

## Вплив діджиталізації комунікацій на психічний стан людини

Роганова А. І.<sup>a</sup>, Лановенко Ю. І.<sup>a1</sup>

<sup>a</sup> Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

### Анотація

Спілкування – це головна умова психічного і соціального розвитку особистості. Завдяки комунікації функціонує і прогресує суспільство. Але сьогодні практично на всі суспільні сфери впливає розвиток високих технологій: він в корені трансформує психологічну культуру відносин між людьми, тому залучення психологічної науки до вивчення цих процесів стає дедалі актуальнішим. Усі емпіричні дослідження і наукові роботи, присвячені впливу цифрових технологій на розвиток і функціонування людини, не розглядали цей процес з точки зору змін, які відбулися безпосередньо у спілкуванні між людьми. Саме на цьому і було зосереджено наше дослідження. Нашою метою було дослідити вплив діджиталізації комунікацій на емоційний стан людини. Для цього ми розробили авторську діагностичну процедуру «Емоції в онлайн-комунікації», яка складалася з семантичного диференціалу, суб'єктивного шкалювання та інтерв'ю. В дослідженні взяли участь 41 особи старше 25 років. Отримані результати виявили амбівалентне відношення досліджуваних до онлайн-спілкування. Так, на функціональному рівні люди отримали нові можливості, які призвели до позитивних змін в емоційній сфері (зокрема, зросло почуття безпеки під час комунікацій з іншими). Але з іншого боку, люди відчували свою вразливість на рівні глибинних переживань, що може спричиняти неусвідомлений опір інноваціям у промисловій, науковій та освітній сферах. Отриманих результатів достатньо для висновку, що розвиток суспільства, особливо в межах цілей сталого розвитку, неможливо здійснювати без урахування глибинно-психологічних реакцій людини.

**Ключові слова:** спілкування; емоції в онлайн-комунікації; властивості онлайн-комунікації.

## The digitalization of communications impact on the mental state of man

Roganova A. <sup>a</sup>, Lanovenko Y. <sup>a1</sup>

<sup>a</sup> Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

### Abstract

Communication is the main condition for mental and social development of the individual. Society progresses and functions through communication. But today almost all social spheres are influenced by the development of high technology: it radically transforms the psychological culture of relations between people; therefore, the involvement of psychological science in the study of these processes is becoming increasingly important. All empirical research and scientific work on the impact of digital technology on human development and functioning have not considered this process in terms of changes that have occurred directly in human communication. This is what our research focused on. Our goal was to investigate the impact of digitalization of communication on the emotional state of human. To do this, we developed the author's diagnostic procedure «Emotions in online communication», which consisted of a semantic differential, subjective scaling and interviews. The study involved 41 people 25 years older. The obtained results revealed an ambivalent attitude of the subjects to online communication. Thus, at the functional level, people have gained new opportunities that have led to positive changes in the emotional sphere (in particular, increased sense of security when communicating with others). But on the other hand, people have felt vulnerable at the level of deep-seated experiences, which can lead to unconscious resistance to innovation in industry, science and education. The obtained results are enough to conclude that the development of society, especially within the goals of sustainable development, cannot be carried out without taking into account the deep psychological reactions of human.

**Keywords:** communication; emotions in online communication; properties of online communication.

<sup>1</sup> Corresponding author.

E-mail address: lanovenko@kibit.edu.ua

<https://doi.org/10.37203/kibit.2021.47.10>

### Вступ

Спілкування – це головна умова психічного і соціального розвитку особистості. Завдяки комунікації між окремими людьми і соціальними групами функціонує і прогресує суспільство. Але сьогодні практично всі суспільні сфери зазнають змін. Розвиток високих технологій, що входить до «Глобальних цілей» (або Цілей Сталого Розвитку), зазначених на 70-й сесії Генеральної Асамблеї ООН у 2015 р., призводить до глобальної діджиталізації усіх соціальних процесів (70th session of the United Nations...). Це пов'язано не тільки зі змінами у сфері технологій, бізнесу та економіки, але і в корені трансформує психологічну культуру відносин людей. З кожним днем онлайн-спілкування стає все більш доступним і зручним для більшості. Воно поступово витісняє спілкування в реальному житті. Виникають нові форми і засоби комунікації, нові правила, можливості та обмеження. Це, в свою чергу, впливає на емоційні стани та психічні процеси людини, тому залучення психологічної науки до вивчення цих процесів стає дедалі актуальнішим.

Комунікація, як феномен людської життєдіяльності, посідає дуже важливе місце. Поступова діджиталізація зробила актуальними дослідження впливу цифрових технологій на формування свідомості та психіки дітей (Papert, 1996; Raua et al, 2008; Martinovic et al, 2016;). Проведення багато часу з гаджетами призвело до появи проблеми залежності; особливо це стало актуальним серед підлітків (Malygin et al., 2013; Frölich et al., 2016; Ferrarac et al., 2017). Очевидним є те, що використання цифрових технологій впливає на когнітивні процеси в цілому: проведені дослідження підтверджують, що тривала діяльність в Інтернеті спричиняє когнітивні зміни особистості (Wang et al., 2018; Vasile, 2020; Fernandez-Álvarez et al., 2020). Колишні інститути соціалізації частково зруйновані або втрачають своє значення, тому стають актуальними спроби зрозуміти механізми впливу цифрових технологій на соціалізацію (Чванова та ін., 2017; Lareki et al, 2017; Goldena et al., 2020).

Однак усі емпіричні дослідження і наукові роботи, присвячені впливу цифрових технологій на розвиток і функціонування людини, не розглядали цей процес з точки зору змін, які відбулися безпосередньо у спілкуванні між людьми. Саме на цьому і зосереджено наше дослідження: нашою метою було дослідити вплив діджиталізації комунікації на психічний, зокрема, емоційний стан людини. Завданнями нашого дослідження стала необхідність простежити процес формування нових властивостей онлайн-комунікації, розробити діагностичну процедуру для визначення впливу властивостей онлайн-комунікації на емоційні стани людини.

### Методи та матеріали

Для виявлення впливу онлайн-комунікації на емоційні стани людини ми розробили авторську діагностичну процедуру «Емоції в онлайн-комунікації», яка складалася з семантичного диференціалу, суб'єктивного шкалювання та інтерв'ю.

Розробці діагностичній процедурі передувало теоретичний аналіз особливостей онлайн-комунікації. Так відмічалось, що змінилися аспекти спілкування в різних соціальних контекстах, таких як: романтичні стосунки (Roberts & David, 2016), спілкування в сім'ях (Brownlie, 2018), бізнес-відносини (Greijdanus et al., 2020), навчання (Pikhart, 2021), дружба (Koltsova et al., 2021). Також було відзначено, що зміни властивостей спілкування відбувалися по-різному в різних вікових групах (Галактионова та Кузьміна, 2017). Поява нових властивостей онлайн-спілкування залежала і від використання різних інструментів спілкування, таких як теле- або відеоконференції, електронне листування, месенджери, чати, соціальні мережі тощо (Kharouf et al., 2021; Sampson & Yoshidab, 2021). В результаті аналізу всіх перерахованих аспектів нами були виділені 12 властивостей, які з'явилися або змінилися під впливом діджиталізації спілкування:

- дистанційність комунікації (можливість спілкування на відстані);
- доступність комунікації (великий вибір інструментів зв'язку);
- ефективність комунікації (якість ділових контактів з позитивним фіналом);
- кількість контактів (збільшення або зменшення контактів впродовж дня завдяки онлайн-спілкуванню);
- тривалість комунікації (короткі розмови в чатах протягом дня, обмін жартами, картинками, що не потребують довгих пояснень і формальної частини спілкування);
- анонімність комунікації (можливість спілкуватися на форумах, платформах для знайомств, в соц. мережах тощо безособово або під «ніком» – псевдонімом);
- широта охоплення комунікації (спілкування без географічних, вікових та соціальних обмежень);
- відсутність часових обмежень при комунікації (можливість контактів – ділових, дружніх тощо, – у будь-який час);
- одночасність контактів при комунікації (спілкування на різні теми з різними людьми в один і той же самий час з використанням чатів, соц. мереж тощо);
- спонтанність комунікації (спілкуватися без попередньої домовленості);
- відсутність невербальної інформації (міміки, жестів, пози, інтонації);

Таблиця 1.

*Психологічні ефекти онлайн-спілкування*

<i>позитивні психологічні ефекти</i>	<i>негативні психологічні ефекти</i>
Відчуття свободи	Відчуття обмеження
Задоволення	Дискомфорт
Почуття спокою	Почуття тривоги
Почуття єдності	Почуття самотності
Почуття бадьорості (сили)	Почуття втоми
Почуття розслабленості	Почуття напруги
Почуття радісного збудження	Почуття смутку
Почуття безпеки	Почуття небезпеки
Почуття впевненості	Почуття безпорадності

- емоційність комунікації (можливість прямо проявляти свої емоції або кодувати їх через емодзі/смайлики та зчитувати/бачити/розуміти емоції співрозмовника).

Подальший аналіз цих властивостей призвів нас до виділення спектру емоцій, безпосередньо пов'язаних з онлайн-спілкуванням. Кожний емоційний стан отримав протилежну форму (позитивну/негативну) в залежності від ситуації, контексту і самої людини, яка стикалася з тією чи іншою властивістю (див. Табл. 1).

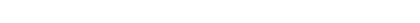
Виділені емоційні стани стали змістовною основою нашої діагностичної процедури «Емоції в онлайн-комунікації». Методичну основу нашої діагностики склали прийоми семантичного диференціалу (кожний емоційний стан мав протилежний полюс на біполярній семантичній шкалі) та суб'єктивного шкалювання. В результаті кожна властивість онлайн-спілкування була представлена у вигляді таблиці із біполярних шкал емоційних станів, на яких досліджувані

мали відмітити свою суб'єктивну оцінку (вказати рівень вираженості свого емоційного стану від -5 до +5). Важливою особливістю було те, що ці шкали не мали для досліджуваного цифрових або будь-яких інших об'єктивних позначень, які могли вплинути на його рішення. Позначку на шкалі людина робила, спираючись виключно на свої емоції та відчуття.

Перша шкала для кожної з властивостей мала на меті показати, чи відрізняється ця властивість в сприйнятті опитуваних у безпосередньому спілкуванні та спілкуванні онлайн. Відповідно ця шкала мала два протилежні полюси: «не відрізняється від спілкування в реальності» та «відрізняється від спілкування в реальності». У наступних 9-и шкалах протилежними полюсами стали емоційні стани, які були визначені нами раніше (див. Табл. 1). Наприклад, для першої властивості «дистанційність» була створена таблиця, представлена в Табл. 2.

Таблиця 2.

*Приклад тестового бланку*

1. Дистанційність комунікації (можливість спілкування на відстані)		
Не відрізняється від спілкування в реальності		Відрізняється від спілкування в реальності
Відчуття свободи		Відчуття обмеження
Задоволення (удовлетворение)		Дискомфорт (неудовлетворение)
Почуття тривоги		Почуття спокою
Почуття самотності		Почуття єдності
Почуття бадьорості (сили)		Почуття втоми
Почуття розслабленості		Почуття напруги
Почуття смутку		Почуття радісного збудження
Почуття безпеки		Почуття небезпеки
Почуття безпорадності		Почуття впевненості

Для досягнення повного проєктивного ефекту досліджувані, окрім 12 визначених таблиць, була запропонована порожня таблиця, яку вони заповнювали самостійно за допомогою діагностичного інтерв'ю. Метою цього інтерв'ю було визначити унікальну для опитуваного властивість, яка стала значущим відкриттям в його житті щодо онлайн-комунікації. Для цього ми спрямовували його роздуми такими питаннями:

- які у вас були найперші враження від онлайн-комунікації?
- подумайте, яке найяскравіше переживання відбулось у вас завдяки онлайн-спілкуванню?
- що змінилося в ваших звичках або звичках інших людей після появи онлайн-спілкування?
- що змінилося у вашому сприйнятті самого себе завдяки онлайн-комунікації?
- як змінилось сприйняття вами інших людей?
- які можливості або обмеження онлайн-комунікації віддзеркалилися на вашому житті найбільше?
- що викликало найглибші почуття?

Після визначення унікальної властивості онлайн-спілкування опитуваному пропонувалося описати та оцінити ті почуття і емоції, які вона викликає. Робота над останньою таблицею мала на меті відкрити глибинні, справжні зміни в емоційному стані людини, які були спричинені онлайн-спілкуванням.

Проведення нашого дослідження відбувалося в три етапи: опитування, пілотажне інтерв'ю, безпосереднє діагностичне інтерв'ю. В опитуванні взяли участь 41 особа старше 25 років. Опитування за методикою «Емоції в онлайн-комунікації» проводилося дистанційно, таблиці для заповнення надсилалися поштою або за допомогою месенджерів. Пілотажне інтерв'ю проводилося після проходження тесту і показувало на готовність опитуваного до третього етапу дослідження (тобто такий респондент демонстрував сформовану здатність до само-рефлексії, без чого проведення діагностичного інтерв'ю було б ускладнено). У діагностичному інтерв'ю взяли участь тільки 10 осіб, які виявили готовність зануритися далі у самоусвідомлення свого спілкування в онлайн-режимі.

### Результати

Підрахувавши середні показники усіх емоційних станів за властивостями, ми отримали такі результати (див. Діагр. 1):

- Переважно усі властивості онлайн-спілкування у користувачів викликають позитивні емоції. Особливо відзначилися три властивості, які отримали майже однаково високі бали: широта охоплення комунікації, доступність (легкість) комунікації, скорочена тривалість контактів.

- Найбільш інтенсивні емоційні переживання пов'язані із широтою охоплення комунікації (1.99). Ця властивість дала змогу спілкуватися не тільки з вузьким кругом своїх знайомих, а отримати можливість спілкування з людьми в іншій географічній локації та іншого соціального кола, середовища. Це дуже вплинуло на відчуття свободи та задоволення, а можливість знаходити однодумців навіть тоді, коли їх немає в безпосередньому оточенні, вплинуло на відчуття впевненості та безпеки.
- Доступність (легкість) комунікації (1.92) відобразило той факт, що онлайн-комунікації полегшили життя людини через зниження рівня реактивної тривожності. Можливість зв'язатися у будь-який момент, не відкладаючи справу, підвищило почуття впевненості, безпеки та свободи.
- Скорочена тривалість контактів (1.8) призвела до менших емоційних зусиль. З'явилась можливість постійно підтримувати приємний зв'язок з друзями та рідними протягом дня, не відволікаючись від буденних справ та обов'язків. Це дуже позначилось на відчутті єдності, почутті задоволення та інших емоціях.
- Ефективність комунікації була оцінена високо, але з істотним відривом від попередніх властивостей (1.19). Звичайно, більшість респондентів відчула задоволення та впевненість через зростання власної ефективності, але через постійне зростання ефективності відбувається прискорення усіх процесів навколо, це втворює, тому цю властивість респонденти оцінювали з меншою однозначністю.
- Дистанційність комунікації (0.95) наразі надала почуття безпеки, тому що ця властивість дозволила працювати та вирішувати будь-які питання, не виходячи з дому, тобто – з зони комфорту. Але саме зараз в умовах карантину ця властивість менше асоціюється зі свободою та задоволенням, тому вона отримала позитивні, але не дуже високі оцінки за емоційними станами.
- Спонтанність комунікації (0.89), в цілому, викликає у більшості респондентів позитивні емоції, але не у всіх. Люди з різним темпераментом ставляться до цієї властивості по-різному. Однак для перевірки зв'язку між темпераментом та спонтанністю онлайн-спілкування потрібне окреме дослідження.
- Дуже близькими за результатами виявились такі властивості: одночасність комунікації (0.75), анонімність комунікації (0.69), відсутність часових обмежень комунікації (0.66), кількість контактів



Діаграма 1. Інтенсивність емоційних станів в онлайн-спілкуванні.

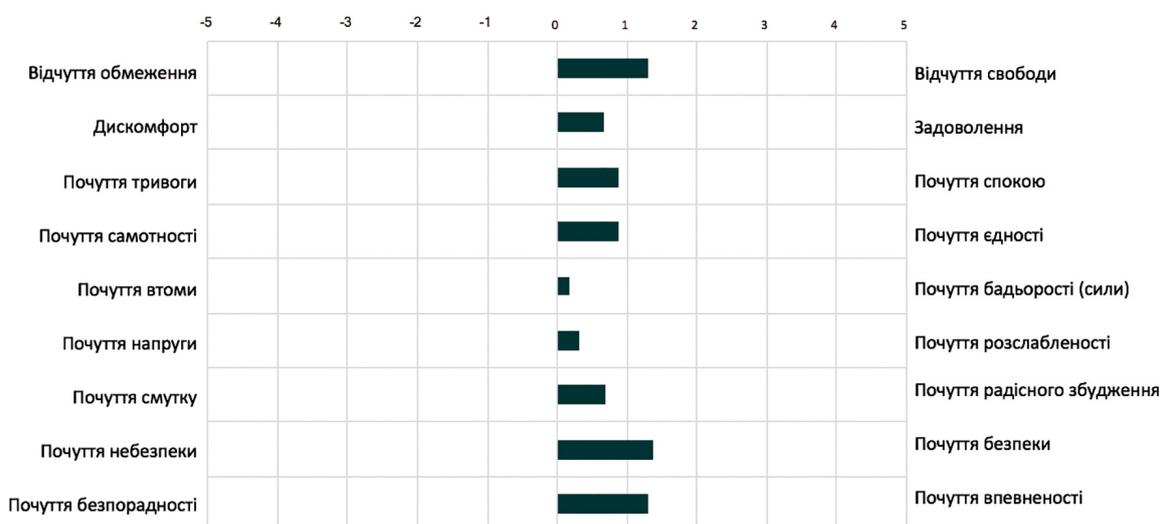
(0.65). Усі ці властивості були оцінені респондентами неоднозначно, тому усередненні показники тяжіють до 0. Можливості, які надали ці властивості, вплинули переважно позитивно, але при цьому вони додали і багато обов'язків, що змінило графік роботи, збільшило емоційну напругу та викликало втому у деяких респондентів.

- Рівень емоційності при онлайн-комунікації отримав невелику позитивну оцінку (0.11). Це майже найнижча оцінка із усіх властивостей. Багато респондентів відзначили почуття самотності, обмеження та почуття смутку через цю властивість. Але почуття впевненості та безпеки були оцінені високо.

- Особливості у сприйнятті невербальної інформації – це єдина властивість, яка отримала однозначно негативну оцінку (-0,34). Відсутність або ускладнення сприйняття невербальної інформації вплинуло майже на усіх респондентів негативно. Респонденти відзначали почуття дискомфорту, втоми та почуття самотності.

Після того, як ми узагальнили емоційні стани за властивостями, ми зробили порівняння загальних середніх значень кожного емоційного стану (див. Діагр. 2):

- Загальне середнє значення за всіма емоційними станами у таблицях дорівнює 1.09 балам; це показує, що в цілому усі емоційні стани, пов'язані з онлайн-спілкуванням, є позитивними.



Діаграма 2. Модальна вираженість емоційних станів в онлайн-спілкуванні.

- Найменшу кількість балів набрали почуття бадьорості (0.16) та почуття розслабленості (0.31). Це викликано тим, що багато респондентів, не зважаючи на усі позитивні впливи, зазначало зростання втоми та напруги під час онлайн-спілкування. Задоволення (0.67) та почуття радісного збудження (0.7) отримали вищі бали, але з несуттєвим відривом. Це можна пояснити тим, що деякі властивості викликали у респондентів дискомфорт та почуття смутку.
- Можливість спілкуватися коли завгодно будь з ким позитивно вплинуло на почуття спокою (0.87) та єдності (0.87). Ці емоційні стани отримали ще трохи вищі бали.
- Респонденти зазначили, що онлайн-спілкування вплинуло дійсно позитивно на особисте почуття впевненості (1.29) та відчуття свободи (1.29). Новий формат спілкування, в цілому, змінив життя багатьох людей, надав їм можливість вільного спілкування без географічних та часових обмежень.
- Але найвищий бал отримало почуття безпеки (1.37). Це – головний позитивний ефект, який онлайн-спілкування надало сучасній людині. Можливість спілкуватися з друзями і близькими, вирішувати будь-які проблеми одразу, не чекаючи зустрічі, можливість попросити про допомогу в будь-який час та тримати на зв'язку тих, хто дійсно є важливим у житті, – це все призвело до підвищення почуття безпеки. А оскільки потреба в безпеці є базальною з самого народження людини, то будь-яке явище, яке задовольняє цю потребу, не просто викликає зміни в психічному, зокрема – емоційному стані, а стає для неї життєво значущим.

Після проведення пілотажного інтерв'ю ми з'ясували, що опитувані віком 25-50 не зіткнулися з труднощами під час проходження тесту і були повністю готові до наступного етапу нашого дослідження. Деякі опитувані віком старше 50-55 років зіткнулися з низкою труднощів при проходженні цього тесту. У цій віковій групі процес рефлексії відбувався складніше. Тому респонденти, які взяли участь у подальшому дослідженні, були молодші 50-ти років.

За допомогою діагностичного інтерв'ю ми виявляли не тільки унікальну для кожного досліджуваного властивість, але й з'ясовували, що стало для нього значущим відкриттям щодо онлайн-комунікації. Отримані результати неможливо узагальнити в таблицю, тому ми представляємо їх короткий перегляд:

- «Байдужість інших людей» – респондент поділився, що завдяки онлайн-спілкуванню

він зіткнувся з тим, що люди не відчувають щирої зацікавленості іншими людьми та їх діяльністю. Подібний інтерес до інших є властивістю самого респондента і здавався йому природним для усіх людей. Це відкриття, за словами респондента, на початку викликало сильне здивування, роздратування, а в кінці призвело до високого ступеня відчуття байдужості.

- «Інакшість (різноманітність) інших людей» стало відкриттям наступного респондента, оскільки онлайн-спілкування дало змогу побачити прояви людей різного характеру, статусу, ментального та емоційного складу. У офлайн-житті респондент стикався тільки з обмеженим колом людей, які були йому близькі за усіма цими ознаками. За словами респондента, це викликало у нього сильне почуття страху та відрази. І навіть зараз він ще не готовий до повного прийняття цього факту.
- «Надмірна відкритість інших людей» – з цією властивістю соціальних мереж зіткнувся наступний респондент. Бажання відкрито демонструвати своє життя іншими користувачами викликало у респондента здивування, дискомфорт, почуття власної вразливості та, навіть, почуття сорому.
- «Кількість та інтенсивність непотрібної інформації» – наступний респондент зробив висновки, що онлайн-спілкування дуже сповнило життя великою кількістю інформації про інших людей. Ця інформація не завжди є продуктивною, за його словами, і часто викликає негативні почуття, такі як: заздрість, почуття власної неповноцінності, подив і інколи навіть гнів, але звичайно ця інформація викликає і значний інтерес у респондента.
- «Поверховість (відсутність глибини) в інших людях» стало відкриттям одного з респондентів. Доступ до великої кількості чужих думок, можливість брати участь у діалогах з більшою кількістю людей, ніж в реальному житті, призвело до подібного висновку. Це відкриття, за словами респондента, викликає як почуття відкритих можливостей, так і смуток, презирство та злість. Загалом це дало респонденту почуття відчуження.
- Наступний респондент назвав «кількість агресії» як своє основне відкриття, яке він зробив завдяки онлайн-спілкуванню. Поведінка деяких людей у онлайн-режимі відрізняється від поведінки у реальному житті. Люди дозволяють собі поводити себе більш жорстко та образливо по відношенню до співрозмовника. У респон-

- дента це відкриття викликало паніку та розчарування.
- Одному з респондентів було дуже важко сформулювати своє відкриття. Він назвав його «розуміння нескінченності всього»: багатогранність і різноплановість людей, з якими респондент зіткнувся в онлайн-спілкуванні, показало йому нескінченність варіантів думок і можливостей розвитку подій. Це, за його словами, викликало як захоплення та цікавість, так і почуття безсилля та власної незначущості.
  - «Навіюваність і залежність людей від чужої думки» – можливість спостерігати, як формуються думки багатьох інших людей під впливом різної маніпулятивної інформації привело респондента до цього особистого відкриття. Це викликало у респондента, за його словами, виключно негативні емоції, такі як смуток, страх, презирство та розчарування.
  - «Власна унікальність» – це відкриття зробив один з респондентів саме завдяки онлайн-комунікації. Відчуття власної неповторності, по словам респондента, викликає радість та почуття відповідальності, але це поєднується і з почуттям розгубленості, втоми та сильним почуттям самотності.
  - Наступний респондент завжди вважав себе дуже відкритою людиною, яка любить людей та потребує багато спілкування. Його відкриттям стала «власна соціофобія»: респондент не зміг визначити, які саме людські властивості призвели до подібного відкриття, але онлайн-спілкування дуже вплинуло на власну відкритість та бажання спілкуватися. Респондент назвав багато негативних емоцій, які супроводжують це відкриття. Найсильнішими серед них стали втома та відчуття байдужості.

### Обговорення та висновок

Якщо підвести вище представлені результати особистого відкриття в онлайн-спілкування під узагальнений підсумок, то очевидним стає:

I. Спрямованість на інших людей. В процесі спілкування відбувається перетин трьох аспектів: інформація, якою обмінюються співрозмовники, почуття, які виникають в результаті взаємодії, та безпосередньо сама особистість співрозмовників. Переважна більшість наших респондентів здійснила своє особисте відкриття саме по відношенню до особливостей особистості інших людей, з якими вони вступали в онлайн-спілкування. Тобто вони відкрили «якими бувають люди!». І це відкриття, переважно, не було радісним.

II. Негативний окрас особистого відкриття. Коли розмова торкнулась не загальних зручних властивостей онлайн-спілкування, а індивідуальних ціннісних властивостей самої людини, в більшості випадків, респонденти наголошували, що онлайн-спілкування призвело їх до негативного особистого відкриття. Велика кількість контактів, різноманітність комунікацій, відсутність або значне зменшення обмежень (географічних, часових, соціальних, ментальних, емоційних) дуже розширили коло спілкування більшості людей. Онлайн-спілкування дало можливість ближче побачити весь спектр розмаїття людської природи, всі її позитивні і негативні сторони. І чомусь особисті відкриття, які самі ж респонденти називали як такі, що глибоко їх вразили, були негативного відтінку. Ми не маємо поки що інформації, що саме стоїть за подібним феноменом (який психологічний механізм був задіяний при цьому особистому відкритті), ми лише припускаємо, що це актуалізувало якісь глибинні страхи, що і призвело наших респондентів до певних змін на ціннісному рівні та до відчуття екзистенціальної ізоляції. Зрозуміла річ, що подібне припущення передбачає окреме дослідження, що і буде перспективною для нашої роботи.

III. Амбівалентність онлайн-спілкування. На функціональному рівні люди отримали багато нових можливостей, які призвели до позитивних змін в емоційній сфері, це підтверджує результат підрахунку суб'єктивного оцінювання шкал семантичного диференціалу. Загальна сума підрахунку показників усіх емоційних станів дорівнює 0.94 балам. Найвищий бал отримало почуття безпеки (1.37). Це – головний позитивний ефект, який онлайн-спілкування надало людині. Потреба в безпеці є базальною з самого народження людини, тому подібна зміна є життєво значущою. Але з іншого боку, люди відчули свою вразливість. Це проявилось майже в усіх описах своїх емоційних станів: називаючи позитивну емоцію, респонденти самі проговорювали іншу емоцію, яка за інтенсивністю могла бути меншою позитивною, проте її все одно неможливо було проігнорувати. І в результаті ніхто не зміг впевнено сказати: чи має онлайн-спілкування однозначно позитивний вплив на їхнє життя.

Таким чином, ми з впевненістю можемо сказати, що діджиталізація комунікації зумовила зміни в емоційному стані людини під час онлайн-спілкування: загальна оцінка усіх емоційних станів є позитивною, але ця зміна слабо виражена у цифровому показнику. На це вплинула амбівалентність почуттів, які викликають різні властивості онлайн-спілкування. Але додатково ми виявили, що зміни відбулись не тільки на емоційному рівні: на глибинно-ціннісному рівні онлайн-спілкування призвело людей, через підвищення почуття власної уразливості,

до зустрічі із власною екзистенціальною ізоляцією, що може спричинити неусвідомлений опір інноваціям у промисловій, науковій та освітній сферах. Даний підсумок потребує свого окремого дослідження, однак отриманих результатів достатньо для зауваження, що розвиток суспільства, особливо в межах цілей сталого розвитку, неможливо здійснити без урахування глибинно-психологічних реакцій людей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCE

- Галактионова Н.А., Кузьмина Т.В. (2017) Социализация в контексте виртуализации современного мира: принципы и механизмы личностного преобразования молодежи. Педагогика и просвещение. № 4. С. 63 – 69. DOI: <https://doi.org/10.7256/2454-0676.2017.4.24764> // Galaktionova N.A., Kuzmina T.V. (2017) Socialization in the context of virtualization of the modern world: principles and mechanisms of personal transformation of youth. Pedagogy and education. 4. 63-69. (in Russian)
- Чванова М.С., Анурьева М.С., Киселева И.А. (2017) Влияние Интернета на социализацию молодежи. Вестник ТГУ. № 5 (169). С. 23-36. DOI: [https://doi.org/10.20310/1810-0201-2017-22-5\(169\)-23-36](https://doi.org/10.20310/1810-0201-2017-22-5(169)-23-36) // Chvanova M. S., Anuryeva M. S., Kiseleva I. A. (2017) Impact of the Internet on the socialization of youth. TSU Bulletin. 5 (169). 23-36. (in Russian)
- 70th session of the United Nations General Assembly. URL: <https://www.un.org/pga/70/events/sdgs/>
- Brownlie J. (2018) Looking out for each other online: Digital outreach, emotional surveillance and safe(r) spaces. Emotion, Space and Society Volume 27, May 2018, Pages 60-67. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.02.001>
- Fernandez-Álvarez J., Díaz-García A., Colombo D., Botella C., Cipressoad P., Riva G. (2020) Digital Technologies for the Intervention of Emotion Regulation. Isevier Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00033-9>
- Ferrara P., Corsello G., Ianniello F., Sbordone A., Ehrich J., Giardino I., Pettoello-Mantovani M. (2017). Internet Addiction: Starting the Debate on Health and Well-Being of Children Overexposed to Digital Media. The Journal of Pediatrics. Volume 191, December 2017, 280-281p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.09.054>
- Frölich J., Lehmkuhl G., Orawac H., Bromba M., Wolf K., Görtz-Dorten A. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. Computers in Human Behavior, Part A, February 2016, 9-15p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.043>
- Goldena S., Blakeb J., Giulianob K. (2020) Parental decision-making: infant engagement with smartphones. Infant Behavior and Development Volume 61, November 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101497>
- Greijdanus H., Fernandes C., Turner-Zwinkels F., Honari A., A Roos C., Rosenbusch H., Postmes T. (2021) The psychology of online activism and social movements: relations between online and offline collective action. Current Opinion in Psychology. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.03.003>
- Kharouf H., Biscaia R., Garcia-Perez A., Hickman E. (2021) Understanding online event experience: The importance of communication, engagement and interaction. Journal of Business Research. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.12.037>
- Koltsova O., Mararitsa L., Terpilovskii M., Sinyavskaya Y. (2021) Social signature in an online environment: Stability and cognitive limits. Computers in Human Behavior. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106856>
- Lareki A., Ignacio J., de Morentin M., Altuna J., Amenabar N. (2017) Teenagers' perception of risk behaviors regarding digital technologies Computers in Human Behavior, March 2017, 395-402p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.004>
- Malygin V., Smirnova E., Antonenko A., Merkurieva Y. (2013) 1259 – Communication style in families of adolescents suffering from computer addiction. European Psychiatry, Supplement 1, 2013, 1p. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76326-0](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76326-0)
- Martinovic D., Burgess G. H., Pomerleau Ch. M., Marin C. (2016) Computer games that exercise cognitive skills: What makes them engaging for children? Computers in Human Behavior, July 2016, 451-462p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.063>
- Papert S. (1996). The Connected Family: Bridging the Digital Generation Gap. Longstreet Press.
- Pikhart M. (2021) The use of technology in the learning environment for business communication: applied linguistics of business communication from the positive psychology perspective. Procedia Computer Science, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.09.158>
- Raua P.-L., Gaoa Q., Wu L.-M. (2008). Using mobile communication technology in high school education: Motivation, pressure, and learning performance. Computers & Education, Issue 1, January 2008, 1-22p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2006.03.008>
- Roberts J., David M. (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior Volume 54, January 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Vasile Ch. (2020) Digital era psychology – studies on cognitive changes. Procedia – Social and Behavioral Sciences. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.218>
- Wang H., Sigerson L., Cheng C. (2019). Digital Nativity and Information Technology Addiction: Age cohort versus individual difference approaches. Computers in Human Behavior, 1-9p. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.031>
- Sampson R., Yoshidab R. (2021) Emergence of divergent L2 feelings through the co-adapted social context of online chat. Linguistics and Education. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.linged.2020.100861>