

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИПЛОМНА РОБОТА:
ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї ТА ЇЇ
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
з напрямку 053 «Психологія»**

студентки окр «бакалавр»

Ташликової Тетяни Андріївни

Науковий керівник:

асистентка кафедри соціальної психології,

доктор філософії

Павлюк Оксана Дмитрівна

Допустити до захисту в дек
кафедра соціальної психології
протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї	6
1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття «комунікація» в психологічній науці	6
1.2. Сім'я як мала соціальна група та її основні характеристики	10
1.3. Особливості впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї	15
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	18
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї	20
2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	28
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	43
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї	45
3.1. Тренінгова програма корекції психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї.....	45
3.2. Практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї.....	53
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Швидкий розвиток цифрових технологій та їх стрімке проникнення в усі сфери життя сучасного життя істотно змінюють способи міжособистісної взаємодії, зокрема у сімейному середовищі. Виникає новий формат комунікації, де традиційні форми спілкування поступаються місцем віртуальним каналам, а безпосередній емоційний контакт часто замінюється цифровими засобами зв'язку. З огляду на це, зростає потреба у вивченні психологічних наслідків таких змін, оскільки саме в родині формуються ключові цінності, емоційна підтримка та базові механізми соціальної адаптації особистості.

В умовах посилення інформаційного навантаження, віртуалізації дозвілля та часткової втрати особистісної присутності у родинній взаємодії, виникають нові виклики для збереження емоційної близькості, довіри та ефективної комунікації. Цифрова залежність, інформаційна фрагментарність і порушення балансу між особистим простором і колективною взаємодією створюють умови, в яких сімейні зв'язки потребують перегляду і зміцнення через усвідомлене використання цифрових ресурсів. Визначене зумовлює актуальність та необхідність комплексного аналізу змін у структурі комунікації в сім'ї та розробки практичних рішень щодо корекції та подолання психологічних наслідків впливу таких цифрових технологій.

Питання впливу цифрових технологій на міжособистісну комунікацію, зміну родинних ролей і психологічну динаміку взаємин висвітлено у працях таких вітчизняних і зарубіжних науковців, як: Н. Бугайова, Д. Берло, Н. Вінер, К. Гавриловська, Г. Гебнер, О. Горецька, У. Ешбі, Г. Калмиков, Л. Калмикова, Д. Караванська, Р. Лангс, В. Лефтеров, А. Паламар, Н. Сердюк, Н. Харченко, Е. Холл, К. Хорні, К. Шенон, К. Юнг та інших. Незважаючи на наявність широкої наукової бази, вивчення психологічних наслідків цифрових технологій у контексті сімейної комунікації залишається недостатньо розробленим напрямом, що і визначає актуальну значущість даного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність та основні підходи до поняття «комунікація» в психологічній науці.
2. Проаналізувати категорію сім'ї як малої соціальної групи та охарактеризувати її ключові ознаки.
3. Вивчити особливості впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію сімей.
5. Розробити корекційну програму та сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію сімей.

Об'єкт: комунікація в сім'ї в умовах цифрового середовища.

Предмет: психологічні наслідки впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових джерел і узагальнення результатів дослідження, у яких висвітлено важливі аспекти досліджуваної проблеми; *емпіричні методи:* опитування, анкетування та психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих та адаптованих методик: «Діагностика комунікативної установки» (В. Бойко), «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон, Дж. Портнер, І. Лаві), «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер), «Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї» (авторський опитувальник); *математико-статистичні методи:* кількісна та якісна обробка результатів психодіагностичного обстеження, зібраних у процесі емпіричного дослідження; кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена – для забезпечення точності інтерпретації даних, виявлення стійких психологічних зв'язків і закономірностей та формулювання обґрунтованих висновків.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- вперше здійснено комплексне дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї з урахуванням емоційних, когнітивних та поведінкових чинників;
- уточнено та розширено наукові уявлення про специфіку функціонування родинної взаємодії в умовах впливу цифрових технологій на повсякденне життя;
- доповнено наукові дані про особливості змін у перцептивній, інтерактивній та емоційній складових внутрішньосімейної комунікації під впливом цифрових технологій, що дає змогу глибше осмислити процеси психологічної дезадаптації та цифрової залежності.

Практичне значення одержаних результатів. Одержані результати дослідження мають прикладне значення для вдосконалення психологічного супроводу сімей, що зазнають трансформацій під впливом цифрових технологій. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, педагогів і соціальних працівників для діагностики, профілактики та корекції порушень комунікації в родинному середовищі. Запропонована тренінгова програма та рекомендації спрямовані на подолання психологічних наслідків і зниження впливу негативних ефектів цифрового середовища, формування стійких комунікативних навичок і зміцнення емоційних зв'язків між членами сім'ї.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних джерел та додатків, що містить 4 таблиці та 4 рисунки. Список використаних джерел налічує 60 найменувань. Повний обсяг роботи – 87 сторінок, з них основного тексту – 60 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'І

1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття «комунікація» в психологічній науці

Феномен комунікації вивчається в межах психологічної науки як багатовимірний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії між людьми. Аналіз підходів до його розуміння передбачає розгляд основних психологічних концепцій, що визначають механізми, структуру та функції міжособистісного спілкування. Такий підхід дозволяє виявити закономірності, що формують комунікативну динаміку, зокрема в контексті взаємодії в соціально значущих групах.

У філософському та психологічному дискурсі спостерігається стійкий інтерес до витоків поняття, яке охоплює процес обміну змістом між людьми, де його етимологічне коріння простежується у латинському *communicatio*, що означає повідомлення, передавання, спілкування, а також взаємообмін ідеями, думками, відомостями; *communis* перекладається як «роблю спільним», «повідомляю», «з'єдную» і є похідним від *communis* – «спільний», що відображає саму суть міжособистісної взаємодії як процесу змістовної співучасті. Таким чином, комунікація передбачає передачу того або іншого змісту від однієї свідомості (індивідуальної або колективної) до іншої, за допомогою певної системи знаків, символів, вербальних або невербальних засобів [18, с. 72; 13, с. 83].

У вище зазначеному поняття «комунікація» виступає базовим механізмом соціальної взаємодії, що формує не лише зовнішню поведінку, але й внутрішні когнітивні та емоційні стани суб'єктів. Мовленнєва взаємодія, як форма комунікації, розгортається в межах як соціуму, так і соціальних утворень – родини, груп, локальних спільнот і має багатокомпонентний характер. Саме

завдяки комунікації відбувається налагодження порозуміння, координація дій, формування спільних цілей, а також регулювання соціальних і міжособистісних стосунків, де вона виконує функцію засобу спілкування, соціального сприйняття, досягнення злагоди і адаптації до суспільного середовища [10, ст. 30-35].

Різноманіття підходів до осмислення комунікації в психологічній науці обумовлене як складністю її природи, так і багатогранністю функціонування у міжособистісних, соціальних та культурних вимірах. Як зазначає Т. Павленко, ще у 1970 році Д. Франк проаналізував понад сотню визначень поняття, що свідчить про широке поле наукового інтересу. Серед найбільш концептуально відомих підходів можна виділити, дослідження зарубіжних науковців Н. Вінера, У. Ешбі та К. Шенона, в яких спостерігалось зосередження уваги на поняттях «інформація» та «інформаційний обмін» як ключових у процесі комунікації. Підхід К. Юнга у цьому процесі надавав значення символам, які, згідно з його концепцією архетипів, впливають на внутрішні структури психіки, моделюючи переживання та форми взаємодії [29, с. 369-372; 4].

Д. Берло і Г. Гебнер розглядали комунікацію як універсальну умову людського буття, підкреслюючи, що поза межами комунікації людське існування є неможливим. Послідовник З. Фрейда, Р. Лангс, зосереджувався на свідомих і несвідомих аспектах поведінки особистості в процесі комунікації. На думку К. Хорні, якість комунікативних властивостей зумовлюється відповідністю образів «Я-реального» та «Я-ідеального», що формує основу для конструктивних міжособистісних зв'язків. Е. Холл, розглядаючи комунікацію як елемент культури, акцентував увагу на ролі соціального контексту, зокрема понятті «соціальної дистанції», яка визначає ступінь близькості між комунікантами та рівень ефективності взаємодії [29, с. 369-372; 41].

За сучасних умов, проблема комунікації знайшла широке відображення і у працях вітчизняних науковців. Серед авторів, які ґрунтовно досліджували різні аспекти цього феномену, можна відзначити: А. Гусева [15], Р. Костишину

[17], З. Крижановську [19], А. Курову [20], А. Лісневську [23], М. Прищака [32], А. Черкаського [47] та інших.

Структура комунікаційної взаємодії охоплює різні рівні опосередкування та форми подачі змісту, що залежать від умов, каналів передачі та соціального контексту. За класифікацією, запропонованою Л. Калмиковою, Г. Калмиковим і Н. Харченко, комунікативний процес може реалізовуватись у формі безпосередньої звукової взаємодії або опосередковано – через письмові повідомлення, електронні ресурси, навчальні або масово-комунікаційні матеріали. Комунікатор (адресант) передає інформацію, орієнтуючись на когнітивний і ціннісний рівень комуніканта (адресата), а характер цієї взаємодії визначається як міжособистісними, так і соціальними чинниками, де комунікація може набувати особистісно-орієнтованого або соціально-групового характеру, транслуючи значення через поєднання вербальних і невербальних знакових систем [11, с. 31].

Згідно з підходом Л. Кайдалової, Л. Пляки, Н. Альохіної та В. Шаповалової, комунікація функціонує як засіб обміну інформацією, а також як механізм психологічного розвитку, професійної соціалізації та становлення міжособистісних зв'язків. У її межах залучаються когнітивні, емоційні та перцептивні компоненти, що сприяють розвитку емпатії, рефлексії та свідомого сприйняття соціального середовища. Комунікаційна активність особистості може набувати різних форм вираження, серед яких найбільш концептуально визначеними є такі функціональні рівні [36, с. 13-14]:

- комунікація як обмін інформацією – включає трансляцію та засвоєння змістів, що забезпечують базову адаптацію до соціального середовища та розширення світоглядних уявлень;
- комунікація як сприймання – передбачає формування образу іншого у свідомості суб'єкта, що може призводити як до взаєморозуміння, так і до виникнення комунікативних бар'єрів;

- комунікація як міжособистісні відносини – охоплює сферу соціальних ролей, стереотипів, емоційної залученості та здатності до регуляції взаємодії;
- комунікація як взаємовплив – визначається як процес психологічної взаємодії між суб'єктами, у межах якого відбувається передача досвіду, актуалізація внутрішніх станів і формування особистісного ресурсу для подальшої взаємодії;
- комунікація як діяльність – передбачає залучення до спільної дії, яка структурує поведінкові та ціннісні орієнтації сприяє формуванню професійної компетентності і активізує рефлексивно-емоційні механізми.

Як зазначає Н. Буняк, комунікація виконує комплекс функцій, які обумовлюють процес обміну інформацією та структуру внутрішнього світу учасників взаємодії, формуючи динаміку міжособистісних відносин, серед яких [2, с. 7-8]:

- комунікативна – забезпечує зв'язок особистості учасників з навколишнім світом у різних видах діяльності, створюючи основу для соціального включення;
- інформаційна – реалізується через отримання, збереження та передачу змістів завдяки пізнавальним процесам, що регулюють обмін знаннями;
- когнітивна – охоплює осмислення значень і образів, виявляється у прагненні до взаємопізнання та розкриття психологічних характеристик учасників по комунікації;
- емотивна – відображає переживання, що супроводжують міжособистісну взаємодію, формуючи спектр ставлень: від симпатії до антипатії, від напруги до гармонії, від злагоди до конфлікту тощо;
- мотиваційна – пов'язана з внутрішніми спонуками до встановлення контактів, визначає спрямованість поведінки в комунікативних ситуаціях;
- креативна – проявляється у здатності трансформувати досвід і дійсність у процесі взаємодії, активізуючи творчий потенціал особистості учасників.

Отже, комунікація в психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти міжособистісної взаємодії. Різноманіття підходів до її визначення зумовлене складністю природи комунікації та багатогранністю її функціонування у соціальних і культурних вимірах. Комунікація постає як базовий механізм соціальної взаємодії, що формує зовнішню поведінку та внутрішні стани суб'єктів. Вона функціонує на різних рівнях опосередкування та форм подачі змісту, залежно від умов, каналів передачі та соціального контексту. Комунікація виконує низку функцій, що забезпечують процес обміну інформацією, формування внутрішнього світу учасників взаємодії та динаміку міжособистісних відносин.

1.2. Сім'я як мала соціальна група та її основні характеристики

Соціальна природа людини реалізується передусім через включення в малі групи, в межах яких відбувається первинна соціалізація, формування ідентичності та емоційне закріплення поведінкових моделей. Найстійкіші зв'язки, що базуються на безпосередньому контакті, тісній взаємозалежності та спільному досвіді, забезпечують особливу структуру взаємодії, яка впливає на особистісний розвиток, систему цінностей і способи регуляції міжособистісних стосунків. У таких групах формуються базові психосоціальні характеристики суб'єкта, що визначають динаміку його поведінки у ширшому соціальному контексті.

Сім'я функціонує як структурно організована мала соціальна група, члени якої об'єднані шлюбними, родинними або батьківськими зв'язками, що проявляються у спільності побуту, веденні єдиного господарства та морально-етичній відповідальності один за одного. Така форма спільного існування базується на стабільних емоційних контактах і виконує роль первинного середовища соціалізації, де індивід засвоює соціальні норми, моделі поведінки та основи міжособистісної взаємодії. Як зазначається у класичних підходах до

розуміння визначення «сім'я», дане поняття характеризується наявністю певної внутрішньої динаміки, що визначається її життєвим циклом, переходом від однієї стадії розвитку до іншої, зміною ролей, потреб і форм спілкування між членами [46, с. 55; 44, с. 35].

Окрім функціональної організації, поняття сім'ї має глибоко індивідуальний зміст, який формується у суб'єктивному досвіді кожного з її учасників і є джерелом психоемоційної стабільності, безумовного прийняття та відчуття цінності особистості. Сімейне середовище створює умови для реалізації базових потреб у безпеці, любові, підтримці, сприяє формуванню самооцінки, почуття значущості та приналежності до значущої групи [40, с. 46].

Наразі, вивченню сім'ї як малої соціальної групи та її основних характеристик присвячено значну кількість досліджень у вітчизняній психологічній науці. Вагомий внесок у розробку цієї проблематики зробили такі науковці як: М. Лучко [24], М. Марценюк [27], А. Мирошнеченко [25], І. Пеша [30], І. Савенкова [37], М. Слюсаревський [28], М. Шацька [48] та інші.

О. Дьомочка та В. Корсунська підкреслюють, що функціональність сім'ї визначається не лише її структурними характеристиками, але й здатністю забезпечувати реалізацію психологічних потреб усіх учасників взаємодії, де такі психологічні функції залежать від моделі внутрішньосімейного устрою, характеру стосунків, рівня інтеграції та адаптації до зовнішнього середовища. У цьому контексті важливо розрізняти функції, що формалізуються через соціальні ролі та обов'язки, і що проявляються на поведінковому рівні через емоційну залученість, підтримку або конфліктність [7, с. 84].

І. Ушакова акцентує на розмежуванні функціональних і дисфункціональних сімей за здатністю ефективно відповідати на внутрішні виклики та соціальні вимоги. У функціональній моделі підтримується стабільність, взаємна відповідальність і здатність до подолання життєвих труднощів, тоді як у дисфункціональній – спостерігається систематичне порушення базових потреб, зниження емоційного ресурсу та нерівномірне виконання ролей. Такі порушення часто стають причиною хронічної напруги,

дезадаптації та формування неадекватних моделей комунікації всередині родини [33, с. 15].

Як зауважують Н. Греса та О. Цільмак, психологічна дистанція між членами родини виступає індикатором згуртованості, відображаючи баланс між автономією та включеністю у спільну взаємодію. Структурна організація сім'ї безпосередньо впливає на якість комунікації, емоційний клімат та здатність системи реагувати на зовнішні виклики. Внутрішня структура сім'ї визначає способи реалізації її функціонального потенціалу та формує основу для організації міжособистісної взаємодії. Вивчення сімейної динаміки дозволяє простежити розподіл обов'язків, характер лідерства, ступінь участі кожного члена в управлінні та підтриманні стабільності сімейної системи. Структурні компоненти сім'ї включають [5; 34, с. 44-48]:

- чисельний і персональний склад – визначає кількість членів і типи родинних зв'язків, що впливають на інтенсивність взаємодії;
- сімейні правила – регламентують поведінкові очікування, підтримують стабільність та передбачуваність у системі;
- сімейні ролі – відображають функціональні обов'язки, пов'язані з підтримкою, відповідальністю та турботою;
- межі сім'ї – формують ступінь відкритості або замкненості родини щодо зовнішнього впливу;
- згуртованість, ієрархія та гнучкість – характеризують якість емоційних зв'язків, розподіл влади і здатність адаптуватися до змін.

На сьогодні сімейна система поєднує в собі ознаки соціального інституту та психологічного простору, в якому розгортається постійна взаємодія особистостей із різними емоційними станами, потребами та індивідуальними особливостями. Як зазначає Д. Караванська, значення родини визначається її впливом на фізичний та психологічний добробут особистості. Порушення внутрішньосімейного балансу негативно відображається на здатності її членів реалізовувати власні потреби, знижує рівень емоційної безпеки та породжує

психічну напругу, яка ускладнює особистісний розвиток і порушує гармонію у взаємодії [12, с. 337].

Емоційна атмосфера всередині сімейної системи безпосередньо впливає на якість взаємодії між її членами, рівень підтримки, психологічну безпеку та стабільність у міжособистісних стосунках. А. Гузей, О. Кускова та О. Чебикін підкреслюють, що психологічний клімат визначає не лише загальний тонус взаємин, а й умови для розвитку, самореалізації й емоційної залученості кожного члена родини. Позитивне емоційне середовище характеризується згуртованістю, відповідальністю, взаємною повагою, довірою та емоційною підтримкою, що сприяє формуванню відчуття приналежності та психічного комфорту. У випадку домінування тривоги, відчуження або емоційного холоду формується несприятливий клімат, який порушує адаптивні функції сім'ї та знижує якість комунікаційних зв'язків [6; 21, с. 44-48].

Якість внутрішньосімейної комунікації визначається характером інформаційного обміну, глибиною емоційного контакту, здатністю до розуміння і рівнем взаємної підтримки. О. Горецька і Н. Сердюк з цього приводу виокремлюють три складові комунікативного процесу: інформаційну (обмін змістом між учасниками взаємодії), інтерактивну (організація спільної діяльності та узгодження дій) та перцептивну (взаємне сприймання, розуміння), кожна з яких формує основу психологічної атмосфери родинної взаємодії. Продуктивна комунікація в сім'ї забезпечує добробут і задоволеність від стосунків, а її стилі відображають домінуючі установки родини – альтруїстичні або корпоративні. У першому випадку така взаємодія орієнтована на підтримку та турботу, а у другому – на раціональність, баланс обов'язків і партнерство. Значну роль у формуванні стилю спілкування відіграє тип сімейного управління: демократичні моделі сприяють відкритості та адаптивності, тоді як авторитарні – обмежують комунікативну свободу та підпорядковують особистісну позицію волі домінантного члена родини [35, с. 53-54].

Комунікативна структура родини часто формується через зовнішні прояви взаємодії та внутрішні правила, які регулюють поведінку кожного

члена. Як наслідок С. Деніжна та М. Сова акцентують увагу на важливості аналізу як явних, так і неявних норм, що визначають межі допустимого в межах родинного спілкування. Відкритість або закритість комунікації, наявність заборонених тем або прихованих змістів прямо впливають на якість взаємин і на психологічний добробут кожного учасника сімейної системи. Значення мають також умови для вільного вираження почуттів, стиль інформаційного обміну (прямий або непрямий), а також тип взаємодії – симетричний, що базується на рівноправності, або доповнювальний, де один член родини займає домінуючу позицію, а інші підпорядковані. Зазначені чинники прямо впливають на емоційний фон родини, характер комунікації та адаптаційні можливості її членів [42, с. 160].

Емоційна стабільність у межах сімейної системи значною мірою залежить від характеру прив'язаності між членами, що формує загальний стиль взаємодії та рівень психологічної безпеки. К. Гавриловська, Г. Пирог і А. Паламар наголошують, що здатність до побудови довірливих стосунків ґрунтується на індивідуальних особливостях прив'язаності, які проявляються у відкритості до емоційного контакту, готовності до взаємної підтримки та прийнятті інших. Надійний тип прив'язаності сприяє стабільним, глибоким взаєминам, у яких зберігається баланс автономії і близькості, тоді як ненадійні форми призводять до уникання емоційної залученості або до формування напружених співзалежних зв'язків [3, с. 50].

Отже, сім'я як мала соціальна група характеризується структурною організацією, функціональністю, емоційною атмосферою та якістю внутрішньо-сімейної комунікації. Вона виконує роль первинного середовища соціалізації, забезпечує реалізацію психологічних потреб її членів і формує основу для міжособистісної взаємодії. Функціональність сім'ї визначається здатністю ефективно відповідати на внутрішні виклики та соціальні вимоги, підтримувати стабільність і емоційний ресурс. Структурні компоненти сім'ї, серед яких чисельний і персональний склад, сімейні правила, ролі, межі, згуртованість, ієрархія та гнучкість, впливають на інтенсивність взаємодії та якість емоційних

зв'язків. Емоційна стабільність у межах сімейної системи залежить від характеру прив'язаності між членами, що формує загальний стиль взаємодії та рівень психологічної безпеки.

1.3. Особливості впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї

Цифрова трансформація, спричинена стрімким розвитком інформаційних технологій, зумовила зміну традиційних форм взаємодії між членами родини. Зміна темпу життя, поява нових каналів обміну повідомленнями, розширення віртуального простору комунікації вплинули на якість емоційного контакту, характер сімейних ролей і способи побудови психологічної близькості. Відносини, що раніше ґрунтувалися переважно на безпосередньому спілкуванні, все частіше реалізуються в режимі медіапосередництва, що викликає потребу в осмисленні глибинних змін у сфері міжособистісної взаємодії в родинному контексті.

На сьогодні до цифрових технологій належать усі технічні засоби, що забезпечують створення, передачу, зберігання і обробку інформації в електронному вигляді – зокрема, комп'ютери, смартфони, планшети, мережеві платформи, соціальні медіа, електронні документи, цифрові ресурси та Інтернет сервіси. Використання зазначених технологій охоплює як побутову взаємодію, так і комунікацію в межах родини, поступово витісняючи безпосередні форми контакту [22; 39, с. 181].

Використання цифрових технологій у сімейному середовищі може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки для міжособистісної взаємодії. Серед позитивних впливів можна відзначити підвищення здатності до емоційного розуміння завдяки взаємодії в соціальних мережах, які відкривають доступ до різноманітного досвіду та думок; посилення саморефлексії через використання блогів, щоденників і цифрових засобів самоаналізу; розвиток комунікативних навичок у процесі участі в онлайн-обговореннях; формування критичного мислення та саморегуляції через необхідність обробки великої

кількості інформації, а також удосконалення навичок самостійного навчання і самодисципліни; зростання психологічної стійкості завдяки використанню мобільних застосунків для самоконтролю або підтримки резильєнтності [26, с. 92].

Серед негативних впливів можна зазначити зниження рівня емпатії внаслідок дегуманізації спілкування та дефіциту емоційного контакту; посилення ізоляції через обмеження взаємодії; виникнення цифрової залежності, що супроводжується емоційною нестабільністю і порушенням концентрації уваги; формування стресогенних чинників, пов'язаних із високою швидкістю змін цифрового середовища, які вимагають підвищеної адаптації в межах родинної системи [26, с. 92]. За надмірного впливу цифрове середовище чинить навантаження на когнітивну систему, провокує інформаційне перевантаження, емоційне виснаження, розсіяність уваги і фізіологічну втомлюваність. В умовах такої стимуляції спостерігається зниження чутливості до невербальних сигналів, поверхнєве реагування на емоції близьких та зменшення кількості глибоких діалогів, що порушує сталі механізми психологічної підтримки всередині сім'ї [22; 52; 53].

Сучасне активне проникнення засобів масової комунікації в сімейний простір супроводжується низкою ризиків, що впливають на якість взаємодії між членами родини, зокрема порушенням приватності, інформаційною перенасиченістю та впливом алгоритмічно сформованого інформаційного простору. Соціальні мережі створюють замкнені інформаційні кола, де учасники взаємодіють переважно з контентом, що підтверджує їх погляди, уникаючи альтернативних думок. Персоналізація інформації звужує перспективу сприйняття, знижує гнучкість мислення та ускладнює об'єктивне обговорення важливих тем у межах сімейної комунікації. Окрім того, безперервне споживання цифрового контенту, зумовлене постійною доступністю мобільних пристроїв, спричиняє можливість інформаційної залежності та зниження якості емоційного контакту між членами родини [16, с. 59-60; 38; 54; 58].

Зміни у структурі сучасної сім'ї супроводжуються переосмисленням її традиційних функцій, зокрема акцент зміщується з матеріального забезпечення на емоційний зв'язок, взаємну підтримку та психологічну близькість. Поширення цифрових технологій у цьому контексті формує нові механізми задоволення потреб у спілкуванні, водночас трансформуючи саму суть родинних зв'язків. Цінність сім'ї дедалі більше пов'язується з емоційною відкритістю, комфортом взаємодії, можливістю підтримувати контакт у різних форматах, зокрема віртуальних. У таких умовах модель родини набуває ознак структури, де автономність кожного її члена поєднується з потребою у близькості, а технологічні засоби стають інструментом підтримання емоційного контакту, водночас створюючи нові виклики для глибини і автентичності взаємин [45, с. 133; 55; 60].

Слід зазначити, що цифрові технології, які стали невід'ємною частиною побуту, впливають на форми сімейної взаємодії та водночас трансформують когнітивну сферу. Використання цифрових технологій у повсякденному житті прискорює обробку інформації, змінює структуру мислення та посилює орієнтацію на візуальні і текстові повідомлення замість усних мовленнєвих форм. Як наслідок, замість розгорнутого вербального спілкування дедалі частіше відбувається обмін інформацією через короткі візуальні повідомлення, фотографії, символи або реакції. У межах родинного спілкування такі особливості зумовлюють фрагментарність комунікації, зменшення глибини емоційного контакту та складнощі у формуванні повноцінного взаєморозуміння [9, с. 79-81; 56].

Перцептивна складова такої взаємодії формується на основі символічних інтерпретацій, де смислові нюанси, акценти та інтонації замінюються графічними позначеннями емоцій і фразеологічними конструкціями, що можуть бути по-різному сприйняті. Віртуальна активність, зосереджена на демонстрації зацікавленості, деталізації особистої інформації або компліментарному тоні, здатна викликати ілюзію виняткової уваги, що змінює сприйняття реального емоційного контакту. Нерідко обмеженість доступу до

реальних характеристик членів родини, відсутність невербальних сигналів і наділення їх бажаними якостями створюють умови для проєкції ідеального образу, що може спричинити розчарування, втрату об'єктивності або стати чинником маніпулятивного впливу у міжособистісній взаємодії [1, с. 27-28].

Таким чином, цифрові технології трансформують комунікацію в сім'ї, впливаючи на якість емоційного контакту, характер сімейних ролей і способи побудови психологічної близькості. Використання цифрових технологій у сімейному середовищі може мати конструктивні впливи, такі як підвищення емоційного розуміння, посилення саморефлексії, розвиток комунікативних навичок і психологічної стійкості, водночас деструктивні впливи можуть проявляються у зниженні рівня емпатії, посиленні ізоляції, виникненні цифрової залежності та емоційного виснаження. Сучасне активне проникнення засобів масової комунікації в сімейний простір супроводжується ризиками порушення приватності та інформаційної перенасиченості. Цифрові технології прискорюють обробку інформації, змінюють структуру мислення та посилюють орієнтацію на візуальні і текстові повідомлення або реакції, що зумовлює фрагментарність комунікації, зменшення глибини емоційного контакту та складнощі у формуванні повноцінного спілкування [57; 59].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Комунікація в психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти міжособистісної взаємодії. Різноманіття підходів до її визначення зумовлене складністю природи комунікації та багатогранністю її функціонування у соціальних і культурних вимірах. Комунікація постає як базовий механізм соціальної взаємодії, що формує зовнішню поведінку та внутрішні стани суб'єктів. Вона функціонує на різних рівнях опосередкування та форм подачі змісту, залежно від умов, каналів передачі та соціального контексту. Комунікація виконує низку функцій, що забезпечують процес обміну

інформацією, формування внутрішнього світу учасників взаємодії та динаміку міжособистісних відносин.

Сім'я як мала соціальна група характеризується структурною організацією, функціональністю, емоційною атмосферою та якістю внутрішньосімейної комунікації. Вона виконує роль первинного середовища соціалізації, забезпечує реалізацію психологічних потреб її членів і формує основу для міжособистісної взаємодії. Функціональність сім'ї визначається здатністю ефективно відповідати на внутрішні виклики та соціальні вимоги, підтримувати стабільність і емоційний ресурс. Структурні компоненти сім'ї, серед яких чисельний і персональний склад, сімейні правила, ролі, межі, згуртованість, ієрархія та гнучкість, впливають на інтенсивність взаємодії та якість емоційних зв'язків. Емоційна стабільність у межах сімейної системи залежить від характеру прив'язаності між членами, що формує загальний стиль взаємодії та рівень психологічної безпеки.

На сьогодні, цифрові технології трансформують комунікацію в сім'ї, впливаючи на якість емоційного контакту, характер сімейних ролей і способи побудови психологічної близькості. Використання цифрових технологій у сімейному середовищі може мати конструктивні впливи, такі як підвищення емоційного розуміння, посилення саморефлексії, розвиток комунікативних навичок і психологічної стійкості, водночас деструктивні впливи можуть проявляються у зниженні рівня емпатії, посиленні ізоляції, виникненні цифрової залежності та емоційного виснаження. Сучасне активне проникнення засобів масової комунікації в сімейний простір супроводжується ризиками порушення приватності та інформаційної перенасиченості. Цифрові технології прискорюють обробку інформації, змінюють структуру мислення та посилюють орієнтацію на візуальні і текстові повідомлення або реакції, що зумовлює фрагментарність комунікації, зменшення глибини емоційного контакту та складнощі у формуванні повноцінного спілкування.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї

2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження

Організація та реалізація емпіричного дослідження передбачала впровадження послідовних процедур, спрямованих на вивчення психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї. Методологічна структура дослідження базувалася на використанні стандартизованих психодіагностичних методик, валідність і надійність яких підтверджено у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці. Застосовані інструменти дозволили проаналізувати характеристики сімейної взаємодії, рівень конфліктності, наявність інтернет-залежності та особливості внутрішньосімейного функціонування. Кількісна обробка результатів проводилася з використанням математико-статистичних методів, що забезпечило точне виявлення психологічних закономірностей і дозволило сформулювати обґрунтовані висновки.

Дослідження здійснювалося відповідно до вимог етичного кодексу психолога (з дотриманням принципів добровільності, поінформованої згоди та анонімності). Усі учасники були ознайомлені з метою, змістом і структурою дослідницьких процедур, після чого надали згоду на участь у дослідженні. Збір даних проводився у дистанційному форматі шляхом онлайн-опитування, що забезпечило доступність і зручність для респондентів, водночас зберігаючи стандартизованість умов виконання методик. Контроль за дотриманням інструкцій був реалізований через чітко сформульовані алгоритми відповідей та обмеження редагування після завершення заповнення. Така організація сприяла отриманню достовірної та валідної емпіричної інформації.

База та вибірка дослідження: емпіричне дослідження проводилось на базі онлайн-опитування, організованого за допомогою Google-форми. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб віком від 18 до 60 років, які представляли різні вікові категорії – період ранньої, зрілої та частково середньої дорослості. Розподіл респондентів за віковими групами представляв наступні пропорції: 47 % становили особи віком 18-25 років, 15 % – у віковій категорії 26-35 років, 21 % – у групі 36-45 років і 17 % – респонденти віком 46-60 років.

Гендерна структура вибірки характеризувалася переважанням осіб жіночої статі (66,7%) у порівнянні з чоловічою (33,3%). Учасники дослідження належали до різних ролей у сімейній системі: найчисельнішими були доньки (45%), матері (23,3%), батьки (16,7%) та сини (15%). Така вибірка дозволила простежити специфіку впливу цифрових технологій на внутрішньосімейну комунікацію залежно від віку, статі та родинної ролі. Дослідження дозволило виявити як структурні характеристики цифрової поведінки в родині, так і психологічні наслідки впливу технологічного середовища на якість сімейної комунікації (див. Додаток Е).

Отже, Google-форма була структурована як анонімне дослідження з попереднім інформуванням респондентів про мету, умови участі та гарантії конфіденційності. Розповсюдження форми здійснювалося за допомогою соціальної мережі Facebook та через цифрові канали міжособистісної комунікації, зокрема месенджери Telegram і Viber, що забезпечило доступність дослідження для учасників з різних типів сімейних систем та створило умови для збирання валідних емпіричних даних у дистанційному форматі.

Методологічна структура та процедура дослідження передбачала чітку послідовність дій, спрямованих на забезпечення об'єктивності, достовірності та наукової обґрунтованості отриманих результатів:

– формування вибірки здійснювалося на основі добровільної згоди респондентів, з урахуванням їх вікових, статевих та соціальних характеристик. Гендерна структура вибірки включала як чоловіків, так і

жінок, що дозволило виявити психологічні особливості сімейної комунікації в умовах впливу цифрових технологій із урахуванням статевих відмінностей;

- збір емпіричних даних здійснювався через онлайн-опитування, організоване з використанням хмарного сервісу. Розповсюдження анкети відбувалося через соціальні платформи та популярні месенджери, що дало змогу залучити учасників із різних соціальних груп та забезпечити репрезентативність вибірки. Формат онлайн-дослідження дозволив дотриматись етичних норм та забезпечити відповідність процедури інструкціям до психодіагностичних методик;
- аналіз та інтерпретація результатів ґрунтувались на поєднанні кількісного та якісного підходів. Для математичної обробки отриманих даних було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена з використанням пакету статистичного аналізу IBM SPSS Statistics (2024), що дозволило визначити силу і напрям зв'язків між досліджуваними психологічними показниками та встановити наявність статистично значущих взаємозалежностей. Дані були оброблені з урахуванням вимог до коректності порівнянь, що дало змогу виокремити стійкі закономірності у комунікативній поведінці респондентів у цифровому середовищі, а також сформулювати висновки щодо впливу технологічних факторів на сімейну взаємодію.

На основі визначених теоретичних засад і загальної методологічної логіки дослідження було виокремлено низку практичних завдань, реалізація яких забезпечила емпіричну основу дослідження щодо психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї:

1. Провести добір вибірки респондентів із врахуванням вікових і статевих характеристик для забезпечення репрезентативності емпіричного матеріалу.
2. Розробити інструментарій емпіричного дослідження, що поєднує адаптовані стандартизовані та авторські психодіагностичні методики,

спрямовані на виявлення впливу цифрового середовища на емоційні, поведінкові і когнітивні компоненти сімейної взаємодії.

3. Реалізувати процедуру анкетування та психодіагностичного тестування із дотриманням етичних принципів дослідницької діяльності.
4. Застосувати методи кількісної та якісної обробки результатів, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції в спеціалізованому програмному середовищі, для виявлення зв'язків між індикаторами впливу цифрових технологій та особливостями сімейної комунікації.
5. Інтерпретувати отримані результати у контексті сучасних психологічних уявлень про функціонування сімейних систем у цифрову епоху, з формулюванням висновків і практичних рекомендацій щодо оптимізації родинної взаємодії в умовах цифровізації сучасного соціального простору.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було сформовано психодіагностичну програму, орієнтовану на комплексне вивчення психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї. Підбір методик здійснювався відповідно до дослідницької мети та змістовної спрямованості, з урахуванням психометричних характеристик, адаптованості до сучасних умов і здатності охопити різноманітні аспекти сімейної взаємодії, а також особливості міжособистісного спілкування в умовах цифрового середовища:

1. Методика «Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї» (авторський опитувальник), представлений у Додатку А. Мета застосування: оцінка впливу цифрових технологій на різні аспекти сімейної комунікації, зокрема емоційну взаємодію, напруженість, трансформацію повсякденних форм спілкування та міжпоколіннєву взаємодію.

Методика включає 20 тверджень, поділених на чотири блоки, що відповідають ключовим аспектам сімейної комунікації. Оцінювання

проводиться за п'ятибальною шкалою: від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди). Результати інтерпретуються за чотирма шкалами: «Емоційні характеристики сімейної комунікації», «Напруженість у процесі комунікації», «Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях», «Особливості комунікації між членами родини». Також визначається інтегральний показник загального впливу цифрових технологій.

Низький рівень загального балу свідчить про переважно негативний вплив цифрових технологій на сімейну комунікацію, що проявляється у віддаленні між членами родини та зростанні конфліктності. Середній рівень відображає змішаний характер впливу, за якого цифрові засоби можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній взаємодії в родинному середовищі. Високий рівень вказує на позитивну роль цифрових технологій у зміцненні емоційних зв'язків, підтриманні порозуміння та інтеграції сім'ї в сучасному комунікаційному просторі.

2. Методика «Діагностика комунікативної установки» (В. Бойко) [49, с. 130-133; 43, с. 178], представлена у Додатку Б. Мета застосування: виявлення рівня толерантності у міжособистісному спілкуванні, схильності до прихованої або відкритої жорстокості, а також інших індикаторів негативної комунікативної установки.

Опитувальник складається з 25 тверджень, відповіді на які подаються у форматі згоди («Так») або незгоди («Ні»). Для кожного пункту передбачено систему оцінювання відповідно до ключа. Результати аналізуються за п'ятьма шкалами: «Завуальована жорстокість», «Відкрита жорстокість», «Обґрунтований негативізм», «Буркотіння» і «Негативний досвід спілкування». Сумарний бал дозволяє класифікувати загальний рівень комунікативної установки як толерантний, середній або інтолерантний.

Низький рівень комунікативної установки вказує на негативне ставлення до процесу спілкування, що характеризується схильністю до прихованої недовіри, відкритої жорстокості, необґрунтованих узагальнень і домінування негативного досвіду міжособистісної взаємодії. Середній рівень відображає

амбівалентне сприйняття комунікації, при якому можуть спостерігатися як ознаки толерантності, так і епізодичні прояви інтолерантних установок, пов'язаних із впливом попереднього негативного досвіду. Високий рівень свідчить про позитивну установку на спілкування, за якої переважає довіра до комунікації, відсутні ознаки ворожості або упередженого ставлення, а загальна спрямованість взаємодії є відкритою, конструктивною та соціально прийнятною.

3. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон, Дж. Портнер, І. Лаві – авторська адаптація) [50; 31, с. 6], представлена у Додатку В. Мета застосування: визначення типу функціонування сім'ї за параметрами згуртованості та адаптації, що дає змогу оцінити інтегрованість, емоційну єдність і здатність до змін.

Методика містить 20 тверджень, відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди). Інверсні пункти враховуються окремо згідно з ключем. Сумарні бали окремо підраховуються за шкалами «Сімейна згуртованість» та «Сімейна адаптація». Кожна шкала має чотири рівні: від роз'єднаної і розділеної до пов'язаної та зчепленої згуртованості, а також від ригідної до структурованої і гнучкої або хаотичної адаптації.

Збалансований тип сімейної системи свідчить про гармонійну взаємодію членів родини, що характеризується оптимальною емоційною близькістю та гнучкістю у розподілі ролей і функцій. Середньо-збалансований тип визначається ситуацією, коли один із параметрів (згуртованість або адаптивність) перебуває у межах балансу, тоді як інший набуває крайніх проявів, таких як емоційна ізоляція або надмірна злитість, ригідність або хаотичність, що свідчить про часткове порушення стабільності сімейної взаємодії. Незбалансований тип відображає ситуацію, за якої обидва параметри демонструють крайні значення, що є показником дезорганізації у системі родинних відносин, з високим ризиком конфліктності, емоційної відчуженості або надконтролю.

4. Методика «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер) [14, с. 98-99; 8, с. 46], представлена у Додатку Г. Мета застосування: вимірювання рівня здатності особистості до контролю поведінки у міжособистісних взаємодіях та її адаптації до соціального оточення.

Опитувальник включає 10 тверджень, відповіді на які фіксуються у форматі згоди («Так») або незгоди («Ні»). Бали нараховуються відповідно до ключа. Загальний бал визначає рівень самоконтролю: низький, середній або високий.

Низький рівень комунікативного контролю характеризується послідовною та прямою поведінкою, незалежною від соціального контексту, що свідчить про щирість і відкритість, яка може інтерпретуватись як надмірна прямолінійність або соціальна негнучкість. Середній рівень відображає здатність до поміркованого самоконтролю, при якому зберігається автентичність висловлювань із урахуванням соціальної ситуації, що забезпечує адаптивність без втрати особистісної щирості. Високий рівень вказує на розвинену гнучкість комунікативної поведінки, орієнтацію на соціальні очікування, підвищену здатність до саморегуляції та управління враженням у міжособистісній взаємодії.

Процес емпіричного дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї реалізовувався у чотири послідовні етапи, кожен із яких мав чітко визначену логіку, завдання та методичну структуру:

1. Підготовчий етап передбачав формування концептуальної бази дослідження, визначення цілей і завдань, добір психодіагностичного інструментарію, створення Google-форми, організацію збору даних і дотримання етичних принципів дослідницької діяльності.
2. Діагностичний етап охоплював збір емпіричних даних за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик в онлайн-форматі (респонденти заповнювали анкету самостійно, з дотриманням усіх процедурних вимог).

3. Аналітичний етап включав обробку отриманих даних з використанням кількісних методів статистичного аналізу, побудову розподільних таблиць і графіків, а також проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена у програмному середовищі IBM SPSS Statistics.
4. Інтерпретаційний етап полягав у якісному узагальненні отриманих результатів, формулюванні висновків щодо особливостей впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію та визначенні напрямів подальшої корекційної роботи.

Для забезпечення достовірності результатів емпіричного дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї було реалізовано низку методичних заходів, спрямованих на стандартизацію процедури збору та перевірки даних. Усі інструкції до психодіагностичних методик було адаптовано до структури Google-форми та подано в чіткій текстовій формі з поясненням критеріїв вибору відповіді, що забезпечувало уніфікованість умов участі для всіх респондентів.

Система електронного опитування дозволяла зменшити вплив зовнішніх факторів, одночасно фіксуючи повноту заповнення, відповідність форматам відповідей та відсутність пропусків. Первинна перевірка даних передбачала виключення анкет із ознаками випадкового заповнення або однакових відповідей у межах усіх пунктів. До остаточного аналізу включались лише ті анкети, які відповідали критеріям формальної валідності, що забезпечувало надійність статистичної обробки та підвищувало наукову обґрунтованість зроблених висновків.

Отже, організація емпіричного дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї спиралася на використання валідного психодіагностичного інструментарію, стандартизовану процедуру збору інформації та застосування надійних статистичних методів аналізу. Усі етапи реалізовувалися відповідно до принципів наукової етики, з урахуванням добровільності участі, забезпечення анонімності та конфіденційності отриманих даних. Репрезентативність вибірки забезпечувалась достатнім

обсягом залучених респондентів, віковим різноманіттям та статевим балансом. Уніфікованість інструкцій, контроль якості зібраних даних і ретельна верифікація відповідей сприяли отриманню достовірних результатів. Реалізований методологічний підхід дав змогу створити об'єктивне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників, пов'язаних із цифровою трансформацією сімейного спілкування та формування висновків, що мають практичне значення для подолання негативних комунікаційних тенденцій у сучасному інформаційному середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На етапі аналізу та інтерпретації емпіричних даних було здійснено всебічне вивчення особливостей впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію, включно з оцінкою загального рівня цифрового впливу, структури сімейної взаємодії, комунікативного контролю та характеру комунікативної установки респондентів. Отримані дані дали змогу виявити специфічні особливості внутрішньосімейного спілкування у цифровому середовищі, окреслити домінантні тенденції та встановити рівневу структуру досліджуваних психологічних характеристик. Для систематизації результатів застосовувалося поєднання табличного та графічного способів подання інформації. Зведені емпіричні показники респондентів із розподілом за шкалами використовуваних методик подано у Додатку Д.

Обробку емпіричних даних було здійснено із застосуванням програмного пакета IBM SPSS Statistics, що дозволило забезпечити стандартизовану процедуру статистичного аналізу. Для виявлення взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, адаптований до особливостей даних, отриманих за показниками шкал діагностичних методик. Такий підхід дозволив встановити силу та напрямок зв'язку між рівнем цифрової залученості, комунікативною установкою, структурними характеристиками родинної системи та

індивідуальним рівнем контролю у спілкуванні, що є суттєвими у контексті аналізу психологічних наслідків впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію.

Для аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї було використано методику №1 – «Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї» (див. табл. 2.1 та рис. 2.1). Застосування зазначеного авторського опитувальника зумовлено його здатністю комплексно охоплювати ключові аспекти сімейної взаємодії в умовах цифрової трансформації повсякденного життя. Методика дозволила виявити рівень впливу цифрових технологій на емоційні характеристики сімейної комунікації, напруженість взаємодії, форми комунікації в повсякденних ситуаціях та міжпоколінні особливості спілкування. Отримані результати репрезентують інтегральний показник загального впливу цифрових технологій, а також деталізовані показники за кожною субшкалою, що забезпечує глибину аналізу та дозволяє окреслити специфіку змін у сімейній комунікації, пов'язаних із цифровою залученістю її учасників.

На основі аналізу відповідей респондентів за блоками авторського опитувальника (соціально-демографічний, цифрової залученості та характеристик цифрового середовища) було виявлено низку показових тенденцій щодо реальної практики цифрової взаємодії в родинному контексті (див. Додаток Е). Більшість респондентів проживають у повних сім'ях (61,7%), що створює базу для аналізу цифрової взаємодії в умовах збереженої батьківської структури. Водночас наявність розширених (20%) та неповних (11,7%) сімейних систем дозволяє простежити варіативність впливу цифрового середовища залежно від сімейного складу.

Аналіз цифрової залученості показав, що значна частина учасників дослідження (38,3%) перебуває в мережі понад 5 годин щоденно, а ще 30% – у межах 3-5 годин, що свідчить про високий рівень присутності цифрових технологій у повсякденному житті. При цьому тільки 11,7% сімей мають

встановлені правила користування цифровими пристроями, а 70% не регламентують цей процес зовсім. Також, лише 18,3% зізналися у наявності конфліктів через використання гаджетів, тоді як більшість (63,3%) не пов'язує цифрову активність із суперечками в сім'ї. Водночас 33,3% зазначають, що рідко проводять спільний час без гаджетів, а 8,3% – практично ніколи, що може свідчити про поступове витіснення традиційної взаємодії.

У блоці характеристик цифрового середовища переважає використання смартфонів (98,3%), ноутбуків (76,7%) і планшетів (66,7%), що демонструє про домінування мобільних та персональних пристроїв. Інтернет слугує передусім для розваг (95%) і спілкування (85%), а також для роботи (78,3%) і навчання (63,3%). Найчастіше використовуються месенджери (100%) і соціальні мережі (68,3%), що вказує на перенесення значної частини родинної комунікації у цифрову площину.

Загалом аналіз показує, що цифрові технології стали невід'ємним елементом сімейного життя, переважає пасивне використання пристроїв із незначною кількістю обмежень і рідкісним регламентуванням. Висока щоденна цифрова активність поєднується з недостатньою кількістю часу на безпосередню комунікацію без технічних засобів, що може чинити вплив на якість взаємодії між членами родини. Домінування месенджерів та соціальних мереж уможлиблює підтримку зв'язку, проте не компенсує зниження емоційної глибини особистісного контакту, що важливо враховувати при розробці психологічних інтервенцій.

Таблиця 2.1

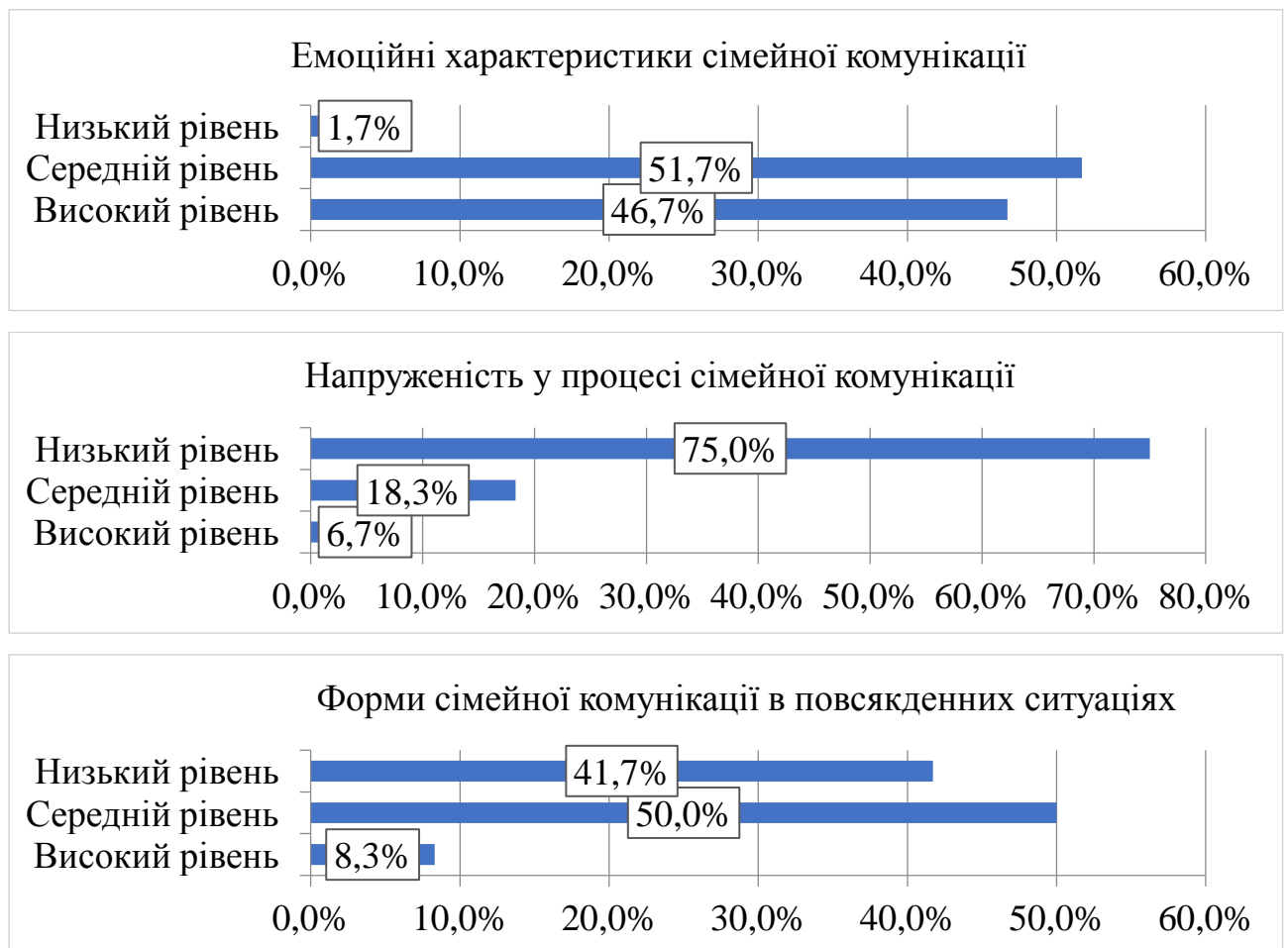
Розподіл досліджуваних за рівнями впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї (методика №1)

n=60

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Емоційні характеристики сімейної комунікації (ЕХСК)	Низький	1	1,7%
	Середній	31	51,7%
	Високий	28	46,7%

Напруженість у процесі сімейної комунікації (НПСК)	Високий	4	6,7%
	Середній	11	18,3%
	Низький	45	75,0%
Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях (ФСКПС)	Високий	5	8,3%
	Середній	30	50,0%
	Низький	25	41,7%
Особливості комунікації між членами родини (ОКЧР)	Низький	8	13,3%
	Середній	42	70,0%
	Високий	10	16,7%
Загальний рівень впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї	Низький	0	0,0%
	Середній	31	51,7%
	Високий	29	48,3%

Рис. 2.1



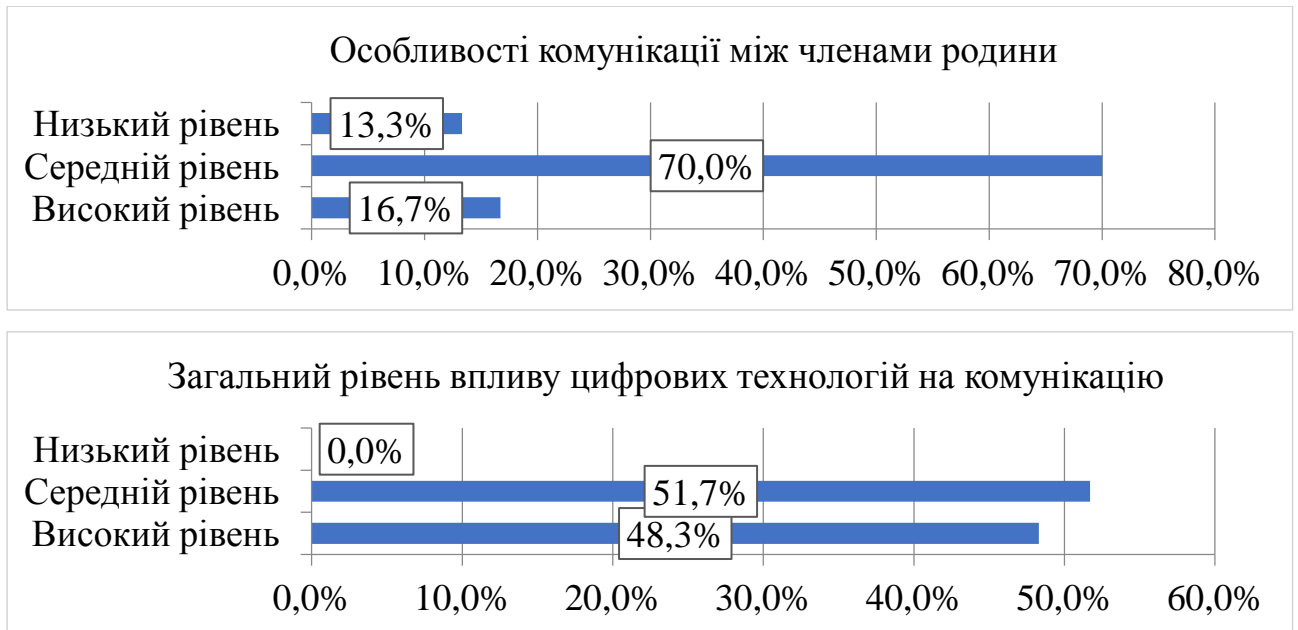


Рис. 2.1 Рівні впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї за результатами методики №1, (%)

Аналіз шкали «Емоційні характеристики сімейної комунікації» засвідчив, що у більшості респондентів (51,7%) спостерігається середній рівень показника, що вказує на достатній емоційний контакт у сім'ї за наявності окремих труднощів. Високий рівень виявлено у 46,7% опитаних, що свідчить про збереження теплих, позитивних взаємин. Лише у 1,7% осіб зафіксовано низький рівень, що може вказувати на емоційне відчуження або відсутність відкритості у спілкуванні.

Шкала «Напруженість у процесі сімейної комунікації» демонструє переважання низького рівня напруження у більшості респондентів (75,0%), що відображає емоційну стабільність у щоденних контактних ситуаціях. Середній рівень, виявлений у 18,3% опитаних, свідчить про окремі труднощі в комунікації, які не набувають системного характеру. Високий рівень напруженості, зафіксований у 6,7% респондентів, вказує на наявність регулярних конфліктів або внутрішньосімейного напруження.

За шкалою «Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях» у половини опитаних (50,0%) встановлено середній рівень, що характеризується помірною варіативністю у виборі способів спілкування. Низький рівень у 41,7% респондентів свідчить про обмежене використання різних форм комунікації,

через звичну рутину або відсутність потреби в розмаїтті взаємодії. Водночас високий рівень (8,3%) відображає наявність активного, адаптивного і гнучкого спілкування в щоденному житті родини.

Шкала «Особливості комунікації між членами родини» показала, що у 70,0% респондентів спостерігається середній рівень, за якого міжособистісна взаємодія підтримується на належному рівні, хоча можуть виникати ознаки віддалення. У 16,7% зафіксовано високий рівень, що свідчить про сформовану підтримувальну атмосферу, характерну для тісних і згуртованих відносин. Низький рівень (13,3%) вказує на комунікативну відчуженість або формальний характер стосунків між членами родини.

Аналіз узагальненого рівня впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї засвідчив переважання середнього (51,7%) та високого (48,3%) рівнів. Такий розподіл інтерпретується як позитивна інтеграція цифрових засобів у внутрішньосімейне спілкування, яка у більшості випадків не порушує комунікативну гармонію, а навпаки сприяє підтримці зв'язків. Випадків низького рівня не зафіксовано, що додатково підтверджує тенденцію до поміркованого або конструктивного використання цифрових технологій у межах сімейної взаємодії.

Використання методики №2 – «Діагностика комунікативної установки» (див. табл. 2.2 та рис. 2.2) було зумовлено його здатністю виявляти стійкі установки особистості щодо міжособистісного спілкування, зокрема схильність до довіри, відкритості або ж деструктивного ставлення до партнерів комунікації. Методика дозволила оцінити загальний рівень комунікативної установки, а також виразність окремих її складових, таких як прихована жорстокість, відкрита жорстокість, обґрунтований негативізм, буркотливість і негативний досвід спілкування. Отримані результати дозволяють виявити загальну спрямованість ставлення до інших у процесі комунікації та оцінити потенційні ускладнення у міжособистісній взаємодії в умовах цифрового впливу.

Результати за шкалою «Завуальована жорстокість» засвідчили переважання середнього (43,3%) та високого рівнів (45,0%), що може свідчити про приховану напруженість у міжособистісних реакціях, яка потенційно ускладнює формування довірливих контактів. Лише 11,7% респондентів продемонстрували низький рівень, що вказує на недостатній рівень емоційної відкритості в умовах сімейної взаємодії.

За шкалою «Відкрита жорстокість» більшість респондентів також демонструють середній рівень (45,0%), однак високі показники зафіксовано у 35,0%, що є індикатором вираженої прямої агресії або ворожості у вербальній поведінці. Лише 18,3% осіб показали низький рівень, що засвідчує незначну частку учасників із конструктивним стилем спілкування.

Таблиця 2.2

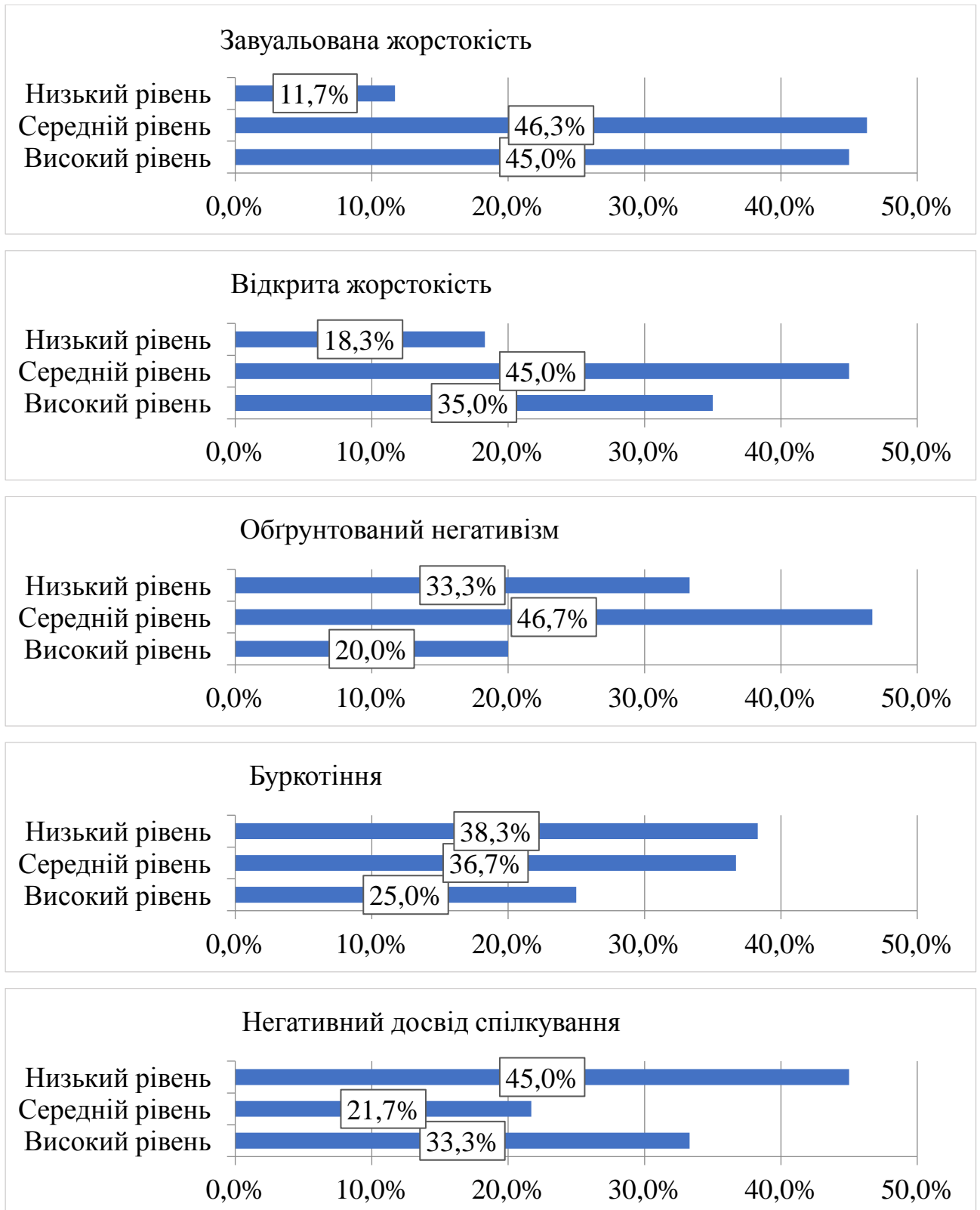
**Розподіл досліджуваних за рівнями комунікативної установки
(методика №2)**

n=60

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Завуальована жорстокість (ЗЖ)	Низький	7	11,7%
	Середній	26	43,3%
	Високий	27	45,0%
Відкрита жорстокість (ВЖ)	Низький	11	18,3%
	Середній	27	45,0%
	Високий	21	35,0%
Обґрунтований негативізм (ОН)	Низький	20	33,3%
	Середній	28	46,7%
	Високий	12	20,0%
Буркотіння (БРК)	Низький	23	38,3%
	Середній	22	36,7%
	Високий	15	25,0%
Негативний досвід спілкування (НДС)	Низький	27	45,0%
	Середній	13	21,7%
	Високий	20	33,3%

Загальний рівень комунікативної установки	Толерантний	8	13,3%
	Середній	36	60,0%
	Інтолерантний	16	26,7%

Рис. 2.2



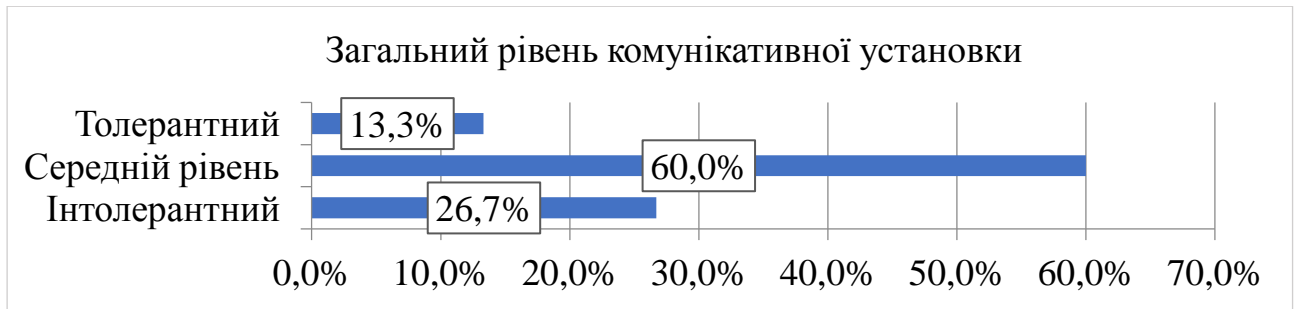


Рис. 2.2 Рівні комунікативної установки за результатами методики №2, (%)

Аналіз шкали «Обґрунтований негативізм» виявив, що 46,7% респондентів демонструють середній рівень, ще 20,0% – високий, що може вказувати на схильність до критичності та часткового виправдання негативних реакцій у сімейних ситуаціях. Низький рівень виявлено у 33,3%, що свідчить про помірну тенденцію до позитивного сприйняття співрозмовників.

За шкалою «Буркотіння» найбільше респондентів показали низький рівень (38,3%), а отже, схильність до конфліктної вербальної активності виявлена меншою мірою. Середній рівень становив 36,7%, а високий – 25,0%, що дозволяє зробити висновок про переважання нейтральних або помірковано негативних емоційних тонів у спілкуванні.

Шкала «Негативний досвід спілкування» відображає розподіл, де 45,0% респондентів мають низький рівень, 21,7% – середній і 33,3% – високий. Такий розподіл засвідчує, що третина респондентів має закріплені негативні патерни, сформовані на основі попереднього досвіду, тоді як більшість не демонструє значного навантаження з боку негативної минулої комунікації.

Загальний рівень комунікативної установки показав переважання середнього рівня – 60,0%, що вказує на амбівалентність у ставленні до спілкування та схильність до змішаних комунікативних проявів. Толерантна установка виявлена у 13,3% учасників, що свідчить про відкритість, доброзичливість та орієнтацію на взаєморозуміння. Інтollerантна установка зафіксована у 26,7% респондентів, що відображає переважання негативних установок, недовіри та схильності до конфліктної взаємодії. Отримані результати дозволяють сформулювати уявлення про характер установок щодо

спілкування в сімейному середовищі в умовах цифрової взаємодії, виокремити основні труднощі, які перешкоджають гармонійній комунікації та обґрунтувати подальші корекційні стратегії.

Застосування методики №3 – «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (див. табл. 2.3 та рис. 2.3) зумовлено здатністю оцінювати якісні характеристики сімейного функціонування на рівні міжособистісної близькості та гнучкості системних ролей. Методика дозволила визначити рівень згуртованості та адаптації в родинній системі, що є важливими показниками ефективності сімейної взаємодії в умовах цифрової трансформації. Результати дослідження дали змогу розподілити типи сімейних систем за балансом між емоційною близькістю та структурною гнучкістю, виявивши як збалансовані, так і дисбалансі варіанти організації сімейного життя. Таке оцінювання створює підґрунтя для глибшого розуміння внутрішньої організації сім'ї та потенційного впливу цифрових технологій на стабільність сімейної системи.

Результати аналізу за шкалою «Сімейна згуртованість» свідчать про домінування крайніх і помірних рівнів, де по 31,7% респондентів охарактеризували свої родини як роз'єднані та розділені, що вказує на знижений рівень емоційного зв'язку між членами сім'ї. Пов'язаний тип згуртованості притаманний 28,3% осіб, тоді як лише 8,3% респондентів вказали на зчеплену, тобто надмірно тісну взаємодію. Така структура засвідчує дисбаланс у підтримці та близькості, що потенційно знижує адаптивність родинної системи до цифрових викликів.

Таблиця 2.3

**Розподіл досліджуваних за сімейної адаптації та згуртованості
(методика №3)**

n=60

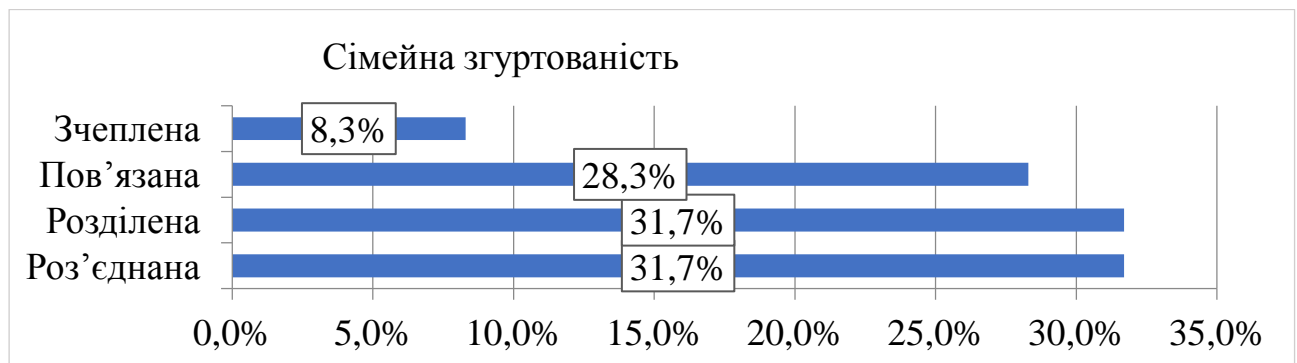
Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Сімейна згуртованість (СЗ)	Роз'єднана	19	31,7%
	Розділена	19	31,7%
	Пов'язана	17	28,3%

	Зчеплена	5	8,3%
Сімейна адаптація (СА)	Ригідна	6	10,0%
	Структурована	10	16,7%
	Гнучка	19	31,7%
	Хаотична	25	41,7%

За шкалою «Сімейна адаптація» найпоширенішим типом виявилась хаотична адаптація (41,7%), що сигналізує про надмірну мінливість ролей і відсутність стабільних структур у процесах прийняття рішень. Гнучкий тип представлений у 31,7% випадків і свідчить про адаптивність родини до змін, тоді як структурована модель зафіксована у 16,7%, а ригідна – у 10,0% респондентів. Перевага хаотичного типу є ознакою низької організаційної стабільності, що може ускладнювати ефективну комунікацію в умовах цифрового перевантаження.

Інтегральний показник типології сімей за критеріями згуртованості та адаптації виявив, що лише незначна частина респондентів, близько третини, демонструє ознаки збалансованої родинної структури, яка потенційно сприяє ефективному налагодженню стосунків у цифровому середовищі. Водночас понад половина родин характеризується ознаками середньозбалансованих або незбалансованих моделей, що створює ризики для виникнення комунікативних бар'єрів, дезорганізації та зниження емоційної підтримки між членами родини.

Рис. 2.3



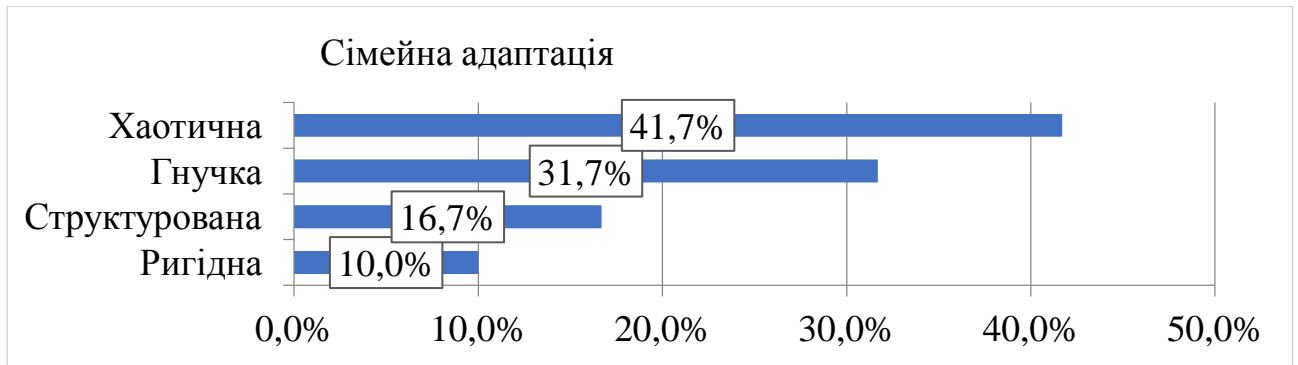


Рис. 2.3 Рівні сімейної адаптації та згуртованості за результатами методики №3, (%)

Застосування методики №4 – «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (див. табл. 2.4 та рис. 2.4) було зумовлено її релевантністю до завдань дослідження, зокрема у вивченні регуляторних аспектів міжособистісної взаємодії в умовах цифрового середовища. Методика дозволила оцінити здатність особистості до контролю над власною поведінкою під час спілкування, гнучкість соціальної адаптації, а також рівень відповідності комунікативних проявів очікуванням соціального оточення. Отримані результати дали змогу встановити індивідуальні відмінності у стратегічному саморегулюванні поведінки, що має особливе значення в контексті цифрової взаємодії в сім'ї, де ефективність комунікації дедалі більше залежить від здатності до гнучкої соціальної поведінки. Аналіз цього параметра став підґрунтям для виявлення загальних тенденцій та відмінностей, що доповнюють інтерпретацію результатів за іншими методиками.

Результати дослідження виявили переважання середнього рівня комунікативного контролю у більшості респондентів (60,0%), що свідчить про схильність до помірного самоконтролю, здатність адаптувати поведінку до ситуаційної динаміки без надмірної маніпулятивності. Високий рівень виявлено у 28,3% осіб, що вказує на високий рівень соціальної чутливості, гнучкість у поведінці та схильність до орієнтації на соціальні очікування у взаємодії. Низький рівень комунікативного контролю зафіксовано у 11,7% опитаних, що може свідчити про схильність до пряmolінійності із можливими труднощами у контекстах, що вимагають поведінкової гнучкості. Отримані дані дозволяють

окреслити тенденції саморегуляційних характеристик, які можуть впливати на ефективність цифрової комунікації в сімейному середовищі.

Таблиця 2.4

**Розподіл досліджуваних за комунікативним контролем у спілкуванні
(методика №4)**

n=60

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Комунікативний контроль (КК)	Низький	7	11,7%
	Середній	36	60,0%
	Високий	17	28,3%

Рис. 2.4

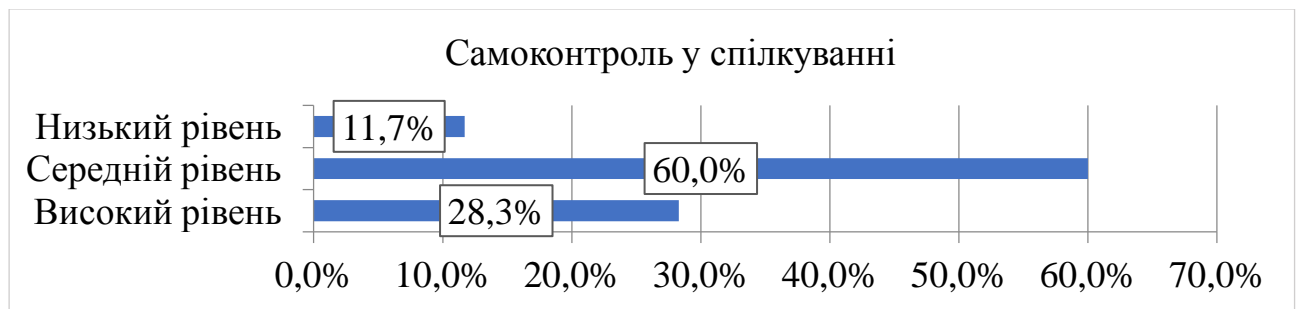


Рис. 2.4 Рівні самоконтролю у спілкуванні за результатами методики №4, (%)

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили наявність як позитивних, так і проблемних аспектів сімейної комунікації в умовах цифрового впливу. Загалом респонденти демонструють помірну емоційну залученість у взаємодію, відносно низький рівень напруженості у спілкуванні, але водночас виявляються ознаки обмеженої гнучкості форм комунікації та часткової емоційної відстороненості. Виявлена тенденція до середнього рівня комунікативної установки з наявними інтолерантними елементами, нестабільність адаптаційних механізмів у родинному середовищі та домінування середніх або крайніх рівнів згуртованості дозволяє констатувати, що цифрові технології інтегруються у сімейне життя не завжди гармонійно. Така структура результатів свідчить про потребу в корекційно-розвивальних впливах, які б сприяли зміцненню внутрішньосімейних зв'язків, формуванню

толерантних установок у спілкуванні та підвищенню рівня саморегуляції комунікативної поведінки.

Аналіз результатів кореляційного дослідження, проведеного за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (див. Додаток Ж), виявив низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного функціонування родини та комунікативними характеристиками особистості.

У межах емоційних характеристик сімейної комунікації (ЕХСК) встановлено позитивний зв'язок із особливостями комунікації між членами родини (ОКЧР) ($r = 0,364$; $p < 0,01$), що вказує на те, що високий рівень емоційної вираженості у взаємодії в родині супроводжується більш функціональною та якісною міжособистісною комунікацією. Також виявлено позитивну кореляцію емоційних характеристик сімейної комунікації (ЕХСК) із напруженістю в комунікації (НПСК) ($r = 0,258$; $p < 0,05$), що може свідчити про наявність емоційної насиченості, яка іноді супроводжується підвищеною чутливістю у взаємодії.

Напруженість у процесі сімейної комунікації (НПСК) виявила позитивний зв'язок із формами комунікації у повсякденних ситуаціях (ФСКПС) ($r = 0,605$; $p < 0,01$) та із сімейною згуртованістю (СЗ) ($r = 0,365$; $p < 0,01$). Такий зв'язок вказує на складну структуру емоційних процесів: попри напруження, учасники взаємодії зберігають здатність до варіативних форм спілкування і емоційної близькості. Водночас спостерігається позитивна асоціація між сімейною згуртованістю (СЗ) та формами сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях (ФСКПС) ($r = 0,396$; $p < 0,01$), що підтверджує важливість гнучких комунікативних стратегій для збереження згуртованості.

Особливості комунікації між членами родини (ОКЧР) мають обернено пропорційний зв'язок з показниками обґрунтованого негативізму (ОН) ($r = 0,276$; $p < 0,05$) та буркотіння (БРК) ($r = -0,340$; $p < 0,01$), що вказує на те, що функціональна родинна взаємодія супроводжується меншою вираженістю негативних комунікативних проявів. Між шкалами негативних комунікативних проявів простежуються значущі позитивні взаємозв'язки: завуальована

жорстокість (ЗЖ) пов'язана з відритою жорстокістю (ВЖ) ($r = 0,317$; $p < 0,05$), обґрунтованим негативізмом (ОН) ($r = 0,343$; $p < 0,01$), буркотінням (БРК) ($r = 0,315$; $p < 0,05$) та негативним досвідом спілкування (НДС) ($r = 0,355$; $p < 0,01$). Високі показники жорстокості супроводжуються підвищеною фрустрацією, деструктивною взаємодією та схильністю до негативної інтерпретації попереднього досвіду.

Серед негативних чинників найзначніші взаємозв'язки має відкрита жорстокість (ВЖ): з обґрунтованим негативізмом (ОН) ($r = 0,432$; $p < 0,01$), буркотінням (БРК) ($r = 0,541$; $p < 0,01$) та негативним досвідом спілкування (НДС) ($r = 0,425$; $p < 0,01$), що засвідчує накопичувальний ефект негативних установок у межах комунікації. Окрім того, відкрита жорстокість (ВЖ) асоціюється з комунікативним контролем (КК) ($r = 0,291$; $p < 0,05$), що вказує на ймовірну компенсаторну поведінку: за високої жорсткості формується гіперконтроль за самопрезентацією. Згуртованість сім'ї (СЗ) має обернений зв'язок із усіма деструктивними шкалами – обґрунтованим негативізмом (ОН) ($r = -0,394$; $p < 0,01$), буркотінням (БРК) ($r = -0,365$; $p < 0,01$) та негативним досвідом спілкування (НДС) ($r = -0,244$; $p = 0,061$). Це свідчить про те, що емоційно тісна, згуртована родина є буфером для негативного досвіду спілкування.

Отримані кореляційні зв'язки продемонстрували тісну взаємодію між якістю родинної взаємодії та індивідуальними особливостями комунікативної поведінки. Наявність емоційної згуртованості, гнучкості у комунікації та низький рівень жорсткості сприяють гармонійному функціонуванню родинної системи навіть в умовах цифрового середовища. Водночас підвищені рівні агресивності, негативізму та буркотіння пов'язані з зниженням адаптивності та погіршенням якості сімейної взаємодії. Виявлені закономірності дають підстави для подальшої розробки психологічних програм, спрямованих на корекцію комунікативних установок і підтримку емоційної стабільності в родині.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчує, що цифрові технології стали стійким елементом сімейного середовища,

трансформуючи не лише зовнішню форму комунікації, але й внутрішні механізми міжособистісної взаємодії. Помірна емоційна залученість досліджуваних до родинного спілкування поєднується з фіксованими проявами недостатньої гнучкості та часткової емоційної дистанції, що свідчить про тенденцію до поверхневої або фрагментарної комунікації. Структура комунікативної установки, яка включає толерантні та інтолерантні риси, а також виявлені порушення адаптаційної динаміки, вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки з метою профілактики дистанціювання у родинних відносинах. Водночас зафіксовані взаємозв'язки між емоційною згуртованістю, адаптацією і установками у спілкуванні підтверджують значення індивідуальних особливостей комунікативної поведінки для стабільності сімейної системи в умовах цифрового навантаження. Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для практичного застосування корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію цифрової взаємодії та відновлення емоційної цілісності сімейної комунікації.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Організація емпіричного дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї спиралася на використання валідного психодіагностичного інструментарію, стандартизовану процедуру збору інформації та застосування надійних статистичних методів аналізу. Усі етапи реалізовувалися відповідно до принципів наукової етики, з урахуванням добровільності участі, забезпечення анонімності та конфіденційності отриманих даних. Репрезентативність вибірки забезпечувалась достатнім обсягом залучених респондентів, віковим різноманіттям та статевим балансом. Уніфікованість інструкцій, контроль якості зібраних даних і ретельна верифікація відповідей сприяли отриманню достовірних результатів. Реалізований методологічний підхід дав змогу створити об'єктивне підґрунтя

для подальшого аналізу психологічних чинників, пов'язаних із цифровою трансформацією сімейного спілкування та формування висновків, що мають практичне значення для подолання негативних комунікаційних тенденцій у сучасному інформаційному середовищі.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило, що цифрові технології стали стійким елементом сімейного середовища, трансформуючи не лише зовнішню форму комунікації, але й внутрішні механізми міжособистісної взаємодії. Помірна емоційна залученість досліджуваних до родинного спілкування поєднується з фіксованими проявами недостатньої гнучкості та часткової емоційної дистанції, що свідчить про тенденцію до поверхневої або фрагментарної комунікації. Структура комунікативної установки, яка включає толерантні та інтолерантні риси, а також виявлені порушення адаптаційної динаміки, вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки з метою профілактики дистанціювання у родинних відносинах. Водночас зафіксовані взаємозв'язки між емоційною згуртованістю, адаптацією і установками у спілкуванні підтверджують значення індивідуальних особливостей комунікативної поведінки для стабільності сімейної системи в умовах цифрового навантаження. Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для практичного застосування корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію цифрової взаємодії та відновлення емоційної цілісності сімейної комунікації.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЮ В СІМ'Ї

3.1. Тренінгова програма корекції психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї

Розроблення тренінгової програми корекції психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї ґрунтується на узагальнених результатах теоретичного та емпіричного дослідження, проведеного у межах даної роботи. Встановлені науково обґрунтовані уявлення про трансформації комунікативної взаємодії під впливом цифрового середовища та виявлені емпіричні характеристики сімейної взаємодії в умовах цифрової реальності зумовлюють необхідність комплексного психокорекційного впливу. Така програма покликана забезпечити зміцнення внутрішньосімейних зв'язків, подолання негативних наслідків цифрової залученості, а також гармонізацію комунікативної поведінки в родинному контексті.

Концептуальною основою тренінгової програми є розуміння комунікації як багатовимірного феномена з когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами, а також визнання специфіки сім'ї як малої соціальної групи з особливими функціями емоційної підтримки та стабільності. Результати емпіричного дослідження, що виявили надмірну цифрову активність, дезорганізованість сімейних систем та інтолерантні комунікативні установки, визначили наповнення змісту програми, яка включає вправи на ефективний розподіл часу, розвиток усвідомленого спілкування, профілактику цифрової залежності, формування конструктивної взаємодії в конфліктах, опанування рефлексивних стратегій та розвиток емпатії, з особливим акцентом на подоланні жорсткості, негативізму та буркотіння як чинників дезадаптації.

Запропонована тренінгова програма поєднує елементи когнітивно-поведінкового підходу, гештальт та арт-терапії, а також психодрами, що дозволяє всебічно впливати на комунікативну поведінку, емоційні реакції та рівень усвідомлення учасників. Основними завданнями програми є розвиток емоційної відкритості, формування толерантного ставлення у спілкуванні, покращення якості міжособистісного контакту в родині та адаптація до викликів цифрового середовища. Програма має гнучку побудову, що дає змогу адаптувати її до особливостей конкретної сім'ї або групи. Етапність проведення тренінгових занять сприятиме поступовим змінам у комунікативній поведінці та дозволить закріпити нові навички ефективної взаємодії в сімейному контексті.

Метою такої програми є формування конструктивної комунікативної поведінки, підвищення рівня емоційної компетентності, розвиток усвідомленого ставлення до цифрового середовища та відновлення психологічної взаємодії в сім'ї шляхом зниження напруженості, подолання комунікативної ізоляції та зміцнення емоційної згуртованості родини.

Психологічна тренінгова програма: «Цифрова гармонія: відновлення сімейного діалогу»

Заняття №1. *«Цифровий баланс»* (тривалість: 60-80 хвилин)

1. Підготовчий етап (15-20 хвилин):

- презентація про вплив цифрових технологій на міжособистісну комунікацію, основні тенденції цифрової трансформації сімейного спілкування та психологічні наслідки надмірного використання цифрових пристроїв;
- групове обговорення: «Як цифрові технології змінили характер сімейного спілкування? Які позитивні та негативні наслідки цієї трансформації ви спостерігаєте?»;
- учасники отримують бланки «Цифровий профіль сім'ї» для індивідуальної роботи;

Психогімнастична вправа «Цифрові пози»: учасники по черзі показують типові пози, які вони приймають під час використання цифрових пристроїв, після чого група обговорює фізичні та емоційні стани, які такі пози відображають і викликають.

2. Основний етап (30-40 хвилин). Частина 1. «Цифровий аудит»:

- учасники працюють із власними «Цифровими профілями сім'ї», де визначають: а) час, проведений за цифровими пристроями різними членами родини; б) основні цілі використання цифрових технологій; в) вплив цифрових технологій на емоційний зв'язок у сім'ї;
- для кожного аспекту учасники оцінюють ступінь збалансованості за шкалою від 1 до 10 та визначають потенційні зони розвитку;
- після завершення індивідуальної роботи учасники об'єднуються у мікрогрупи по 3-4 особи для обміну своїми спостереженнями;

Арт-терапевтична вправа «Коло сімейної комунікації»: учасники отримують аркуш паперу з намальованим колом, яке символізує сімейне спілкування. За допомогою кольорових олівців вони розфарбовують сектори кола відповідно до того, яку частку займає цифрова та безпосередня комунікація, використовуючи кольори, що відображають їх емоційне ставлення до кожного типу взаємодії.

Частина 2. «Цифрова детоксикація»:

- учасники розробляють «Сімейний цифровий кодекс» – набір принципів і правил щодо використання цифрових пристроїв, який сприятиме відновленню безпосереднього спілкування;
- кожен учасник формулює: а) 3-5 конкретних правил використання цифрових пристроїв у сімейному просторі; б) 2-3 альтернативи цифровій активності для сімейного дозвілля; в) стратегії підтримки балансу між віртуальним і реальним спілкуванням;
- учасники презентують свої ідеї у парах, отримуючи зворотний зв'язок та доповнення від партнера.

Психодраматична вправа «Сімейна цифрова сцена»: учасники в малих групах по 3-4 особи розігрують типову ситуацію сімейної взаємодії, де всі зайняті своїми цифровими пристроями. Потім вони повторюють сцену, але вже з впровадженими правилами з «Сімейного цифрового кодексу», демонструючи конструктивні зміни у взаємодії.

3. Рефлексивний етап (15-20 хвилин):

- групове обговорення: учасники діляться своїми інсайтами, отриманими під час заняття та конкретними стратегіями відновлення комунікативного балансу;
- заповнення рефлексивного щоденника, який містить питання про усвідомлення власних комунікативних звичок, виявлені дисбаланси та плани щодо їх корекції;
- формулювання індивідуальних висновків щодо перших кроків у напрямку гармонізації цифрової та безпосередньої комунікації в родині.

Гештальт-техніка «Тут і зараз»: учасники по черзі завершують фразу «Зараз я усвідомлюю...», фокусуючись на своїх поточних відчуттях, емоціях і думках щодо цифрового балансу в їх сім'ях.

Заняття №2. «Емоційний зв'язок» (тривалість: 60-80 хвилин)

1. Підготовчий етап (15-20 хвилин):

- презентація про емоційну складову комунікації, роль емпатії та емоційного інтелекту в підтримці здорових сімейних стосунків, вплив цифрових технологій на емоційний зв'язок;
- групове обговорення: «Як змінилося емоційне забарвлення спілкування в епоху цифрових технологій? Як зберегти глибину емоційного контакту в умовах цифрової комунікації?»;
- учасники проходять міні-діагностику емоційного клімату своєї сім'ї за допомогою спеціально розробленого бланку.

Психогімнастична вправа «Емоційний термометр»: учасники розташовуються в просторі відповідно до того, наскільки емоційно теплою вони відчувають атмосферу у своїй родині (від «холодно» до «дуже тепло»),

потім пояснюють свій вибір і діляться факторами, які впливають на емоційну температуру в сім'ї.

2. Основний етап (30-40 хвилин). Частина 1. «Емоційна карта»:

- учасники створюють «Емоційну карту сім'ї», де визначають: а) домінуючі емоційні стани різних членів родини під час цифрової та безпосередньої комунікації; б) емоційні потреби кожного члена сім'ї; в) способи вираження емоцій у сімейному спілкуванні;
- для кожного аспекту учасники аналізують вплив цифрових технологій та визначають шляхи збагачення емоційної складової спілкування;
- у мікрогрупах по 3-4 особи учасники обговорюють виявлені закономірності та діляться спостереженнями щодо емоційного клімату своїх родин.

Арт-терапевтична вправа «Емоційні портрети»: учасники створюють колажі з журнальних вирізок, кольорового паперу та інших матеріалів, що символізують емоційний стан їх сім'ї під час цифрового спілкування та безпосередньої взаємодії. Потім презентують свої роботи, пояснюючи використані символи, кольори та форми.

Частина 2. «Емпатійне спілкування»:

- учасники опановують техніки активного слухання та емпатійної комунікації через серію практичних вправ у парах;
- кожна пара отримує набір ситуацій сімейної взаємодії (зокрема, пов'язаних із використанням цифрових технологій) та практикує емпатійні комунікативні техніки;
- після завершення вправи учасники аналізують свій досвід, визначаючи ключові елементи емпатійного спілкування та бар'єри для його реалізації.

Психодраматична вправа «Обмін ролями»: учасники в парах розігрують сцену типового сімейного конфлікту, пов'язаного з використанням цифрових пристроїв (наприклад, один член сім'ї постійно перевіряє телефон під час вечери). Потім партнери міняються ролями, щоб відчувати ситуацію з іншої перспективи. Після вправи обговорюються нові інсайти та емоційні відкриття.

3. Рефлексивний етап (15-20 хвилин):

- групове обговорення: учасники діляться своїми відкриттями щодо емоційного виміру комунікації та стратегіями відновлення емоційної близькості;
- заповнення рефлексивного листа «Емоційний баланс», де учасники відзначають: а) які емоційні компоненти комунікації потребують розвитку; б) які техніки емпатійного спілкування вони планують впроваджувати; в) як вони можуть збагатити емоційний зв'язок у цифровому контексті;
- формулювання індивідуальних стратегій розвитку емоційного інтелекту та емпатії в контексті сімейної комунікації.

Гештальт-техніка «Емоційне послання»: учасники формулюють повідомлення для членів своєї родини, починаючи зі слів «Я відчуваю... коли ми...», фокусуючись на своїх емоційних потребах у контексті сімейної комунікації, що допомагає усвідомити та виразити емоції, які зазвичай залишаються невисловленими.

Заняття №3. «Комунікативна гармонія» (тривалість: 60-80 хвилин)

1. Підготовчий етап (15-20 хвилин):

- презентація про ефективну комунікацію в сучасних умовах, вплив комунікативних установок на якість сімейної взаємодії, стратегії подолання комунікативних бар'єрів у цифровому середовищі;
- групове обговорення: «Які комунікативні проблеми виникають у родині через використання цифрових технологій? Як можна трансформувати потенційні конфлікти в можливості для розвитку?»;
- учасники проходять експрес-діагностику власних комунікативних установок за допомогою адаптованого опитувальника.

Психогімнастична вправа «Невербальні повідомлення»: учасники розподіляються на пари і отримують завдання передати певні емоції та повідомлення без слів, використовуючи лише міміку, жести та пози, що

допоможе усвідомити важливість невербальної складової комунікації, яка часто втрачається при цифровому спілкуванні.

2. Основний етап (30-40 хвилин). Частина 1. «Трансформація комунікативних установок»:

- учасники працюють із результатами діагностики, виявляючи потенційно деструктивні комунікативні установки (жорсткість, негативізм, буркотіння тощо);
- для кожної виявленої деструктивної установки учасники розробляють альтернативні конструктивні формулювання та стратегії їх впровадження в комунікативну практику;
- у малих групах (3-4 особи) учасники обговорюють трансформаційні стратегії та діляться ідеями щодо розвитку толерантних комунікативних установок.

Арт-терапевтична вправа «Скульптура комунікації»: учасники працюють із пластиліном, створюючи скульптури, що символізують трансформацію їх комунікативних установок – від деструктивних до конструктивних. Під час презентації скульптур учасники пояснюють символічне значення форм, кольорів та трансформаційного процесу, закладеного в їх роботах.

Частина 2. «Інтеграція цифрового та безпосереднього спілкування»:

- учасники аналізують кейси сімейних комунікативних ситуацій, пов'язаних із використанням цифрових технологій;
- завдання кожного – запропонувати інтегративне рішення, яке б гармонійно поєднувало цифрові інструменти з безпосередньою взаємодією;
- у парах учасники моделюють комунікативні ситуації, практикуючи навички ефективного спілкування та конструктивного вирішення потенційних конфліктів.

Психодраматична вправа «Сімейна рада майбутнього»: учасники розігрують сцену сімейної наради з приводу інтеграції цифрових технологій у сімейне життя, яка відбувається через 5 років. Кожен учасник отримує сімейну

роль та певну позицію щодо цифрових технологій, де мета – досягти консенсусу, що враховує потреби всіх членів родини. Після розігрування сцени учасники обговорюють, які стратегії комунікації виявилися найбільш ефективними.

3. Рефлексивний етап (15-20 хвилин):

- групове обговорення: учасники діляться своїми спостереженнями щодо трансформації комунікативних установок та стратегій інтеграції різних форм спілкування;
- заповнення рефлексивного щоденника «Комунікативна гармонія», де учасники відзначають: а) які комунікативні установки вони планують розвивати; б) які стратегії ефективної комунікації вони інтегруватимуть у сімейне життя; в) які кроки вони здійснять для гармонізації цифрового та безпосереднього спілкування;
- створення індивідуального «Плану комунікативного розвитку», де учасники окреслюють конкретні дії для покращення якості сімейної взаємодії в умовах цифрового середовища.

Гештальт-техніка «Незавершені речення»: учасники завершують речення, що стосуються їх усвідомлення комунікативних процесів: «Я усвідомлюю, що в моїй комунікації...», «Я беру відповідальність за...», «Я хочу змінити...», «Я ціную в собі...», де така техніка допоможе інтегрувати отриманий досвід та сформулювати конкретні наміри щодо змін.

Оцінка ефективності тренінгової програми: ефективність програми оцінюється за комплексом суб'єктивних (самозвіти учасників щодо трансформації комунікативних навичок, самооцінка регуляції цифрової поведінки, відгуки про зміни в емоційному кліматі сім'ї тощо) та об'єктивних критеріїв (повторне тестування за методиками дослідження, аналіз створених учасниками матеріалів, спостереження за поведінковими змінами). Важливим компонентом оцінювання є також зворотний зв'язок від учасників у перспективі після завершення програми, що дозволить визначити сталість досягнутих змін у реальному сімейному контексті.

Очікувані результати тренінгової програми: очікується, що впровадження програми призведе до трансформації комунікативних процесів у сім'ї на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Основні результати включатимуть: формування навичок усвідомленого використання цифрових технологій; відновлення емоційної глибини сімейного спілкування; заміну деструктивних комунікативних установок на толерантні; підвищення адаптивності сімейної системи; гармонійну інтеграцію безпосередньої та цифрової комунікації; відновлення психологічної зрілості сімейних взаємин при збереженні переваг цифрових технологій.

Отже, запропонована тренінгова програма спрямована на комплексне вирішення проблеми психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї. Послідовність занять забезпечує системний підхід до розвитку комунікативної компетентності: від усвідомлення балансу цифрової активності через розвиток емоційної складової до формування гармонійних комунікативних установок. Така структура дозволяє учасникам поступово інтегрувати отримані знання та навички у повсякденну сімейну взаємодію, що сприятиме гармонізації комунікативних процесів у родині в умовах цифрової реальності. Включення різноманітних методів роботи – від когнітивно-поведінкових технік до гештальт і арт-терапії, психогімнастики та психодрами – забезпечує вплив на всі рівні комунікативної поведінки: когнітивний, емоційний, тілесний та поведінковий, що значно підвищує ефективність психокорекційного впливу та сприяє стійкості отриманих результатів.

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї

На основі теоретичного дослідження проблеми та результатів емпіричного аналізу психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї доцільно сформулювати комплекс практичних рекомендацій для родин, спрямованих на подолання виявлених негативних

тенденцій та оптимізацію сімейної взаємодії в умовах цифрового середовища. Представлені нижче рекомендації мають універсальний характер та можуть бути адаптовані відповідно до конкретних потреб, особливостей та структури кожної сім'ї.

Узагальнені результати дослідження засвідчили суперечливий характер впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію, що обґрунтовує необхідність впровадження відповідних психологічних рекомендацій. Цифрові засоби водночас розширюють можливості зв'язку та знижують глибину емоційного контакту, що провокує фрагментарність взаємодії та емоційне відчуження. Для гармонізації таких процесів рекомендується розпочинати з встановлення цифрового балансу через розроблення «Сімейного цифрового кодексу», що регламентує час і місце користування пристроями, впровадження періодів цифрового перенасичення та моніторинг цифрової поведінки за допомогою щоденників і відповідних програм.

Для підтримання психологічного комфорту в родині рекомендується впроваджувати щоденні ритуали безпосереднього спілкування, зокрема спільні прийоми страв, прогулянки або вечірні кола, спрямовані на обмін емоціями. Важливо тренувати навички активного слухання та емпатійної комунікації – утримання від переривань, використання «Я-висловлювань» (намірів, станів, бачення), віддзеркалення почуттів, що сприятиме підвищенню емоційної відкритості, розвитку розуміння в межах родини та зниженню рівня конфліктності. З метою компенсації емоційної ізоляції рекомендується впроваджувати практики «цифрової емпатії», які передбачають використання засобів віртуального спілкування з емоційною насиченістю (емодзі, аудіоповідомлення, відеозв'язок тощо). Важливо при цьому визнавати обмеження цифрових каналів і не вимагати негайних відповідей, що сприятиме зниженню психологічного тиску.

Окрему увагу слід приділити формуванню позитивних комунікативних патернів. Рекомендується використовувати конструктивні форми спілкування, уникати узагальнень і звинувачень, а також розвивати комунікативний

самоконтроль через техніки паузи перед реакцією та усвідомленого спостереження. Це сприятиме зменшенню імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях та формуватиме адаптивні моделі реагування в умовах цифрового навантаження.

Зміцненню згуртованості родини сприятиме проведення регулярних сімейних нарад, де колективно ухвалюються рішення, обговорюються потреби та розподіляються обов'язки. Важливим також є створення сімейних проєктів і практик, що поєднують цифрові і традиційні форми взаємодії – спільне створення фотоархівів, навчання новим технологіям, обмін досвідом. Це сприятиме інтеграції поколінь, взаємному збагаченню та зміцненню сімейних цінностей.

Для подолання наслідків цифрової залежності варто проводити моніторинг її ознак, впроваджувати коригувальні стратегії (обмеження часу, заміщення активності, встановлення меж тощо), а також дотримуватися принципів цифрової безпеки. Доцільним є обговорення інформаційного контенту, спільне оцінювання його достовірності, що формує критичне мислення та знижує інформаційний стрес. Нарешті, ключовою умовою гармонізації комунікації є створення в сім'ї атмосфери відкритості щодо обговорення цифрової залученості та практики. Регулярні відверті розмови, визнання особистого цифрового простору та спільний пошук рішень сприятимуть формуванню довіри, емоційної безпеки та стабільності взаємин в умовах цифрової реальності.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації охоплюють різні аспекти подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї: від встановлення цифрового балансу та відновлення емоційного зв'язку до трансформації комунікативних установок та розвитку сімейної адаптивності. Впровадження їх у повсякденне життя родин дозволить гармонізувати сімейну взаємодію, зберігаючи переваги цифрових технологій та мінімізуючи їх негативний вплив на якість спілкування. Дані рекомендації становлять орієнтир для адаптації відповідно до унікальних особливостей,

потреб та цінностей кожного члена родини. Поступове, послідовне та усвідомлене впровадження запропонованих практик і рекомендацій сприятиме формуванню здорового балансу між цифровою та безпосередньою комунікацією, відновленню емоційної близькості, подоланню комунікативних бар'єрів та зміцненню сімейної системи в умовах цифрової реальності.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Наведена тренінгова програма спрямована на комплексне вирішення проблеми психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї, забезпечує послідовність занять та системний підхід до розвитку комунікативної компетентності: від усвідомлення балансу цифрової активності через розвиток емоційної складової до формування гармонійних комунікативних установок. Така структура дозволяє учасникам поступово інтегрувати отримані знання та навички у повсякденну сімейну взаємодію, що сприятиме гармонізації комунікативних процесів у родині в умовах цифрової реальності. Включення різноманітних методів роботи – від когнітивно-поведінкових технік до гештальт і арт-терапії, психогімнастики та психодрами – забезпечує вплив на всі рівні комунікативної поведінки: когнітивний, емоційний, тілесний та поведінковий, що значно підвищує ефективність психокорекційного впливу та сприяє стійкості отриманих результатів.

Запропоновані практичні рекомендації охоплюють різні аспекти подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї: від встановлення цифрового балансу та відновлення емоційного зв'язку до трансформації комунікативних установок та розвитку сімейної адаптивності. Впровадження їх у повсякденне життя родин дозволить гармонізувати сімейну взаємодію, зберігаючи переваги цифрових технологій та мінімізуючи їх негативний вплив на якість спілкування. Дані рекомендації становлять орієнтир для адаптації відповідно до унікальних особливостей, потреб та цінностей кожного члена родини. Поступове, послідовне та

усвідомлене впровадження запропонованих практик і рекомендацій сприятиме формуванню здорового балансу між цифровою та безпосередньою комунікацією, відновленню емоційної близькості, подоланню комунікативних бар'єрів та зміцненню сімейної системи в умовах цифрової реальності.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію сімей. Отримані результати дослідження стали основою для формулювання наступних висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи визначено сутність та основні підходи до поняття «комунікація» в психологічній науці. З'ясовано, що комунікація в психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти міжособистісної взаємодії. Різноманіття підходів до визначення зумовлене складністю природи комунікації та багатогранністю функціонування у соціальних і культурних вимірах. Комунікація постає базовим механізмом соціальної взаємодії, формує зовнішню поведінку та внутрішні стани суб'єктів. Функціонування комунікації відбувається на різних рівнях опосередкування через форми подачі змісту, залежно від умов, каналів передачі та соціального контексту. Комунікація забезпечує процес обміну інформацією, формування внутрішнього світу учасників взаємодії та динаміку міжособистісних відносин.

2. Проаналізовано категорію сім'ї як малої соціальної групи та охарактеризовано її ключові ознаки. Встановлено, що сім'я як мала соціальна група характеризується структурною організацією, функціональністю, емоційною атмосферою та якістю внутрішньосімейної комунікації. Виконує роль первинного середовища соціалізації, забезпечує реалізацію психологічних потреб членів і формує основу для міжособистісної взаємодії. Функціональність сім'ї визначається здатністю ефективно відповідати на внутрішні виклики та соціальні вимоги, підтримувати стабільність і емоційний ресурс. Структурні компоненти сім'ї впливають на інтенсивність взаємодії та якість емоційних зв'язків, де емоційна стабільність у межах сімейної системи залежить від характеру прив'язаності між членами, що формує загальний стиль взаємодії та рівень психологічної безпеки.

3. Вивчено особливості впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї. Виявлено, що цифрові технології трансформують комунікацію в сім'ї, впливаючи на якість емоційного контакту, характер сімейних ролей і способи побудови психологічної близькості. Використання цифрових технологій у сімейному середовищі здатне проявлятися конструктивно через підвищення емоційного розуміння, посилення саморефлексії, розвиток комунікативних навичок і психологічної стійкості. Деструктивні впливи проявляються у зниженні рівня емпатії, посиленні ізоляції, виникненні цифрової залежності та емоційного виснаження. Сучасне проникнення засобів масової комунікації в сімейний простір супроводжується ризиками порушення приватності та інформаційної перенасиченості. Цифрові технології прискорюють обробку інформації, змінюють структуру мислення, посилюють орієнтацію на візуальні і текстові повідомлення, зумовлюючи фрагментарність комунікації, зменшення глибини емоційного контакту та складнощі у формуванні повноцінного спілкування.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію сімей. Організація такого дослідження спиралася на використання валідного психодіагностичного інструментарію, стандартизовану процедуру збору інформації та застосування статистичних методів аналізу. Етапи реалізовувалися відповідно до принципів наукової етики, з урахуванням добровільності участі, забезпечення анонімності та конфіденційності даних. Репрезентативність вибірки забезпечувалась достатнім обсягом респондентів, віковим різноманіттям та гендерним балансом. Уніфікованість інструкцій, контроль якості зібраних даних, верифікація відповідей сприяли отриманню достовірних результатів. Методологічний підхід дав змогу створити об'єктивне підґрунтя для аналізу психологічних чинників, пов'язаних із цифровою трансформацією сімейного спілкування та формування висновків для подолання негативних комунікаційних тенденцій.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило, що цифрові технології стали стійким елементом сімейного середовища,

трансформуючи зовнішню форму комунікації та внутрішні механізми міжособистісної взаємодії. Помірна емоційна залученість досліджуваних до родинного спілкування поєднується з проявами недостатньої гнучкості та часткової емоційної дистанції, свідчить про тенденцію до поверхневої комунікації. Структура комунікативної установки з толерантними та інтолерантними рисами, порушення адаптаційної динаміки вказують на необхідність психологічної підтримки для профілактики дистанціювання у відносинах. Зафіксовані взаємозв'язки між емоційною згуртованістю, адаптацією та установками підтверджують значення індивідуальних особливостей комунікативної поведінки для стабільності сімейної системи за умов цифрового навантаження. Емпіричні дані створюють підґрунтя для застосування корекційно-розвивальних програм з гармонізації цифрової взаємодії та відновлення емоційної цілісності сімейної комунікації.

5. Розроблено корекційну програму та сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію сімей. Тренінгова програма спрямована на комплексне вирішення проблеми психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї, забезпечує послідовність занять та системний підхід до розвитку комунікативної компетентності: від усвідомлення балансу цифрової активності через розвиток емоційної складової до формування гармонійних комунікативних установок. Структура дозволяє учасникам поступово інтегрувати отримані знання та навички у повсякденну сімейну взаємодію, сприяючи гармонізації комунікативних процесів у родині в умовах цифрової реальності. Включення різноманітних методів роботи (когнітивно-поведінкових технік, гештальт-терапії, арт-терапії, психогімнастики, психодрами) забезпечує вплив на когнітивний, емоційний, тілесний та поведінковий рівні комунікативної поведінки, підвищуючи ефективність психокорекційного впливу та стійкість отриманих результатів.

Практичні рекомендації охоплюють різні аспекти подолання психологічних наслідків впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї:

встановлення балансу залученості цифрових технологій, відновлення емоційного зв'язку, трансформацію комунікативних установок, розвиток сімейної адаптивності. Впровадження рекомендацій у повсякденне життя дозволить гармонізувати сімейну взаємодію, зберігаючи переваги цифрових технологій та мінімізуючи негативний вплив на якість спілкування. Рекомендації становлять орієнтир для адаптації відповідно до особливостей, потреб та цінностей кожної родини. Послідовне впровадження запропонованих практик сприятиме формуванню здорового балансу між цифровою та безпосередньою комунікацією, відновленню емоційної близькості, подоланню комунікативних бар'єрів та зміцненню сімейної системи в умовах цифрової реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугайова Н. М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка. Т. 9 «Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія». Київ-Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2019. Вип. 12. С. 26–35.
2. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ імені І. Пулюя, 2017. 104 с.
3. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. Журнал соціальної та практичної психології, 2024. № 3. С. 50–55.
4. Гоменюк З. М. Розвиток комунікативних вмінь як умова успішної професійної діяльності сучасних менеджерів. Збірник магістерських робіт «Студентський альманах», 2012. №2. С. 85–92.
5. Греса Н. В. Структура та основні характеристики сучасної сім'ї : текст лекції навчальної дисципліни «Психологія сімейних стосунків» вибіркового компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Харків: ХНУВС, 2023. 31 с.
6. Гузей А. І. Психологічний клімат сім'ї як чинник формування Я-концепції підлітків / наук. кер. Р.С. Кулаков. Студентський дайджест: зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти. Рівне: РДГУ, 2023. Вип. 8. С. 20–23.
7. Дьомочка О. І., Корсунська В. В. Функції та структура сім'ї. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 83–88.
8. Єрмакова Н. О. Особливості проявів ускладненого спілкування в студентів. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ; гол. ред. С. Б. Кузікова, редкол.: А. В. Вертель, А. Н. Гірняк, І. А. Гуляс та ін. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 1. С. 43–49.

9. Землянська О. В., Джаноянц В. О. Психологічні аспекти впливу інформаційних технологій на людину. URL: <https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=56a442e472a384d8e&q=https://confopcbproc.iee.kpi.ua/article/view/224154/224338&sa=U&ved=2ahUKEwj9zuzn05-NAxUXBNsEHegtAvEQFnoECAIQAQ&usg=AOvVaw2LAtaJbmOv2EyGBEQj9679&fexp=72957003,72957002> (дата звернення: 10.05.2025).
10. Калмиков Г. В. Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів : монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. 316 с.
11. Калмикова Л. О., Калмиков Г. В., Харченко Н. В. Психологія комунікації: наукові пошуки, проблеми і моделювання. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія», 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 30–35.
12. Караванська Д. О. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи війни: гендерні відмінності. Modern Strategies of Global Scientific Solutions, 2023. P. 337–341.
13. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
14. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
15. Комунікативні технології інформаційного суспільства : монографія / А. І. Гусев, Н. О. Довгань, О. В. Івачевська, Н. С. Малеева, І. В. Петренко; за наук. ред. А. І. Гусева ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 142 с.
16. Комунікаційні технології : конспект лекцій / уклад. О. В. Шибаніна, С. І. Тищенко, І. І. Хилько, В. О. Крайній. Миколаїв: МНАУ, 2021. 70 с.

17. Костишина Р. Л., Шутяк І. А. Психологія міжособистісних комунікацій. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ». Bologna: Italy, 2023. P. 218–219.
18. Кривенко В. В. Комунікація: поняття, сутність, зміст. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Право», 2024. Вип. 84 (1). С. 71–77.
19. Крижановська З. Ю., Мітлош А. В. Психологічні аспекти командної комунікації спортсменів-баскетболістів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: «Психологія», 2021. № 12. С. 96–100.
20. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА». Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
21. Кускова О. В., Чебикін О.Я. Дослідження психологічного клімату в сім'ї та його вплив на емоційний розвиток дітей. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2024. С.304–308.
22. Лефтеров В. О. Психологічні особливості впливу цифрового середовища на особистість. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич.конфер. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 187–190.
23. Лісневська А. О. Психологія масової комунікації: навчальний посібник для студентів. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2012. 120 с.
24. Лучко М., Надвична Т. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. Психологія і суспільство, 2018. № 3-4. С. 224–233.
25. Мирошнеченко А. В. Соціально-психологічне функціонування сім'ї як малої групи. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні

проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 1. Особистість і мала група, 2012. С. 141–147.

26. Москаленко Є. Вплив сучасних цифрових технологій на формування соціально-психологічної готовності студентів до професійної діяльності. Фінансово-економічний та психологічний аспекти діяльності підприємства. Психологічні аспекти в підприємницькій сфері діяльності: збірник наукових статей студентів заочної форми навчання. Київ: Державний торговельно-економічний університет, 2024. С. 90–98.

27. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / уклад. М. О. Марценюк. Мукачево: Вид-во МДУ, 2016 р. 94 с.

28. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.

29. Павленко Т. В. Основні психологічні підходи визначення поняття «комунікація». Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Т. 9 «Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія», 2016. Вип. 9. С.368-376.

30. Пеша І. В., Сопівник І. В., Галайдюк В. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю. Навчальний посібник. Київ: Компринт, 2023. 449 с.

31. Поспелова І., Косьянова О. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. Наука і освіта, 2020. № 1. С. 5–13.

32. Прищак М. Д. Концепт комунікативності як методологічна основа дослідження суб'єктності особистості. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія»: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2020. Вип. 63. С. 202–209.

33. Психології сім'ї: конспект лекцій / І. Ушакова. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
34. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
35. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / О. Горецька, Н. Сердюк. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
36. Психологія спілкування : навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, Н. В. Альохіна, В. С. Шаповалова. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.
37. Савенкова І. І., Венгер А. С. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2021. № 2.12 (103). С.129–135.
38. Семчук С., Кривда В. Використання сучасних інформаційних технологій у морально-духовному становленні молодого покоління. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, 2019. Вип. 1. С. 115–121.
39. Сікорська У. В., Усик К. В., Федущко С. С. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на дітей. Наука, освіта, суспільство: актуальні питання і перспективи розвитку : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-учбовий центр прикладної інформатики НАН України. У 2-х частинах. Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2016. Ч. 2. С. 181–184.
40. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (9 годин) / О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, І. П. Білоцерківець. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с.
41. Слющинський Б. В., Стаднік О. Ф., Щербина С. С. Міжкультурна комунікація як віддзеркалення культури суспільства сучасної України.

Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики, 2021. Вип. 90. С. 55–65.

42. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: ДПСУ Інститут кримінально-виконавчої служби, 2014. 212 с.

43. Старик В. А., Скуловатова О. В. Розвиток комунікативної компетентності у студентів засобами психологічного тренінгу. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки, 2020. С. 174–181.

44. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

45. Тимофєєва Г. Інформаційні технології та трансформація соціальних структур. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії., 2024. Вип. 56, С. 131–144.

46. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

47. Черкаський А. Психологічні принципи комунікацій пристворенні управлінських команд. Психологічні перспективи, 2021. Вип. 37. С. 303–313.

48. Шацька М. С., Проданюк Ф. М. Сім'я як мала соціальна група та соціальний інститут. Наукові розробки молоді на сучасному етапі : тези доповідей XVIII Всеукраїнської наукової конференції молодих вчених та студентів. Т. 3 «Економіка інноваційної діяльності підприємств». Київ: КНУТД, 2019. С. 525–526.

49. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю / метод. реком. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2016. 157 с.

50. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) – Навчальна інформація для українських студентів «ni.biz.ua». URL: http://ni.biz.ua/9/9_3/9_38761_oprosnik-shkala-semeynoy-adaptatsii-i-splochennosti-FACES-.html (дата звернення: 25.04.2025).

51. Turkle, S. The Empathy Diaries: A Memoir. Penguin Press. 2021. 198с.

52. Syahril, R. et. al. The Impact of Technology on Family Communication. Golden Ratio of Data in Summary, 2024. 4 (2), 1005 c.
53. Very well Family. Why Too Much Cell Phone Usage Can Hurt Your Family Relationships, 2023.
54. AI-Momani, M. O., and Rababa, E. M. Modern Technology and Its Impact on Family Communication. 2025. 2 c.
55. Clearfork Academy. How digital use is impacting family dynamics. 2024. <https://clearforkacademy.com/blog/how-digital-use-impacts-family-dynamics/>
56. Wikipedia. Technostress. 2024. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Technostress>
57. Huang, X. et. al. Family communication, anxiety and depression in adolescents. BMC Public Health. 292. 3 c. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16637-0>
58. AngeIQ Study. Parents fear they`re losing time fighting digital addiction. NY Post. 2025. <https://nypost.com/2025/05/15/lifestyle/most-parents-fear-theyre-losing-precious-time-while-fighting-with-kids-about-digital-addiction-new-study/>
59. Greenfield, P. M. (2009). Technology and Informal Education: What is taught, what is learned. 2009. 69-71.
60. Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L., Bowman, N. D., and Primack, B. A. Social Media Use and Perceived Emotional Support Among US Young Adults. Journal of Community Health, 2016. 41 (3), 541-549.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї» (авторський опитувальник)

1. Соціально-демографічний блок.

Вкажіть вашу стать:

- Чоловіча;
- Жіноча.

Вкажіть ваш вік:

_____ років

Вкажіть вашу роль у сім'ї:

- Батько;
- Мати;
- Син;
- Дочка.

Вкажіть ваш тип сім'ї:

- Повна (обоє батьків);
- Неповна (один із батьків);
- Розширена (разом з бабусею/дідусем або іншими родичами);
- Інше: _____

2. Блок цифрової залученості.

Скільки часу в середньому ви проводите в Інтернеті на день (з телефона, планшета, комп'ютера тощо)?

- Менше ніж 1 година;
- 1–3 години;
- 3–5 годин;
- Понад 5 годин.

Чи існують у вашій сім'ї правила користування цифровими пристроями?

- Так;
- Ні;
- Частково.

Чи виникають у вашій сім'ї конфлікти через використання цифрових технологій (гаджети, Інтернет, соціальні мережі)?

- Так;
- Ні;
- Іноді.

Чи проводите ви час разом у родині без використання цифрових пристроїв (спілкування, спільні заняття тощо)?

- Так, регулярно;
- Рідко;
- Практично ніколи.

3. Блок характеристик цифрового середовища.

Які цифрові пристрої використовуються у вашій сім'ї? *(можна обрати кілька варіантів)*

- Смартфони;
- Планшети;
- Ноутбуки;
- Персональні комп'ютери;
- Інші: _____

З якою метою ви найчастіше використовуєте Інтернет? *(можна обрати кілька варіантів)*

- Для роботи;
- Для навчання;
- Для розваг (відео, ігри, музика тощо);
- Для спілкування;
- Інше: _____

Які засоби онлайн-комунікації використовуються у вашій сім'ї? *(можна обрати кілька варіантів)*

- Месенджери (Viber, WhatsApp, Telegram тощо);
- Соціальні мережі (Facebook, Instagram, X тощо);
- Відеозв'язок (Zoom, Skype, Google Meet тощо);
- Інші: _____

Інструкція. Вам пропонується тест із 20 тверджень, які оцінюють вплив цифрових технологій на комунікацію в сім'ї. Ваше завдання – визначити, наскільки кожне твердження відповідає вашій ситуації. Для цього оберіть відповідну оцінку за наступною шкалою:

- 1 – майже ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – час від часу;
- 4 – часто;
- 5 – майже завжди.

Будьте щирими у своїх відповідях і використовуйте весь діапазон балів. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану оцінку поруч із номером твердження.

Опитувальник

Блок	№	Твердження	1	2	3	4	5
Емоційні характеристики сімейної комунікації	1	У моїй сім'ї стало менше щирого емоційного спілкування через часте використання гаджетів					
	2	Онлайн-спілкування дозволяє нам обмінюватися приємними новинами та емоціями, навіть коли ми не разом					
	3	Цифрові технології допомагають підтримувати емоційний зв'язок з сім'єю на відстані					
	4	Я відчуваю емоційне віддалення від близьких через захоплення цифровими пристроями					
	5	Онлайн-спілкування дає можливість ділитися переживаннями, які важко висловити віч-на-віч					
Напруженість у процесі сімейної комунікації	6	У нашій сім'ї виникають суперечки щодо часу, проведеного в Інтернеті					
	7	Цифрові технології часто стають джерелом непорозуміннь між членами сім'ї					
	8	Я помічаю зростання конфліктів, пов'язаних з гаджетами (хто, коли і скільки користується)					
	9	Обговорення сімейних питань часто порушується через відволікання на цифрові пристрої					
Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях	10	Використання технологій іноді заважає налагодженню взаєморозуміння в сім'ї					
	11	Ми все рідше проводимо спільний час без екранів					
	12	Традиційні сімейні заняття (розмови, вечері, прогулянки) часто витісняються цифровими розвагами					
	13	Спільне дозвілля стало залежним від екранів (фільми, соцмережі, відеоігри тощо)					
	14	Цифрова активність членів сім'ї порушує звичний ритм спільного життя					
Особливості комунікації між членами родини	15	Я помічаю, що сімейні традиції втрачають значення через технологічні звички					
	16	Старші і молодші члени сім'ї по-різному ставляться до використання гаджетів					
	17	Цифрові технології допомагають краще розуміти потреби та інтереси різних поколінь у моїй сім'ї					
	18	Члени сім'ї різного віку навчають одне одного корисним онлайн-навичкам					
	19	Через різницю у цифрових звичках у нас іноді виникає непорозуміння між поколіннями					
	20	Завдяки онлайн-спілкуванню покращується взаєморозуміння між молодшими і старшими членами сім'ї					

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал впливу цифрових технологій на сімейну комунікацію та показники для кожної з чотирьох субшкал. Сума балів для кожного пункту (від 1 до 5) додається відповідно до належності пункту до однієї з субшкал. Для пунктів із негативним впливом (1, 4, 6-16, 19) бали інвертуються: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1. Загальний бал є сумою балів за всіма пунктами після інверсії. Отримані значення порівнюються з діапазонами для визначення рівня впливу.

Ключ до тесту:

1. **Емоційні характеристики сімейної комунікації** (макс. 25 балів): пункти 1, 2, 3, 4, 5.
 - прямі пункти (позитивний вплив): 2, 3, 5;
 - зворотні пункти (негативний вплив): 1, 4.
2. **Напруженість у процесі сімейної комунікації** (макс. 25 балів): пункти 6, 7, 8, 9, 10 (усі зворотні).
3. **Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях** (макс. 25 балів): пункти 11, 12, 13, 14, 15 (усі зворотні).
4. **Особливості комунікації між членами родини** (макс. 25 балів): пункти 16, 17, 18, 19, 20.
 - прямі пункти (позитивний вплив): 17, 18, 20;
 - зворотні пункти (негативний вплив): 16, 19.

Загальний бал впливу (макс. 100 балів): сума балів за всіма пунктами після інверсії зворотних пунктів.

Інтерпретація результатів:

1. Емоційні характеристики сімейної комунікації (макс. 25 балів):
 - 5-11 балів – низький рівень: цифрові технології рідко сприяють емоційному зв'язку у сім'ї, переважає віддалення через гаджети;
 - 12-18 балів – середній рівень: цифрові технології іноді підтримують емоційний зв'язок у сім'ї, але часто викликають віддалення;
 - 19-25 балів – високий рівень: цифрові технології часто зміцнюють емоційний зв'язок у сім'ї, мінімізуючи негативний вплив.
2. Напруженість у процесі сімейної комунікації (макс. 25 балів):
 - 5-11 балів – високий рівень: цифрові технології часто спричиняють конфлікти та непорозуміння в сім'ї.
 - 12-18 балів – середній рівень: цифрові технології час від часу спричиняють конфлікти, але вони не домінують у сімейній комунікації.
 - 19-25 балів – низький рівень: цифрові технології рідко викликають напруженість, сім'я уникає конфліктів.
3. Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях (макс. 25 балів):
 - 5-11 балів – високий рівень: цифрові технології значно витісняють традиційні сімейні заняття та порушують спільний ритм.
 - 12-18 балів – середній рівень: цифрові технології частково заміняють традиційні сімейні заняття, але зберігається баланс.
 - 19-25 балів – низький рівень: цифрові технології рідко витісняють традиційні сімейні заняття та форми сімейної взаємодії.
4. Особливості комунікації між членами родини (макс. 25 балів):
 - 5-11 балів – низький рівень: цифрові технології рідко сприяють взаєморозумінню між поколіннями, переважають непорозуміння.
 - 12-18 балів – середній рівень: цифрові технології іноді допомагають поколінням порозумітися, але виникають конфлікти.

- 19-25 балів – високий рівень: цифрові технології часто сприяють взаєморозумінню та обміну навичками між поколіннями.

Загальний рівень впливу (макс. 100 балів):

- 20-46 балів – низький рівень: цифрові технології переважно негативно впливають на сімейну комунікацію, спричиняючи віддалення та конфлікти.
- 47-73 балів – середній рівень: цифрові технології мають як позитивний, так і негативний вплив на сімейну комунікацію, залежно від ситуації.
- 74-100 балів – високий рівень: цифрові технології переважно позитивно впливають на сімейну комунікацію, зміцнюючи зв'язки та взаєморозуміння.

ДОДАТОК Б

Методика «Діагностика комунікативної установки» (В. Бойко)

[49, с. 130-133; 43, с. 178]

Інструкція. Вам пропонується тест із 25 тверджень, які оцінюють вашу комунікативну установку. Ваше завдання – погодитися або не погодитися з кожним твердженням, обравши відповідь:

– «+» – Так;

– «-» – Ні.

Будьте щирими у своїх відповідях. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану відповідь поруч із номером твердження.

Опитувальник

№	Твердження	+	-
1	Мій принцип в стосунках з людьми: довіряй, але перевіряй		
2	Краще думати про людину погано і помилитися, аніж навпаки		
3	Високопосадовці, як правило, спритні люди і хитруни		
4	Сучасна молодь розучилася переживати глибоке почуття любові		
5	З роками я став більш потайним(ою), тому що часто доводилося страждати через свою довірливість		
6	Практично у будь-якому колективі зустрічаються заздрість або підсиджування		
7	Більшості людей бракує співчуття до інших		
8	Більшість працівників на підприємствах і в установах намагаються прибрати до рук усе, що погано лежить		
9	Переважна частина підлітків сьогодні вихована гірше, ніж будь-коли		
10	У моєму житті часто зустрічалися цинічні люди		
11	Буває так: робиш добро людям, а потім шкодуєш про це, тому що вони платять невдячністю		
12	Добро має бути з кулаками		
13	З нашим народом можна побудувати щасливе суспільство в недалекому майбутньому		
14	Нерозумних навколо себе бачиш частіше, ніж розумних		
15	Більшість людей, з якими доводиться мати ділові стосунки, розігрують з себе порядних, але по суті вони інші		
16	Я дуже довірлива людина		
17	Мають рацію ті, хто вважає: потрібно більше боятися людей, а не звірів		
18	Милосердя в нашому суспільстві в найближчому майбутньому залишиться ілюзією		
19	Наша дійсність робить людину стандартною, безликою		
20	Вихованість в моєму оточенні (на роботі) – рідкісна якість		
21	Практично я завжди зупиняюся, щоб дати на прохання перехожого жетон для метро в обмін на гроші		
22	Більшість людей підуть на аморальні вчинки заради особистих інтересів		
23	Люди, як правило, безініціативні в роботі		
24	Літні люди у більшості показують свою озлобленість кожному		

25	Більшість людей на роботі люблять попліткувати один про одного	
----	--	--

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал комунікативної установки та показники для п'яти субшкал. Бали нараховуються за відповіді «так» або «ні» відповідно до ключа. Зворотні пункти (13, 16, 21) оцінюються навпаки: «ні» додає бали, «так» – не додає бали. Загальний бал є сумою балів за всіма пунктами. Отримані значення порівнюються з діапазонами для визначення рівня толерантності.

Ключ до тесту:

1. Завуальована жорстокість (макс. 20 балів):
 - пункти: 1 – так (3 бали), 6 – так (3 бали), 11 – так (7 балів), 16 – ні (3 бали), 21 – ні (4 бали).
2. Відкрита жорстокість (макс. 45 балів):
 - пункти: 2 – так (9 балів), 7 – так (8 балів), 12 – так (10 балів), 17 – так (10 балів), 22 – так (8 балів).
3. Обґрунтований негативізм (макс. 5 балів):
 - пункти: 3 – так (1 бал), 8 – так (1 бал), 13 – ні (1 бал), 18 – так (1 бал), 23 – так (1 бал).
4. Буркотіння (макс. 10 балів):
 - пункти: 4 – так (2 бали), 9 – так (2 бали), 14 – так (2 бали), 19 – так (2 бали), 24 – так (2 бали).
5. Негативний досвід спілкування (макс. 20 балів):
 - пункти: 5 – так (5 балів), 10 – так (5 балів), 15 – так (5 балів), 20 – так (4 бали), 25 – так (1 бал).

Загальний бал комунікативної установки (макс. 100 балів): сума балів за всіма пунктами.

Інтерпретація результатів:

1. Завуальована жорстокість (макс. 20 балів):
 - 0-6 балів – низький рівень: рідко проявляється прихована недовіра чи жорстокість у спілкуванні;
 - 7-13 балів – середній рівень: іноді проявляється прихована недовіра чи жорстокість;
 - 14-20 балів – високий рівень: часто проявляється прихована недовіра чи жорстокість.
2. Відкрита жорстокість (макс. 45 балів):
 - 0-14 балів – низький рівень: рідко проявляється відкрита жорстокість у спілкуванні;
 - 15-29 балів – середній рівень: іноді проявляється відкрита жорстокість;
 - 30-45 балів – високий рівень: часто проявляється відкрита жорстокість.
3. Обґрунтований негативізм (макс. 5 балів):
 - 0-1 бал – низький рівень: рідко проявляється виправданий негатив у спілкуванні;
 - 2-3 бали – середній рівень: іноді проявляється виправданий негатив;
 - 4-5 балів – високий рівень: часто проявляється виправданий негатив.
4. Буркотіння (макс. 10 балів):
 - 0-3 бали – низький рівень: рідко проявляються необґрунтовані узагальнення чи нарікання у спілкуванні;
 - 4-6 балів – середній рівень: іноді проявляються нарікання чи узагальнення;
 - 7-10 балів – високий рівень: часто проявляються необґрунтовані нарікання.
5. Негативний досвід спілкування (макс. 20 балів):
 - 0-6 балів – низький рівень: рідко фіксується негативний досвід спілкування;
 - 7-13 балів – середній рівень: іноді негативний досвід впливає на спілкування;
 - 14-20 балів – високий рівень: негативний досвід часто впливає на спілкування.

Загальний рівень комунікативної установки (макс. 100 балів):

- 0-33 бали – толерантний (високий): позитивна установка щодо спілкування, рідко проявляється прихована недовіра, відкрита жорстокість, виправданий негатив, необґрунтовані узагальнення та негативний досвід спілкування; переважання позитивного сприйняття комунікації;
- 34-66 балів – поєднання толерантності та інтолерантності (середній): нейтральна установка щодо спілкування, іноді проявляється прихована недовіра, відкрита жорстокість, виправданий негатив, узагальнення та вплив негативного досвіду на спілкування; неоднозначне сприйняття комунікації;
- 67-100 балів – інтолерантний (низький): негативна установка щодо спілкування, часто проявляється прихована недовіра, відкрита жорстокість, виправданий негатив, необґрунтовані узагальнення та домінування негативного комунікативного досвіду; переважання негативного сприйняття комунікації.

ДОДАТОК В

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

(Д. Олсон, Дж. Портнер, І. Лаві – авторська адаптація) [50; 31, с. 6]

Інструкція. Вам пропонується тест із 20 тверджень, які оцінюють згуртованість вашої сім'ї. Ваше завдання – визначити, наскільки кожне твердження відображає вашу реальну сім'ю (подружжя та діти). Для цього оберіть оцінку за наступною шкалою:

- 1 – майже ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – час від часу;
- 4 – часто;
- 5 – майже завжди.

Будьте щирими у своїх відповідях і використовуйте весь діапазон балів. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану оцінку поруч із номером твердження.

Опитувальник

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою					
2	При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3	Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4	Діти самостійно вибирають форму поведінки					
5	Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі					
6	Кожен член нашої сім'ї може бути лідером					
7	Члени нашої родини ближчі зі сторонніми, ніж один з одним					
8	У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ					
9	Ми любимо проводити вільний час усі разом					
10	Покарання обговорюються батьками і дітьми разом					
11	Члени нашої сім'ї відчують себе дуже близькими один одному					
12	У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками					
13	На сімейних заходах присутня більшість членів сім'ї					
14	Правила в нашій родині змінюються					
15	Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю					
16	Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17	Ми радімося один з одним при прийнятті рішень					
18	Важко сказати, хто у нас в сім'ї лідер					
19	Єдність дуже важлива для нашої сім'ї					
20	Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї					

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховуються бали для сімейної згуртованості та адаптації. Для згуртованості підсумовуються бали непарних пунктів, для

адаптації – парних. Для зворотних пунктів (5, 7, 12, 15) бали інвертуються: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1. Тип сімейної системи визначається за діапазонами балів для згуртованості та адаптації.

Ключ до тесту:

1. Сімейна згуртованість (макс. 50 балів): пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19.
 - прямі пункти: 1, 3, 9, 11, 13, 17, 19;
 - зворотні пункти: 5, 7, 15.
2. Сімейна адаптація (макс. 50 балів): пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.
 - прямі пункти: 2, 4, 6, 8, 10, 14, 16, 18, 20;
 - зворотній пункт: 12.

Інтерпретація результатів:

1. Сімейна згуртованість (макс. 50 балів):
 - 10-35 балів – роз'єднана: низький емоційний зв'язок, члени сім'ї віддалені;
 - 36-40 балів – розділена: помірна близькість, баланс між зв'язком і незалежністю;
 - 41-45 балів – пов'язана: міцний зв'язок, спільні інтереси та час;
 - 46-50 балів – зчеплена: надмірна взаємозалежність, втрата індивідуальності.
2. Сімейна адаптація (макс. 50 балів):
 - 10-20 балів – ригідна: жорсткі правила, низька здатність до змін;
 - 21-25 балів – структурована: чіткі ролі, помірна гнучкість;
 - 26-30 балів – гнучка: висока адаптивність, гнучкі ролі;
 - 31-50 балів – хаотична: нестабільність, відсутність чітких правил.

Тип сімейної системи:

- збалансована: розділена або пов'язана згуртованість (36-45) та структурована або гнучка адаптація (21-30);
- середньозбалансована: один параметр збалансований, інший – екстремальний (роз'єднана/зчеплена або ригідна/хаотична);
- незбалансована: обидва параметри екстремальні (роз'єднана/зчеплена та ригідна/хаотична).

ДОДАТОК Г

Методика «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер)

[14, с. 98-99; 8, с. 46]

Інструкція. Вам пропонується тест із 10 тверджень, які оцінюють ваш самоконтроль у спілкуванні. Ваше завдання – визначити, чи є кожне твердження вірним для вас. Оберіть відповідь:

- «+» – Так (вірно);
- «-» – Ні (невірно).

Будьте щирими у своїх відповідях. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану відповідь поруч із номером твердження.

Опитувальник

№	Твердження	+	-
1	Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей		
2	Я б, мабуть, міг(ла) звалити дурня, щоб привернути увагу або розважити оточуючих		
3	З мене міг(ла) би вийти непоганий(а) актор(ка)		
4	Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось глибше, ніж це є насправді		
5	У компанії я рідко опиняюся у центрі уваги		
6	У різних ситуаціях та у спілкуванні з різними людьми я часто веду себе зовсім по-різному		
7	Я можу відстоювати лише те, в чому я щиро переконаний(а)		
8	Щоб досягти успіху у справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким(ою), яким(ою) мене очікують бачити		
9	Я можу бути дружнім(ою) з людьми, яких я не виношу		
10	Я не завжди такий(а), яким(ою) здаюся		

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал самоконтролю у спілкуванні. Бали нараховуються за відповіді «-» на пункти 1, 5, 7 та «+» на пункти 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 (по 1 балу за кожну відповідь). Загальний бал є сумою нарахованих балів. Отримане значення порівнюється з діапазонами для визначення рівня самоконтролю.

Ключ до тесту:

Самоконтроль у спілкуванні (макс. 10 балів):

- пункти з відповіддю «-» (1 бал): 1, 5, 7;
- пункти з відповіддю «+» (1 бал): 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10.

Загальний бал: сума балів за всіма зазначеними відповідями.

Інтерпретація результатів:

- 0-3 бали – низький рівень комунікативного контролю: стійка поведінка, людина не змінюється залежно від ситуації, схильна до щирості, може здаватися прямолінійною або «незручною» у спілкуванні;
- 4-6 балів – середній рівень комунікативного контролю: щира, але стримана поведінка, людина враховує ситуацію та оточуючих, зберігаючи помірний самоконтроль;
- 7-10 балів – високий рівень комунікативного контролю: гнучка поведінка, людина легко адаптується до соціальних ролей, передбачає враження на інших, має високий самоконтроль.

ДОДАТОК Д

**Узагальнені дані діагностування респондентів за методиками:
«Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї», «Діагностика комунікативної установки», «Шкала сімейної адаптації та згуртованості», «Оцінка самоконтролю у спілкуванні»**

Таблиця Д.1

Результати діагностування за всіма шкалами методик

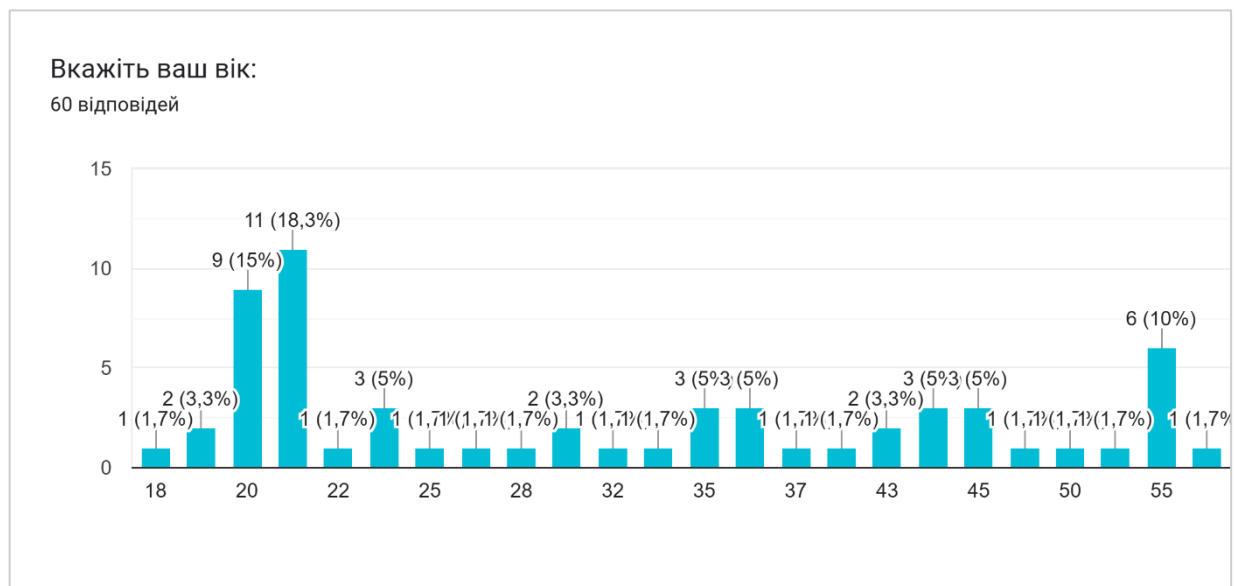
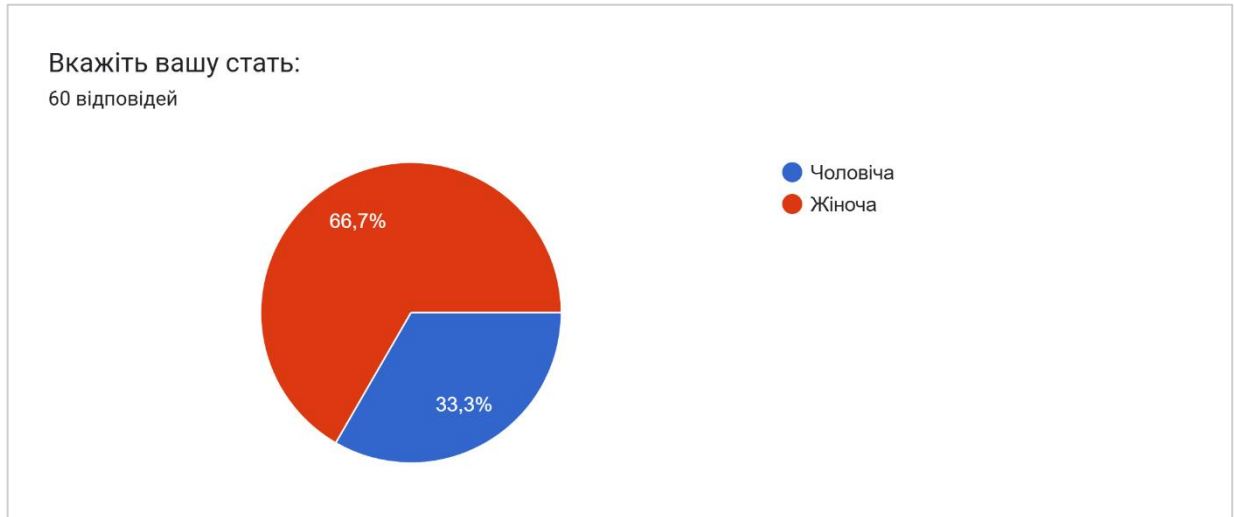
№ Респондента	ЕХС К	НПС К	ФС К ПС	ОКЧ Р	ЗЖ	ВЖ	ОН	БРК	НДС	СЗ	СА	КК
1	19	11	16	17	13	26	2	2	15	25	37	5
2	17	25	21	14	6	28	2	8	14	35	30	6
3	23	25	19	15	17	10	2	4	11	38	34	4
4	21	16	17	19	13	27	3	4	1	32	32	5
5	18	22	20	19	10	37	2	4	5	40	30	7
6	14	25	23	19	20	45	2	2	16	44	20	6
7	17	25	23	16	17	16	3	4	6	41	29	4
8	16	24	16	15	13	26	4	0	0	45	32	6
9	22	25	24	22	10	18	2	2	6	46	38	4
10	17	21	16	17	20	35	3	4	1	36	29	6
11	21	20	20	20	10	0	1	0	1	42	34	4
12	16	24	19	14	17	36	2	8	5	38	28	6
13	21	25	25	20	10	18	1	0	10	36	31	3
14	18	19	19	14	10	18	3	4	15	40	26	4
15	17	17	13	16	16	28	1	2	10	47	37	5
16	21	24	14	16	10	10	0	0	0	40	28	4
17	20	16	18	17	16	26	0	4	20	38	30	7
18	20	21	13	17	14	26	2	2	11	33	21	4
19	20	11	13	14	17	35	4	2	9	41	24	2
20	17	21	16	15	20	35	5	8	15	29	23	5
21	18	25	7	17	17	35	4	8	11	34	33	5
22	13	21	12	16	7	26	1	2	1	36	27	2
23	24	25	22	22	14	18	0	4	6	44	20	7
24	19	20	14	16	17	27	3	6	1	32	21	3
25	19	20	23	17	16	35	0	4	6	45	42	7
26	18	11	12	13	20	35	4	8	16	30	27	1
27	24	25	18	9	14	8	3	6	15	30	33	7
28	22	24	22	15	3	18	1	8	5	48	25	5
29	19	23	25	13	3	35	1	4	11	48	36	4
30	19	20	18	14	10	8	1	4	1	21	31	3
31	17	20	18	13	10	26	0	0	6	41	36	3
32	18	25	18	18	17	26	1	6	5	40	24	7
33	21	21	17	16	14	26	3	2	0	36	23	6

34	15	13	15	12	14	35	2	6	11	36	26	8
35	16	19	16	15	17	29	0	8	11	42	26	6
36	17	25	23	16	6	36	1	2	6	43	33	4
37	19	18	14	20	20	36	3	4	16	35	31	6
38	17	22	23	15	13	26	3	4	14	40	25	4
39	16	15	13	16	17	18	2	2	11	38	29	5
40	18	25	16	17	3	8	1	0	1	45	31	4
41	14	13	10	11	20	18	1	2	11	40	34	5
42	20	25	20	11	3	26	4	4	1	43	14	7
43	19	25	21	11	13	45	4	10	20	32	23	7
44	19	15	15	16	13	17	3	4	14	38	30	5
45	14	19	24	11	10	0	2	0	0	22	14	6
46	17	14	13	6	10	45	5	10	15	26	14	8
47	21	24	17	14	10	0	1	0	11	43	30	7
48	23	22	15	18	13	18	2	0	16	41	25	8
49	22	25	24	22	10	18	2	0	6	43	35	6
50	17	16	16	17	17	36	4	10	20	35	34	7
51	17	25	25	15	20	8	3	6	6	46	30	7
52	22	25	19	19	7	28	2	4	6	39	29	6
53	11	24	23	14	3	10	1	2	1	43	36	4
54	17	24	22	15	16	45	5	10	16	41	32	4
55	15	15	11	16	7	8	1	6	10	29	28	6
56	17	25	25	7	20	45	4	10	20	29	20	6
57	16	9	7	16	10	27	2	2	0	31	32	9
58	21	21	16	18	13	36	3	8	16	36	28	7
59	14	23	17	13	13	35	3	10	19	36	38	7
60	19	22	5	11	13	35	5	10	20	35	33	6

ЕХСК – Емоційні характеристики сімейної комунікації;
 НПСК – Напруженість у процесі сімейної комунікації;
 ФСКПС – Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях;
 ОКЧР – Особливості комунікації між членами родини;
 ЗЖ – Завуальована жорстокість;
 ВЖ – Відкрита жорстокість;
 ОН – Обґрунтований негативізм;
 БРК – Буркотіння;
 НДС – Негативний досвід спілкування;
 СЗ – Сімейна згуртованість;
 СА – Сімейна адаптація;
 КК – Комунікативний контроль.

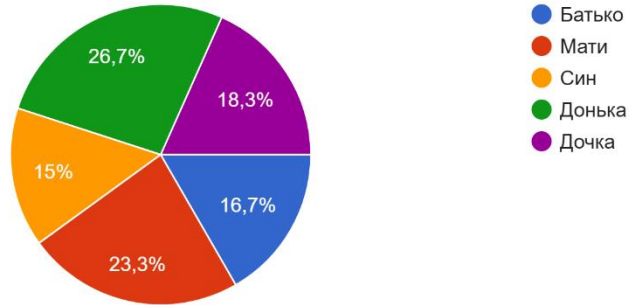
ДОДАТОК Е

Результати відповідей респондентів за блоками авторського опитувальника «Психологічні наслідки впливу цифрових технологій на комунікацію в сім'ї» (соціально-демографічний, цифрової залученості, характеристик цифрового середовища)



Вкажіть вашу роль у сім'ї:

60 відповідей



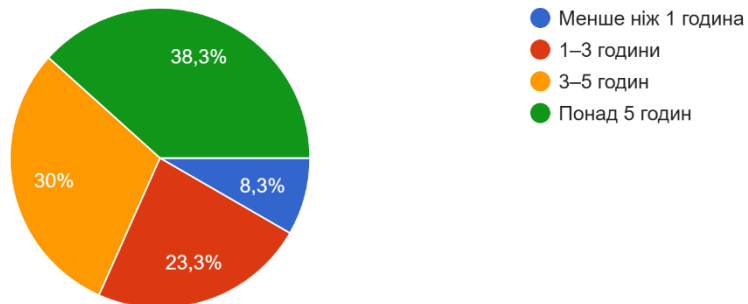
Вкажіть ваш тип сім'ї:

60 відповідей



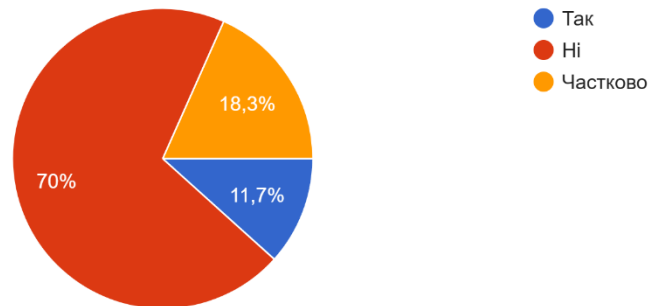
Скільки часу в середньому ви проводите в Інтернеті на день (з телефона, планшета, комп'ютера тощо)?

60 відповідей



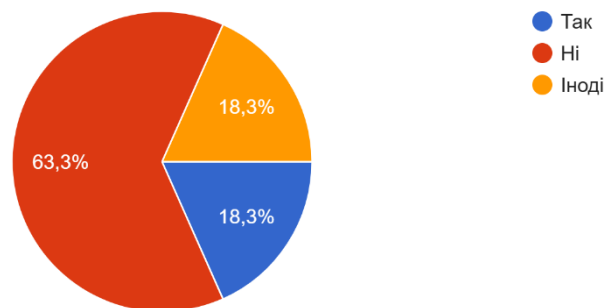
Чи існують у вашій сім'ї правила користування цифровими пристроями?

60 відповідей



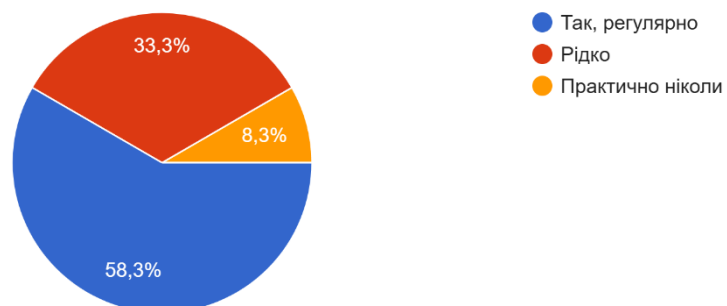
Чи виникають у вашій сім'ї конфлікти через використання цифрових технологій (гаджети, Інтернет, соціальні мережі)?

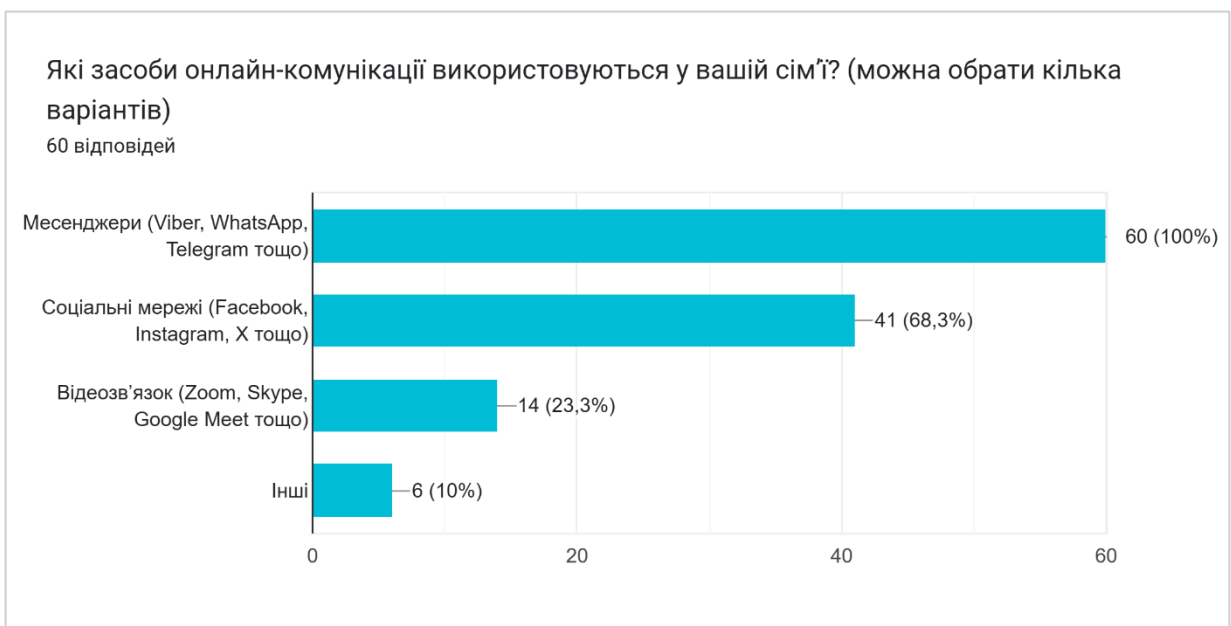
60 відповідей



Чи проводите ви час разом у родині без використання цифрових пристроїв (спілкування, спільні заняття тощо)?

60 відповідей





ОН	Correlation Coefficient	-,050	-,016	-,157	-,276*	,343**	,432**	1,000	,491**	,359**	-,394**	-,231	,118
	Sig. (2-tailed)	,702	,906	,229	,033	,007	,001	.	,000	,005	,002	,076	,371
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
БРК	Correlation Coefficient	-,136	,023	-,052	-,340**	,315*	,541**	,491**	1,000	,506**	-,365**	-,185	,291*
	Sig. (2-tailed)	,299	,863	,694	,008	,014	,000	,000	.	,000	,004	,157	,024
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
НДС	Correlation Coefficient	,004	-,086	-,091	-,182	,355**	,425**	,359**	,506**	1,000	-,244	,003	,208
	Sig. (2-tailed)	,977	,513	,491	,165	,005	,001	,005	,000	.	,061	,981	,111
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
СЗ	Correlation Coefficient	,114	,365**	,396**	,218	-,180	-,175	-,394**	-,365**	-,244	1,000	,233	-,071
	Sig. (2-tailed)	,387	,004	,002	,094	,170	,182	,002	,004	,061	.	,073	,588
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
СА	Correlation Coefficient	,022	-,013	,052	,153	-,147	-,116	-,231	-,185	,003	,233	1,000	-,153
	Sig. (2-tailed)	,867	,923	,696	,243	,263	,376	,076	,157	,981	,073	.	,243
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
КК	Correlation Coefficient	-,009	,031	-,015	-,011	,095	,216	,118	,291*	,208	-,071	-,153	1,000
	Sig. (2-tailed)	,943	,816	,909	,935	,469	,097	,371	,024	,111	,588	,243	.
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).													
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).													

ЕХСК – Емоційні характеристики сімейної комунікації; НПСК – Напруженість у процесі сімейної комунікації; ФСКПС – Форми сімейної комунікації в повсякденних ситуаціях; ОКЧР – Особливості комунікації між членами родини; ЗЖ – Завуальована жорстокість; ВЖ – Відкрита жорстокість; ОН – Обґрунтований негативізм; БРК – Буркотіння; НДС – Негативний досвід спілкування; СЗ – Сімейна згуртованість; СА – Сімейна адаптація; КК – Комунікативний контроль.