МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СІМЕЙНУ КОМУНІКАЦІЮ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-2-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Карпенко Ірина Володимирівна
Керівник: к. політ. наук, доцент
Хрустальова М. С.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Гранд В. В.

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 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Карпенко Ірині Володимирівні

Тема роботи: Вплив цифрових технологій на сімейну комунікацію

керівник роботи Хрустальова М.С. канд. політ наук, доцент

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснено теоретичний аналіз сутності та особливостей сімейної комунікації в умовах цифровізації суспільства, розглянуто вплив цифрових технологій на міжособистісну взаємодію в родині, проаналізовано соціально-психологічні чинники, що зумовлюють зміни у структурі сімейного спілкування. Проведено емпіричне дослідження особливостей використання цифрових засобів комунікації членами родини, виявлено рівень їхнього впливу на емоційний клімат і задоволеність взаєминами. На основі отриманих результатів розроблено психологічні рекомендації щодо гармонізації сімейної комунікації в умовах цифровізації, які передбачають формування культури цифрової взаємодії, розвиток навичок емоційного спілкування та профілактику цифрової залежності з метою зміцнення психологічного добробуту родини.

Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 2 рисунка.

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		
Розділ 3	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 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ І. В. Карпенко

Керівник роботи _____ М. С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 2 рисунки, 4 таблиці, 43 джерела, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – сімейна комунікація як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу цифрових технологій на характер, форми та ефективність сімейної взаємодії.

Мета дослідження – вивчити вплив цифрових технологій на міжособистісну комунікацію в родині, визначити потенційні ризики та ресурси цифровізації, а також розробити психологічні рекомендації щодо покращення якості сімейного спілкування в цифрову епоху.

Гіпотеза дослідження – надмірне цифрове залучення знижує рівень емоційної близькості, тоді як свідоме використання технологій сприяє підтриманню позитивної взаємодії в родині.

Методи дослідження: теоретичний аналіз – опрацювання наукової літератури з питань комунікації, цифровізації та психології сім’ї; метод кількісного аналізу – обробка даних анкетування з використанням статистичних методів для виявлення закономірностей; метод порівняння – порівняння результатів різних груп респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження – У роботі вперше здійснено комплексний аналіз впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію в українському соціокультурному контексті. Запропоновано модель гармонійної цифрової взаємодії в родині, що поєднує технологічні засоби з емоційною підтримкою.

Галузь використання: результати дипломної роботи можуть бути використані у сфері сімейної психології, соціальної роботи, освіти, а також у практиці консультативної діяльності психологів.

СІМЕЙНА КОМУНІКАЦІЯ, ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ.

SUMMARY

Karpenko I. V. The impact of digital technologies on family communication.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (43 items, 7 of foreign origin), 3 appendix on 14 pages. The qualifying work volume is 64 pages long, 59 of them – main text. There are 4 tables and 2 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical survey and presents empirical research on the influence of digital technologies on family communication. The master's thesis consists of three chapters, each of them addressing a different aspect of how digitalization affects interpersonal interaction within the family.

The research object: family communication as a socio-psychological phenomenon.

The research subject: the peculiarities of the influence of digital technologies on the nature, forms, and effectiveness of family interaction.

The research goal: to study the impact of digital technologies on interpersonal communication within the family, to identify potential risks and resources of digitalization, and to develop psychological recommendations for improving the quality of family interaction in the digital era.

The research tasks are:

to analyze the theoretical foundations of family communication and functions;

to define digitalization as a social and psychological phenomenon;

to examine the influence of digital technologies on interpersonal relationships in families;

to conduct empirical research on the effects of digital involvement on family communication;

to develop practical recommendations for harmonizing communication in conditions of digitalization.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Studying the Impact of Digital Technologies on Family Communication» provides a theoretical analysis of the development and characteristics of family communication and the social phenomenon of digitalization.

In Chapter 2 «Empirical Study of the Influence of Digital Technologies on Family Communication» the organization, methods, and results of empirical research are presented and analyzed.

Chapter 3 «Psychological Recommendations for Harmonizing Family Communication in the Context of Digitalization» contains practical guidelines aimed at improving emotional interaction and preventing digital dependence within families

Key words: family communication, digital technologies, digitalization, interpersonal interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СІМЕЙНУ КОМУНІКАЦІЮ 11
1.1. Сутність та особливості сімейної комунікації 11
1.2. Цифровізація як соціальне явище 18
1.3. Вплив цифрових технологій на міжособистісну взаємодію в родині 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕНОЛГІЙ НА СІМЕЙНУ КОМУНІКАЦІЮ 25
2.1. Організація та методи дослідження 25
2.2. Аналіз результатів дослідження 31
2.3. Узагальнення результатів та формулювання висновків 38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ 44
3.1. Формування культури цифрової взаємодії в родині 44
3.2. Розвиток навичок емоційного спілкування в родині 46
3.3. Профілактика цифрової залежності та підтримка психологічного добробуту 49
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ВСТУП

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, істотно змінюючи способи комунікації, соціальні практики та моделі взаємодії між людьми. Сім'я як основна соціальна інституція, що виконує важливі функції виховання, підтримки та емоційного зв'язку, зазнає суттєвих трансформацій у контексті цифровізації. З одного боку, інтернет, мобільні пристрої та соціальні мережі надають нові можливості для збереження зв'язку на відстані, координації сімейних справ і вираження підтримки. З іншого боку, надмірне використання технологій може знижувати якість живого спілкування, спричиняти емоційне відчуження, конфлікти та залежність.

Актуальність теми обумовлена необхідністю осмислення двоїстого впливу цифрових технологій на родинну взаємодію, пошуку балансу між технічними зручностями та збереженням психологічної близькості в сім'ї. У контексті поширення цифрових практик у всіх сферах життя особливої уваги набуває проблема гармонізації міжособистісної комунікації в родинному середовищі.

Об'єкт дослідження – сімейна комунікація як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу цифрових технологій на характер, форми та ефективність сімейної взаємодії.

Мета дослідження – вивчити вплив цифрових технологій на міжособистісну комунікацію в родині, визначити потенційні ризики та ресурси цифровізації, а також розробити психологічні рекомендації щодо покращення якості сімейного спілкування в цифрову епоху.

Гіпотеза дослідження – існує статистично значущий зв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій і якістю сімейної комунікації: надмірне цифрове залучення знижує рівень емоційної

близькості, тоді як свідоме використання технологій сприяє підтриманню позитивної взаємодії в родині.

Завдання дослідження.

1. Розкрити сутність та основні характеристики сімейної комунікації.
2. Проаналізувати цифровізацію як соціокультурне явище.
3. Визначити основні напрями впливу цифрових технологій на взаємодію між членами родини.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей використання цифрових технологій у сімейній комунікації
5. Узагальнити результати та сформулювати висновки щодо їх впливу.
6. Розробити психологічні рекомендації з формування культури гармонійної цифрової взаємодії в родині.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз – опрацювання наукової літератури з питань комунікації, цифровізації та психології сім'ї (застосовано на етапі формулювання теоретичних основ дослідження).

Метод кількісного аналізу – обробка даних анкетування з використанням статистичних методів для виявлення закономірностей.

Метод порівняння – порівняння результатів різних груп респондентів (наприклад, молоді сім'ї, багатодітні, дистанційно проживаючі члени родини тощо).

Метод узагальнення – для формулювання висновків та психологічних рекомендацій.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження – У роботі вперше здійснено комплексний аналіз впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію в українському соціокультурному контексті. Запропоновано модель гармонійної цифрової взаємодії в родині, що поєднує технологічні засоби з емоційною підтримкою.

Практичне значення результатів дослідження – Результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками для консультування сімей, розробки тренінгових програм з цифрової грамотності та емоційної компетентності. Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені в освітніх установах та батьківських клубах.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечено використанням валідних методик, репрезентативною вибіркою, поєднанням якісного й кількісного підходів, а також логічною відповідністю між гіпотезою, завданнями та методами дослідження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СІМЕЙНУ КОМУНІКАЦІЮ

1.1 Сутність та особливості сімейної комунікації

Поняття сімейної комунікації охоплює багатогранні аспекти взаємодії між членами родини. Особливе місце в ній посідає обмін смислами, що відбувається в межах батьківсько-дитячих стосунків, адже саме тут формується емоційна близькість, передаються цінності та життєві орієнтири.

Комунікація як форма міжособистісного спілкування ґрунтується на взаєморозумінні, довірі та щирих, доброзичливих діалогах. У процесі такого спілкування одна особистість відкриває себе іншій, встановлюється глибокий духовний зв’язок. Це дозволяє кожному з учасників краще усвідомити власну сутність, досягти стану справжнього буття та особистісної автономії. Міжособистісна комунікація є каналом індивідуально орієнтованого інформаційного обміну та виступає важливим механізмом соціалізації особистості, а також формування та розвитку соціальної групи, до якої вона належить [2, 99-101].

Усі індивідуальні дії, що відбуваються у взаємозв’язку з іншими людьми, передбачають як фізичний, так і комунікативний вимір. Під комунікативними діями розуміють такі, що навмисно спрямовані на донесення певного смислу до іншої особи. У психологічній науці комунікація розглядається насамперед як смисловий аспект соціальної взаємодії. Смисл у цьому контексті розуміється як той особливий зміст, яким людина наділяє свою діяльність, об’єкти та явища навколишнього світу в процесі їх духовно-практичного освоєння. Завдяки цьому ці об’єкти набувають певного значення в ієрархії суспільних цінностей. Смисл визначає місце речей у житті

особистості, у зв’язку з чим виникає поняття сенсу буття – фундаментальної світоглядної категорії, яка вказує на цілепокладальний характер людської діяльності. Цілепокладання, як смислотворчий зміст практики, є найвищим проявом свідомості людини, свідченням її свободи.

Цінності виступають своєрідним посередником між особистістю та смислом життя. За словами В. Франкла, вони є універсальними формами смислу, які набувають конкретного змісту в типових життєвих ситуаціях. Багато психологічних досліджень свідчать про те, що сенс життя доступний кожній людині – незалежно від її віку, статі, освіти, характеру, життєвого середовища чи релігійних переконань. Джерелом смислу можуть бути як майбутні цілі, так і теперішнє відчуття наповненості або ж позитивна оцінка минулого досвіду. Людина не створює сенс штучно – вона відкриває його у своєму життєвому контексті. Водночас, життєві обставини можуть поставити індивіда перед необхідністю осмислення свого життя в цілому.

У психології виокремлено кілька типових варіантів співвідношення між сенсом життя та рівнем його усвідомлення [3, 124-125]:

1. Неусвідомлена задоволеність – людина живе спокійно й упевнено, не замислюючись над сенсом, оскільки її життя стабільне й гармонійне.

2. Неусвідомлена незадоволеність – виникає стан внутрішньої пустоти, при цьому особа не може зрозуміти, звідки походить це відчуття.

3. Усвідомлена незадоволеність – індивід чітко усвідомлює відсутність сенсу і розпочинає активний його пошук.

4. Усвідомлена задоволеність – людина має ясне уявлення про сенс свого життя, і це гармоніює з її реальними діями, викликаючи позитивні емоції.

5. Витіснення смислу – коли реальний зміст життя є непривабливим або навіть принизливим, людина заперечує саму можливість існування сенсу, щоби зберегти позитивне самосприйняття.

6. Заміна справжнього сенсу «ерзац-смислами» – це спроба отримати ілюзорне задоволення за допомогою легкодоступних засобів, таких як алкоголь, наркотики, азартні ігри, девіантна поведінка, що підмінюють глибинне відчуття смислу.

Перший і четвертий варіанти не викликають серйозних занепокоєнь, тоді як інші, особливо п’ятий і шостий, потребують глибокого психологічного втручання. Це особливо актуально для дітей і підлітків, які часто стикаються з труднощами у пошуку власного сенсу життя. Нерідко соціальне чи сімейне середовище не сприяє його формуванню, а навпаки – руйнує унікальність особистісного становлення дитини, нав’язуючи їй зовнішні, часто деструктивні смисли.

У рамках сімейної взаємодії відбувається передача смислів, які з часом трансформуються в цінності та життєві орієнтири. Цей обмін ґрунтується на складних психічних механізмах. Порушення їхньої роботи призводить до викривлення змісту комунікації або ускладнює сам процес обміну. Міжособистісному порозумінню шкодить нетерпимість до думки іншого, авторитарний стиль виховання, а також так звані «бар'єри спілкування» [1].

Серед чинників, що зумовлюють порушення в процесі сімейної комунікації, виділяють кілька ключових. Одним із них є надмірне навантаження повідомлення додатковими функціями, крім його основного завдання – передачі інформації. У такому випадку зміст комунікації може бути переобтяжений побічними смислами. Наприклад, звернення дитини до матері з наміром провести вихідні з новим другом може сприйматися неоднозначно: як спроба розширити коло спілкування, як уникнення сімейного дозвілля, або ж як натяк на необхідність довірливої розмови щодо особистих стосунків [4].

Ще одним бар'єром є викривлене або неповне уявлення про співрозмовника – адресата комунікації. Нерозуміння особливостей особистості члена сім’ї, до якого звернено повідомлення, може істотно

завадити взаєморозумінню. Тому важливо враховувати рівень інтелекту, особистісні особливості, очікування та можливу реакцію співрозмовника. Наприклад, важливо зважати, чи не зачепить висловлення його почуттів, чи буде правильно витлумачено його смисл і наміри.

Проблема розуміння людини людиною – одна з центральних у психології. У практиці сімейних психологів часто зустрічаються родини, члени яких мають недостатній рівень емпатії, що ускладнює ефективну взаємодію. Тому серед напрямків психотерапевтичної допомоги в роботі з такими сім'ями особливе місце займає розвиток здатності до емоційного співпереживання та усвідомлення власної участі в комунікативному процесі [10, 75].

До форм порушеної сімейної комунікації також відносять так звану фіксовану батьківську ригідність – або «сенйоризм» (від англійського слова seniority – старшинство), що проявляється у гіперконтролі, перевазі каральних і директивних методів виховання над стимулювальними. Натомість відкритість до дитячого в собі та у власній дитині сприяє більш креативній, емоційно забарвленій взаємодії в системі «дорослий – дитина». У психологічній практиці звернення до власного дитинства розглядається як важливий інструмент формування особистісної ідентичності дорослого. Це дозволяє краще зрозуміти світ цінностей дитини й сприяти її розвитку. Осмислення себе через образ «Я в минулому» допомагає дорослому знайти слова і приклади, які спонукатимуть дитину до сприйняття й засвоєння життєво важливих смислів [14, 88-92].

Аналізуючи стосунки у дисфункційних сім'ях, сформовано поняття «містифікації» – процесу, за якого дітям навіюють уявлення про їхні потреби, ідентичність та переконання, які не відповідають дійсності. Одна з форм такої містифікації – приписування дитині слабкості або, навпаки, аморальності, ницості. Інша – інвалізація – полягає в примусовому знеціненні поглядів, прагнень та інтересів дитини. Через це висловлені батьками оцінки

починають проникати в самосвідомість дитини й визначати її зсередини. У відповідь дитина або пасивно приймає ці уявлення, або вступає в боротьбу, намагаючись зберегти самоповагу, незалежність і право на особистісну позицію [15, 104].

Дорослі нерідко прагнуть формувати у дитини певний образ себе, «озброюючи» її стандартами поведінки, очікуваними цілями, зразками для наслідування, ідеалами. Якщо ці стандарти й очікування є реалістичними, їх досягнення сприяє формуванню позитивного образу «Я» та підвищує самоповагу. У разі ж, якщо ці вимоги перевищують можливості дитини, це може призводити до розчарування, втрати віри в себе та зниження самооцінки.

Окремою причиною сімейної дисфункції є відсутність гнучкості в правилах, які регулюють життя родини. Часто дорослі ігнорують інтереси, смисли й цінності дітей, нав’язуючи власні норми. Така «монополія дорослих» на встановлення правил та традицій породжує непорозуміння, конфлікти та посилює смисловий розрив між поколіннями.

Деякі батьки орієнтують своїх дітей на постійну першість у всьому, що відбивається на формуванні завищених очікувань. Американський дослідник Х. Стерлін назвав таких батьків «делегуючими»: вони намагаються реалізувати через дітей власні нереалізовані амбіції, що також може впливати на якість сімейної комунікації та психологічне самопочуття дитини.

Звісно, сам по собі орієнтир дитини на високі стандарти якості, прагнення до досягнень, а також внесок батьків у формування ідеального «Я» є закономірними й важливими процесами, що забезпечують зв’язок і наступність поколінь. Проте ці впливи набувають патогенного характеру тоді, коли батьківські вимоги, стандарти та плани не відповідають реальним можливостям дитини та ігнорують її індивідуальні інтереси й схильності. Подібна ситуація, як правило, призводить до майбутніх невдач, втрати самоповаги та складнощів у самовизначенні [31, 34–37].

З метою покращення комунікації в родині психологи пропонують модель ідеальних сімейних взаємин, що базується на аналізі типових помилок, яких припускаються батьки у вихованні. Її основні принципи передбачають: рівноправність усіх членів родини, включно з дитиною; визнання автономії кожного; відкритість у вираженні почуттів і прийняття емоційного досвіду інших; конструктивну критику, що навчає дітей аргументовано висловлювати незгоду; відмову від негативних оцінок і моральних штампів; довіру, щирість та повагу до внутрішнього світу іншого. Така модель взаємодії сприяє уникненню багатьох криз у підлітковому віці, формує самосвідомість і внутрішню відповідальність дитини [13, 84-90].

Саме в підлітковому віці відкривається простір для становлення особистості як суб'єкта власного життя. У цей період виникає прагнення пізнати себе, знайти життєві орієнтири, зрозуміти своє місце у світі. Емоційна відкритість, довіра та глибина родинних стосунків стають підґрунтям для формування життєвих смислів підлітка, які впливають як на розвиток самого індивіда, так і на гармонізацію сімейних взаємин загалом. Якість комунікації в родині прямо впливає на здатність дитини втілювати власні цінності в реальність або ж відмовлятися від тих, що суперечать її сутності та життєвій перспективі.

Теоретичні підходи до вивчення сімейної комунікації в умовах технологічного розвитку дозволяють глибше зрозуміти, як саме взаємодія між членами родини змінюється під впливом цифрових медіа. Однією з ключових концепцій, яка має безпосередній стосунок до сімейних стосунків, є теорія афективного обміну. Згідно з цією теорією, вираження прихильності – вербальне та невербальне – є не просто проявом емоцій, а еволюційно значущою поведінкою, яка сприяє зміцненню соціальних зв'язків, формуванню довіри й підвищенню стійкості до стресів.

У сімейному контексті афективний обмін відіграє надзвичайно важливу роль. Коли члени родини демонструють любов, підтримку та турботу, це

створює сприятливе емоційне середовище, в якому діти відчувають себе прийнятими, важливими й захищеними. Таке середовище, згідно з AET, прямо пов’язане з розвитком емоційної стійкості дитини, її здатністю справлятися з труднощами, будувати здорові соціальні зв’язки за межами родини та формувати позитивну самооцінку. У дорослих афективний обмін також знижує рівень тривожності, депресивності та зміцнює подружні стосунки [13, 125-127].

Однак розвиток технологій змінює механізми вираження афекту. Наприклад, швидке повідомлення зі смайликом або коротке відео замінює обійми чи особисту розмову. З одного боку, це може бути ефективним у підтримці зв’язку на відстані. З іншого – втрачається частина невербальних сигналів, таких як інтонація, міміка чи дотик, що є важливими компонентами афективного обміну. Тому важливо не обмежувати емоційну комунікацію лише цифровими формами, а шукати можливості для живого спілкування, де можливе повноцінне передавання прихильності.

Саме на це звертає увагу теорія інформаційного багатства (Media Richness Theory, MRT), розроблена Дефт і Ленгелем (Daft & Lengel, 1986). Вона стверджує, що ефективність комунікації залежить від "багатства" обраного медіа – тобто здатності конкретного каналу передавати невербальні сигнали, зворотний зв’язок, міміку, інтонацію, контекст і емоції. Найбагатшими каналами вважаються особисте спілкування та відеозв’язок, які дозволяють максимально точно передати наміри, почуття та реакції [38].

У родинному спілкуванні це означає, що усне особисте спілкування залишається найважливішим засобом взаєморозуміння. Коли родини спілкуються лише через текстові повідомлення, навіть якщо їх багато, можуть виникати непорозуміння, брак емоційного відгуку та відчуття емоційної дистанції. Це особливо актуально для підлітків, які активно використовують соцмережі, але водночас можуть відчувати ізоляцію або недостатню емоційну підтримку.

Застосування MRT допомагає пояснити, чому відеодзвінки або голосові повідомлення сприймаються як "тепліші" й особистіші, ніж текстові повідомлення. У кризових або емоційно насичених ситуаціях вибір каналу комунікації стає критичним: особиста присутність або хоча б відеозв’язок можуть відіграти вирішальну роль у підтримці й порозумінні.

Об’єднуючи обидві теорії – AET і MRT – можна зробити висновок, що ефективне родинне спілкування у цифрову епоху потребує не лише технологічних засобів, а й глибокого розуміння емоційних потреб. Технології повинні доповнювати, а не замінювати традиційні форми афективного обміну. Наприклад, батьки можуть використовувати месенджери для коротких повідомлень підтримки, але також знаходити час для особистої розмови без екранів. Родини можуть планувати вечори без гаджетів, під час яких відбувається глибша, змістовніша взаємодія.

Таким чином, теорія афективного обміну та теорія інформаційного багатства надають потужний аналітичний інструментарій для розуміння того, як технології впливають на якість родинної взаємодії. Вони акцентують увагу на необхідності усвідомленого використання каналів комунікації, з урахуванням їхньої здатності передати емоції, підтримати близькість і сприяти психологічному благополуччю всіх членів сім’ї.

Сучасна сімейна комунікація – це динамічне явище, яке вимагає від батьків уважності до потреб дітей, гнучкості у виборі форм взаємодії та готовності до щирого діалогу. Саме від характеру і глибини цих щоденних розмов залежить не лише емоційне благополуччя підлітка, а й його здатність творити власне життя, засноване на довірі, розумінні й особистісній відповідальності.

1.2 Цифровізація як соціальне явище

Цифровізація – це не лише новий етап розвитку технологій, а й глибока трансформація соціально-політичної реальності. Вона стрімко

впроваджується у всі сфери життя суспільства, змінюючи економіку, культуру, освіту, комунікацію та політику.

Цифровізація – це комплексний процес інтеграції цифрових технологій у всі сфери життя людини і суспільства. Вона є не просто технічним або економічним явищем, а глибокою соціальною трансформацією, яка змінює структуру суспільства, моделі поведінки людей, способи комунікації, організацію праці, навчання та політичні процеси. Цей процес став одним із найважливіших трендів сучасності, що формує обличчя 21 століття.

Цифровізація – це перехід від традиційних форм обробки інформації і взаємодії між людьми до цифрових форматів, які забезпечують швидкість, доступність, автоматизацію та масштабність. Це означає, що цифрові технології не лише змінюють технічні аспекти виробництва чи обміну інформацією, але й кардинально впливають на соціальні структури – сім'ю, освіту, роботу, культуру, політику [5, 65-66].

Значення цифровізації полягає в тому, що вона створює нові можливості для розвитку і водночас породжує нові виклики. Від швидкості обміну інформацією до впливу на психічне здоров'я – всі ці зміни вимагають не лише технічного впровадження, а й соціального осмислення і правового регулювання.

Одним із головних елементів цифровізації є її вплив на економічні процеси. Завдяки цифровим технологіям бізнес отримує можливість оптимізувати виробництво, маркетинг, фінанси, логістику та зв'язок. Це сприяє зростанню продуктивності, створенню нових секторів економіки, таких як стартапи, високотехнологічні компанії, телекомунікації.

Проте цифровізація має і соціальний вимір. Вона впливає на робочі місця, змінює характер праці: автоматизація замінює деякі професії, створюючи при цьому попит на нові спеціальності в IT, аналізі даних, кібербезпеці. Це викликає необхідність переформатування системи освіти, професійної підготовки, підвищення кваліфікації працівників.

Також цифровізація сприяє появі нових форм соціальної взаємодії – від дистанційної роботи і навчання до онлайн-спільнот і соціальних мереж. Це змінює не лише спосіб спілкування, але й структуру соціальних зв’язків, створюючи нові можливості, а іноді і загрози соціальній згуртованості.

Одним із серйозних викликів цифровізації є цифрова нерівність – нерівний доступ до інформаційних технологій і інтернету, що залежить від регіону, рівня доходів, віку, освіти [7, 40-43]. Ця нерівність може посилити соціальні розриви, створити бар’єри для розвитку окремих груп населення, обмежити їхні можливості у навчанні, роботі і громадському житті.

З ростом цифрових технологій збільшується і загроза інформаційної безпеки. Особисті дані громадян, державні інформаційні системи, критична інфраструктура стають потенційними об’єктами кібератак. Це вимагає розробки та впровадження ефективних заходів захисту інформації, а також нормативно-правового забезпечення кібербезпеки.

Активне використання цифрових технологій породжує нові соціальні проблеми – інформаційну залежність, надмірне споживання інформації, поширення дезінформації і маніпуляцій. Це може впливати на психічний стан людей, формувати хибні уявлення про реальність, послаблювати критичне мислення і сприяти соціальній поляризації.

Цифровізація вимагає адаптації правових норм і створення нових законодавчих інструментів. Зокрема, важливо врегулювати питання [17, 49-53]:

– захисту персональних даних і приватності;
– прав інтелектуальної власності в цифровій сфері;
– відповідальності за кіберзлочини та інформаційні атаки;
– забезпечення доступу до цифрових послуг для всіх верств населення.

Право повинно бути гнучким і швидко реагувати на нові виклики, адже затримки у нормативному регулюванні можуть призвести до порушень прав людини, соціальних конфліктів і втрати довіри до цифрових систем.

Цифрові технології змінюють повсякденне життя людей. Наприклад:

– Освіта: дистанційне навчання відкриває доступ до знань для багатьох, але вимагає нових методик і технічних засобів.

– Робота: поширення дистанційної праці змінює робочий графік, зону комфорту і вимоги до самодисципліни.

– Комунікація: соціальні мережі формують нові форми соціальної взаємодії, але одночасно можуть створювати ізоляцію і впливати на психіку.

– Культура і дозвілля: цифрові платформи відкривають доступ до культурних продуктів, але впливають на традиційні форми дозвілля.

Ці зміни не завжди проходять гладко – вони вимагають адаптації від індивіда, соціальних інститутів і держави.

Цифровізація – це складне соціальне явище, яке має одночасно позитивні і негативні аспекти. Вона відкриває нові можливості для розвитку економіки, освіти, культури і громадянського суспільства, але водночас породжує серйозні виклики – цифрову нерівність, інформаційну безпеку, соціальні ризики.

Для успішного використання потенціалу цифровізації необхідно [9, 103-106]:

– розробляти і впроваджувати ефективні нормативно-правові механізми;

– забезпечувати рівний доступ до цифрових технологій;

– підвищувати цифрову грамотність населення;

– розвивати соціальні інститути, здатні адаптуватися до змін.

Тільки таким чином цифровізація стане чинником сталого соціального розвитку, а не джерелом нових проблем.

1.3. Вплив цифрових технологій на міжособистісну взаємодію в родині

У реаліях сучасності, де технологічний прогрес охоплює всі сфери життя, родинні відносини також зазнають значних змін. Комунікація в сім’ї

проходить крізь призму інновацій: цифрові інструменти можуть як об’єднувати членів родини, так і створювати нові бар’єри в спілкуванні.

Завдяки цифровим платформам, зокрема відеозв’язку, мобільним додаткам і соціальним мережам, стає можливим підтримувати контакт із близькими незалежно від відстані. Це особливо актуально для родин, члени яких тимчасово або постійно живуть у різних містах чи країнах. Віртуальні зустрічі, обмін повідомленнями, сімейні чати дозволяють залишатися на зв’язку, ділитися моментами повсякденного життя та зберігати емоційний контакт [29, 130].

Проте, на тлі цих переваг з’являються й певні труднощі. Надмірне захоплення цифровими технологіями часто веде до зниження якості живого спілкування. У багатьох сім’ях спостерігається ситуація, коли фізична присутність не гарантує емоційного зв’язку – кожен занурений у свій ґаджет, у свої цифрові світи. Це породжує емоційне віддалення, непорозуміння й навіть конфлікти через нестачу уваги або нерозділену присутність.

Однією з головних трансформацій у сфері родинної комунікації є поява нових форматів взаємодії. Смартфони, месенджери, календарі та інші цифрові сервіси дозволяють краще координувати спільне життя, бути в курсі планів одне одного та швидко реагувати на поточні потреби. Усе це створює більш гнучкий, адаптивний формат родинного співіснування, що відповідає ритму сучасного життя [26, 105].

Втім, важливо пам’ятати: жоден технологічний засіб не замінить живого слова, теплого погляду чи фізичної присутності. Залежність від віртуального спілкування здатна поступово зруйнувати глибину стосунків, якщо не контролювати міру його впливу.

Особливу роль у сучасній сімейній динаміці відіграють соціальні мережі та месенджери. Вони можуть зміцнювати зв’язки, сприяти взаємній підтримці, швидкому обміну новинами, емоціями, фотографіями. Але при неправильному використанні здатні поглинати увагу, викликати ревнощі, сприяти замкненості або навіть конфліктам.

Технології сприяють і освітньому розвитку сімей. Онлайн-курси, цифрові бібліотеки, інтерактивні платформи для вивчення мов чи програмування доступні кожному члену родини.

Спільне навчання або саморозвиток не тільки збагачують інтелектуально, але й формують відчуття єдності, спільної мети. Особливо це корисно для дітей, які бачать приклад навчання й розвитку з боку батьків, що мотивує й підтримує їхній власний прогрес.

Попри численні переваги, впровадження технологій у повсякденне життя може мати і негативні наслідки для сімейних взаємин. Надмірне захоплення гаджетами й онлайн-контентом часто віддаляє членів родини одне від одного. Замість спільного дозвілля вони можуть занурюватися у віртуальний простір, що послаблює емоційний зв’язок і позбавляє спільних моментів. У результаті це призводить до погіршення якості спілкування та може спричиняти зростання конфліктів у родині [33].

Разом з тим, технології здатні підвищити ефективність організації сімейного життя. Завдяки електронним календарям, додаткам для планування та спискам завдань можна більш раціонально розподіляти обов’язки й оптимізувати виконання щоденних справ.

Окрім цього, технології сприяють підвищенню рівня безпеки. Системи відеоспостереження, сигналізації й мобільні застосунки допомагають контролювати ситуацію вдома навіть на відстані.

Цифрові інструменти також можуть зміцнити родинні стосунки. Спільне проведення часу за переглядом фільмів, участь у відеоіграх чи обговорення серіалів створює спільні інтереси й посилює емоційний зв’язок між близькими.

У сучасному світі інноваційні технології відіграють важливу роль у трансформації родинних стосунків. Одним із ключових ефектів цього впливу є автоматизація домашніх справ і спрощення щоденної рутини. Вони відкривають нові можливості для ефективного планування побуту, звільняючи час для живого спілкування та змістовної взаємодії.

Завдяки розумним системам керування, таким як смарт-дом, можна автоматично контролювати освітлення, клімат, побутові прилади, що не тільки підвищує комфорт, а й сприяє енергоефективності.

Також значно спрощують повсякденне життя роботи-прибиральники та інші автоматизовані пристрої, які виконують рутинні обов'язки, полегшуючи навантаження на членів родини [20, 77].

Інноваційні сервіси доставки продуктів та готової їжі також допомагають економити час і зусилля, забезпечуючи швидкий доступ до необхідного. А сучасні засоби комунікації – відеозв'язок, групові чати тощо – дозволяють підтримувати тісний контакт навіть за умов фізичної відстані.

Раціональне використання інновацій – це насамперед питання усвідомленості. Якщо технології служать засобом полегшення життя, об'єднання, підтримки та розвитку, вони стають цінним ресурсом. Але якщо замінюють справжнє спілкування, створюють залежності або конфлікти – тоді варто переглянути їхню роль у щоденному житті родини.

Отже, сучасні технології мають подвійний вплив на сімейні стосунки. З одного боку, вони пропонують нові інструменти для комфорту, ефективності, безпеки та взаємозв'язку. З іншого – потребують відповідального використання, аби не зруйнувати емоційну близькість і не замінити людське тепло екранним світлом. Гармонійні родинні стосунки можливі тоді, коли інновації доповнюють, а не витісняють справжні цінності – любов, підтримку, увагу й присутність.

Підсумовуючи, новітні технології здатні значно поліпшити якість родинного життя – вони допомагають ефективно організовувати побут, звільняють час для близьких і посилюють взаєморозуміння. Водночас важливо дотримуватися розумної міри, аби технічні засоби не стали на заваді живому людському спілкуванню.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕНОЛГІЙ НА СІМЕЙНУ КОМУНІКАЦІЮ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричної частини дослідження є вивчення особливостей впливу цифрових технологій на якість сімейної комунікації, а також виявлення зв'язку між рівнем інтернет-залежності та емоційною близькістю в родині.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що надмірне цифрове залучення знижує рівень емоційної близькості та погіршує сімейну взаємодію, тоді як помірне й свідоме використання цифрових технологій може підтримувати позитивну комунікацію.

Вибірка дослідження. В опитуванні взяли участь 12 сімей (загалом понад 35 осіб).

Вибірка була цільовою та включала різні типи родин:

– молоді сім'ї з однією дитиною (4 сім'ї),
– сім'ї з підлітками (5 сімей),
– багатодітні родини (2 сім'ї),
– одна сім'я, члени якої проживають на відстані, але підтримують контакт через цифрові технології (1 дит).

Кількість членів родини варіювалася від 2 до 5 осіб. Важливим критерієм відбору була готовність брати участь у дослідженні всіх членів сім'ї (принаймні батьків та дітей віком від 12 років). Таким чином, одиницею аналізу виступала саме сім'я, адже цифрові практики формуються й проявляються у контексті спільного життя, а не лише на рівні окремого індивіда.

Опитування та тестування проводилося у м. Запоріжжя. Основною базою дослідження стали заклади середньої освіти та місцеві громадські організації, через які було організовано контакт із сім'ями. Частина опитувань відбулася у домашніх умовах, щоб респонденти почувалися максимально комфортно та не відчували тиску формальної ситуації.

Були використані наступні методи дослідження [22; 16; 11; 8; 32]:

– Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона). Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури [36].

– Тест інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT; К. Янг) – для виявлення рівня цифрового залучення.

– Parent–Adolescent Communication Scale (PAC) – це психологічний опитувальник, розроблений для оцінки якості спілкування між батьками та дітьми.

– Кількісний аналіз – статистична обробка результатів тестів та анкетування (середні значення, розподіли, графіки).

– Метод узагальнення – для формулювання висновків та розробки рекомендацій щодо гармонізації сімейної комунікації в умовах цифровізації.

Детальніше про використані методики дослідження.

1. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT).

Тест інтернет-залежності був розроблений та вперше представлений у 1994 році професором психології Пітсбурзького університету Кімберлі Янг. Методика використовується як інструмент для виявлення ознак патологічного захоплення інтернетом, незалежно від його конкретних форм. Водночас сама діагностична категорія «інтернет-адикція» досі не має єдиного визнаного визначення у науковій спільноті.

Інтернет-залежність відноситься до типу поведінкових адикцій, подібно до інших нехімічних залежностей. Вона розглядається як стійка емоційна прив’язаність до певної форми активності у віртуальному просторі. Основними характеристиками цього явища вважаються:

1. Толерантність (нарощування дози) – поступове збільшення часу, проведеного в мережі.

2. Заміщення поведінки – інтернет-активність підміняє реальні життєві взаємодії та діяльність.

3. Синдром відміни – виникнення емоційного дискомфорту та напруження у періоди, коли інтернет недоступний.

За К. Янг, розвиток інтернет-залежності зумовлюється трьома ключовими чинниками:

– легкістю доступу до різноманітних ресурсів (інформації, інтерактивних платформ, візуального контенту, зокрема еротичного характеру);

– можливістю анонімності та контролю над інформаційними потоками;

– специфічними внутрішніми переживаннями, що створюють ілюзію більшої довіри у віртуальному спілкуванні, ніж у реальних соціальних контактах.

Слід зазначити, що до сьогодні немає єдиного стандарту щодо діагностичних критеріїв інтернет-адикції. Створюючи тест, К. Янг спиралася на вже існуючі методики вивчення інших залежностей – зокрема алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор.

2. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, тест Д. Х. Олсона). Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) належить до найвідоміших стандартизованих інструментів, які використовуються для вивчення структури сімейних відносин. Її авторами є Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві. Вперше методика була адаптована у

1986 році М. Перре, а пізніше використана у вітчизняних дослідженнях (Ейдеміллер Е. Г., Добряков В. В., Микільська І. М., 2003) (див. додаток А).

Методика ґрунтується на «циркулярній моделі» сімейного функціонування, розробленій Д. Х. Олсоном. У цій моделі ключовими характеристиками виступають сімейна згуртованість, адаптація та комунікація. В опитувальнику FACES-3 оцінюються два основні параметри – згуртованість (ступінь емоційної близькості членів сім'ї) та адаптація (гнучкість сімейної системи в умовах змін та стресових ситуацій).

Сімейна згуртованість описує рівень емоційного зв'язку: від максимальної взаємозалежності до повної автономії. Для її оцінки враховуються такі показники: емоційний зв'язок, сімейні межі, прийняття рішень, проведення часу, ставлення до друзів, інтереси та відпочинок.

Сімейна адаптація характеризує, наскільки сім'я є стабільною або гнучкою у своїй організації та розподілі ролей. Параметри включають: лідерство, контроль, дисципліну, ролі та правила.

У межах моделі виділяють чотири рівні згуртованості – роз'єднаний, розділений, зв'язаний, зчеплений, а також чотири рівні адаптації – ригідний, структурований, гнучкий, хаотичний. Збалансовані рівні (розділений, зв'язаний для згуртованості; структурований, гнучкий для адаптації) вважаються показниками здорового функціонування сімейної системи. Екстремальні рівні розглядаються як ризикові та пов'язані з порушенням сімейної взаємодії.

Опитувальник містить 20 тверджень, які респонденти оцінюють двічі за п'ятибальною шкалою:

1 – майже ніколи,

2 – рідко,

3 – іноді,

4 – часто,

5 – майже завжди.

У першому випадку оцінюється реальне функціонування сім'ї, у другому – бажане («ідеал»). Це дає можливість проаналізувати не тільки фактичний стан взаємин, а й ступінь задоволеності ними. Відмінності між реальними та ідеальними оцінками відображають рівень сімейної гармонії: чим більша розбіжність, тим вищий рівень незадоволеності.

Обробка результатів включає два етапи:

1. Визначення типу сімейної структури – підрахунок сумарних балів за шкалами згуртованості та адаптації, які зіставляються з нормативними даними.

2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям – порівняння реальних та ідеальних оцінок за двома шкалами.

Таким чином, методика FACES-3 дозволяє комплексно оцінити як поточний стан сімейної системи, так і уявлення її членів про бажані зміни.

3. Parent–Adolescent Communication Scale (PAC) – це психологічний опитувальник, розроблений для оцінки якості спілкування між батьками та підлітками. Методика була створена з метою виявлення того, наскільки відкритим і ефективним є взаєморозуміння в родині, а також виявлення можливих труднощів і бар'єрів у комунікації. Вона широко застосовується в дослідженнях сімейних стосунків, психології розвитку та підліткової психології.

Опитувальник складається з двадцяти тверджень, які поділяються на дві основні групи. Перша група оцінює відкритість спілкування, довіру та готовність підлітка до обговорення своїх проблем з батьками. У цю категорію входять аспекти, пов'язані з обміном думками, чесністю та підтримкою, що створює атмосферу взаєморозуміння. Друга група зосереджується на проблемах у комунікації, таких як конфлікти, непорозуміння або уникнення певних тем, що допомагає виявити перешкоди у стосунках між батьками та підлітком.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити ступінь згоди або незгоди з наведеними висловлюваннями. Деякі твердження сформульовані у зворотному порядку, що вимагає обережності при обробці результатів. Підлітки, відповідаючи на питання, можуть відобразити свої реальні відчуття щодо взаємин з батьками, вказавши, наскільки вони відчувають себе зрозумілими, підтриманими або навпаки, відчувають напруженість та конфлікти.

Інтерпретація результатів дозволяє отримати комплексне уявлення про сімейну комунікацію. Високі показники за відкритим спілкуванням свідчать про довіру та позитивні взаємини, тоді як високі бали за проблемами у комунікації вказують на конфлікти та бар'єри у взаєморозумінні. Поєднання аналізу обох аспектів дає змогу оцінити загальний рівень ефективності комунікації між батьками та підлітком.

Методика має добру психометричну надійність і валідність, що підтверджується дослідженнями та кореляціями з іншими інструментами оцінки сімейної взаємодії. PAC використовується не лише у наукових дослідженнях, а й у практичній психології для консультування родин, допомагаючи виявляти ризики проблемної адаптації підлітків та сприяти покращенню взаємин у сім'ї.

Процес збирання даних складався з кількох етапів:

1. Інформування та отримання згоди. Перед початком опитування сім'ям було надано пояснення про цілі дослідження, а також гарантії анонімності. Усі учасники дали письмову або усну згоду на участь.

2. Проведення анкетування та тестування. Для оцінки рівня інтернет-залежності використовувався тест К. Янг (Internet Addiction Test), який складається з 40 питань. Усі члени сімей відповідали індивідуально, після чого результати усереднювалися для отримання «сімейного профілю».

3. Діагностика сімейної адаптації. Застосовувалася Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури

4. Аналіз даних. Результати тестування та опитування оброблялися методами кількісної статистики (середні значення, розподіли, графіки). Дані інтерв'ю було узагальнено тематичним аналізом.

Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів наукової етики. Респондентам було гарантовано:

– добровільність участі,
– право відмовитися від опитування на будь-якому етапі,
– анонімність та конфіденційність даних,
– використання результатів виключно в наукових цілях.

Організація дослідження дозволила врахувати як кількісні, так і якісні характеристики сімейної взаємодії. Водночас обмеженням стала відносно невелика вибірка, що не дає змоги узагальнити результати на все населення, проте дає цінні аналітичні дані для виявлення тенденцій.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У ході проведення дослідження були отримані наступні результати.

Таблиця 2.1 – Тест на інтернет-залежність К. Янг

№ сім'ї	Кількість членів	Середній бал IAT	Рівень інтернет-залежності	Коментар
1	3	28	Норма	Відкрита комунікація, низький вплив
2	4	47	Помірна	Часті відволіканняна гаджети
3	5	71	Висока	Конфлікти через гаджети, зниження близькості
4	3	35	Норма	Збалансоване використання

Продовження таблиці 2.1

5	4	55	Помірна	Вечори проводять онлайн
6	2	42	Помірна	Іноді виникають суперечки через інтернет
7	5	76	Висока	Сильна залежність, мало живого спілкування
8	3	33	Норма	Сімейні бесіди переважають над гаджетами
9	4	61	Помірна	Часто сидять у смартфонах під час спілкування
10	2	25	Норма	Низький рівень цифрового навантаження
11	3	48	Помірна	Залежність проявляється у дітей
12	4	68	Помірна	Подружжя скаржиться на брак уваги

Отже отримані наступні результати:

– 4 сім’ї (33%) – норма

– 6 сімей (50%) – помірна інтернет-залежність

– 2 сім’ї (17%) – висока інтернет-залежність.



Рисунок 2. 1 - Розподіл сімей за рівнем інтернет-залежності (IAT, К.Янг)

Для кращої наочності побудована стовпчикова діаграма (див. рис. 2.1).

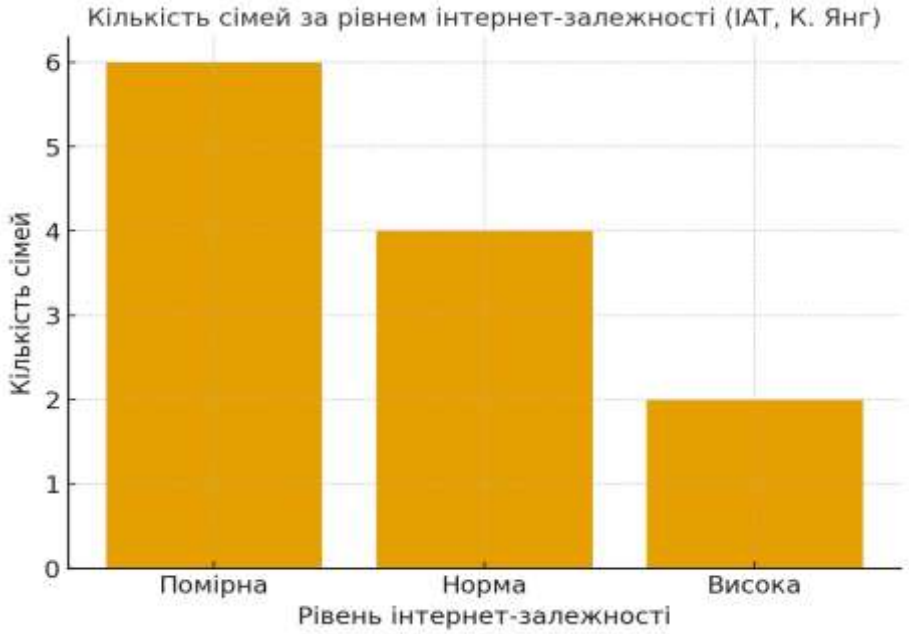


Рисунок 2.2 - Стовпчикова діаграма розподілу сімей за рівнем інтернет-залежності (IAT, К.Янг)

Таблиця 2.2 – Узагальнені результати тестування сімей за методикою FACES-3

№ сім'ї	Тип сім'ї	К-ть членів	Згуртованість (бал)	Рівень згуртованості	Адаптація (бал)	Рівень адаптації
1	Молода (1 дитина	3	44	Зв'язаний	26	Гнучкий
2	Молода (1 дитина)	3	37	Розділений	23	Структурований
3	Молода (1 дитина)	3	33	Роз'єднаний	21	Структурований
4	Молода (1 дитина)	3	41	Зв'язаний	25	Гнучкий
5	З підлітком	4	35	Розділений	22	Структурований
6	З підлітком	4	30	Роз'єднаний	19	Ригідний
7	З підлітком	4	39	Розділений	26	Гнучкий
8	З підлітком	4	36	Розділений	24	Структурований

Продовження таблиці 2.2

9	З підлітком	4	34	Роз'єднаний	27	Гнучкий
10	Багатодітна	5	47	Зчеплений	30	Хаотичний
11	Багатодітна	5	38	Розділений	28	Гнучкий
12	Розділене проживання	4	32	Роз'єднаний	20	Структуровани

Пояснення до таблиці:

– Відкритість ($\bar{X}$) – середня сума балів за позитивними пунктами (максимум 50).

– Проблемність ($\bar{X}$) – середня сума балів за проблемними пунктами (максимум 50).

Інтерпретація:

– 40+ балів відкритості → високий рівень довіри;

– 30–39 балів → помірний;

– <30 → низький.

– 20 і менше проблемності → низький рівень конфліктності;

– 21–25 → середній;

– 26+ → високий.

За результатами тестування сімей за методикою FACES-3, можна зробити кілька спостережень і узагальнень щодо структури та функціонування родин, які брали участь у дослідженні.

Більшість молодих сімей із однією дитиною демонструють різні рівні згуртованості та адаптації. Частина сімей є зв'язаними та гнучкими, що свідчить про високу емоційну близькість і здатність ефективно реагувати на зміни та життєві труднощі. Інші молоді сім'ї показали розділений або роз'єднаний тип згуртованості із структурованою адаптацією, що може свідчити про обмежену емоційну інтеграцію, певну дистанцію між членами родини або формальність у розподілі обов'язків.

Сім’ї з підлітками демонструють більш різноманітні результати. Спостерігається тенденція до розділеної та роз’єднаної згуртованості, що часто відповідає етапу підліткового розвитку, коли дитина прагне більшої автономії. Водночас рівень адаптації у таких сім’ях залишається помірним або гнучким, що говорить про здатність родини знаходити компроміси та підлаштовуватися під потреби підлітка, навіть якщо емоційна близькість тимчасово знижується.

Багатодітні сім’ї показали високу згуртованість або розділену згуртованість із різним рівнем адаптації – від хаотичного до гнучкого. Це відображає складність організації сімейного життя з великою кількістю членів, коли підтримка взаєморозуміння потребує більшої координації та гнучкості.

Загалом, середні показники відкритості та проблемності у комунікації (PAC) корелюють із результатами FACES-3. Сім’ї зі зв’язаною згуртованістю та гнучкою адаптацією зазвичай демонструють високий рівень відкритості і низьку проблемність, що свідчить про довіру та ефективну комунікацію. Сім’ї з роз’єднаною або розділеною згуртованістю схильні до помірного або низького рівня відкритості та підвищеної проблемності, що може бути пов’язано з внутрішніми конфліктами або недостатньою емоційною інтеграцією.

Ці результати дозволяють зробити практичні висновки: робота з родинами, особливо з підлітками або багатодітними сім’ями, має фокусуватися на підвищенні відкритості комунікації, зміцненні згуртованості та розвитку адаптивних стратегій вирішення конфліктів. Особливу увагу слід приділяти сім’ям із роз’єднаною або розділеною згуртованістю, де існує ризик низької емоційної близькості та підвищеної конфліктності.

Таблиця 2.3 – Узагальнені результати за методикою PACS (Parent-Adolescent Communication Scale)

№ сім'ї	Тип сім'ї	К-ть членів	Відкритість ($\bar{X}$)	Проблемність ($\bar{X}$)	Коментар
1	Молода (1 дитина)	3	42	18	Висока відкритість, низький рівень проблем
2	Молода (1 дитина)	3	37	22	Помірна відкритість, середній рівень проблем
3	Молода (1 дитина)	3	40	20	Гарна комунікація, збалансованість
4	Молода (1 дитина)	3	35	25	Відкритість нижча за середню, є напруга
5	Сім'я з підлітком	4	38	24	Помірна відкритість, проблемність підвищена
6	Сім'я з підлітком	4	30	28	Низька відкритість, високий рівень проблем
7	Сім'я з підлітком	4	36	23	Середні показники, тенденція до проблемності
8	Сім'я з підлітком	4	34	26	Обмежена відкритість, проблеми виражені
9	Сім'я з підлітком	4	32	27	Низька відкритість, високий рівень напруги
10	Багатодітна	5	39	21	Досить відкрита комунікація, помірні проблеми

Продовження таблиці 2.3

11	Багатодітна	5	41	19	Висока відкритість, проблемність низька
12	Розділене проживання	4	33	25	Відкритість нижче середньої, проблеми часті

Відкритість комунікації (X̄ “Openness”):

– Молоді сім’ї з одним дитиною (сім’ї 1–4) мають загалом високий або середній рівень відкритості (35–42 бали), що свідчить про доволі ефективну та відкриту взаємодію між батьками та дитиною.

– Сім’ї з підлітками (5–9) демонструють знижені показники відкритості (30–38), що відповідає типовим труднощам у комунікації з підлітками: пошук автономії дитини може знижувати рівень відкритої взаємодії.

– Багатодітні сім’ї (10–11) мають середні та високі показники відкритості (39–41), що свідчить про збалансовану комунікацію навіть за більшої кількості дітей.

– Сім’я з розділеним проживанням (12) характеризується нижчою відкритістю (33), що може відображати труднощі у підтримці стабільного спілкування через особливості проживання.

2. Проблемність комунікації (X̄ “Problems”):

– Молоді сім’ї мають низький або середній рівень проблемності (18–25), що відображає гармонійний стиль взаємодії на ранніх етапах сімейного життя.

– Сім’ї з підлітками демонструють підвищений рівень проблем (23–28), що узгоджується з літературними даними про періодичні конфлікти в сім’ях підлітків через конфлікт поколінь та потребу в автономії.

– Багатодітні сім’ї мають помірні або низькі показники проблемності (19–21), що може свідчити про ефективні стратегії управління конфліктами та підтримку комунікації за наявності кількох дітей.

– Розділене проживання (12) характеризується помірно високим рівнем проблемності (25), що відповідає ускладненим умовам комунікації у неповній або розділеній сім'ї.

3. Загальні тенденції:

– Існує негативна кореляція між відкритістю та проблемністю: чим нижча відкритість, тим вищий рівень проблем у комунікації.

– Структура сім'ї та вік дітей суттєво впливають на результати: молоді сім'ї легше підтримують відкритість, підлітковий період асоціюється із зростанням проблемності, а багатодітні сім'ї показують адаптовану комунікацію за умови організованого сімейного життя.

– Особливі випадки, як розділене проживання, демонструють, що нестандартні сімейні умови можуть ускладнювати комунікацію.

4. Теоретичне пояснення:

– PACS вимірює два ключові аспекти сімейної комунікації: відкритість (Openness) і проблемність (Problems). Результати підтверджують відомий психологічний принцип: ефективна комунікація забезпечує менший рівень конфліктів, а періоди життєвих змін (поява підлітка, зміна складу сім'ї) збільшують ризик комунікаційних проблем.

Рівень відкритості та проблемності можна використовувати як індикатор психологічного клімату в сім'ї та напрям для корекційних заходів у сімейному консультуванні.

2.3. Узагальнення результатів та формулювання висновків

Для оцінки взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності (IAT), сімейної згуртованості та адаптації (FACES-3), а також особливостями комунікації в сім'ї (PACS) була побудована кореляційна матриця (табл. 1). Ця матриця дозволяє виявити напрямок та силу взаємозв'язків між ключовими психологічними характеристиками сім'ї та поведінкою підлітків.

У таблиці наведені коефіцієнти кореляції Пірсона між п’ятьма основними показниками:

– IAT (інтернет-залежність) – рівень проявів проблемного використання Інтернету;

– Згуртованість (FACES-3) – міра сімейної єдності та взаємної підтримки;

– Адаптація (FACES-3) – здатність сім’ї до гнучкого реагування на зміни та труднощі;

– Відкритість (PACS) – рівень відкритої комунікації між батьками та дитиною;

– Проблемність (PACS) – частота конфліктів та труднощів у комунікації.

Таблиця 2.4 – Кореляційна матриця показників

Показники	**IAT (інтернет-залежність)**	**Згуртованість (FACES-3)**	**Адаптація (FACES-3)**	**Відкритість (PACS)**	**Проблемність (PACS)**
IAT (інтернет-залежність)	1	-0,59	-0,36	-0,41	0,42
Згуртованість (FACES-3)	-0,59	1	0,48	0,6	-0,55
Адаптація (FACES-3)	-0,36	0,48	1	0,44	-0,39
Відкритість (PACS)	-0,41	0,6	0,44	1	-0,96
Проблемність (PACS)	0,42	-0,55	-0,39	-0,96	1

Інтерпретація кореляційних зв’язків. 1. Інтернет-залежність (IAT)

Має негативний зв’язок зі згуртованістю (-0.59) та відкритістю (-0.41), що підтверджує: чим вище цифрове залучення, тим нижчий рівень емоційної близькості й відкритості в сім’ї.

Має позитивний зв’язок із проблемністю комунікації (0.42): надмірне використання інтернету підвищує рівень конфліктності.

2.Сімейна згуртованість (FACES-3)

Тісно пов’язана з відкритістю (0.60): чим більше члени сім’ї відчувають єдність, тим легше вони обговорюють свої переживання.

Негативно корелює з проблемністю (-0.55): у згуртованих родинах менше напруги та конфліктів.

Сімейна адаптація (FACES-3)

Має помірні позитивні кореляції з відкритістю (0.44) та згуртованістю (0.48): сім’ї, здатні адаптуватися до змін, водночас краще підтримують відкриту комунікацію.

Слабкий негативний зв’язок із проблемністю (-0.39).

3. Відкритість комунікації (PACS)

Дуже сильний негативний зв’язок із проблемністю (-0.96): що більш відкрита комунікація, то менше конфліктів у родині.

Отримані дані підтверджують гіпотезу: надмірне цифрове залучення справді знижує емоційну близькість і підвищує рівень проблемності спілкування в сім’ї, тоді як помірне й свідоме використання технологій корелює з відкритістю та згуртованістю.

Емпіричне дослідження засвідчило, що цифрові технології мають подвійний вплив на сімейну взаємодію. Результати тестування за методиками IAT (тест К. Янг), FACES-3 та PACS показали, що підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується зниженням згуртованості, адаптивності та відкритості комунікації між членами родини. Натомість у сім’ях із помірним та свідомим використанням цифрових засобів зберігається

більш висока емоційна близькість і здатність до конструктивного спілкування. Встановлено тісний позитивний зв’язок між сімейною згуртованістю та відкритістю у спілкуванні, а також сильний негативний зв’язок між відкритістю та проблемністю комунікації. Це підтверджує, що саме баланс між цифровими практиками й традиційним безпосереднім контактом визначає якість сімейних відносин.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують висунуту гіпотезу: надмірне цифрове залучення дійсно знижує рівень емоційної близькості та погіршує комунікацію, тоді як помірне і свідоме використання технологій може підтримувати позитивні форми взаємодії у сім’ї.

Узагальнюючи результати нашого дослідження, можна відзначити чітку взаємозалежність між інтернет-залежністю підлітків і якістю сімейної взаємодії. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень цифрового залучення супроводжується зниженням емоційної близькості, згуртованості та відкритості спілкування, а також підвищенням проблемності у взаємодії між батьками та підлітками. Зокрема, відкрита комунікація проявилася як ключовий фактор, що пом’якшує конфлікти: чим більш відкритим є спілкування, тим менше напруги та непорозумінь у родині.

Сімейна згуртованість і адаптивність продемонстрували позитивний вплив на відкритість комунікації, що свідчить про важливість емоційної підтримки та здатності членів родини адаптуватися до змін. Найсильніший негативний зв’язок між відкритістю та проблемністю комунікації підкреслює, що здатність обговорювати переживання і думки без страху чи осуду є центральною для здорових сімейних взаємин.

З огляду на результати, можна рекомендувати родинам приділяти особливу увагу якісному спілкуванню з підлітками, створювати умови для відкритого обміну думками та емоціями, водночас усвідомлено регулюючи час, проведений в інтернеті. Помірне і цілеспрямоване використання цифрових технологій може не тільки не шкодити, а й підтримувати позитивні форми взаємодії, тоді як надмірне залучення підвищує ризик конфліктів і зниження емоційної близькості.

На практичному рівні ці дані можуть стати основою для розробки програм сімейного консультування та профілактики цифрової залежності, акцентуючи увагу на балансі між онлайн-активностями та безпосереднім спілкуванням у сім'ї. Власні спостереження підтверджують: навіть невеликі зміни у відкритості комунікації та режимі використання цифрових пристроїв помітно підвищують рівень взаєморозуміння та емоційного комфорту в родині.

З огляду на результати дослідження, можна додатково зазначити, що цифрові технології не є однозначно негативним фактором у сімейних взаєминах.

Рекомендується впроваджувати регулярні «сімейні цифрові перерви», під час яких члени родини взаємодіють без гаджетів, що дозволяє відновлювати емоційну близькість та зміцнювати довіру. Корисним є створення спільних онлайн-активностей із навчальною чи творчою метою, які підвищують відкритість та згуртованість.

Інтерпретація кореляційних зв'язків також вказує на необхідність індивідуального підходу: рівень інтернет-залежності кожного члена родини слід оцінювати окремо, враховуючи його психологічні та соціальні потреби. У цьому контексті доцільним є формування сімейних правил користування цифровими пристроями, які регулюють час і зміст онлайн-активностей, не обмежуючи при цьому конструктивну комунікацію.

З практичної точки зору, результати дослідження можуть стати основою для розробки інтегрованих програм психологічної підтримки сімей, у яких поєднуються цифрові та офлайн-методи взаємодії. Важливим аспектом є навчання батьків технік активного слухання, емпатичного реагування та ведення конструктивного діалогу, що посилює відкритість і зменшує конфліктність.

Загалом, ключовою рекомендацією є баланс: свідоме, помірне використання цифрових технологій у сім'ї сприяє розвитку здорових

комунікаційних навичок і підтримці емоційного комфорту, тоді як надмірне залучення загрожує зниженням згуртованості та відкритості. Підтримка відкритої комунікації та здатності до адаптації залишається критично важливою для зміцнення сімейних стосунків у цифрову добу.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

3.1. Формування культури цифрової взаємодії в родині

У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони значно впливають на спосіб взаємодії членів родини, організацію спільного часу та процес виховання дітей. Під культурою цифрової взаємодії розуміють сукупність навичок, правил та цінностей, що визначають безпечне, ефективне і етичне використання цифрових ресурсів у сімейному середовищі. Формування цієї культури є важливим аспектом розвитку сучасної родини, оскільки впливає на якість спілкування, рівень довіри та емоційного благополуччя її членів [18, 86].

Процес формування культури цифрової взаємодії починається з усвідомлення членами родини ролі цифрових технологій у житті кожного та у родині в цілому. Важливо встановити чіткі правила користування гаджетами, соціальними мережами та іншими цифровими сервісами. Це передбачає визначення часу для спільного використання пристроїв, обмеження часу екранного навантаження, а також запровадження принципів відповідального і безпечного користування інтернетом. Для дітей особливо важливо формувати усвідомлене ставлення до цифрового середовища, навчати їх аналізувати отриману інформацію та критично оцінювати джерела даних.

Треба зосередити увагу на розвиток навичок ефективного цифрового спілкування. Це передбачає уміння вести конструктивні бесіди через електронні платформи, підтримувати емоційний контакт та уникати конфліктів, що можуть виникати внаслідок непорозумінь у цифровому

середовищі [28]. У сімейному контексті це може проявлятися у спільних онлайн-активностях, обговоренні інформаційного контенту, що цікавить усіх членів родини, або у використанні цифрових інструментів для планування спільного часу.

Формування культури цифрової взаємодії також передбачає виховання цифрової етики та безпеки. Члени родини повинні розуміти значення конфіденційності особистих даних, правила поведінки в соціальних мережах та ризики, пов’язані з кібербулінгом і шахрайством. Важливим елементом є демонстрація відповідальної поведінки дорослими: діти наслідують модель використання технологій, закладену батьками, тому приклад старших є визначальним у формуванні здорових цифрових звичок.

Методи розвитку культури цифрової взаємодії у родині включають поєднання освітніх, практичних і інтерактивних підходів. Серед них можна виділити спільні навчальні заняття, де розглядаються принципи безпечного користування інтернетом, створення сімейних правил цифрової взаємодії, використання ігрових та інтерактивних платформ для розвитку цифрових навичок [37]. Регулярне обговорення цифрового досвіду кожного члена родини сприяє підвищенню взаєморозуміння та розвитку критичного мислення у дітей.

Важливим елементом культури цифрової взаємодії є формування емоційної грамотності у використанні технологій. Часто саме у віртуальному спілкуванні проявляються нерозуміння, агресія або байдужість, що можуть негативно позначатися на сімейних відносинах. Тому батькам необхідно вчити дітей усвідомлювати емоційний вплив цифрової комунікації - як власної, так і чужої. Обговорення емоційних реакцій на повідомлення, коментарі або онлайн-ігри допомагає розвивати емпатію, стриманість і повагу до інших користувачів. У родині, де є культура емоційно усвідомленої цифрової взаємодії, знижується рівень конфліктності, натомість зростає довіра та підтримка.

Також у сучасному інформаційному суспільстві особливого значення набуває поняття цифрової гігієни. Вона включає вміння дозувати час, проведений онлайн, уникати перевантаження інформацією, контролювати емоційні реакції на новинний потік і дотримуватися безпечної дистанції між реальним та віртуальним світом. Родина може впроваджувати спільні практики цифрової гігієни: визначати «час без екранів», планувати «дні цифрового відпочинку», створювати комфортний інформаційний простір. Такі звички сприяють не лише психологічному здоров'ю кожного члена сім'ї, а й збереженню теплих міжособистісних зв'язків у цифрову епоху.

Систематичне впровадження зазначених методів забезпечує поступове формування культури цифрової взаємодії, що сприяє зміцненню сімейних стосунків, підвищенню рівня психологічного комфорту та забезпечує ефективне використання цифрових технологій у повсякденному житті. У результаті родина здобуває здатність до гармонійного поєднання традиційного спілкування з цифровим середовищем, що є важливим чинником розвитку сучасного суспільства.

3.2. Розвиток навичок емоційного спілкування в родині

Емоційне спілкування є головним чинником формування здорових сімейних взаємин та розвитку психологічного добробуту членів родини. Воно включає здатність виражати власні емоції, розпізнавати емоційний стан інших та адекватно реагувати на нього. Відсутність або низький рівень емоційної компетентності у сім'ї може призводити до конфліктів, непорозумінь, зниження рівня підтримки між батьками та дітьми, а також формування стресових станів.

Формування навичок емоційного спілкування в родині починається з усвідомлення важливості емоцій та їх впливу на поведінку. Члени сім'ї повинні навчитися не лише розпізнавати власні емоційні стани, але й

аналізувати їхні причини та наслідки. Вміння адекватно висловлювати свої емоції є критично важливим для попередження конфліктів, оскільки придушення або ігнорування почуттів часто призводить до внутрішнього напруження та накопичення психологічного дискомфорту. У практичному плані це може проявлятися у спільних бесідах, під час яких кожен член сім'ї має можливість висловити свої переживання та очікування без страху осуду чи критики [19, 77-80].

Слід звернути увагу на розвиток здатності до активного слухання та емпатії. Активне слухання передбачає не просто сприйняття слів співрозмовника, а й усвідомлення його емоційного стану та внутрішніх мотивів. У сімейних взаєминах це дозволяє створювати атмосферу підтримки, де кожен почувається почутим та зрозумілим. Емпатія сприяє формуванню взаємної поваги і здатності до співпереживання, що є фундаментом довірчих стосунків. Важливо підкреслити, що розвиток емпатії потребує систематичної практики та прикладу з боку дорослих, адже діти наслідують поведінку батьків і формують власні моделі емоційної взаємодії через спостереження.

Розвиток навичок емоційного спілкування також включає в себе навчання регулюванню емоцій. Здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій, усвідомлено вибирати способи їх вираження та приймати відповідальність за власні почуття є важливими аспектами психологічної зрілості. У сімейному контексті це дозволяє уникати імпульсивних конфліктних ситуацій, зменшує напруження та сприяє конструктивному вирішенню проблем. Методи регулювання емоцій можуть бути різноманітними: від дихальних і релаксаційних вправ до спільного обговорення проблем у спокійній атмосфері. Вони сприяють розвитку самоконтролю та формують навички адаптивної поведінки у складних ситуаціях [24].

Одним із важливих процесів є розвиток колективного вирішення конфліктів. Родина – це соціальна група, де члени постійно взаємодіють і можуть мати різні інтереси та погляди. Ефективне емоційне спілкування передбачає здатність обговорювати конфліктні ситуації без емоційного тиску, знаходити компроміси та враховувати емоційний стан кожного учасника [25]. Навички конструктивного вирішення конфліктів не лише зменшують ризик ескалації непорозумінь, але й сприяють розвитку довготривалих позитивних взаємин у родині. У практичному плані це може включати сімейні наради, обговорення проблемних ситуацій у вигляді рольових ігор або ведення «сімейного щоденника емоцій», де кожен може зафіксувати свої почуття та переживання [35].

Методи розвитку емоційного спілкування у родині є різноманітними та можуть поєднувати психоедукаційні, ігрові та інтерактивні підходи. Психоедукаційні заняття допомагають членам родини усвідомити значення емоцій, їхній вплив на поведінку та взаємини. Ігрові та рольові вправи дозволяють відпрацьовувати моделі поведінки у безпечному середовищі, відчувати наслідки різних способів комунікації та навчатися конструктивних способів вираження емоцій. Інтерактивні методи, такі як спільні дискусії або обговорення емоційних переживань у конкретних життєвих ситуаціях, сприяють практичному закріпленню навичок та формують стійкі моделі емоційного взаєморозуміння [27].

Регулярне застосування зазначених методів у сімейному житті забезпечує поступовий розвиток емоційної компетентності. Члени родини набувають умінь розпізнавати емоційні сигнали, адекватно реагувати на них, підтримувати один одного у складних ситуаціях та спільно долати труднощі [30, 10]. Це сприяє створенню атмосфери довіри, безпеки та психологічного комфорту, що є основою гармонійних і стабільних родинних стосунків. Таким чином, розвиток навичок емоційного спілкування в родині є комплексним процесом, який охоплює усвідомлення емоцій, їхнє вираження,

емпатію, регулювання почуттів та конструктивне вирішення конфліктів, і має вирішальне значення для підтримання емоційного благополуччя та зміцнення сімейних зв'язків.

3.3. Профілактика цифрової залежності та підтримка психологічного добробуту

Інтернет-залежність – це психологічне явище, при якому людина відчуває нав'язливу потребу постійно перебувати в глобальній мережі. Сьогодні Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя, без якої більшість людей не уявляє свого існування. Через мережу відбувається спілкування з друзями, перегляд новин та отримання порад щодо різних ситуацій. Інтернет, як складова нашого життєвого простору, формує своєрідну «звичку», змушує радитися з ним і прислухатися до його рекомендацій навіть у дрібницях. Крім того, мережа починає впливати на формування культурних і соціальних цінностей, сприйняття світу та особисті пріоритети, що зрештою призводить до розвитку залежності від Інтернету [34, 245].

Основними принципами профілактичної роботи, які допомагають людині ефективно справлятися з проблемами, пов'язаними із залежністю від соціальних мереж, є такі:

– Принцип попередження залежності. Він полягає у проведенні профілактичних заходів ще до появи проблеми та у підготовці молоді до життя в сучасному інформаційному суспільстві. Це передбачає формування культури безпечного та обдуманого користування інформаційно-комунікаційними технологіями.

– Принцип індивідуального підходу. Кожен підліток потребує персоналізованого підходу, що враховує його особливості, потреби та можливості. Такий підхід дозволяє знайти найбільш ефективні способи

впливу та надати індивідуальну підтримку у подоланні труднощів, пов’язаних із користуванням соціальними мережами.

– Принцип відповідальності. Цей принцип підкреслює важливість усвідомлення підлітками значущості профілактичної роботи. Вона сприяє розвитку навичок контролю над часом, проведеним у соціальних мережах, та формує здатність відповідально ставитися до власних дій і рішень. Усвідомлення власних можливостей, уміння ставити цілі, планувати життєві завдання і шукати шляхи самореалізації допомагає користуватися інтернет-ресурсами раціонально, без надмірної залежності.

– Принцип розвитку. Він акцентує увагу на самовдосконаленні, самовизначенні та розвитку позитивних якостей особистості. Формування сильних сторін, розвиток конструктивних навичок взаємодії у віртуальному середовищі та здатності будувати здорові способи онлайн-комунікації сприяють більш усвідомленому та ефективному використанню соціальних мереж.

Важливим кроком у подоланні надмірного використання соціальних мереж є розвиток самоусвідомлення, розуміння власних можливостей та чітке визначення життєвих цілей і пріоритетів. Це дозволяє контролювати час та зусилля, витрачені на онлайн-взаємодію, спрямовуючи їх на корисні для себе та суспільства завдання. Формування активної життєвої позиції, відповідальності за власне життя, здатності вирішувати проблеми замість того, щоб уникати їх у віртуальному середовищі, а також творчий підхід до організації власного простору – як реального, так і онлайн – сприяє більш продуктивній та осмисленій комунікації в інтернеті.

Комплекс соціально-психологічних рекомендацій, спрямованих на запобігання залежності від соціальних мереж та розвиток навичок самоконтролю й саморегуляції під час онлайн-комунікації. Основні з них:

– Вимикати пристрої без потреби. Комп’ютер або телефон слід вимикати, якщо немає конкретної мети для виходу в соціальні мережі. Це допомагає уникати зайвого часу онлайн і зберігати увагу для важливих справ.

– Дотримуватися режиму використання соцмереж. Рекомендується обмежувати перебування онлайн двома сеансами по 30 хвилин на день з поступовим скороченням часу. Для контролю можна використовувати будильники, нагадування або електронні планувальники, а також спеціальні програми, що автоматично блокують пристрій у визначений час.

– Вести щоденник онлайн-активності. Це може бути особистий щоденник або онлайн-блог, де фіксуються години перебування в Інтернеті, цілі та досягнення. Такий підхід дозволяє отримувати мотивацію та підтримку від спільноти.

– Уникати прийому їжі під час користування мережею. Це допомагає переключити увагу та зробити паузу в перебуванні онлайн, сприяючи більш збалансованому ставленню до соцмереж.

– Вимикати автоматичні сповіщення. Вимкнення повідомлень про нові листи або активність у соцмережах знижує спокусу постійно перевіряти інформацію та відволікатися на дрібниці, що дозволяє зосередитися на важливих завданнях.

Якщо людина вже відчуває залежність від соціальних мереж, першим кроком до її подолання є усвідомлення проблеми та негативного впливу такої поведінки на життя [40]. Прийняття факту залежності є важливим етапом, адже лише розуміння власних звичок та їх наслідків стимулює бажання змінювати поведінку.

Багато людей, навіть усвідомлюючи надмірне перебування онлайн, не готові скоротити час у мережі та часто приховують реальні масштаби своєї залежності від оточуючих. Тому, окрім визнання проблеми, важливо провести аналіз причин, що призвели до залежності.

Залежність від соціальних мереж, як і інші форми інтернет-залежності, є нехімічною і піддається подоланню за підтримки кваліфікованих спеціалістів, таких як психологи. Цей процес потребує усвідомлення власних труднощів, формування мотивації до повернення у реальний світ та взяття відповідальності за своє життя і його якість.

Треба виділити наступні основні технології первинної профілактики цього розладу:

1. Інформаційні технології. Передбачають ознайомлення громадськості з новими науковими публікаціями, роботу служб психологічного консультування та «телефонів довіри», а також забезпечення доступної соціальної й психологічної підтримки (фасилітації).

2. Освітні технології. Полягають у розробці та впровадженні спеціальних освітньо-просвітницьких програм, спрямованих на користувачів Інтернету, їхні родини, педагогів, психологів, соціальних працівників, працівників медіа та комп'ютерних клубів, а також широку громадськість.

3. Дозвіллєві технології. Спрямовані на організацію вільного часу через участь у хобі, спортивних клубах, секціях за інтересами, курсах нових видів діяльності, трудотерапії тощо.

4. Технології розвитку моральних цінностей. Містять формування культури духовності, релігійних почуттів, усвідомлення вищих моральних і духовних орієнтирів.

5. Технології гармонізації сімейних відносин. Включають навчання ефективній взаємодії в сім'ї, розвиток позитивного ставлення до життя, формування спільних інтересів між членами родини, навчання емпатії, емоційній підтримці, а також оволодіння техніками психологічного самозахисту.

Інформаційно-просвітницька діяльність охоплює підвищення компетентності дорослого населення в галузях міжособистісних відносин, комунікації, подолання стресових ситуацій, конфліктології та адиктивної поведінки. Вона також передбачає ознайомлення з механізмами розвитку залежності, її динамікою та наслідками. Для цього рекомендується проводити тренінги й семінари особистісного розвитку, які містять елементи корекції поведінки та сприяють формуванню навичок самопізнання і саморегуляції.

У межах інформаційно-просвітницьких технологій створюються спеціальні навчальні програми, спрямовані на запобігання надмірному використанню Інтернету чи комп'ютера. Їхня мета – навчити людину будувати гармонійні стосунки з оточенням, уникаючи адиктивних моделей поведінки, з акцентом на розвиток емоційної підтримки [43].

Цей напрям також включає професійне навчання педагогів, психологів, соціальних працівників і персоналу комп'ютерних клубів, встановлення нормативів роботи з комп'ютером (добове навантаження, вікові обмеження), інформування про перші ознаки залежності та способи її попередження.

Вторинна профілактика адиктивної поведінки охоплює психологічне консультування, виявлення та реабілітацію нервово-психічних розладів, а також роботу з особами, схильними до залежностей. Її мета – запобігання рецидивам після терапії на ранніх стадіях формування інтернет-залежності. Ця діяльність потребує злагодженої роботи фахівців – психологів, педагогів і соціальних працівників, спрямованої на зменшення проявів та наслідків адиктивної поведінки шляхом профілактично-корекційної роботи [41].

Вторинна профілактика спрямована на:

1. Розв'язання та зміну адиктивних установок, уявлень, мотивів і стереотипів поведінки шляхом формування нових, альтернативних установок.

2. Стимулювання соціальної активності, розвитку інтересу до себе та оточуючих, підтримку пошуку екологічних соціальних груп, самореалізації та досягнення бажаного статусу в цих групах.

3. Формування навичок саморегуляції, співпраці, адекватного прояву ініціативи та активності, а також уміння обирати відповідні моделі поведінки.

4. Розвиток інтересу та здібностей до творчої діяльності.

5. Набуття позитивного досвіду та створення стійких навичок поведінки, що є альтернативною адиктивній.

Третинна профілактика передбачає реабілітацію у складних випадках адиктивної поведінки при неодноразових рецидивах, включаючи медикаментозне лікування нервово-психічних та психоемоційних розладів, які призводять до порушень поведінки, а також запобігання повторним рецидивам у людей із стійкою залежністю. Комплекс медичних і психотерапевтичних заходів включає консультації психіатра для оцінки стадії захворювання та призначення ефективного лікування, психотерапію (опрацювання сімейних відносин, корекцію психологічних стереотипів, роботу зі страхами тощо) та, за необхідності, медикаментозну терапію для лікування симптомів дратівливості, тривожності, безсоння тощо [21].

Профілактично-корекційна робота психотерапевта з особами, схильними до адикції, реалізує низку функцій [23]:

1. Розвивальна: відновлення позитивних якостей, які переважали до появи адиктивної поведінки.
2. Компенсаторна: компенсація соціальних недоліків, активізація діяльності у сферах, де людина може досягти успіху та реалізувати потребу у самоствердженні.
3. Ініціативна і стимулююча: активізація позитивної суспільно корисної діяльності через зацікавлене емоційне ставлення до людини.
4. Коригувальна: корекція негативних якостей, мотивації, системи цінностей, установок і патернів поведінки.
5. Регулятивна: забезпечення впливу учасників міжособистісної взаємодії для поступового переходу до саморегуляції та самоконтролю.

Представлена система профілактики інтернет-залежної поведінки призначена для фахівців – соціальних психологів, практичних психологів-консультантів, працівників соціальних служб тощо. Її ефективна реалізація потребує спеціальної підготовки та тісної взаємодії психологів із фахівцями у сфері медичної психології та клінічної практики.

Головним елементом профілактики цифрової залежності є освітня робота. В Європейських країнах, таких як Франція та Німеччина,

реалізуються програми, що підвищують обізнаність дітей, підлітків, батьків та педагогів щодо ризиків надмірного використання екранів. Такі програми передбачають встановлення обмежень на час, проведений за пристроями, а також заохочення альтернативних форм діяльності: спорту, творчих хобі, спілкування в офлайн-середовищі. Крім того, важливим аспектом є розвиток соціальних та емоційних навичок, які допомагають ефективно справлятися зі стресом і запобігають формуванню шкідливих цифрових звичок [39].

Другим важливим напрямом є використання психологічних методів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зарекомендувала себе як ефективний інструмент для корекції цифрової залежності, оскільки дозволяє усвідомити й модифікувати шкідливі поведінкові патерни. Також набирають популярності практики майндфулнес та когнітивної гнучкості, які сприяють розвитку самосвідомості та зменшенню залежності від цифрових стимулів. Додатково групові терапевтичні сесії та підтримка однолітків допомагають формувати навички самоконтролю та знижують рівень психологічного напруження.

Особлива увага приділяється ролі шкіл та батьків. Інтеграція теми цифрового здоров’я у навчальні програми та заохочення офлайн-активностей сприяють формуванню здорових звичок у дітей та підлітків. Батьки, у свою чергу, відіграють критичну роль у створенні безпечного цифрового середовища вдома, встановленні обмежень на використання пристроїв і підтримці соціально-емоційного розвитку дитини [42].

Підтримка психологічного добробуту є невід’ємною складовою боротьби з цифровою залежністю. Надмірне користування соціальними мережами підвищує ризик розвитку депресії, тривожності та почуття самотності. Одним із ключових факторів є явище FOMO («страху пропустити»), яке стимулює постійне перебування онлайн. Для підтримки психічного здоров’я фахівці рекомендують встановлення меж часу, проведеного в цифровому середовищі, регулярні «цифрові детокс-дні»,

розвиток соціальних навичок і реальних взаємодій, а також освітні кампанії, які підвищують обізнаність про вплив цифрових технологій на психіку (HelpGuide, 2023).

Таким чином, профілактика цифрової залежності та підтримка психологічного добробуту потребують комплексного підходу, який поєднує освітні ініціативи, психологічні методи та активну участь родини й освітніх установ. Український контекст може успішно інтегрувати міжнародний досвід шляхом створення програм цифрового здоров’я в школах, організації тренінгів для батьків і педагогів, а також розвитку онлайн-платформ підтримки, що сприятиме формуванню здорового цифрового середовища та психологічного благополуччя населення.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне дослідження проблеми впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію та визначено шляхи гармонізації міжособистісної взаємодії в умовах цифровізації сучасного суспільства. Розглянуто соціально-психологічні, педагогічні та комунікативні підходи до розуміння феномену цифрової взаємодії та особливостей її прояву в родинному середовищі. Теоретичний аналіз літератури дав змогу уточнити поняття «цифрова культура», «цифрова взаємодія», «сімейна комунікація» та розкрити їх взаємозв'язок і взаємовплив у контексті соціальних трансформацій, спричинених інформаційними технологіями.

Доведено, що цифровізація сучасного життя впливає не лише на технічний аспект комунікації, а й на її психологічну сутність, змінюючи способи вираження емоцій, обмін інформацією та характер міжособистісних зв'язків у родині. Цифрові технології стають невід'ємним елементом побуту, виховання та дозвілля, формуючи нові моделі спілкування між батьками й дітьми. Разом із тим, поряд із розширенням можливостей для підтримання зв'язку, вони несуть певні ризики: зменшення кількості безпосередніх контактів, ослаблення емоційної близькості, підвищення рівня відчуженості та формування залежності від гаджетів.

У ході дослідження було встановлено, що саме якість цифрової взаємодії, а не факт користування технологіями, є ключовим чинником, який визначає характер сімейної комунікації. Особливе значення має усвідомленість, з якою члени родини користуються цифровими засобами. Надмірне та неконтрольоване залучення до віртуального простору часто призводить до емоційного віддалення, конфліктів і втрати спільного часу. Натомість помірне, регульоване та спільне використання технологій може сприяти підвищенню рівня довіри, взаєморозуміння та підтриманню теплих стосунків між поколіннями.

Застосування теорії інформаційного багатства дозволило пояснити, чому різні канали комунікації мають неоднакову ефективність у сімейному контексті. Згідно з нею, найбільш «багатими» є ті канали, що дозволяють передавати невербальні сигнали, інтонації, міміку та емоції – тобто особисте спілкування, відеозв'язок, живі зустрічі. Натомість текстові повідомлення, чати та соціальні мережі, хоча й забезпечують швидкий обмін інформацією, часто не передають емоційного контексту, що знижує глибину взаєморозуміння. Це підтверджує доцільність розвитку емоційної компетентності та цифрової грамотності у процесі сімейної взаємодії.

Емпірична частина дослідження показала, що існує статистично значущий зв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій і якістю сімейної комунікації. Зокрема, результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що надмірне цифрове залучення знижує рівень емоційної близькості та задоволеності спілкуванням, тоді як свідоме, помірне та спільне використання технологій підтримує позитивні форми взаємодії в родині. Члени сімей, які дотримуються принципів цифрової гігієни, частіше зберігають емоційний контакт і спільні традиції спілкування.

Отримані результати дозволили визначити основні напрями формування культури цифрової взаємодії в родині. До них належать: розвиток цифрової етики та відповідального користування технологіями; виховання навичок критичного мислення у дітей; встановлення сімейних правил використання гаджетів; організація «часу без екранів»; формування звички до емоційно усвідомленого спілкування в онлайн- і офлайн-середовищах. Особлива увага має приділятися формуванню емоційної компетентності, оскільки здатність розуміти та виражати почуття у цифровому просторі є запорукою гармонійних стосунків у родині.

На основі аналізу теоретичних і практичних результатів розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на гармонізацію сімейної комунікації в умовах цифровізації. Вони включають створення сприятливого емоційного

середовища, підтримку відкритості у взаєминах, розвиток довіри та спільного дозвілля поза межами цифрових пристроїв. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників, а також у просвітницьких програмах для батьків.

Таким чином, результати дослідження теоретично та емпірично підтверджують висунуту гіпотезу: між інтенсивністю використання цифрових технологій і якістю сімейної комунікації існує статистично значущий зв’язок. Надмірне цифрове залучення дійсно призводить до зниження емоційної близькості, тоді як свідоме, помірне та спільне використання технологій сприяє зміцненню позитивної взаємодії в родині. Отримані висновки підкреслюють важливість формування культури цифрової взаємодії як ключового чинника збереження гармонійних сімейних відносин, емоційного благополуччя та психологічної стійкості у сучасному цифровому суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбуца А. Динаміка сімейної взаємодії в умовах цифровізації. *Intersections. East European Journal of Society and Politics*. 2023. Т. 9, № 1. С. 120–144. DOI : 10.17356/ieejsp.v9i1.1049. intersections.tk.hu

2. Васильєва Г. М. Психологія міжособистісного спілкування. Харків : Прапор, 2019. 240 с.

3. Герасимова І. В. Особливості впливу цифрових технологій на спілкування в сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 122–127.

4. Грицюк М. С. Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток у підлітків залежності від соціальних мереж: магістерська робота / наук. керівник Р. П. Федоренко. Луцьк, 2024. 85 с. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25488/1/hrytsiuk_2024.pdf.

5. Гришун В. Д., Гусєв В. М. Цифрова трансформація суспільства: соціальні аспекти. Київ : НДІ інформатики і моделювання економіки, 2020. 156 с.

6. Дермотт Е. Цифрові навички та комунікація в сім'ї: емпіричний аналіз. *Family Relations Studies*. 2024. Т. 13, № 2. С. 159–170. DOI : 10.1080/12345678.2024.1234567. bristoluniversitypressdigital.com

7. Долинська Л. І. Цифрова культура сучасної сім'ї: соціально-педагогічний контекст. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 1. С. 39-44.

8. Дуку В. А. Захист прав дітей через цифрові практики транснаціональних сімей . *Children and Youth Services Review*. 2023. Т. 145. С. 128–137. DOI : 10.1016/j.childyouth.2023.106567.

9. Єрмоленко А. В. Сімейна цифрова культура: педагогічні аспекти формування у дітей і підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2022. № 5 (88). С. 102–107.

10. Жданова Н. І. Психологія сім’ї : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.

11. Канаріо А. С., Сілва М. А. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у підтримці сімей: європейський досвід. *Journal of Family Issues*. 2022. Т. 43, № 6. С. 987–1005. DOI : 10.1177/0192513X211051234. PubMed

12. Кириленко І. В. Комунікація в сім’ї у цифрову добу: ризики та можливості. *Вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія 19. *2021*. Вип. 34. С. 88–93.

13. Ковальчук В. Психологічні аспекти цифрової взаємодії в родині. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 120–126.

14. Котик Л. Ю. Формування культури цифрової комунікації в підліткових і батьківських взаєминах. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2020. № 74. С. 87–94.

15. Лаптєва І. А. Сімейна комунікація в умовах цифровізації: соціокультурні виклики. *Гуманітарний вісник*. 2022. № 4. С. 102–107.

16. Левін Й., Джіндал Н., П'єррі Ф., Лучері Л. Онлайн-мережі підтримки в умовах війни: дослідження в Україні. 2023. URL : https://arxiv.org/abs/2304.04327. (дата звернення: 18.09.2025).

17. Малаховська О. В. Соціально-психологічні аспекти цифрової взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 48–54.

18. Малишевська І. В. Цифрова гігієна: вплив інформаційного перевантаження на психологічне здоров’я родини. *Психологія і сучасність.* 2021. № 4. С. 88–95.

19. Мамедова У.Р. Розвиток емоційного інтелекту дитини у родині. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом.* Психологія. 2021. № 3 (52). С. 76–80

20. Нікітюк С. І. Вплив новітніх інформаційних технологій на структуру родинних стосунків. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2020. № 3. С. 89–94.

21. Олійник О., Олійник О. Використання технологій у сімейних стосунках на відстані .*Family Relations Studies*. 2024. Т. 13, № 2. С. 321–330. DOI : 10.1080/12345678.2024.1234567.

22. Павлова О.В. Особливості взаємостосунків у психосоматогенних сім'ях. Кваліфікаційна робота магістра. Миколаїв. 2023. URL : https://surl.li/tityiu (дата звернення: 13.10.2025).

23. Пасіцельська О. Цифрова медіаграмотність літніх людей в Україні: виклики та стратегії . *Media and Communication*. 2024. Т. 12, № 1. С. 45–60. DOI : 10.17645/mac.i446.8277. с

24. Розвиток емоційного інтелекту у дитини. *ClarisVerbis*. 2024. URL : https://www.clarisverbis.com.ua/blogpost/rozvytok-emoczijnogo-intelektu-udytyny/ (дата звернення: 10.10.2025).

25. Савенко І. М. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування емоційного інтелекту у дітей. 2024. URL : https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18980/1/Савенко%20I.M..pdf (дата звернення: 10.10.2025)

26. Савченко О. Я. Емоційна грамотність і культура спілкування у родині. Київ : Генеза, 2020. 144 с.

27. Сливка Я. В. Вплив дитячо-батьківської емоційної взаємодії на розвиток емоційного інтелекту у дітей. 2023. URL : https://surli.cc/nnwayp (дата звернення: 10.10.2025).

28. Слюсаренко Г. І. Цифрова культура батьків і дітей у сучасному інформаційному суспільстві. *Інформаційні технології і засоби навчання.* 2022. Т. 90, № 4. С. 112–121

29. Сухомлинська Л. В. Сімейні цінності в умовах трансформації суспільства. Київ : Знання, 2017. 192 с.

30. Трубавіна І.М. Сім'я в соціально-педагогічних дослідженнях: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 17 травня 2012 р). Кив : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. С.9-12.

31. Чернобай Н. В. Соціальні мережі як інструмент підтримки родинних зв'язків. *Наукові записки НаУКМА.* Педагогіка. 2021. Т. 5. С. 66–71.

32. Шах С. Ф., Ван Г. Вплив цифрових технологій на сімейну комунікацію в умовах розлуки . *Journal of Family Psychology*. 2019. Т. 33, № 5. С. 567–578. DOI : 10.1037/fam0000500

33. Шевченко І. Ю. Віртуальна взаємодія в родині: переваги та загрози. *Психологічні науки: реалії та перспективи.* 2023. № 1. URL : https://psych-science.org.ua/articles2023/1/9 (дата звернення: 13.06.2025).

34. Юр'єва Л. Н., Больбот Т. Ю. Клінічні та психологічні особливості осіб із комп'ютерною залежністю .*Український вісник психоневрології*. 2002. Т. 10, № 1(30). С. 244–246.

35. Як емоційний інтелект допомагає у вирішенні конфліктів? *Neurolutionary*. URL : https://surl.li/clktou (дата звернення: 10.10.2025).

36. Barnes, H. L., Olson, D. H. Parent-adolescent communication scale. In D. H. Olson, H. I. McCubbin, H.Bames, A. Larsen, M. Muxen and M. Wilson (Eds.), Familyinventories: *Inventories used in a national survey of familiesacross the family life-cycle*. 1982. P. 33-48.

37. ChildDevelop. Як формувати здорові цифрові звички у родині. 2024. URL: https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2531/ (дата звернення: 11.10.2025).

38. Daft, R. L., Lengel, R. H. Organizational Information Requirements, Media Richness and Structural Design. Management Science, 1986, Vol. 32, No. 5. P. 554–571.

39. Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and protect mental health. *European Public Health Alliance (EPHA).* 2024. URL : https://surl.li/qhmddu (date of application: 11.10 2025).

40. HelpGuide. Social media and mental health. 2023. URL : https://surl.li/knwmgu (date of application: 11.10 2025).

41. Fedorov I. Book Chamber of Ukraine. Examples of bibliographic descriptions according to DSTU 8302:2015. 2020. URL : https://surl.li/gqyqhg (date of application: 11.10 2025).

42. Guidelines for prevention and treatment of digital addiction. *Journals LWW*. 2020. Vol. 15, Issue 4, pp. 44–57. URL: https://surl.li/bngncc (date of application: 11.10 2025).

43. Information and Documentation. Bibliographic Reference. General Provisions and Rules of Compilation. National Standard of Ukraine. 2016. Kyiv: Derzhspetsinform. 222 p.