної підтримки серед молоді – також підтверджено, бо визначено високий кореляційний зв'язок між дружелюбністю та домінуванням із соціальною та емоційною ізоляцією (понад 0.9).

Таким чином, результати дослідження підтверджують потребу у впровадженні програм соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямованих на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків.

2.3. Програма соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямована на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків

Аналіз результатів дослідження виявив значний відсоток молоді із середнім та високим рівнем соціальної та емоційної ізоляції, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Крім того, наявність інтернет-залежності у частини респондентів свідчить про те, що значна частина соціальної активності переміщується у віртуальний простір, що лише посилює проблему ізоляції.

Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень інтернет-залежності має помірний зв'язок із відчуттям самотності та соціальною ізоляцією. Це свідчить про необхідність корекційної роботи, спрямованої на зниження часу, проведеного в Інтернеті, та стимулювання реальної соціальної активності.

Запропонована програма має на меті подолання цих проблем шляхом розвитку комунікативних навичок, формування позитивного ставлення до реального спілкування та створення умов для соціальної підтримки молоді.

Мета програми: сприяти зниженню рівня соціальної та емоційної ізоляції молоді, розвитку навичок ефективної комунікації та зміцненню соціальних зв'язків шляхом впровадження інтерактивних тренінгів, групової підтримки та індивідуального консультування.

Завдання програми:

1. Формування позитивної мотивації до спілкування у реальному житті.
2. Розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації.
3. Зниження рівня інтернет-залежності через усвідомлення альтернатив реального спілкування.
4. Підвищення рівня емоційної підтримки та соціальної включеності молоді.

Тривалість: 3 місяці (12 тижнів, 2 заняття на тиждень по 1,5 години).

Формат: офлайн та онлайн зустрічі. **Учасники:** Молодь віком 18–25 років.

Модулі програми

Вступний модуль: «Знайомство та визначення цілей»

— Знайомство учасників.
— Визначення очікувань та цілей.
— Діагностика рівня соціальної та емоційної ізоляції.

Модуль 1: «Ефективна комунікація»

— Тренінги з активного слухання та зворотного зв'язку.

— Вправи на подолання бар'єрів у спілкуванні.

Модуль 2: «Соціальна взаємодія»

— Розвиток навичок командної роботи.

— Ролі в групах та вирішення конфліктів.

Модуль 3: «Управління інтернет-активністю»

— Інформування про ризики інтернет-залежності.

— Розробка індивідуального плану контролю часу в мережі.

Модуль 4: «Емоційна підтримка та саморегуляція»

— Техніки емоційної регуляції та зниження тривожності.

— Групові обговорення та підтримка.

Завершальний модуль: «Підсумки та рекомендації»

— Аналіз досягнень учасників.

— Надання рекомендацій для підтримки соціальних зв'язків.

Вважаємо, що програма дозволить зміцнити соціальні зв'язки молоді та сприятиме їхній соціальній адаптації в умовах сучасного суспільства.

ВИСНОВКИ

1. Віртуальне спілкування є сучасним видом соціальної взаємодії, що поєднує класичні принципи комунікації з новими можливостями цифрового простору. Цей вид комунікації зберігає основні функції традиційного спілкування, проте набуває специфічних особливостей, пов’язаних із пізнавальною активністю користувачів, їхнім самовираженням у віртуальному просторі та взаємодією у межах. При цьому варто враховувати й потенційні ризики, які можуть бути пов’язані з особистісними деформаціями користувачів.

Віртуальне спілкування також визначає потреби користувачів, які формуються у цифровому середовищі. Таким чином, віртуальне спілкування виступає складним психологічним явищем, що формується як соціальний механізм, впливає на особистісний розвиток та моделює нові способи соціальної взаємодії.

2. Реальне спілкування забезпечує емоційну глибину та автентичність взаємодії, фізична присутність, невербальні сигнали та миттєва реакція роблять особисту взаємодію більш насиченою та емоційно значущою. Водночас географічні обмеження, потреба в синхронності та соціальні очікування можуть ускладнювати реальну комунікацію.

Віртуальне спілкування розширює можливості комунікації, але створює ризики поверхневості, бо віртуальне середовище забезпечує глобальний доступ до спілкування та дозволяє обирати зручний темп взаємодії. Водночас, обмеженість невербальної комунікації, ризик цифрової залежності та проблеми анонімності можуть негативно впливати на якість соціальних зв’язків.

Таким чином, реальне та віртуальне спілкування не повинні розглядатися як конкуренти, а як доповнюючи один одного механізми соціальної взаємодії. Баланс між цими формами комунікації дозволяє людині

ефективно адаптуватися до сучасного цифрового світу, зберігаючи якість міжособистісних стосунків та емоційне благополуччя.

3. Структура суб’єкта Інтернет-комунікації включає компоненти реальної та віртуальної особистості, співвідношення яких безпосередньо впливає на ідентичність і процес самопрезентації. Віртуальна особистість є результатом реконструкції в мережевому комунікативному просторі справжнього або вигаданого образу, онтологія якого визначається реальним суб'єктом. Вона має великий діяльнісний потенціал, що за багатьма параметрами перевищує потенціал реальної особистості завдяки своїй мобільності та різноманіттю засобів самопрезентації. Стаючи самостійним суб'єктом мережевої спільноти, віртуальна особистість може служити потужним інструментом впливу на реальну особистість і суспільство в цілому: через «пошук себе» і своєї ідентичності (особливо в підлітковому віці), прагнення бути прийнятим і оціненим у віртуальній спільноті, пошук оптимальних форм побудови соціальних контактів. Віртуальне спілкування сприяє формуванню гнучкої самоідентифікації, але водночас може призводити до розриву між реальним та віртуальним образом «Я».

4. Віртуальний простір забезпечує користувачам відчуття безпеки та анонімності під час спілкування. Проте часто люди, які надмірно захоплюються онлайн-спілкуванням, стикаються з труднощами у комунікації в реальному житті. Як результат, тривале перебування в мережі може призводити до віртуальної-залежності (інтернет-залежність, як синонім) або синдрому інтернет-адикції. Психологічні особливості спілкування віртуально-залежних людей включають поверховість контактів, прагнення до ідеалізації власного образу, уникнення відповідальності та емоційні труднощі, що вимагає спеціалізованого підходу для корекції їхньої поведінки та підтримки у поверненні до реального соціального життя.

5. Провівши теоретичний аналіз психологічних особливостей віртуального спілкування та його впливу на соціальні навички молоді та визначивши ключові аспекти взаємодії в онлайн-середовищі, нами було

проведене емпіричне дослідження особливостей віртуального спілкування сучасної молоді. Вибірку нашого дослідження склали студенти віком від 18 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами та месенджерами для спілкування. Загальна кількість респондентів становила 46 осіб.

З розглянутих психологічних методів вивчення, нами було обрано методики, які можна було б використати в дослідженні, а саме: «Шкала інтернет-залежності» (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами), «Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (адаптована версія С.Д. Максименка), «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук.

За результатами кореляційного аналізу, нами визначено, що найбільш значущі кореляції спостерігаються між показниками соціальної та емоційної ізоляції, що свідчить про тісний зв'язок між цими аспектами.

Інтернет-залежність має помірний зв'язок із відчуттям самотності, що може вказувати на те, що надмірне використання Інтернету частково пов'язане з дефіцитом реальних соціальних контактів.

Високий рівень кореляції між дружелюбністю та домінуванням свідчить про те, що ці характеристики часто взаємопов'язані у комунікативній поведінці респондентів.

Отже, проведений нами аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що мета, закладена у вступі — дослідити психологічні особливості віртуального спілкування молоді та його вплив на розвиток особистості та соціальну взаємодію — була досягнута. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між інтернет-залежністю, міжособистісними відносинами та рівнем соціальної ізоляції, що свідчить про вплив інтенсивності використання Інтернету на формування соціальних навичок та емоційного стану молоді.

Зокрема:

— Інтернет-залежність виявила зв'язок із відчуттям самотності та соціальною ізоляцією, що підтверджує вплив віртуального спілкування на

обмеження реальних соціальних контактів.

— Міжособистісні відносини (дружелюбність та домінування) показали тісний зв'язок із рівнем соціальної та емоційної ізоляції, що свідчить про важливість якісної комунікації у зниженні відчуття самотності.

— Соціальна та емоційна ізоляція мають сильний кореляційний зв'язок між собою, що підтверджує гіпотезу про їх взаємний вплив.

7. Результати дослідження підтверджують потребу у впровадженні програм соціально-психологічної підтримки для молоді, спрямованих на зниження рівня ізоляції та зміцнення соціальних зв'язків. Запропонована програма має на меті подолання цих проблем шляхом розвитку комунікативних навичок, формування позитивного ставлення до реального спілкування та створення умов для соціальної підтримки молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет-просторі. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Вип. №13(58), 2021. С. 5–12. URL: https://surl.li/iwhlbn

2. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. №2 (55). 2020. С. 28–36. URL: https://surl.li/ksvjwz

3. Бех І.М. Внутрішній діалог як форма спілкування. *Науковий вісник*. Вип. № 5. 2019. С. 50–60.

4. Бех І.М. Інтернет-залежність як передумова інших видів адикції. *Науковий вісник*. Вип. № 3. 2020. С. 55–65.

5. Бех І.М. Особистісний підхід у спілкуванні. *НАУКОВИЙ ВІСНИК*. Вип. № 5. 2019. С. 50–60.

6. Бех І.М. Психологічні аспекти віртуальної залежності. *Науковий вісник*. Вип. № 5. 2019. С. 35–45.

7. Бойко М.О. Соціальні мережі як новий вимір спілкування. *Інформаційні технології і суспільство*. Вип. № 3. 2022. С. 20–40.

8. Вишняк О. І. Мовна ситуація та статус мов в Україні: динаміка, проблеми, перспективи (соціологічний аналіз) : *монографія*. URL: https://surl.li/eimqxc

9. Воронюк І. О., Хижняк В. В. Особливості реалізації мовної особистості в інформаційному суспільстві. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. Вип. №4. 2021. С. 13–16. URL: https://surli.cc/lrpcqo

10. Вушуванюк К. Психологічні особливості віртуальної самопрезентації у соціальних мережах. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. №1. 2022, С. 4–15. URL: https://surl.li/gcuvzf

11. Галіч Т.О. Соціальні Інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. Вип. №1, 2010. С. 149–151. URL:

12. Галущак Д. Мовний портрет віртуальної особистості. *Філологічні науки. Львівський національний університет імені Івана Франка*, 2023. С. 66–80. URL: https://surl.li/jxjfqq

13. Гладченко В. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в підлітковому віці. *Кваліфікаційна робота*, 2021. С. 70–75. URL: https://surl.li/dguosq

14. Гнатенко Н. Особливості текстової комунікації в цифровому середовищі. *Соціальна психологія*. Вип. №1. 2020. С. 45–62.

15. Гнатенко Н. Соціальна психологія: комунікативний аспект. Дніпро: Пороги, 2020. 290 с.

16. Грабар Н.Г. Особливості віртуального спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля.* Серія «Педагогіка і психологія». Вип. №2 (12). 2016. С. 70-75. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2016/2/13.pdf

17. Гриценко О. Геймінг як сучасна форма комунікації. *Молодіжні студії*. Вип. №1. 2021. С. 78–91.

18. Гуменюк О. С. Молодіжний сленг у соціальних мережах: особливості функціонування. *Психолінгвістика: науковий журнал*. Вип. №30. 2021. С. 32–40. URL: https://surl.gd/zzvhdr

19. Давиденко Г. Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація : монографія, 2023. С. 155–160. URL: https://surl.li/fbaogr

20. Жадан І. В. Механізми громадянської і національної самоідентифікації молоді: монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. С. 8.

21. Задорожний Д.. Інтернет і соціальна трансформація: аналіз комунікаційних змін. Харків: Право, 2023. 290 с.

22. Іваненко Н.М. Емоційне вигорання в умовах інтернет-залежності. *Психологічні дослідження*. Вип. № 1. 2021. С. 40–50.

23. Ізбянський В. Особливості самопрезентації підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Західноукраїнського національного університету*. Вип. №3, 2021. С. 45–50. URL: https://surl.li/hcxpng

24. Киричук О.В. Вплив віртуального спілкування на соціальні навички особистості. *Психологічний журнал*. Вип. № 2. 2020. С. 20–30.

25. Киричук О.В. Психологічні аспекти спілкування. *Психологічний журнал*. Вип. № 2. 2020. С. 34–45.

26. Киричук О.В. Психологічні фактори інтернет-залежності. *Науковий вісник*. Вип. № 3. 2020. С. 50–60.

27. Коваленко Д. Соціальний аспект онлайн-ігор. Одеса: Інновації, 2020. 145 с.

28. Ковалинська І. Невербальна комунікація. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2013. 112 с.

29. Коваль О. Цифрова комунікація: невербальні аспекти взаємодії. Львів: Світ, 2019. 312 с.

30. Кондратенко В. С. Соціально-психологічні аспекти віртуальної комунікації. Львів: Світ, 2021. 315 с.

31. Кочубей О. Культурно-історичний розвиток особистості в комунікативному середовищі. Київ: Наукова думка, 2018. 256 с.

32. Краснякова А. О. Мережа Інтернет як комунікативний простір національної та громадянської самоідентифікації кіберпокоління. *Проблеми політичної психології*. Вип. №7, 2017. С. 174.

33. Лащук Ю.І. Види невербальної комунікації. *Вступ до комунікаційних досліджень*, 2021, розд. 4.2. URL: https://surl.li/bdlhef

34. Левченко Г. Інтернет як інструмент ділової взаємодії. *Економічний вісник*. Вип. №3. 2022. С. 45–58.

35. Лисенко Т. Мовлення та його роль у когнітивному розвитку особистості. Львів: Світ, 2021. 256 с.

36. Лисенко Т. Невербальна комунікація у цифровому світі. *Психологічний вісник*. Вип. №4. 2021. С. 87–102.

37. Лозова О. В. Віртуальне спілкування як феномен цифрової комунікації. Київ: Наукова думка, 2020. 240 с.

38. Максименко С.Д. Віртуальна реальність як соціально-психологічне явище. *Вісник психології*. Вип. № 4. 2021. С. 28–40.

39. Максименко С.Д. Психологічні аспекти інтернет-адикції. *Вісник психології*. Вип. № 4. 2021. С. 40–50.

40. Максименко С.Д. Соціалізація через спілкування: психологічні аспекти. *Вісник психології*. Вип. № 4. 2021. С. 28–40.

41. Максименко С.Д. Соціальна ізоляція як фактор психічного здоров'я. *Вісник психології*. № 4. 2021. С. 40–50.

42. Малімон В.І. Віртуальне спілкування і самотність людини. *Вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу*. Вип. №1, 2017. С. 65–72. URL: https://journals.nung.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/183

43. Мельник Н. П. Цифрові технології та їх вплив на комунікативну поведінку особистості. Одеса: Астропринт, 2019. 198 с.

44. Міщенко В. Мова і мислення: когнітивний та соціальний аспекти. Львів: Палітра, 2019. 198 с.

45. Мова інтернет-спілкування: довідник: довідник підготувати викладачі циклової комісії зі спеціальності «Соціальна робота» Роменського коледжу Державного вищого навчального закладу «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана». Ромни, 2015. 72 с.

46. Назара М.М. Інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці. *Психологія особистості*. Вип. №1. 2022. С. 113–167. URL: https://surl.li/qqtyws

47. Настояща К. Практики самопрезентації в інтернет-просторі: форми і тенденції. *Грані*. Вип. №1, 2019. С. 20.

48. Науменко О. Цифрова комунікація в бізнесі. Київ: Академія, 2021. 215 с.

49. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: психологічні особливості та можливості застосування Інтернет-технологій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. Вип. №1, 2018. С. 95–101. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf

50. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. №28. 2016. С. 140.

51. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: психологічні особливості та можливості застосування Інтернет-технологій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. Вип. №1, 2018. С. 95–101. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf

52. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

53. Нереуцький О.В., Корнієнко В.О. Віртуальне спілкування: позитивні та негативні аспекти. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. Вип. №2. 2021. С. 112–117. URL: https://surl.li/xozrtk

54. Олпорт Г. Особистість: психологічна інтерпретація. Харків: Видавництво Гуманітарний центр, 2015. 350 с.

55. Остапенко Г.І. Особливості комунікації в інтернет-просторі. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля.* Серія «Педагогіка і психологія», 2016. Вип. №2. С. 158.

56. Петренко В. Психологія невербальної комунікації. Київ: Академія, 2020. 245 с.

57. Петрова Л. Соціальні мережі та особистісна комунікація. *Психологічний журнал*. Вип. №2. 2021. С. 112–127.

58. Піддубний О. Г. Інтернет-комунікація: виклики та перспективи розвитку. Харків: Право, 2022. 276 с.

59. Пономарів О.Д. Культура слова: мовностилістичні поради. 2-ге вид., стер. Київ: Либідь, 2001. 240 с.

60. Посохова В. В. Цифрова комунікація та її вплив на мовну культуру сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Острозька академія»*. Вип. №2. 2019, С. 15–19. URL: https://surl.li/bjfcyn

61. Роджерс К. Процес становлення особистості. Львів: Літопис, 2013. 224 с.

62. Савченко М. Дистанційне навчання та відеозв'язок у сучасному світі. Львів: Світ, 2020. 189 с.

63. Сидоренко В. Вплив цифрових технологій на міжособистісну взаємодію. Харків: Психологічний центр, 2022. 276 с.

64. Сидоренко В. Психологія соціальної взаємодії: теоретичні аспекти та емпіричні дослідження. Київ: Наука, 2018. 278 с.

65. Сидоренко В. Соціальна психологія онлайн-спілкування. Харків: Психологічний центр, 2018. 276 с.

66. Сидоров П.В. Інтернет як засіб соціальної комунікації та соціального впливу. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. №37, 2015. С. 45–52. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/sydorov_internet.pdf

67. Ступак О.П**.** Вплив інформаційного суспільства на формування ідентичності особистості: філософський аспект. *Альманах «Філософські проблеми гуманітарних наук»*. Вип. №28. 2021. С. 9–16. URL: https://almanac.npu.kiev.ua/index.php/almanac/article/download/286/267/279

68. Трачук Л.Ф., Казначеєва Л.М. Інструменти невербальної інтернет-комунікації. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. Вип. №1. 2023. С. 59-64. URL: https://surl.li/wqaoby

69. Шевченко І. Г. Емоджі як засіб невербальної комунікації в Інтернеті. *Філологічні студії*. Вип. №8. 2020. С. 21–26. URL: https://philology-journal.com/index.php/fs/article/view/551

70. Штанько В. І. Віртуальний комунікативний простір і самопрезентація особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія: Теорія культури і філософія науки. Вип. №49. 2013. С. 10–12. URL: https://surl.li/cvrpwt

71. Штанько В.І. Віртуальний комунікативний простір і проблеми самоідентифікації особистості. 9 с. URL: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/2058-Article%20Text-3950-1-10-20150429.pdf

72. Юрчук М.С. Особливості віртуального спілкування. Вінницький національний технічний університет. 2 с. URL: https://surl.li/oenstf

73. Baym N. K. Personal Connections in the Digital Age. Polity Press, 2015. 280 p.

74. Castells, M. Communication Power. Oxford University Press, 2013. 624 p.

75. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press, 2015. 400 p.