

УДК 159.922.7:316.77–053.6

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.2.15>

**Рисинець Тетяна Петрівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

ORCID ID: 0000-0001-5855-6106

**Потоцька Ірина Сергіївна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

ORCID ID: 0000-0001-7723-9587

**Белік Наталія Володимирівна,**

кандидат медичних наук,

доцент кафедри нормальної фізіології

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

ORCID ID: 0000-0002-2746-8493

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СОЦІАЛЬНОМУ, ВІКОВОМУ, ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ ТА СЕКСУАЛЬНОМУ КОНТЕКСТАХ**

### **PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN ADOLESCENCE: THE ROLE OF COPING STRATEGIES IN SOCIAL, AGE, ORGANIZATIONAL AND SEXUAL CONTEXTS**

*Стаття присвячена актуальній проблемі формування ефективних комунікативних навичок у юнацькому віці, який є критичним періодом становлення особистості. Автори здійснили теоретичний аналіз вікових і соціальних факторів, що впливають на комунікацію молоді. Окреслено основні виклики цього періоду, зокрема кризи ідентичності, яка значною мірою визначає моделі міжособистісної взаємодії. Показано, що комунікація в юнацькому віці трансформується з простого обміну інформацією на ключовий механізм самовираження і побудови соціальних зв'язків. У цей період спілкування набуває особистісного забарвлення, стає засобом реалізації внутрішніх потреб. Особлива увага приділяється впливу сучасних технологій і соціальних мереж, які можуть спричиняти негативні явища, такі як фобінг (переключення уваги з реального спілкування на гаджети), що ускладнює встановлення і підтримку глибоких емоційних контактів. Це призводить до зниження довіри у взаєминах, зменшення емоційної підтримки та підвищення конфліктності. У статті зазначається, що онлайн-комунікація сприяє формуванню поверхневих соціальних контактів, які не завжди забезпечують юнакам досвід глибокого та щирого спілкування.*

*На основі емпіричного дослідження підтверджено зв'язок між вибором копінг-стратегій і рівнем комунікативного контролю. Встановлено, що респонденти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії, демонструють вищу комунікативну ефективність і адаптивність, на відміну від тих, хто обирає емоційно-орієнтовані або стратегії уникнення, що характеризуються нестабільністю, труднощами в соціальній адаптації і меншою ефективністю спілкування. Такий зв'язок засвідчує важливість розвитку навичок усвідомленого подолання стресових ситуацій як бази для формування зрілої системи комунікативної поведінки. Загалом результати свідчать про необхідність враховувати як вікові, так і соціальні фактори в процесі розвитку комунікативних навичок серед молоді з метою забезпечення їх успішної адаптації та соціалізації.*

**Ключові слова:** юнацький вік, процес спілкування, соціальна інтеграція, фобінг, стрес, копінг-стратегії, міжстатова комунікація, інтимна близькість, онлайн-комунікація.

*The article is devoted to the topical issue of developing effective communication skills in youth, which is a critical period in the formation of personality. The authors conducted a theoretical analysis of age-related and social factors influencing youth communication. The main challenges of this stage are outlined, in particular the identity crisis, which largely determines the*

*patterns of interpersonal interaction. It is shown that communication in youth transforms from a simple exchange of information into a key mechanism of self-expression and the construction of social connections. During this period, communication acquires a personal character and becomes a means of fulfilling internal needs. Special attention is paid to the influence of modern technologies and social media, which can cause negative phenomena such as phubbing (shifting attention from real communication to gadgets), which complicates the establishment and maintenance of deep emotional connections. This leads to decreased trust in relationships, reduced emotional support, and increased conflict. The article notes that online communication fosters the formation of superficial social contacts that do not always provide adolescents with the experience of deep and sincere interaction. Based on empirical research, a correlation was confirmed between the choice of coping strategies and the level of communicative control. It was found that adolescents who use problem-focused strategies demonstrate higher communicative effectiveness and adaptability, in contrast to those who choose emotion-focused or avoidance strategies, which are characterized by instability, difficulties in social adaptation, and lower communication efficiency. This correlation emphasizes the importance of developing conscious stress management skills as a foundation for building a mature system of communicative behavior. Overall, the results indicate the need to consider both age-related and social factors in the process of developing communication skills among young people to ensure their successful adaptation and socialization.*

**Key words:** youth, communication process, social integration, phubbing, stress, coping strategies, cross-gender communication, intimate closeness, online communication.

**Постановка проблеми.** У ході становлення гармонійної особистості особливу увагу варто приділяти юнацькому віку, як граничній межі перед дорослим життям. У цей період відбувається формування самосвідомості індивіда, його цінностей, утворення нових соціальних зв'язків. У процесі переходу від дитячої «залежності» до дорослої «свободи», яка є нерозривно пов'язаною із відповідальністю, особливо гостро постає питання особистісної ідентичності. Недостатній рівень комунікативних навичок у юнацькому віці може спричинити появу проблем із самооцінкою, виникнення міжособистісних конфліктів, соціальної ізоляції та труднощів у побудові зрілих міжстатевих стосунків. Варто зазначити, що значне розширення ролі онлайн-комунікації протягом останніх років трансформувало традиційні уявлення про комунікацію в межах цієї вікової групи. Власне, задля попередження проблем, що можуть виникнути в цьому віці в процесі соціалізації і виникає потреба як і в теоретичному узагальненні, так і в емпіричному дослідженні чинників, що впливають на комунікативні моделі індивіда в цьому віці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування комунікативної поведінки в юнацькому віці розглядалася детально в межах класичної вікової психології. Е. Еріксон описує цей період як кризу ідентичності. І. Кон звертає нашу увагу на значення формування самосвідомості в структурі комунікації юнаків. А. Реан підкреслює зв'язок впливу суспільства з формуванням поведінкових моделей.

З метою подолання стресу, що виникає в ході комунікації в юнацькому віці важливими є роботи Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядають копінг як динамічну систему адаптаційної поведінки. У їхніх працях підкреслюється вплив когнітив-

ної оцінки ситуації на вибір ефективних стратегій реагування. Розроблена ними модель залишається актуальною для дослідження стратегії подолання труднощів у юнацькому віці.

Серед сучасних дослідників значну увагу приділено впливу емоційного інтелекту, емпатії та цифрового середовища на комунікацію. Му, Х., Wang, Q., Wu, N довели важливість емпатії у процесах міжособистісної взаємодії, особливо у ранньому юнацькому віці. Loeb, Allen та Costello проаналізували вплив емоційної підтримки на побудову стосунків, підкреслюючи значення довіри та саморозкриття.

Серед вітчизняних дослідників, що проблематику розглядали: Н. В. Павлик (дослідження шляхів психологічної підтримки особистісного розвитку молоді), С. Д. Максименко (механізми психічного розвитку особистості), та Т. М. Титаренко (стратегії адаптації молоді до соціальних змін).

**Мета роботи.** Здійснити теоретичний аналіз вікових і соціальних чинників, що впливають на формування ефективної моделі спілкування в юнацькому віці та на основі емпіричних даних з'ясувати, як пов'язані між собою використання конкретних копінг-стратегій із ефективністю комунікації в процесі спілкування.

**Виклад основного матеріалу.** Вікова психологія розглядає період юнацького віку (з 15 до 21 років) як перехідний етап між дитинством і підлітковим віком – з одного боку, та дорослістю – з іншого. Під час цього етапу індивід проходить через цілий ряд психологічних криз, які перш за все пов'язані з проблемами формування ідентичності та соціалізацією. За класиком досліджень у галузі вікової психології, Еріком Еріксоном під час цього етапу людина переживає кризу між ідентичністю та змішуванням ролей

(*identity vs. role confusion*). Якщо юнаку вдасться сформувати стале уявлення про себе, свій ціннісний базис, погляди на професійне майбутнє, то ми можемо говорити про виникнення здорової ідентичності. Якщо індивід на цьому етапі не може визначитись із окресленими вище питаннями та перебуває в процесі постійної зміни соціальних ролей, то й виникає їх дифузія. Юнак, якому вдається сформувати стабільну ідентичність, виявляє послідовність у моделі комунікації із навколишніми. Він здатен чітко формувати та виражати свої думки, відстоювати власні переконання під час процесу спілкування. Дифузія ідентичності, може призвести до постійної зміни моделей комунікації, залежності від думки інших, постійної появи бар'єрів у комунікації [1, с. 128-135].

У юнацькому віці спілкування перестає бути засобом обміну інформації. Воно постає уже як засіб самовираження та базисом для розбудови міжособистісних зв'язків у соціальному просторі, межі якого значно розширюються, що поєднується з більш ретельною вибірковістю своїх друзів. друзів [2, с. 813-814]. Також потрібно зазначити, що за юнацького віку починає формуватися здатність до емпатичного слухання, кращого розуміння невербальних сигналів, емоційної регуляції [3]. Адекватний розвиток цих елементів спілкування, сприятиме в майбутньому успішному розвитку міжособистісних, професійних та інтимних стосунків.

Прагнення до автономії та самостійності юнака проявляється і в процесах спілкування. Юнаки та дівчата цього віку прагнуть самостійно обирати засоби й форми комунікації з навколишніми людьми. Це уможливує розвиток асертивності, побудову відкритого діалогу, активне відстоювання своїх переконань. Відповідно, індивіди, що не отримали достатнього рівня автономії, будуть більш схильні до проявів конформності у спілкуванні [4, с. 101-105].

Зворотний зв'язок, що отримує юнак в ході цього процесу дозволяє йому скоригувати як і власну поведінку, так і власні погляди, якщо вони вважаються неприйнятними в межах певної соціальної групи. У випадку успішної соціальної інтеграції (перш за все в нові спільноти, поява яких у житті юнака пов'язана із завершенням школи та вступом до ЗВО) у юнака формуватиметься відкритий стиль спілкування, що включатиме в себе довіру до навколишніх, пряме вираження своїх переконань, думок, емоцій. У разі поганого рівня соціальної інтеграції, відторгнення індивіда юнацького віку в нього може виникнути замкненість, уникнення та агресивність, а також

пошук партнерів для спілкування в онлайн-просторі з метою компенсації потреби в комунікації з метою самовираження [5, с. 17-18].

Варто зазначити, що сьогодні спілкування серед представників юнацького віку часто є зумовленим новітніми інформаційно-комунікативними технологіями, перш за все соціальними мережами та месенджерами. Згідно з дослідженням, проведеним у 2021 році, соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді в Україні, зокрема для спілкування з друзями, розваг та отримання новин [6, с. 290-292]. Це може мати негативні наслідки в побудові інтимних міжособистісних (як романтичних так і дружніх) стосунків юнаків та дівчат, які посідають особливе значення на цьому етапі життя людини.

Міжстатева комунікація в юнацькому віці стрімко проходить декілька етапів: від знайомства з потенційними партнерами і до формування романтичних міжособистісних стосунків. Цей процес у юнацькому віці може супроводжуватись труднощами. Юнаки та дівчата можуть відчувати сором'язливість, невпевненість у собі, страх, відторгнення тощо.

Сьогодні починають з'являтися дослідження, що розглядають проблематику впливу соціальних мереж на формування романтичних міжособистісних стосунків серед хлопців та дівчат юнацького віку. Зокрема, за результатами дослідження Nesé J. було зроблено висновки, що регулярне та надмірне використання соціальних мереж може мати негативний вплив на здатність до особистої розмови в «офлайн»-житті. Особливо негативні наслідки онлайн-комунікація може мати в контексті відсутності формування певних навичок щодо управління міжособистісними конфліктами та вираження своїх потреб у стосунках із представниками протилежної статі. Надмірне використання соціальних мереж може мати негативні наслідки для формування інтимних міжособистісних стосунків серед представників цієї вікової групи. Дослідження показують, що часте використання соціальних мереж може обмежити можливості для практики особистих розмов, що є критично важливими для молоді, особливо в розвитку навичок управління конфліктами та вираження своїх потреб у романтичних стосунках [7, с. 471-477].

У науковому дискурсі протягом останніх декількох років, з'явився новий термін – «фабінг» («*phubbing*», поєднання слів «*phone*» і «*snubbing*»). Цим поняттям позначають явище, коли увага перемикається із реального співрозмовника на гаджет, перш за все на смартфон. Це порушує безпосе-

редне спілкування зі своїм партнером та шкодить знаходженню емоційного контакту. Дослідники доводять, що явище «фабінгу» сприяє підриву довіри у стосунках (як романтичних так і дружніх) через те, що довільне переключення уваги на гаджет може сприйматися співрозмовником як прояв неповаги; зменшує відчуття взаємної підтримки, що особливо шкідливо в юнацькому віці, коли формуються навички емоційної відкритості; продукує нові конфлікти у парі, в межах якої партнер очікує взаємної включеності [8, с. 13-17].

Потрібно звернути увагу й на пропонувані соціальні сценарії розвитку романтичних міжособистісних стосунків, що широко репрезентовані в соціальних мережах. Це може спричиняти появу нереалістичних очікувань щодо стосунків та сексуальності в юнаків, що також певною мірою впливатиме на розвиток їх комунікації із представниками протилежної статі [9, с. 471-472].

Життя людини на етапі юнацького віку, як останньою межею перед юнацьким життям, несе в собі цілий ряд викликів. Їх умовно ми можемо розділити на внутрішні та зовнішні. Відповідно, до зовнішніх ми відносимо такі речі як навчання, визначення із напрямком майбутнього професійного розвитку, складності у стосунках із однолітками. До внутрішніх – проблеми із самоідентифікацією, проблеми емоційної саморегуляції тощо. У цьому контексті, особливо актуальною стає проблема пошуку та обрання ефективних механізмів боротьби зі стресом серед молоді, вагоме місце серед яких посідають копінг-стратегії.

Визначення поняття «копінг» (coping) полягає у подоланні індивідом стресу, усунення загрози існуванню, адаптації до стресової ситуації в цілому. Один із перших розробників цього поняття Р. Лазарус характеризував це поняття як стратегії дій, що застосовується людиною у випадку психологічної загрози або фізичного, особистісного чи соціального благополуччя. Він розглядає стрес не як окремих стан, а як процес взаємодії індивіда зі світом, що його оточує. Ця взаємодія є опосередкованою індивідуальною оцінкою ситуації. Копінг тут може поставати як діяльність індивіда, що спрямована на збереження внутрішньої рівноваги та адаптацію до актуальних вимог навколишнього середовища. Незважаючи на певні індивідуальні особливості поведінки в стресових умовах, можемо виділити два види копінгу:

Проблемно-орієнтований копінг – зосередження на вирішенні власне проблеми (аналіз ситуації, укладання плану дій, безпосередній перехід до активних дій).

Емоційно-орієнтований копінг – спрямований на регуляцію емоцій (уникнення, самозаспокоєння, пошук підтримки серед оточення) [10, с. 43-44].

У юнацькому віці формування копінг-стратегій іще перебуває на етапі становлення, тому їх вибір залежить від емоційної зрілості, досвіду комунікації у суспільстві, рівня рефлексії, тощо. Деструктивні або неефективні копінг-стратегії (наприклад, уникнення або агресія) можуть сприяти поглибленню стресу, призводити до соціальної ізоляції та негативно відобразитися на процесі міжособистісного спілкування юнаків. Спілкування в юнацькому віці часто супроводжується емоційною напругою. У індивіда може виникати страх бути незрозумілим, з'являється сором'язливість у ставленні до інших. Також можуть виникати проблеми з конструктивним вирішенням конфліктів.

Виходячи з проаналізованих вище теоретичних джерел, що розкривають різні аспекти розвитку індивіда в юнацькому віці, можемо зробити висновок, що людина на цьому етапі свого життя стикається із безліччю проблемних, стресових ситуацій.

Відповідно, до цього висновку нами висунуто таку гіпотезу для проведення емпіричного дослідження: підлітки в яких переважає модель проблемно-орієнтованого копінгу мають вищий рівень ефективного спілкування.

Для розв'язання окреслених нами завдань ми використали ряд теоретичних (аналіз, порівняння та систематизація наукових даних) та емпіричних методів (опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкманаю. Методика вивчення рівня комунікативного контролю, розроблена Майклом Шнайдером (M. Snyder).

У дослідженні взяли участь 60 студентів першого та другого курсу Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова віком від 17 до 21 року. До вибірки увійшли 36 дівчат та 24 юнаки.

Опитувальник WCQ – Ways of Coping Questionnaire (Р. Лазарус, С. Фолкман) включає в себе 50 тверджень. Кожне твердження відбиває конкретний спосіб поведінки в проблемній, стресовій ситуації. Вирішити цю проблемну ситуацію можна, звернувшись до 8 копінг-стратегій. Цей тест дав нам змогу зрозуміти, як часто та наскільки ефективно респондент вдається до використання тієї чи іншої копінг-стратегії. Діагностика відбувається за 8 шкалами: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

У ході дослідження копінг-стратегій було встановлено такі середні значення (mean) за мето-



дикою WCQ: планування розв’язання проблеми (mean = 13.67), контроль над ситуацією (mean = 12.83), пошук соціальної підтримки (mean = 11.55), прийняття відповідальності (mean = 12.18), самоконтроль (mean = 10.50), позитивна переоцінка (mean = 10.72), дистанціювання (mean = 9.72), уникнення (mean = 11.20). У процесі обробки результатів копінг-стратегії було згруповано в такі типи подолання: проблемно-орієнтовані стратегії – спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, що викликає стрес; емоційно-орієнтовані стратегії – спрямовані на внутрішню регуляцію емоцій та переосмислення ситуації; стратегії уникнення – передбачають ухилення від вирішення проблеми, дистанціювання від ситуації або втечу в інші сфери.

24 студенти (відсоткова кількість від вибірки – 40%) – виявили превалювання проблемно-орієнтованих стратегій. Вони частіше відзначали дії, пов’язані з аналізом ситуації, пошуком рішень, контролем над поведінкою.

21 студент (відсоткова кількість від вибірки – 35%) – мали емоційно-орієнтовані реакції. Їх відповіді свідчили про значну увагу до внутрішніх емоцій, самозаспокоєння та переосмислення.

15 студентів (відсоткова кількість від вибірки – 25%) – мали домінування стратегій уникнення. У них переважали реакції уникання, емоційного дистанціювання, ігнорування стресора.

Методика вивчення рівня комунікативного контролю, розроблена Майклом Шнайдером (M. Snyder), була нами використана для оцінки здатності особистості регулювати свою поведінку в процесі соціальної взаємодії, а також здатності до адаптування в процесі спілкування. Опитувальник включає в себе 10 тверджень, що описують різні аспекти спілкування. Респондентам було запропоновано оцінити кожне твердження як таке, що відповідає або суперечить їх поведінці в ході комунікації з довколишнім світом. За позитивну відповідь (так) нараховується 1 бал, негативну – 0. Загальна сума балів може становити від 0 до 10. Відповідно до

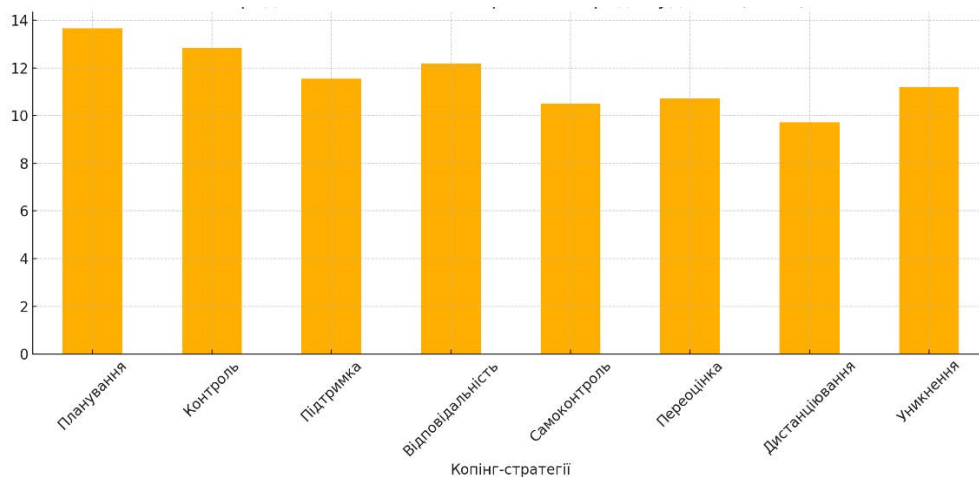


Рис. 1. Середнє значення копінг стратегій серед респондентів

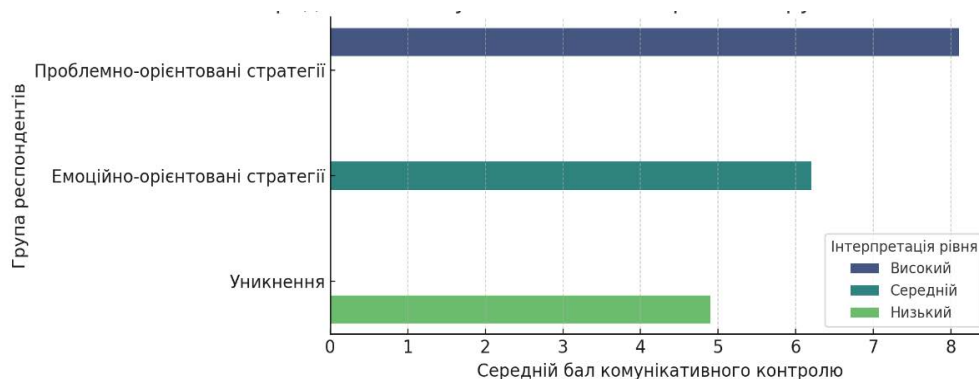


Рис. 2. Середній бал комунікативного контролю за групами копінг-стратегій

отриманих результатів можна зробити висновки про низький (0–3 бали); середній (4–6 балів) та високий (7–10 балів) рівні комунікативного контролю.

За результатами проведеного дослідження нами найвищі показники комунікативного контролю були виявлені у респондентів, у яких переважали проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Середнє значення в цій досліджуваній групі – 8.1 бали за шкалою комунікативного контролю. Це свідчить про те, що ці респонденти демонструють високий рівень комунікативних навичок і здатні ефективно управляти своєю поведінкою в межах міжособистісної взаємодії. Такий рівень саморегуляції у спілкуванні є характерним для осіб, які сприймають комунікацію як інструмент конструктивного вирішення життєвих труднощів.

Респонденти, що вдаються до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, продемонстрували середній рівень комунікативного контролю – 6.2 бали. Це свідчить, про наявність серед представників цієї вікової групи базових адаптивних навичок до соціального середовища, однак із певними елементами нестабільності, які спричиняє підвищена увага до внутрішнього емоційного стану.

Найменший показник було отримано в респондентів із домінуванням стратегій уникнення – 4.9 балів. Це свідчить про виникнення труднощів у самовираженні, ригідність поведінки, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок.

Отримані нами результати дослідження підтверджують гіпотезу про зв'язок між типом копінг-стратегії та рівнем комунікативного контролю. Ефективне спілкування частіше спостерігається серед юнаків та дівчат, що орієнтоване на проблемне вирішення кризової ситуації, а не на емоційне реагування чи уникнення труднощів. Ці результати говорять нам про розвиток адаптивних стратегій подолання в юнацькому віці як необхідної умови формування сталих комунікативних навичок.

**Висновки.** Юнацький вік є ключовим періодом у розвитку особистості, під час якого формуються критично важливі комунікативні навички, такі як емпатичне слухання, невербальна комунікація, емоційна регуляція та асертивність. Особливого значення на цьому етапі набуває криза ідентичності, коли індивід стикається з необхідністю вибору та визначення власних соціальних ролей. Значний вплив на якість комунікації має поширення онлайн-спілкування, що може обмежувати розвиток навичок особистого спілкування та спричиняти негативні явища, зокрема «фабінг», який порушує емоційну взаємодію та глибину міжособистісних стосунків.

Важливим аспектом є адаптація молоді до стресових ситуацій, яка реалізується через копінг-стратегії. Емпіричне дослідження підтвердило, що тип копінг-стратегії суттєво впливає на ефективність комунікації. Проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з високим рівнем комунікативного контролю (середній бал – 8,1), емоційно-орієнтовані (середнє значення – 6,2) та стратегії уникнення (середнє значення 4.9) – з низьким рівнем. Ці результати підтверджують висунуту гіпотезу щодо необхідності розвитку адаптивних стратегій подолання стресу для формування ефективного спілкування в підлітків. Ураховуючи отримані дані, рекомендуємо впровадження спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток соціально-психологічної компетентності та встановлення цифрових меж у повсякденному житті молоді з метою зниження негативних наслідків онлайн-комунікації. Таким чином, дослідження показує важливість розвитку ефективних моделей комунікації на основі проблемно-орієнтованих копінг-стратегій як необхідної умови успішної соціалізації та адаптації в дорослому житті.

#### REFERENCES:

1. Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: W. W. Norton [in English].
2. Costello, M.A., Allen, J.P., Womack, S.R., Loeb, E.L., Stern, J.A., & Pettit, C. (2022). Characterizing emotional support development: From adolescent best friendships to young adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence*. <https://doi.org/10.1111/jora.12809> [in English].
3. Mu, X., Wang, Q., Wu, N. et al. (2025). The influence of empathy on the interpersonal emotion regulation strategies of adolescents. *Scientific Reports*, 15, 17613. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00802-z> [in English].
4. Allen, J.P., & Loeb, E.L. (2015). The autonomy-connection challenge in adolescent-peer relationships. *Child Development Perspectives*, 9(2), 101–105 [in English].
5. Komarnytska, L.M., & Borovysiuk, T.V. (2023). Internet-adiktsiia yak rezultaty sotsialnoi intehratsii molodi [Internet addiction as a result of youth's social integration]. *Sotsialna robota ta psykhohohiia: Osvita i nauka*, (1), 16–20. Vinnytsia: Akademiia [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-1-3>
6. Puhach, S., Mezentsev, K., & Gnatiuk, O. (2021). Social networking in the everyday life of student youth in Western Ukraine. *Geografický časopis – Geographical Journal*, 73(3), 283–295. <https://doi.org/10.31577/geogrcas.2021.73.3.15> [in English].

7. Nesi, J., Widman, L., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M.J. (2017). Technology-based communication and the development of interpersonal competencies within adolescent romantic relationships: A preliminary investigation. *Journal of Research on Adolescence*, 27(2), 471–477. <https://doi.org/10.1111/jora.12274> [in English].
8. Dogru, M.C., Oge, R.M., Satici, S.A., & Deniz, M.E. (2025). Trust and romantic relationship quality as serial mediators of link between partner phubbing and relationship satisfaction. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941251335603> [in English].
9. Taba, M., Lewis, L., Cooper, S.C., Albury, K., Chung, K.S.K., Lim, M., Bateson, D., Kang, M., & Skinner, S.R. (2020). What adolescents think of relationship portrayals on social media: A qualitative study. *Sexual Health*, 17(5), 467. <https://doi.org/10.1071/sh20056> [in English].
10. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company [in English].