

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 81

Том 1



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор
Бендаравечіне Ріта – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор
Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор
Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент
Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор
Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор
Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент
Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор
Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор
Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук
Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор
Корсакевич Святослав Сергійович – доктор філософії з психології

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей:
С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

***Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)***

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 2 від 23.02.2026 року)**

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року (Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ****Кузьмук О.М.**

ІНСТИТУЦІЙНА ДОВІРА ЯК ПРЕДИКТОР СОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ:

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ НА РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ В УКРАЇНІ.....11

СЕКЦІЯ 2**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Борисова Ю.В., Гемай С.С.**ПРЕКАРНА ЗАЙНЯТИСТЬ: СУТНІСТЬ, ОЗНАКИ ТА РЕГУЛЮВАННЯ ЗАСОБАМИ
СОЦІАЛЬНО-ТРУДОВОЇ ПОЛІТИКИ17**Зубченко О.С.**НОВОРІЧНІ СВЯТА В ПОВСЯКДЕННИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАКТИКАХ
ЖИТЕЛІВ ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОГО ПІВДНЯ УКРАЇНИ.....26**Зябров Л.І.**РОЛЬ ЗВ'ЯЗКІВ З ГРОМАДСЬКІСТЮ (PUBLIC RELATIONS) В РІШЕННІ
ПРОБЛЕМИ БРАКУ РОБОЧОЇ СИЛИ НА РИНКУ ПРАЦІ УКРАЇНИ33**Слободянюк А.В., Юркіна О.М.**ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ
У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....39**СЕКЦІЯ 3****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Байдак Т.М., Клочко І.О., Солдатенко І.О.**СОЦІАЛЬНО-МЕДІЙНІ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО
ПОТЕНЦІАЛУ МОЛОДІ ДУНАЙСЬКОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ.....43**Бутиліна О.В., Краснова А.А.**

HR-БРЕНД СОЦІАЛЬНОЇ СЛУЖБИ: НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ.....48

Калиняк О.Т., Козаченко О.О.ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТРАЄКТОРІЙ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ:
ГАБІТУАЛІЗАЦІЯ НОВИХ ПРАКТИК У СФЕРІ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ.....53**Терещенко Д.А.**СОЦІАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ РЕПУТАЦІЄЮ В УМОВАХ
ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ.....59**Шапошникова І.В.**ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВІТЧИЗНЯНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ
ФОРМУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....64**Шімон М.М.**

РЕГІОНАЛЬНИЙ РИНОК ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ:

СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ БЕЗРОБІТТЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ
В ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ.....68

CONTENTS

SECTION 1

THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY

Kuzmuk O.M.

INSTITUTIONAL TRUST A PREDICTOR OF SOCIAL RESILIENCE: A CORRELATION ANALYSIS AT THE REGIONAL LEVEL IN UKRAINE	11
--	----

SECTION 2

SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Borysova Yu.V., Hemai S.S.

PRECARIOUS EMPLOYMENT: ESSENCE, FEATURES AND REGULATION BY MEANS OF SOCIAL AND LABOR POLICY	17
--	----

Zubchenko O.S.

NEW YEAR'S HOLIDAYS IN EVERYDAY SOCIAL PRACTICES OF RESIDENTS OF THE TEMPORARILY OCCUPIED SOUTH OF UKRAINE	26
---	----

Ziabrev L.I.

THE ROLE OF PUBLIC RELATIONS IN SOLVING THE PROBLEM OF LABOR SHORTAGE IN THE LABOR MARKET OF UKRAINE.....	33
--	----

Slobodianiuk A.V., Yurkina O.M.

RESEARCH ON THE USE OF INTERNET TECHNOLOGIES IN THE STUDENT ENVIRONMENT	39
--	----

SECTION 3

SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Baidak T.M., Klochko I.O., Soldatenko I.O.

SOCIAL MEDIA COMMUNICATIONS AS A FACTOR IN SHAPING THE LEADERSHIP POTENTIAL OF YOUTH IN THE DANUBE REGION OF UKRAINE	43
---	----

Butylina O.V., Krasnova A.A.

HR BRAND OF SOCIAL SERVICE: DIRECTIONS OF FORMATION	48
---	----

Kalyniak O.T., Kozachenko O.O.

FORMATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES OF CONTEMPORARY STUDENTS: HABITUALIZATION OF NEW PRACTICES IN UKRAINIAN HIGHER EDUCATION	53
---	----

Tereshchenko D.A.

SOCIAL MECHANISMS OF REPUTATION MANAGEMENT UNDER THE LEGAL REGIME OF MARTIAL LAW	59
---	----

Shaposhnykova I.V.

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF DOMESTIC HIGHER EDUCATION IN THE SYSTEM OF HUMAN CAPITAL FORMATION: CHALLENGES AND PROSPECTS.....	64
--	----

Shimon M.M.

REGIONAL LABOR MARKET IN WAR CONDITIONS: SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF UNEMPLOYMENT AND EMPLOYMENT SERVICE ACTIVITIES IN THE TRANSCARPATHIAN REGION	68
--	----

ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

RESEARCH ON THE USE OF INTERNET TECHNOLOGIES IN THE STUDENT ENVIRONMENT

У статті представлено результати суцільного соціологічного дослідження ролі інформаційної системи «Інтернет» у житті студента. Інтернет є ключовим інструментом сучасного студента, забезпечує доступ до освітніх ресурсів, комунікацію, саморозвиток і працевлаштування. Його всебічна інтеграція в навчальний процес змінює традиційні моделі взаємодії, що робить дослідження цієї теми надзвичайно актуальним. Водночас надмірне користування може призводити до залежності та проблем із психічним і фізичним здоров'ям.

У процесі соціологічного опитування встановлено, що тема використання інформаційних систем у житті студентів є надзвичайно актуальною. Більшість опитаних активно застосовують інформаційні системи в освітньому процесі. Респонденти відзначають, що цифрові інструменти переважно сприяють підвищенню успішності. Опитування також показало помітну залежність студентів від інтернету.

Студенти активно використовують інформаційні системи не лише в університеті, але й поза його межами – насамперед для самоосвіти, проходження додаткових курсів чи отримання новин.

Більшість студентів користується смартфонами та ноутбуками, а основним способом доступу до Мережі є мобільний інтернет. Найзручнішими сервісами для навчання названі Google Meet та JetIQ.

Загалом результати дослідження підкреслюють, що інформаційні системи відіграють ключову роль у сучасному студентському житті, а їхня важливість надалі зростатиме. Отримані дані можуть бути корисними для вдосконалення університетських цифрових сервісів, формування рекомендацій щодо здорового цифрового балансу та підвищення якості освітнього середовища.

На основі отриманих статистичних даних було розроблено практичні рекомендації для покращення ситуації. Отримані результати підкреслюють важливість запровадження культури користування інтернетом. Наприклад, «днів без екрана», зменшення часу онлайн у вечірній час, створення сервісів для самодіагностики залежності від інтернету.

Ключові слова: Internet, соціологічне дослідження, цифрова залежність, цифрова гігієна, студенти, статистичні дані.

This article presents the results of a comprehensive sociological study on the role of the Internet information system in students' lives. The Internet is a key tool for modern students, providing access to educational resources, communication, self-development, and employment. Its extensive integration into the learning process transforms traditional models of interaction, making the study of this topic highly relevant. At the same time, excessive use may lead to dependence and problems with mental and physical health.

The sociological survey revealed that the use of information systems in students' lives is an extremely relevant topic. Most respondents actively use information systems in the educational process. They note that digital tools generally contribute to improved academic performance. The survey also indicated a noticeable level of Internet dependence among students.

Students actively use information systems not only within the university but also beyond it – primarily for self-education, additional courses, or obtaining news.

The vast majority of students use smartphones and laptops, while mobile Internet is the main means of accessing the network. Google Meet and JetIQ were identified as the most convenient services for learning.

Overall, the results of the study emphasize that information systems play a key role in modern student life, and their importance will continue to grow. The collected data may be useful for improving university digital services, forming recommendations for maintaining a healthy digital balance, and enhancing the quality of the educational environment.

Based on the obtained statistical data, practical recommendations were developed to improve the situation. The findings highlight the importance of establishing a healthy Internet-use culture. For example, implementing "screen-free days", reducing online time in the evening, and creating services for self-diagnosis of Internet dependency.

Key words: Internet, sociological research, digital addiction, cyber-hygiene, students, statistics.

УДК 316.7

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.81.1.5>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Слободянюк А.В.

к.соц.н., доцент, доцент кафедри суспільно-політичних наук, керівник лабораторії соціологічних досліджень
Вінницький національний технічний університет
ORCID ID: 0000-0003-4673-7107

Юркіна О.М.

здобувачка вищої освіти
Вінницький національний технічний університет
ORCID ID: 0009-0001-3012-6646

Інтернет є ключовою частиною студентського життя, що забезпечує доступ до знань, комунікації та можливостей для розвитку. Його головна функція – освітня: онлайн-платформи, бібліотеки та цифрові ресурси значно змінюють традиційне навчання. Водночас надмірне користування може спричинити інформаційне перевантаження та залежність.

Інтернет сприяє самореалізації студентів через блоги, творчі проєкти та фриланс, а також забезпечує зручну комунікацію через соціальні мережі та месенджери.

У межах соціології масових комунікацій інтернет розглядається як потужний медіазасіб, що формує громадську думку, впливає на соціальні процеси та може як інформувати, так і маніпулювати свідомістю.

Для освіти та професійного розвитку студентів інтернет відіграє важливу роль: дає доступ до глобальних ресурсів, допомагає здобувати практичні навички, аналізувати ринок праці та взаємодіяти із професійними спільнотами. Соціальні мережі й цифрові платформи відкривають нові можливості для кар'єрного зростання.

Актуальність теми зумовлена тим, що інтернет став основним інструментом формування професійних компетенцій і соціальної взаємодії, безпосередньо впливає на освітній шлях і майбутню кар'єру молодого покоління.

Проблема використання інтернет-технологій у сфері освіти досліджувалась низкою вчених-соціологів. Зокрема, у статті І. Шахіної та В. Шевченка «Використання інтернет-технологій в освітньому процесі» розглянуто основні напрями застосування інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні, зокрема й дистанційне навчання, мобільні застосунки, електронні підручники, інтерактивні платформи й освітні інструменти, як-от Moodle, Kahoot, Plickers тощо. Автори акцентують увагу на важливості цифрової грамотності викладачів і студентів, а також на необхідності модернізації освітнього середовища відповідно до вимог цифрової епохи [1].

У статті А. Слободянюка «Місце та роль інформаційної системи «Інтернет» у житті студента» обґрунтовано вплив інтернету на навчання та дозволя студентської молоді, наведено результати соціологічного дослідження щодо мотивацій використання інтернету, а також розкрито проблему інтернет-залежності. Особливу увагу автор приділяє негативним і позитивним аспектам Мережі, підкреслює її значення як джерела знань, засобу комунікації та платформи для самореалізації [2].

Важливим джерелом для аналізу впливу цифрового середовища стала також праця І. Борисенко та З. Шумейко «Вплив інтернет-спілкування на культуру мовлення здобувачів вищої освіти». У ній досліджено лінгвістичні трансформації, спричинені інтернет-комунікацією: спрощення мови, поширення сленгу, відхилення від норм літературного мовлення. Це дослідження акцентує на потребі формування мовної культури в умовах цифрового середовища, що є особливо актуальним для молоді [3].

У публікації Г. Бишевця і А. Альошиної «Загрози цифровізації для способу життя та здоров'я студентів» проаналізовано основні негативні наслідки цифровізації для студентської молоді. Автори розглядають вплив дистанційного навчання, надмірного використання гаджетів, соціальних мереж і кіберспорту на фізичний, психічний і соціальний стан студентів. У роботі систематизовано ключові загрози: зниження рухової активності, порушення постави, проблеми зі сном, стрес, тривожність, інформаційне перевантаження та ризики соціальної ізоляції. Дослідники акцентують увагу на зростанні випадків інтернет- та гейм-залежності, а також підкреслюють необхідність формування здорового способу життя та раціональної організації рухової активності здобувачів освіти в умовах цифрової доби [4].

У статті Н. Мирончук «Освітні стратегії забезпечення життєвої успішності студентів» проаналізовано чинники, які впливають на життєвий успіх

здобувачів вищої освіти, окреслено освітні стратегії, що сприяють його формуванню. Авторка розглядає вплив глобалізації, цифровізації та змін у комунікації на становлення особистості сучасного студента, підкреслює важливість збереження самоідентичності в умовах інформаційного середовища. У роботі систематизовано психологічні й освітні чинники успішності – мотивацію, самоорганізацію, професійне самовизначення, рефлексію. Значна увага приділена ролі проєктного навчання, створенню ситуації успіху та розвитку критичного мислення. Авторка наголошує на необхідності формування умов у ЗВО для самореалізації студентів і підтримки їхньої особистісної та професійної успішності [5].

У праці С. Діхтяренко й О. Супруненко «Психологічні особливості використання студентами інтернет-простору» досліджено вплив інтернету як нового соціального інституту на процес соціалізації та психологічний стан молоді. Автори розглядають Мережу як середовище задоволення базових соціальних потреб – у спілкуванні, підтримці, самореалізації та самооцінці. Значну увагу приділено змінам у комунікативній поведінці студентів, появи феномену Homo virtualis та домінуванню віртуальної взаємодії над реальною. У роботі визначено мотиваційні чинники онлайн-активності, серед яких провідними є комунікативний, пізнавальний, рекреаційний і самоствердження. Автори акцентують на ризиках надмірного використання інтернету, зокрема появи залежності, зниженні якості міжособистісної взаємодії, поширенні дезінформації та впливі соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів [6].

Близькою за загальним змістом є стаття А. Слободянюка «Особистісні ресурси студентської молоді», де визначені особистісні ресурси студентської молоді та досліджені мотиви й рішення щодо навчання [7].

Отже, джерельна база охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти дослідження ролі інтернету в житті студентів, забезпечує обґрунтованість та міждисциплінарність наукового підходу.

Дані дослідження розкривають важливі проблеми щодо позитивної і негативної ролі інформаційної системи «Інтернет» у житті студента.

У дослідженні виникає проблемна ситуація, яка полягає в суперечності між загальною інтеграцією інтернету в повсякденному житті студентів і недостатньою адаптацією освітньої системи та трудових практик до нових соціальних реалій цифрової епохи, що створює дисбаланс між високим рівнем використання інформаційних технологій молоддю та неготовністю суспільних інститутів повноцінно врахувати трансформацію моделей навчання, праці та комунікації в цифровому середовищі.

Метою статті є дослідження ролі інформаційної системи «Інтернет» у житті студентів, їхнього ставлення до його впливу на навчальний процес, комунікацію та дозволя, а також розроблення на основі отриманих результатів практичних реко-

мендацій щодо оптимального використання інтернету в освітній діяльності.

У дослідженні ролі інформаційної системи «Інтернет» взяли участь представники студентської молоді груп ЗАКІТР-236 і АКІТР-24мс2 спеціальності 174 «Автоматизації, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка» факультету інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації 2-го курсу Вінницького національного технічного університету. Об'єкт складається з 14 осіб, серед яких 2 – жіночої статі, 12 – чоловічої статі, віком від 18 до 23 років.

Дане опитування проводилося анонімно за допомогою Google Forms. Респондентам було запропоновано 20 різних питань, які охоплювали такі тематичні блоки:

- актуальність інформаційних систем (далі – ІС) у студентському житті;
- частота та мета використання ІС;
- доступ до інтернету та пристрої для підключення;
- оцінка ефективності освітніх платформ;
- рівень інтернет-залежності;
- використання ІС за межами навчання.

Участь в опитуванні взяли всі респонденти. Серед опитаних 14,3% – представниці жіночої статі, 85,7% представники чоловічої статі. Віком 18 років – 13,3%, 19 років – 53,3%, 20 років – 20,1%, 23 роки – 13,3%. З них 60% проживають у місті, 13,3% – в обласному центрі, у селі – 26,7%.

Актуальність теми використання інформаційної системи в житті студента оцінена на 4,3 бала за 5-тибальною шкалою, що свідчить про високу актуальність теми для студентів.

На питання «Як часто Ви користуєтесь інформаційними системами в навчальному процесі?» 10 респондентів (71,4%) відповіли, що використовують їх щодня, 2 (14,3%) – кілька разів на тиждень, 1 (7,1%) – раз на тиждень, ще 1 не використовує взагалі. Це вказує на активне щоденне використання інформаційних систем.

На питання «Чи допомагає використання інформаційних систем покращити Вашу успішність?» 8 осіб (57,1%) зазначили, що трохи допомагає, 4 (28,6%) – значно покращує, 1 (7,1%) – не впливає, ще 1 – важко відповісти. Це демонструє позитивний вплив інформаційних систем на навчання.

На питання «Чи можете Ви обійтись без інтернету якийсь час?» 6 осіб (42,9%) відповіли, що можуть, але з незручностями, 5 (35,7%) – залежить від ситуації, 3 (21,4%) – важко обійтись. Це вказує на деяку залежність студентів від інтернету.

На питання «Скільки часу Ви проводите в інтернеті протягом дня?» 7 осіб (50%) відповіли – понад 8 годин, 4 (28,6%) – 5–8 годин, 3 (21,4%) – 2–5 годин. Це свідчить про високу онлайн-активність студентів.

На питання «Як би Ви оцінили значення мережі «Інтернет?» 9 осіб (64,3%) обрали «дуже важлива», 5 (35,7%) – «важлива». Це підкреслює ключову роль інтернету в житті студентів.

На питання «Як часто Ви нехтуєте сном заради проведення часу в інтернеті?» 4 особи (28,6%) відповіли «іноді», 4 – «рідко», 3 (21,4%) – «часто», 1 (7,1%) – «завжди», 2 (14,3%) – «ніколи». Це вказує на тенденцію нехтувати сном у частині студентів.

На питання «Чи викликає у Вас тривогу раптове зникнення доступу до Мережі?» 5 осіб (35,7%) відповіли «іноді», по 4 (28,6%) – «залежить від ситуації» або «майже ніколи», 1 (7,1%) – «ніколи». Це свідчить про емоційну залежність від інтернету.

На питання «Чи зросте роль інформаційних систем у студентському житті в майбутньому?» 7 осіб (50%) відповіли, що значно зросте, 5 (35,7%) – трохи зросте, 1 (7,1%) – не зміниться, 1 – важко відповісти. Це вказує на очікування зростання ролі технологій.

На питання «Чи використовуєте Ви інформаційні системи поза межами університету?» 6 осіб (42,9%) відповіли – для самоосвіти, 3 (21,4%) – лише університетські, 2 (14,3%) – для додаткових курсів, 2 – інше, 1 – не використовує. Це демонструє широке використання систем поза навчанням.

На питання «З якою метою Ви використовуєте інформаційні системи?» 13 осіб (92,9%) зазначили, що для навчання, по 7 (50%) – для комунікації з викладачами та роботи з особистими даними, 4 (28,6%) – для новин університету, 4 – інше. Це підкреслює багатогранність використання систем.

Щодо питання «Наскільки ефективними Ви вважаєте інформаційні системи ВНТУ?» оцінки розподілилися так: JetIQ: середній бал – 4,14 за 5-тибальною шкалою. Офіційний сайт: середній бал – 2,78 за 5-тибальною шкалою. Офіційні сторінки в соціальних мережах: середній бал – 2,0 за 5-тибальною шкалою. Telegram-чати: середній бал – 2,0 за 5-тибальною шкалою. JetIQ є найефективнішою, тоді як соцмережі та Telegram-чати – найменш ефективними.

На питання «Який пристрій Ви використовуєте найчастіше?» по 13 осіб (92,9%) обрали ноутбук і смартфон, 3 (21,4%) – ПК, 1 (7,1%) – планшет. Це вказує на домінування мобільних пристроїв і ноутбуків.

На питання «Який тип доступу Ви використовуєте?» 14 осіб (100%) вказали мобільний інтернет, 12 (85,7%) – особистий Wi-Fi, 4 (28,6%) – кампусний Wi-Fi, 2 (14,3%) – загальнодоступний Wi-Fi. Мобільний інтернет є основним способом підключення.

На питання «Як Ви використовуєте ресурси мережі «Інтернет?» 13 осіб (92,9%) вказали, що для навчання, 12 (85,7%) – для пошуку інформації, 11 (78,6%) – для спілкування, 10 (71,4%) – для розваги, 2 (14,3%) – інше. Інтернет є універсальним інструментом для студентів.

На питання «Які сервіси Ви вважаєте найзручнішими?» по 11 осіб (78,6%) обрали Google Meet і JetIQ, 4 (28,6%) – Teams/Zoom, 1 (7,1%) – Moodle, 3 (21,4%) – інше. Google Meet і JetIQ є найзручнішими для студентів.

У процесі аналізу також були об'єднані питання «Як часто Ви нехтуєте сном заради проведення часу в інтернеті?» та «Яка Ваша стать?». Аналізуючи перший варіант відповіді «завжди» на запитання «Як часто Ви нехтуєте сном заради проведення часу в інтернеті?», бачимо, що загалом відповіла 1 особа (7,1%), серед них 0 жінок (0%) і 1 чоловік (100%). Варіант «часто» обрали 3 особи (21,4%), серед них 1 жінка (33,3%) та 2 чоловіків (66,7%). Варіант «іноді» обрали 4 особи (28,6%), серед них 0 жінок (0%) і 4 чоловіків (100%). Варіант «рідко» обрали 4 особи (28,6%), серед них 0 жінок (0%) і 4 чоловіків (100%). Варіант «ніколи» обрали 2 особи (14,3%), серед них 1 жінка (50%) і 1 чоловік (50%). Це свідчить про те, що представники чоловічої статі частіше нехтують сном заради проведення часу в інтернеті порівняно із представницями жіночої статі. Жінки, які брали участь в опитуванні, або не нехтують сном узагалі, або роблять це рідше, тоді як чоловіки переважають у категоріях, що вказують на частіше нехтування сном.

На основі отриманих статистичних даних було розроблено такі практичні рекомендації для покращення даної ситуації:

Підвищення цифрової грамотності студентів: Проводити тренінги або відеоуроки щодо ефективного використання основних інформаційних систем (JetlQ, Moodle, Google Workspace). Розробити короткі інструкції (гіди), як працювати з кожною платформою, що допоможе студентам і викладачам швидко орієнтуватися.

Оптимізація цифрового навантаження: Оскільки 50% студентів проводять в інтернеті понад 8 годин щодня, варто впроваджувати стратегії цифрового балансу, наприклад:

- навчання time-management;
- поради щодо гігієни цифрового середовища;
- формування «днів без екранів» або обмежень у вечірній час.

Підтримка ментального здоров'я та залежність від інтернету: Оскільки деякі студенти жертвують сном заради інтернету і відчують тривогу за втрати доступу, можна:

- упровадити психологічну підтримку (консультації, семінари);
- розробити інформаційні кампанії про баланс між онлайн і офлайн;
- створити сервіси самодіагностики залежності від інтернету.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Шахіна І., Шевченко В. Використання інтернет-технологій в освітньому процесі. *Modern scientific*

research: achievements, innovations and development prospects : The 6th International scientific and practical conference, November 21–23, 2021. Berlin, Germany : MDPC Publishing, 2021. 937 p. P. 485). URL: <https://surl.li/zkzpzp> (дата звернення: 04.01.2026).

2. Слободянюк А. Місце та роль інформаційної системи «Інтернет» у житті студента. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2011. № 28. С. 467–472. URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/4086/3486>

3. Борисенко І., Шумейко З. Вплив інтернет-спілкування на культуру мовлення здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2023. № 177 (21). С. 3–7. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/80/79> (дата звернення: 04.01.2026).

4. Бишевец Г., Альошина А. Загрози цифровізації для способу життя та здоров'я студентів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : збірник наукових праць за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Полтава – м. Лубни, 17–18 квітня 2025 р. / за заг. ред. О. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 257–260. URL: <https://surl.li/wptwrn> (дата звернення: 04.01.2026).

5. Мирончук Н. Освітні стратегії забезпечення життєвої успішності студентів. *Соціально-педагогічний супровід розвитку життєвої успішності студентів у контексті сучасних викликів*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 29 квітня 2025 р. 2025. С. 99–101. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/44588/1/1.pdf> (дата звернення: 04.01.2026).

6. Діхтяренко С., Супруненко О. Психологічні особливості використання студентами інтернет-простору. *Психологічна допомога особистості у воєнний період* : матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квітня 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, ф-т соц. та психологічної освіти та ін. ; редкол. : С. Діхтяренко та ін. Умань, 2024. С. 131–133. URL: <https://surl.li/ttdylq> (дата звернення: 04.01.2026).

7. Слободянюк А., Косарева Л. Особистісні ресурси студентської молоді (на матеріалах соціально-психологічних досліджень). *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти Національної академії педагогічних наук України. Професійна педагогіка*. 2018. № 17. С. 89–94. DOI: 10.32835/2223-5752.2018.17.89-94

Стаття надійшла в редакцію: 08.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 08.04.2026

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 81
Том 1

Коректура • Н. Ігнатова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 29,21. Ум. друк. арк. 28,13.

Дата розміщення онлайн: 08.04.2026. Дата друку: 15.04.2026.

Замов. № 0226/195. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.