

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

**ШАВАРИН ІЛОНА СЕРГІЇВНА**

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА  
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**Мельник Антоній Петрович**

доцент кафедри практичної  
психології та психодіагностики  
кандидат психологічних наук

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від \_\_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали \_\_\_\_\_  
(підпис)

**ЛУЦЬК – 2024**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ**  
**УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)**  
**СТУДЕНТУ**

**ШАВАРИН ІЛОНІ СЕРГІЙВНІ**

1. Тема роботи **«Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя у юнацькому віці»**

Керівник роботи Мельник Антоній Петрович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи 14.11.2024 р.

3. Мета випускної кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні феномену психологічного благополуччя та встановити його взаємозв'язок із особливостями користування соціальними мережами й психологічними характеристиками .

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури поняття психологічного благополуччя та його зв'язку із користуванням соціальними мережами.
2. Дослідити рівень психологічного благополуччя у осіб юнацького періоду.
3. Встановити зв'язок психологічного благополуччя з особливостями користування соціальними мережами.
4. Розробити рекомендації для психокорекційних програм та подальших досліджень.

Дата видачі завдання \_\_\_\_\_ 202\_ р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження	жовтень 2023 р.	
2.	Підбір та опрацювання методичної літератури відповідно до обраної теми	листопад 2023 р.	
3.	Підбір діагностичного матеріалу для реалізації практичного дослідження	грудень 2023 р.	
4.	Обґрунтування процедури та методики проведення емпіричного дослідження	січень 2024 р.	
5.	Реалізація емпіричного дослідження за обраною темою	лютий-березень 2024 р.	
6.	Аналіз та узагальнення результатів, отриманих у	квітень-травень 2024 р.	

	процесі емпіричного дослідження		
7.	Підбір та обґрунтування матеріалів для програми психологічної допомоги	червень-липень 2024 р.	
8.	Розробка програми психологічної допомоги	серпень 2024 р.	
9.	Підготовка висновків до наукової роботи	вересень 2024 р.	
10.	Оформлення наукової роботи	жовтень 2024 р.	

**Студент**

**ШАВАРИН ІЛОНА СЕРГІЇВНА**

**Керівник роботи**

**МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ**

## АНОТАЦІЯ

У даній кваліфікаційній роботі докладно досліджено поняття психологічного благополуччя, різні за авторами бачення та складові. Проаналізовано, що таке психологічне благополуччя згідно з різними науковими підходами, а також визначено основні чинники, які впливають на цей стан у юнацькому віці.

Окрему увагу приділено вивченню впливу соціальних мереж на особистість, зокрема, як їх використання пов'язане з рівнем психологічного благополуччя. У роботі розглянуто як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних платформ, а також їхню роль у формуванні емоційного стану і соціальних взаємодій юнаків та юнок.

У практичній частині проведено емпіричне дослідження, де було опитано 92 респонденти віком від 16 до 21 року. Зібрані дані було оброблено за допомогою порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу, що дозволило виявити певні закономірності між рівнем використання соціальних мереж і психологічним благополуччям. Результати дослідження демонструють, що інтенсивність використання соціальних мереж значною мірою впливає на суб'єктивне благополуччя, причому спостерігається як позитивний, так і негативний вплив залежно від характеру онлайн-активності.

Дослідження показало, що соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя юнаків залежно від способу їх використання. Пасивні користувачі мають вищу оцінку благополуччя порівняно з активними, що пов'язано з меншим інформаційним навантаженням. Виявлено також, що збільшення часу в соцмережах знижує самоприйняття. Рекомендації для психологів включають зменшення екранного часу, розвиток соціальних контактів і покращення саморефлексії.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, соціальні мережі, юнацький період, користувачі соціальних мереж.

## SUMMURY

This qualification work thoroughly investigates the concept of psychological well-being, examining various perspectives and components presented by different authors. The work analyzes the meaning of psychological well-being according to different scientific approaches and identifies the key factors that influence this state during adolescence.

Special attention is paid to studying the impact of social media on personality, specifically how its usage is related to the level of psychological well-being. Both positive and negative aspects of using social platforms are discussed, as well as their role in shaping the emotional state and social interactions of young people.

In the practical part, an empirical study was conducted involving 92 respondents aged 16 to 21. The collected data was processed through comparative, correlational, and regression analysis, which allowed for the identification of certain patterns between the level of social media use and psychological well-being. The results of the study show that the intensity of social media use significantly affects subjective well-being, with both positive and negative impacts depending on the nature of online activity.

Research has shown that social networks affect the psychological well-being of young people depending on the way they are used. Passive users have a higher well-being rating compared to active users, which is associated with a lower information load. It was also found that increasing time spent on social networks reduces self-acceptance. Recommendations for psychologists include reducing screen time, developing social contacts, and improving self-reflection.

**Keywords:** psychological well-being, social media, adolescence, social media users.



## ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	14
1.1 Поняття психологічного благополуччя у науковій літературі	14
1.2 Теоретичні засади вивчення феномену соціальних мереж та їх вплив на особистість	22
1.3 Аналіз актуальних досліджень щодо особливостей психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж	30
РОЗДІЛ 2. ОПИС ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	38
2.1 Розширений опис групи досліджуваних	38
2.2 Характеристика методик та процедури дослідження	43
2.3. Результати порівняльного аналізу	50
2.4. Результати кореляційного аналізу	53
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ	60
3.1. Опис результатів та ідеї щодо подальших досліджень	60
3.2. Перспективи застосування результатів дослідження для практичних психологів	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	82

## ВСТУП

У сучасному світі технологічного прогресу та швидких змін соціальні мережі стають невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для молоді. Збільшення доступу до Інтернет-ресурсів та поширення мобільних технологій розширюють сферу взаємодії та спілкування і переміщують його в онлайн-простір, що ще 20 років тому видавалося складним у своїй реалізації і було мало поширеним. Кожна людина, яка живе у епоху цих динамічних змін, не стоїть осторонь них, а пасивно приймає вплив осучаснених умов життя. Сучасні інформаційні технології вказують на зміни не лише у побуті, а і, безперечно, у нашій психіці. У цьому контексті вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя у юнацькому періоді є особливо актуальним і важливим завданням для науки та суспільства.

У юнацькому віці, перебуваючи на порозі дорослого життя, особистість є у процесі активного пошуку власної ідентичності та визначення свого місця в суспільстві. Соціальні мережі можуть відігравати важливу роль у формуванні їхнього ставлення до себе, стосунків з іншими та сприйняття світу. Участь у віртуальних спільнотах може впливати на самооцінку, емоційне сприйняття та загальний психічний стан підлітків і молоді. Цей аспект часто ігнорується при дослідженні життєвої історії клієнти чи ж у процесі психотерапії, тому важливо дослідити його вплив, зокрема на психологічне благополуччя.

Динамічне середовище, де темпи життя стрімко набирають обертів, а люди зіштовхуються з різноманітними викликами та стресами, особливо під час війни, психологічне благополуччя стає ключовим фактором для забезпечення повноцінного та задовільного життя. Важливість психологічного благополуччя виявляється в його впливі на якість взаємодії з оточуючим світом, на соціальні відносини та на самостійність особистості. Особистість, яка відчуває гармонію

та задоволення власним життям, здатна краще впоратися з труднощами та знаходити творчі рішення для викликів, що виникають.

**Актуальність дослідження.** Актуальність роботи полягає у визначенні того, як соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя молоді у воєнний час та який зв'язок психологічних характеристик із особливостями користування соціальними мережами. Дослідження на дану тему є важливою для розробки спеціалізованих підходів до підтримки психічного здоров'я молоді у стресових ситуаціях, сприяння якісній адаптації та подоланню викликів у воєнний час. Результати можуть слугувати за додатковий базис під час розробки програм й ініціатив, спрямованих на покращення психологічного благополуччя молоді під час та післявоєнного періоду.

**Об'єкт:** психологічне благополуччя.

**Предмет:** вплив особливостей користування соціальними мережами на рівень психологічного благополуччя у осіб юнацького віку.

**Мета:** дослідити феномен психологічного благополуччя та встановити його взаємозв'язок із особливостями користування соціальними мережами й психологічними характеристиками.

**Гіпотези:**

1. Для пасивних користувачів соціальних мереж буде характерний вищий рівень психологічного благополуччя, ніж для активних користувачів.
2. Існує негативний зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, і рівнем психологічного благополуччя: чим більше часу користувач проводить у соціальних мережах, тим нижчий його рівень психологічного благополуччя.
3. У пасивних користувачів соціальних мереж зі збільшенням цілей у житті як компонента психологічного благополуччя збільшуватиметься

задоволеність власним життям, а в активних користувачів таких зв'язків не спостерігатиметься.

***Завдання:***

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури поняття психологічного благополуччя та його зв'язку із користуванням соціальними мережами.
2. Дослідити рівень психологічного благополуччя у осіб юнацького періоду.
3. Встановити зв'язок психологічного благополуччя з особливостями користування соціальними мережами.
4. Розробити рекомендації для психокорекційних програм та подальших досліджень.

***Теоретико-методологічна основа:*** у основу покладено аналіз напрацювань іноземних дослідників (таких як М.Селігман, Е.Дінер, Ф.Брайант, Д.Веллофф та інші), та україномовні дослідження на обрану тему авторів (Л.Березовська, Т.Титаренко, Л.Яворської, Г.Філоненко, Н.Шишко, А.Гудімова, А.Коброслі, Т.Данилова та інші), поняття та складові психологічного благополуччя К.Ріфф, структура психологічного благополуччя О.Гуляєвої.

***Методи дослідження:*** а) теоретичні: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, формалізація.

б) практичні: опитування, тестування

***Вибірка та база дослідження:*** група досліджуваних становила 92 особи, серед яких 72 особи жіночої статі і 20 – чоловічої. Віковий розподіл групи наступний: 12 осіб 16 років, 43 – 17 років, 24 – 18 років, 5 – 19 років, 2 – 20 року, 6 – 21 рік. Опитування серед респондентів було проведено у період березень-квітень 2024 року у двох навчальних закладах – школа та університет.

**Практичне значення одержаних результатів:** результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, корекційних заходів, просвітницької роботи для батьків і педагогів, а також для вдосконалення соціальних платформ і освітніх практик. Вони також можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у цій сфері.

**Апробація результатів:**

1. Шаварин І.С., Мельник А.П. Психологічні особливості ставлення сучасної молоді до соціальних мереж. *Матеріали XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (13-17 трав. 2024 р.)*. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 23-26

2. Шаварин І.С. Психологічні особливості осіб схильних до переживання синдрому втрачених можливостей (FOMO). *Особистість крізь призму сучасної психологічної науки : збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 травня 2024 р.)*. Львів, 2024, Вип. 1. С. 35-36

3. Шаварин І.С., Мельник А.П. **Зв'язок активності у соціальних мережах із психологічним благополуччям юнаків та юнок. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні**. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. ... !!!!!!!!!!!!!

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **1.1 Поняття психологічного благополуччя у науковій літературі**

Концепція психологічного благополуччя останнім часом викликає значний інтерес як у науковій, так і в непрофесійній літературі. Таким чином, психологічне благополуччя часто вважають пріоритетом серед навчальної і професійної сфер в усьому світі [27]. Однак, залежно від професійної та особистої точки зору, сьогодні поняття благополуччя може мати досить різні значення. Наприклад, економісти можуть трактувати благополуччя у термінах економічної спроможності та процвітання, зростання як індивідуального, так і національного економічного багатства. Дослідники здоров'я населення можуть зосередитися на питаннях зміцнення здоров'я та викорінення хвороб. Прихильники соціальної політики можуть формулювати питання благополуччя в термінах надання медичної допомоги, доступу до освіти та питання справедливості та рівності. Для вчених-біхевіористів поняття благополуччя найчастіше формулюють у термінах власного досвіду індивіда, що відображає його особисте, емпіричне та феноменологічне відчуття щастя та залучення до сім'ї, роботи та спільноти.

Чітко визначити психологічне благополуччя є однією з головних проблем, що постають перед цією сферою дослідження. Панування епідемії COVID-19 у світі, а згодом і війна у нашій країні та збройні конфлікти у інших змушують замислитися над цим поняттям ще глибше, оскільки попри об'єктивну зовнішню небезпеку і напругу, психологічне благополуччя продовжує існувати і як теоретичне вчення, і як внутрішній феномен.

Активні наукові дослідження психологічного благополуччя розпочалися переважно у США, друга половина ХХ ст. Як правило, в західній науці теоретичні положення явно порівнювалися з даними емпіричних досліджень. Так, у двох фазах емпіричних досліджень Ф.Брайанта і Д.Веллофф було зібрано репрезентативну вибірку кількісних показників самооцінювання відповідних переживань, які описували представники дорослого населення США. За статистичним аналізом було виокремлено 3 виміри психологічного благополуччя: «щастя», «відсутність напруження» та «особистісна адекватність» [19].

Дослідники Дінер та ін. [37] визначили психологічне благополуччя як суб'єктивну оцінку свого життя, яка класифікується за позитивними емоціями, залученістю та значенням. Це визначення охоплює широкий спектр позитивних переживань, включаючи щастя, задоволення та відчуття задоволення.

Подібно до цього М.Селігман [59] висунув ідею «позитивної психології», яка розглядає психологічне благополуччя як абстрактне поняття, яке містить п'ять складових і до жодного з них не зводиться, але кожна з них сприяє розвитку благополуччя, а саме це: позитивні емоції; сенс; залученість чи перебування в потоці (за М.Чіксентміхайї); хороші стосунки з людьми та досягнення. Селігман зосереджується на елементах благополуччя, які на його думку виступають бажаними будівельними блоками процвітаючого життя. Сукупність психологічних особистісних якостей (24 якості особистості) та їх розвиток індивідуалізує психологічне благополуччя, формує ресурс та сприяє його збільшенню. За визначенням автора можна стверджувати, що психологічне благополуччя характеризується позитивними емоціями, задоволенням і відчуттям сенсу й мети життя, а не просто відсутністю неприємних почуттів чи подій.

Загальна задоволеність життям людини, приємні відчуття та низький рівень негативних емоцій входять у широку та багатовимірну концепцію психологічного благополуччя [38].

Цікаву думку представляє Т.Титаренко. У її роботі згадано, що психологічні дослідження свідчать – у посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи покращення якості життя, пов'язані насамперед з феноменом посттравматичного зростання [21]. Важливо зазначити, що не лише війна, а й інші надзвичайні ситуації (природні катаклізми, погіршення умов життєдіяльності, загрози загибелі, авіа- та автокатастрофи тощо) входять у цей список. «Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає в результаті боротьби з новою посттравматичною реальністю» [21, с.3] – як згадується у статті. На наше бачення, цей термін та пов'язані із ним феномени свідчать про психологічне благополуччя і в тому числі.

О.Гуляєва підкреслює, що поняття психологічне благополуччя характеризується «високим рівнем інтегральності, що виражається в поєднанні суб'єктивних та об'єктивних компонентів позитивного функціонування особистості та високим рівнем узагальненості, що відображає ступінь реалізованості цього функціонування на різних рівнях» [5, с. 35].

Також авторка у своїй роботі на основі аналізу джерел та емпіричного дослідження виділяє три компоненти у психологічному благополуччі, а саме: емоційний, поведінковий та когнітивний [5, с. 3-6]. Емоційний компонент висвітлює позитивне чи негативне ставлення особистості, що виникає при реалізації цілей. Когнітивний складає оцінку особистості власного життя та задоволеність ним в цілому. Поведінковий компонент сформований на основі ресурсів, що забезпечують позитивне функціонування особистості та її самореалізації.



На нашу думку, з проаналізованих джерел найбільш обґрунтоване визначення психологічного благополуччя надала К.Ріфф, в якій благополуччя розуміється як зростання та людська продуктивність, плідність. Авторка виділила шість характеристик психологічного благополуччя [57, 19]:

- 1) самоприйняття
- 2) автономія
- 3) управління середовищем
- 4) особистісний ріст
- 5) позитивні стосунки
- 6) цілі у житті.

Ці характеристики — почуття самовизначення людини, контроль над своїм оточенням, здатність до особистого розвитку, здатність формувати задовільні стосунки та відчуття мети в житті.

На вибірці власне українських представників вікової когорти ранньої юності емпіричну апробацію шестифакторної моделі К. Ріфф здійснила Н. Шишко. Вона провела три фокус-групові дослідження старшокласників, на основі чого визначила, насамперед, відображення у відповідях респондентів їх типових вікових особливостей: спрямованості на майбутнє, побудови життєвих планів і перспектив, становлення ціннісних орієнтацій та власного світогляду, поглиблення уявлень про норми соціальної дійсності. За результатами аналізу отриманих даних Н. Шишко зазначає, що дана теоретична модель і розроблений на її основі питальник цілком придатні для вивчення психологічного благополуччя в осіб юнацького віку [22].

Одну з найперших і найвпливовіших моделей психологічного благополуччя запропонували М.Селігман та ін. [59], які визначили його як результат двох вимірів: позитивних емоцій і залученості до значимої діяльності.

Згідно з цією моделлю, люди, які часто відчують позитивні емоції та активно займаються значущою для них діяльністю, ймовірно, матимуть вищий рівень психологічного благополуччя.

Інші дослідники розширили цю модель, включивши додаткові виміри психологічного благополуччя, такі як позитивні стосунки [20], особистісний ріст [49] і відчуття мети [57]. Ці параметри вважаються критично важливими для розвитку та підтримки психологічного благополуччя і часто беруться до уваги в дослідженнях на цю тему.

Дослідження виявили, що як індивідуальні фактори, так і фактори навколишнього середовища можуть впливати на психологічне благополуччя. Наприклад, дослідження показали, що такі риси особистості, як відкритість і сумлінність, пов'язані з вищим рівнем благополуччя [36]. Крім того, було виявлено, що екологічні фактори, такі як доступ до зелених насаджень і соціальна підтримка, позитивно впливають на благополуччя [50].

Беручи до уваги статтю Л.Засекіної та В.Майструк, можемо припустити, що психологічне благополуччя обернено залежить від постійного порівняння себе з іншими. Про це авторки теоретично та практично обґрунтували у своїй роботі по адаптації діагностики самоприйняття [8].

Згідно дослідження Л.Яворської та Г.Філоненко, психологічне благополуччя має включати у себе такий компонент як соціальний інтелект. Обґрунтовується це існування його як суб'єктно-особистісного конструкту, що визначає успішність соціальної взаємодії. Також автори додають часову перспективу «як погляд на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього» [23, с. 218].

Численні важливі елементи психологічного благополуччя визначені в літературі:

1. Задоволеність життям: загальна оцінка людиною свого життя та її емоцій радості та задоволення називаються задоволеністю життям. Це вважається необхідним для благополуччя, оскільки воно тісно пов'язане з відчуттям сенсу та мети життя.

2. Позитивні емоції: такі як радість, хвилювання та задоволення, є важливим компонентом благополуччя, оскільки вони сприяють відчуттю щастя та задоволення [39]. Позитивні емоції також допомагають протидіяти негативним емоціям і стресу, що призводить до покращення загального самопочуття [54].

3. Низький рівень негативних емоцій: на самопочуття людини можуть сильно вплинути негативні емоції, включаючи тривогу, відчай і гнів. Таким чином, підтримання низького рівня негативних емоцій має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки це дозволяє людям підтримувати приємні відчуття та запобігає негативному впливу на психічне здоров'я [45].

4. Автономія: означає здатність приймати рішення та діяти самостійно [57]. Люди, які мають високий рівень автономії, здатні переслідувати власні цілі та інтереси, що може призвести до покращення благополуччя [63].

5. Позитивні стосунки: позитивні міжособистісні зв'язки з коханими, друзями та романтичні інтереси мають вирішальне значення для психологічного здоров'я. Ці зв'язки дають людям емоційну підтримку, відчуття спільності та підтримку для щастя та благополуччя [42].

6. Життєва мета: важливим компонентом є відчуття мети життя або причини жити, оскільки це дає людям відчуття напрямку та сенсу. Люди з більшою ймовірністю почуватимуться задоволеними та щасливими, якщо у них є чітке усвідомлення мети [60].

7. Особистісний ріст: свідчить про постійний процес розвитку та самовдосконалення людини [57]. Це може включати вивчення нових навичок,

вивчення нових інтересів і розвиток нових стосунків. Особистий розвиток є важливим аспектом благополуччя, оскільки він допомагає людям підтримувати відчуття зростання та задоволення протягом усього життя [38].

Основні виміри психологічного благополуччя та їх теоретичні основи наведені на рисунку 1.1.

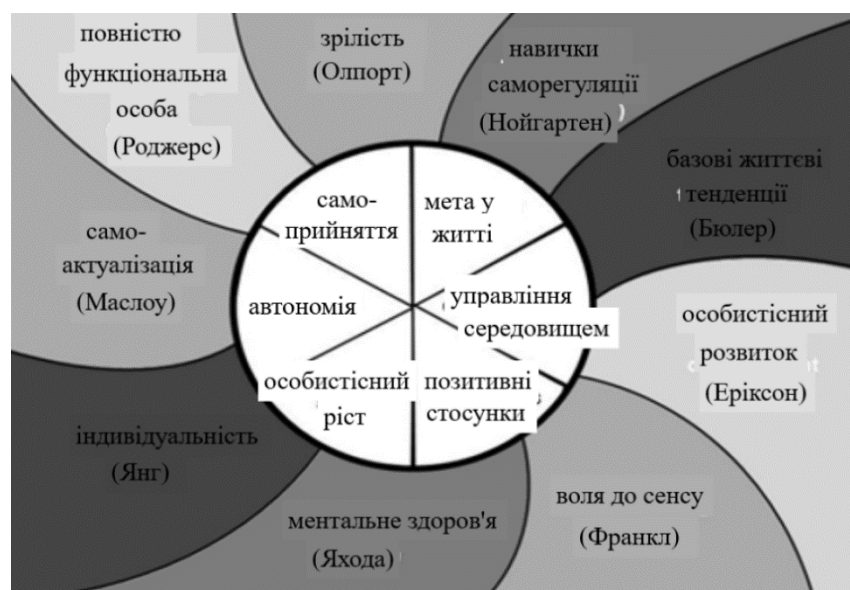


Рис 1.1. Основні виміри психологічного благополуччя та їх теоретичні основи

Психологічне благополуччя — це широка та багатогранна поняття, яке стосується загального досвіду позитивних емоцій, задоволеності життям і почуття мети. Вивчення психологічного благополуччя є активною сферою досліджень у психології протягом кількох десятиліть. Їх метою є глибше розуміння факторів, які сприяють його розвитку та підтримці.

Підсумовуючи, задоволеність життям, приємні емоції, низький рівень негативних емоцій, автономія, позитивні зв'язки, відчуття мети життя та особистісний ріст є важливими аспектами психологічного благополуччя [38]. Ці елементи пов'язані та працюють разом, щоб сприяти загальному задоволенню, щастю та благополуччя [59].

Все більше досліджень вивчають вплив практик усвідомленості, таких як медитація та йога на психологічне благополуччя. Ці дослідження показали, що ці практики можуть позитивно впливати на настрій, рівень стресу та загальне самопочуття. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також виявилася ефективною для сприяння благополуччя, особливо для людей з депресією та тривогою [29].

Дослідження також показали, що фізична активність позитивно пов'язана з психологічним благополуччям [24]. Доведено, що фізична активність зменшує стрес, покращує настрій і підвищує почуття власної гідності та впевненості. Фізичні вправи також виявилися ефективними при лікуванні депресії, а дослідження показали, що їх ефективність порівнянна з ефективністю медикаментів і психотерапії [24].

Отже, психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя [10].

Зрозуміло, що психологічне благополуччя є багатограним поняттям, на яке впливають різноманітні індивідуальні фактори та чинники навколишнього середовища. Такі методи як практики усвідомленості, когнітивно-поведінкова терапія та фізична активність, можуть мати позитивний вплив на благополуччя.

Тим не менш, для повного розуміння природи психологічного благополуччя та найефективніших стратегій його сприяння необхідно провести більше досліджень.

## **1.2 Теоретичні засади вивчення феномену соціальних мереж та їх вплив на особистість**

За останні кілька років використання соціальних мереж зросло і багато людей проводять значну кількість часу у них. Проте все більше дослідників хвилюється про те, як використання соціальних мереж може потенційно вплинути на психологію особистості. Особистість — це складна конструкція, яка охоплює широкий спектр характеристик, включаючи такі риси, як екстраверсія, нейротизм і відкритість до досвіду. Вивчення зв'язку між використанням соціальних мереж та особистістю має важливе значення для отримання більш повного уявлення про можливі наслідки цього у майбутньому.

Незважаючи на численні дослідження, які були покликані на пошук взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та різними наслідками, такими як психічне здоров'я і особистісні характеристики, дану сферу все ще не досліджено. Зокрема необхідно дослідити, чи остаточно корелює використання соціальних мереж з особистісними характеристиками та чи є певні риси особистості більш вразливими до впливу використання соціальних мереж.

Використання соціальних мереж з часом значно зросло та стало частиною повсякденного життя. Соціальні мережі останнім часом стали важливим інструментом студентів для спілкування та обміну інформацією. Окрім спілкування з однолітками, студенти використовують соціальні мережі для доступу до академічних ресурсів. Виходячи з особистих та академічних факторів, у одному з досліджень були виявлені відмінності у видах наданої

інформації та способах її використання [26]. На відміну від традиційних телекомунікаційних технологій, соціальні медіа ставлять на перший план активність окремого користувача при дослідженні мотивації та впливу використання соціальних мереж [43]. Користувачі мають більше контролю над тим, що вони бачать, і як вони з цим взаємодіють, що збільшує їхнє відчуття контролю.

Зв'язок між трьома вимірами моделі «Великої п'ятірки» та соціальними мережами досліджувався в дослідженні Корреа та ін., використовуючи національну вибірку дорослих США. Екстраверти частіше користуються соціальними мережами, ніж інтроверти. Крім того, соціальними мережами частіше користуються ті, хто має високу відкритість до переживання рис особистості, тому що вони більш схильні експериментувати та досліджувати нове. Порівняно з особами з нижчим рівнем часу користування соціальними мережами, особи з вищим рівнем демонстрували більш виражені залежні, істеричні та прикордонні характеристики особистості. Було виявлено, що характерні риси особистості та жіноча стать позитивно корелюють із залежністю від соціальних медіа, щоденним часом використання та частотою обміну селфі. Істеричні риси характеру можуть збільшити ризик залежності від соціальних мереж [35].

Дослідження Г.Зюніга та ін. припускають, що люди, яким комфортно спілкуватися в соціальних мережах і яким подобається починати розмову, частіше використовуватимуть їх для різних цілей, включаючи перегляд новин, спілкування та знайомство з новими людьми, які мають схожі інтереси (екстраверсія). Крім того, такі риси особистості, як емпатія, турбота про інших, увага до деталей і перевага порядку, також пов'язані з використанням соціальних мереж для спілкування та отримання інформації (приязність і сумлінність). З іншого боку, люди з емоційною стабільністю мають тенденцію рідше

використовувати соціальні мережі для всіх цілей. Ті, хто більш відкритий до нового досвіду, більш схильні до частого використання соціальних мереж, можливо, шукаючи нові ідеї та зв'язки. Проте особи, які мають високі оцінки відкритості до нового досвіду, мають меншу схильність використовувати соціальні мережі для отримання інформації про політику та громадські справи, оскільки вони можуть бути більш зацікавлені в пошуку нового досвіду та ідей через соціальні медіа [43].

Згідно з дослідженням Озгювен і Мукан, використання соціальних мереж більш поширене серед тих, хто сумлінний, відкритий до нового досвіду та задоволений своїм життям (за «Великою п'ятіркою»). Учасниками були студенти віком від 18 до 25 років, був застосований метод випадкової вибірки. Вони виявили, що 65% респондентів користувалися службами обміну миттєвими повідомленнями від одного до п'яти разів на день, 20% – від шести до десяти разів на день, а інші – більше шістнадцяти разів на день.

У цьому ж дослідженні, щодо щоденного використання, 30% респондентів використовували соціальні мережі менше години, 40% – від 1 до 3 годин, 19% – від 4 до 6 годин, 6% – від семи до дев'яти годин і 5% понад десять годин. Крім того, використання соціальних мереж зазвичай зростає серед людей з вищим рівнем освіти та доходу. Проте дослідження не виявило сильної кореляції між використанням соціальних мереж і такими рисами особистості, як екстраверсія, дружелюбність і нейротизм. Ці особистісні характеристики пов'язані з вищим рівнем комфорту та впевненості під час взаємодії з іншими та відкриття нових концепцій та досвіду – обидва вони можуть бути покращені соціальними мережами [51].

Феномен залежності від соціальних мереж хвилює багатьох науковців. Схоже, що залежність зростає разом із розвитком технологій. Історичні особистісні переконання прямопропорційно вплинули на бажання отримати



соціальне схвалення та подобатися іншим особою. Таким чином, це позитивно вплинуло на залежність від соціальних мереж. У одній із праць було встановлено, що залежність від соціальних мереж позитивно вплинула на віру людини у власну нарцистичну особистість [58]. Це підкреслює важливість урахування широкого спектру особистісних рис під час аналізу того, як використання соціальних мереж впливає на психічне здоров'я та благополуччя.

Дослідники Еллісон та його колеги висунули гіпотезу, що Facebook міг би допомогти людям подолати низьку задоволеність і низьку самооцінку. Ця гіпотеза пояснюється певними перевагами соц.мережі, такими як формування соціального капіталу (за який згадувалося вище), отримання більше інформації та можливостей знайомства. За результатами їхнього дослідження, екстраверсія позитивно корелювала з приєднанням до груп Facebook, але не було кореляції з тим, як вони взаємодіяли один з одним. Прагнення користувачів Facebook до негайного спілкування, можливо, не було задоволене відсутністю обміну миттєвими повідомленнями. Користувачів можуть зацікавити LinkedIn і Tinder, а також інші платформи з такою можливістю через їх акцент на міжособистісних соціальних навичках і соціальній взаємодії [41].

Бачення дослідників Чена та Пенга показують, що такі платформи як TikTok і Instagram можуть бути особливо привабливими для відкритих і самозакоханих людей. Виходячи з особливостей кожної платформи та конкретних цілей, які вона визначає пріоритетними, різні особистості можуть бути залучені до різних платформ [33].

Дослідження, проведене Парк та ін. показали, що використання користувачами соціальних мереж особливостей рідної мови може служити надійним індикатором особистісних рис. Згідно з дослідженням, моделі використання мови в соціальних мережах суттєво корелювали з кожною з рис особистості Великої п'ятірки. Наприклад, люди, які частіше вживали

займенники від першої особи, були більш екстравертними, тоді як люди, які частіше вживали слова, пов'язані з гнівом, були менш приємними [53]. Однак дуже важливо взяти до уваги можливі недоліки використання особливостей мови в соціальних мережах лише як вимірювання особистісних рис. Наприклад, це може не завжди відображати поведінку людей в інших ситуаціях. Тим не менш, ця область дослідження може пролити світло на зв'язок між ними та мати значні наслідки для розуміння того, як люди поведуться в Інтернеті.

Корреа та ін. використовували онлайн-опитування для збору даних від 959 учасників у Сполучених Штатах. Вони виявили, що незважаючи на те, що і чоловіки, і жінки-екстраверти часто користуються соціальними мережами, лише чоловіки з більшим рівнем емоційної нестабільності користуються ними частіше. Навпаки, використання соціальних медіа та емоційна стабільність несуттєво корелюють одне з одним для жінок. Вищі показники екстраверсії та відкритості у жінок пов'язані з більш частим використанням соціальних мереж. Незалежно від рис характеру, жінок приваблюють сайти соціальних мереж. З іншого боку, при дослідженні зв'язку між нейротизмом і самооцінкою виявляється, що чоловіки з вищим рівнем емоційної нестабільності схильні використовувати соціальні мережі, можливо, як засіб підвищення самооцінки шляхом спілкування з іншими [35].

Башир та ін. виявили, що порівняно зі студентками, студенти чоловічої статі частіше користуються соціальними мережами. Крім того, студенти чоловічої статі частіше спілкувалися про політику, науку та особисті речі. Загалом результати показують, що студенти чоловічої статі переважали у використанні соціальних мереж серед студентів [26].

Результати показали, що, незалежно від особистісних рис людини, між використанням соціальних мереж та соціальною ізоляцією існує сильний і лінійний зв'язок. Однак особи, які отримали більше балів за екстравертність і

дружелюбність, як правило, повідомляли про нижчий рівень соціальної ізоляції, тоді як ті, хто отримав вищі оцінки за нейротизмом, як правило, повідомляли про вищий рівень соціальної ізоляції. Було також виявлено, що соціальна ізоляція частіше трапляється серед тих, хто користувався соціальними мережами, ніж серед тих, хто був більш сумлінним. Ці результати показують узгодженість між характеристиками особистості та поведінкою, а також силу зв'язку між використанням соціальних медіа та соціальною ізоляцією [65].

У дослідженні зв'язку між взаємодією в соціальних мережах і сприйнятою соціальною ізоляцією Прімак та ін., була використана вибірка молоді-студентів. Результати показали, що позитивні зустрічі в соціальних мережах мали лише невелику кореляцію з нижчим соціальною ізоляції, тоді як негативні зустрічі мали сильну кореляцію з вищим її рівнем. Згідно з дослідженням, негативний досвід у соціальних мережах, як-от кіберзалякування та соціальне порівняння, може викликати відчуття соціальної ізоляції та роз'єднаності. Вони також зазначають, що використання соціальних медіа може змусити людей почуватися неадекватними або виключеними, що може погіршити існуючу соціальну ізоляцію [55].

Соціальні мережі можуть запропонувати можливості для соціальної підтримки та спілкування, але негативний досвід на цих платформах може мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я та загальне самопочуття людини, особливо якщо вона відчувається соціально ізолюваною.

Щодо досліджень на теренах України, їх знайдено декілька. Зокрема згідно з дослідженням Л. Березовської [1, 3], досліджувані, що проводять у соціальних мережах до 4 годин, відчувають себе психологічно більш благополучно функціональними, є більш задоволеними, мають вищий інтерес до життя та більш позитивний фон настрою, ніж ті, витрачають значно більше часу в Інтернеті.

У дослідженні авторки також представлені такі дані: більшість опитуваних користуються одночасно кількома соціальними мережами; 56% проводять в соц.мережах до 4 годин на день, і 44% - понад 4 години; для 60% це є засобом спілкування, для 20% - можливостями для знайомства, для 10% - джерелом для інформації, 10% - місцем для розваг; більше половини респондентів вважає, що використання соціальних мереж напряду впливають на особистість, її здоров'я, стосунки, стиль життя і нарешті – психологічне благополуччя [1, с. 29-30].

У праці А.Гудімової, де представлено дослідження періоду карантину COVID-19, встановлено, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні риси. Найперше – юнаки надають перевагу пасивному користаванню соц.мережами, що може бути пояснено феноменом «кролячої нори» контенту на таких платформах як Instagram, TikTok та YouTube. Це спричиняє труднощі виходу із соц.мереж, тобто певну залежність, а також призводить зниження рівня психологічного благополуччя [4]. У дослідженні авторки, користувачі приділяють соц.мережам до 7 годин та більше на добу з метою відволіктися від негативних нав'язливих думок. Тривала залученість у онлайн-простір, за висновком, призводить юнаків до вищого рівня тривоги, апатії, пригніченості настрою та відірваності від соціуму, а також нехтуванням режимом сну.

У дослідженні 2022 року А.Мгалоблішвілі представлено наступні особливості користування соц.мережами (вибірка – 192 особи, віком від 15 до 30 років) [15, с. 205-206]:

- чоловіки приділяють менше часу соціальній мережі (2-3 години на день), ніж жінки (в середньому від 3 до 6 годин на день);
- молодь приділяє більшість вільного часу (3-5 годин) перебуванню в онлайн мережі;
- найпопулярнішими соц. мережами за спаданням є: Telegram, Instagram, Viber та Messenger, Youtube, Facebook, Tik-tok, Vk;

- жінки, які користуються соц.мережами понад 4 годин на день, схильні відповідати, що для них важлива кількість підписників у власних профілях;
- жінки частіше орієнтуються на стандарти краси та моди, які пропонуються у соц. мережі;
- на питання про видалення своєї соціальної сторінки з мережі – 51% зазначили, що не готові повністю видалити власний профіль з мережі, 49% з них готові витратити кошти, якщо соціальні мережі стануть платними.

Щодо психологічного стану, результати були наступними:

- контент, який споживає користувач з соціальних інтернет мереж, впливає на 47% опитаних;
- 8% відчувають втому після перебування в онлайн мереж
- 50 % досліджуваних зазначають, що проводять більше часу в інтернеті, ніж хотіли до цього
- 20% інколи зазнавали знущань у віртуальному середовищі (негативні коментарі, образи тощо).

Отже, соціальні мережі значно впливають на особистість, залежно від її характеристик. За іноземними дослідженнями, екстраверти та особи з високою відкритістю до нового досвіду частіше використовують ці платформи, тоді як люди з високим нейротизмом можуть бути більш вразливими до їхнього негативного впливу. Хоча соціальні мережі пропонують можливості для спілкування і доступу до інформації, їх використання може призводити до соціальної ізоляції та негативного впливу на психічне здоров'я. В Україні результати показують, що тривале користування соцмережами може сприяти тривожності та апатії. Подальші дослідження повинні зосередитися на розумінні цих впливів і їхніх наслідків для особистісного розвитку і благополуччя.

### **1.3 Аналіз актуальних досліджень щодо особливостей психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж**

У світі, насиченому віртуальними зв'язками та цифровою взаємодією, соціальні мережі стали не лише платформою для спілкування, але й відображенням наших психологічних станів та емоційного благополуччя. Активність у цифровому просторі впливає на наш спосіб сприйняття себе, інших та світу навколо. У цьому контексті аналіз актуальних досліджень щодо психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж стає важливою складовою розуміння сучасного психологічного поля досліджень.

Спочатку трішки зануримося у поняття соціального капіталу, яке неодноразово зустрічалося при аналізі іноземних джерел. Так, Патнем визначив соціальний капітал як «характеристики соціального життя – мережі, норми та довіри, які дозволяють учасникам діяти разом більш ефективно для досягнення спільних цілей» [56, с. 664–665]. Лі та Чен далі пояснили, що соціальний капітал охоплює «ресурси, вбудовані в соціальну мережу, які можна оцінити та використати для інструментальної або експресивної віддачі, такої як взаємна підтримка, взаємність і співпраця» [48, с. 117]. Іншими словами, соціальний капітал – це соціальна та емоційна підтримка, яку особа отримує від своїх соціальних мереж, особливо від близьких зв'язків (наприклад, родини та друзів).

Загалом очікується, що соціальний капітал позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям. І справді, автор Вільямс підкреслив, що взаємодія породжує афективні зв'язки, що призводить до позитивних впливів, таких як емоційна підтримка [66]. Наступні дослідження використовують

призму теорії соціального капіталу для подальшого дослідження зв'язку між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям.

Вплив використання соціальних мереж на особистісне самопочуття привертає все більше уваги науковців. Останні дослідження підкреслили позитивний зв'язок між використанням соціальних мереж та соціальним капіталом. Лі та Чен припустили, що інтенсивність використання Facebook китайськими іноземними студентами в Сполучених Штатах позитивно пов'язана з формами соціального капіталу [48]. Подібним чином Панг вивчав китайських студентів, які проживають у Німеччині, і виявив позитивний вплив використання соціальних мереж на соціальний капітал, який, у свою чергу, був позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям [52].

Баню та ін. проаналізували дані 266 студентів і виявили позитивний вплив використання WhatsApp на форми соціального капіталу та позитивний вплив соціального капіталу на психологічне благополуччя, наголошуючи на ролі соціальної інтеграції в посередництві цього позитивного ефекту [25].

Дослідники Кім Б. і Кім Й. наголосили на важливості наявності різномірної мережі контактів, яка в кінцевому підсумку збільшує потенційний соціальний капітал [46]. Загалом, явні та соціальні відносини між людьми з близьких соціальних кіл і з віддалених соціальних кіл зміцнюються, коли вони сприяють спілкуванню, соціальній підтримці та обміну інтересами, знаннями та навичками, які надаються іншим учасникам. Це пов'язано з позитивним впливом на такі взаємодії, як прийняття, довіра та взаємність, які пов'язані зі здоров'ям і психологічним благополуччям людей [28], зокрема коли соціальні мережі допомагають підтримувати соціальний капітал між соціальними колами, які існують за межами віртуальних спільнот [41].

Хоча смартфони зближують людей, вони також певною мірою роз'єднують їх. Наприклад, вони можуть призвести до того, що люди ігнорують

інших, з якими вони мають тісні зв'язки або фізичні взаємодії; зазвичай ця ситуація виникає через надмірне використання смартфона. Цей акт ігнорування інших називається фабінгом і вважається поширеним явищем у комунікаційній діяльності. Фабінгом також називають акт зневажливого ставлення до інших. Цей термін був вперше використаний у травні 2012 року [31]. Тих, хто ігнорує людину, з якою вони перебувають, і натомість звертає увагу на свій мобільний телефон називають «фабер» (phubber), а їх так би мовити жертв – «фабі» (phubbee) [34]. Встановлено, що залежність від смартфона є визначальним чинником фабінгу [47]. Валеспін та ін. стверджували, що поведінка фабінгу негативно впливає на психологічне благополуччя та задоволення. Крім того, залежність від смартфонів вважається причиною розвитку нових технологій [62].

На основі проаналізованих вище джерел, пропонуються наступні гіпотези:

- 1) використання соціальних мереж позитивно пов'язане із об'єднанням соціального капіталу.
- 2) соціальний капітал позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям.
- 3) використання соціальних медіа позитивно пов'язане з соціальним капіталом.

Відоме явище як соціальна ізоляція, може бути описана як дефіцит особистих стосунків або виключення з соціальних мереж. За даними іноземних джерел, використання соціальних мереж асоціюється з тривогою, самотністю та депресією, а також соціальною ізоляцією [40, 65]. Однак деякі останні дослідження стверджують, що використання соціальних медіа зменшує соціальну ізоляцію [55]. Дійсно, збільшення використання платформ соціальних мереж, таких як Facebook, WhatsApp, Instagram і Twitter, серед інших, може надати можливості для зменшення соціальної ізоляції. Наприклад, покращення міжособистісного зв'язку, досягнутого за допомогою відео та зображень у



соціальних мережах, допомагає користувачам демонструвати близькість, пом'якшуючи соціальну ізоляцію.

Чаппел і Баджер у своїй праці заявили, що соціальна ізоляція призводить до зниження психологічного благополуччя [30]. Щінка та ін. далі стверджували, що коли люди переживають соціальну ізоляцію від братів і сестер, друзів, сім'ї чи суспільства, їхнє психологічне благополуччя має тенденцію до зниження [46]. Таким чином, на основі цитованої вище літератури, це дослідження пропонує такі гіпотези:

- використання соціальних мереж значною мірою пов'язане із соціальною ізоляцією;
- соціальна ізоляція негативно пов'язана з психологічним благополуччям.

Надмірне використання смартфона стосується його негативного впливу на життя особи в результаті нездатності контролювати свою поведінку. Незалежно від своєї форми, залежність від смартфонів призводить до соціальної, медичної та психологічної шкоди людям, обмежуючи їх здатність робити власний вибір [34].

Більшість попередніх іноземних досліджень описують прямий вплив використання соціальних мереж на соціальний капітал, соціальну ізоляцію, залежність від смартфонів і фабінг, а також вплив останніх на психологічне благополуччя. Однак дуже небагато досліджень зосереджувалися на посередницькій ролі форм соціального капіталу, соціальної ізоляції, залежності від смартфонів і фабінгу, які є результатом використання соціальних мереж, у покращенні психологічного благополуччя [32; 46; 25]. Мало відомо про посередницьку роль залежності від смартфонів між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям. Крім того, вивчення посередницького впливу сприятиме більш повному розумінню використання соціальних мереж для психологічного благополуччя.

Перейдемо до аналізу результатів досліджень українських авторів. Повертаючись до праці А.Гудімової, написаної під час пандемії COVID-19, знижений рівень психологічного благополуччя пов'язаний із втратою самоідентифікації у соц.мережах, тривожністю, збільшенням часу користування, униканням нових знайомств та погіршенням сну [4]. Попри те, юнаки під час карантину, пасивне використання та ізоляцію, показали в цілому високий рівень психологічного благополуччя. За думкою авторки, така тенденція пов'язана із баченням користування соц.мережами як певної копінг-стратегії для подолання стресу.

У статті авторки А.Коброслі згадується, що підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж і які проводять більше 2-х годин там, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи прояви тривоги та депресії. Погоджуємося з думкою авторки, яка передана у цитаті: «соціальні мережі можуть мати різний вплив на окремі види благополуччя: гедоністичне або евдемоністичне» [12, с. 38].

Т.Данилова і І.Гоян у своїй статті здійснили літературний огляд кількох досліджень, які спрямовані на виявлення зв'язку використання онлайн-ресурсами та психологічним функціонуванням особистості. У висновках авторів припускається, що рівень психологічного благополуччя знижується із тривалістю користування соц.мережами (на прикладі Facebook). Проте поруч з тим, за результатами інших досліджень, тривале користування іншими соц.мережами (на прикладі Twitter) може навпаки підвищити суб'єктивний рівень щастя [6]. На нашу думку, такі суперечливі результати пов'язані, по-перше, з істотно різними вибірками, по-друге, з різним баченням авторів досліджень на дану проблематику. Не виключаємо, що користування соц.мережами і дійсно може мати позитивний вплив на психологічне благополуччя, адже будь-що є

індивідуальним та не підлягає єдиному виключному зв'язку. Проте з низки попередніх і подальших досліджень, все ж негативний вплив домінує.

О.Завгородня приводить наступний приклад: «Якщо використовувати мережі для встановлення значущих соціальних зв'язків, вони можуть бути корисним для психологічного благополуччя... Помірне використання мереж може бути корисним, проте збільшення використання мереж негативно впливає на психологічне благополуччя, а глибоке інтенсивне занурення у мережі може бути пов'язане з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія, залежності або розлади харчування, особливо серед підлітків» [7, с.1]. Даний приклад влучно ілюструє суперечність, представлену у попередньому абзаці, а саме розбіжність у результатах позитивного та негативного впливу користування соціальними мережами на психологічне благополуччя. Рівень психологічного благополуччя пов'язаний не лише із тривалістю користування, а й з такими факторами як підпадання під маніпуляції, фейки. Співставлення себе із аватарами або демонстрацією способу життя інших також не виключний та дуже важливий фактор у цьому питанні [7].

У своїй другій статті Л.Березовська приходить до висновку, що користування соц.мережами має все ж як позитивні, так і негативні наслідки на психологічне благополуччя. Серед позитивних ефектів: ширші можливості для соціалізації підлітків, їхнього спілкування, розширення можливостей для отримання освіти, доступ до інформації щодо здоров'я, самооцінка тощо. Щодо негативних ефектів, то це депресія, стреси, кібербулінг, переслідування, секстинг/текстові повідомлення, відсутність концентрації, втома, пригнічення емоцій, проблеми із сном тощо [2].

Авторки Ю. Крижанівська та О. Свідерська на основі статистичного опрацювання свого опитування вивели такі висновки: «особи, які почувують себе більш самотньо, є схильними виявляти більшу активність у соціальних

мережах, а також знайомі із більшою кількістю осіб, на яких підписані, у реальному житті» [14, с. 111-112]. Такі висновки дозволяють нам припустити, що нижчий рівень суб'єктивного благополуччя веде до частішого використання соціальних мереж.

Дослідженням А. Кривенко було покликане напряму дослідити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. За результатами опитування 50 осіб та статистичного аналізу, авторка виділяє наступні взаємозв'язки психологічного благополуччя і використання соц.мереж [13, с.51, с. 68-69]:

- у «комунікабельний студентів», тобто тих, хто активно використовує соц.мережу і є активним у житті, психологічне благополуччя є значущо вищим від осіб «закритого типу» (тих, хто проявляє малу кількість активності не лише в соціальних мережах, але також і в реальному спілкуванні з людьми);
- надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж негативно впливає на психологічне благополуччя студентів психологів.

Отже, аналіз сучасних досліджень показує, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя є подвійним. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти підвищенню соціального капіталу, зменшення соціальної ізоляції та покращенню емоційного стану через підтримку і комунікацію. З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж пов'язане з негативними ефектами, такими як тривога, депресія і соціальна ізоляція. Тому важливо знайти баланс у використанні соціальних медіа, щоб максимізувати їх позитивний вплив і мінімізувати негативні наслідки. Подальші дослідження мають зосередитися на вивченні механізмів цього впливу та розробці рекомендацій для здорового використання цифрових платформ.

## **Висновки до розділу 1**

Психологічне благополуччя особистості є складним і багатограним явищем, яке включає в себе інтеграцію внутрішніх психічних властивостей і зовнішніх умов. Це поняття охоплює злагодженість між особистісними мотивами, цілями та вимогами суспільства, що сприяє успішній самореалізації та задоволенню життєвих потреб. Психологічне благополуччя проявляється через активність, незалежність, відповідальність, а також здатність до сильних емоцій і переживань, що забезпечують відчуття власної індивідуальності і гармонії з оточуючим середовищем.

Соціальні мережі, з одного боку, можуть сприяти позитивному соціальному капіталу, полегшуючи комунікацію і доступ до інформації, що сприяє покращенню емоційного стану і зменшенню соціальної ізоляції. Однак, з іншого боку, надмірне використання соціальних мереж може викликати негативні наслідки, такі як тривожність, депресія і соціальна ізоляція, особливо серед осіб з високим рівнем нейротизму.

Таким чином, для досягнення психологічного благополуччя важливо знайти баланс у використанні соціальних мереж, максимально використовуючи їх позитивні можливості і мінімізуючи негативний вплив. Подальші дослідження повинні зосередитися на глибшому розумінні механізмів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розробці ефективних стратегій для здорового і збалансованого використання цифрових платформ.

## **РОЗДІЛ 2. ОПИС ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Для досягнення мети даної роботи, а також для виконання поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез, було проведено дослідження на визначення особливостей психологічного благополуччя юнаків та юнок, а також вивчення впливу використання соціальних мереж досліджуваними на його формування.

### **2.1 Розширений опис групи досліджуваних**

Респондентами проведеного дослідження стали учні Комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький ліцей №26 Луцької міської ради" та студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки. Загальна кількість досліджуваних становить 92 особи віком від 16 до 21 року. Такий віковий діапазон виокремили у 1965 році на Міжнародному симпозіумі з вікової фізіології, де було вказано, що юнацький вік у хлопців та дівчат децю відрізняється, проте знаходиться у зазначених вікових рамках [16].

Обраним був саме юнацький вік, оскільки ми вважаємо цей вік періодом чи не найбільших змін у житті людини. Юнаки та юнки нещодавно пережили вікову кризу (або перебувають у процесі її проходження), тож чи не основним завданням є переосмислення своїх цілей, цінностей та прагнень. Неодмінним атрибутом таких змін є порівняння себе з оточенням. Вважаємо, що таке порівняння обов'язково вестиме до змін психологічного благополуччя юнаків та юнок. І, як відомо, соцмережі є невід'ємною частиною нашого життя, а інформація там подається не завжди достовірна, тож і прийняття себе та

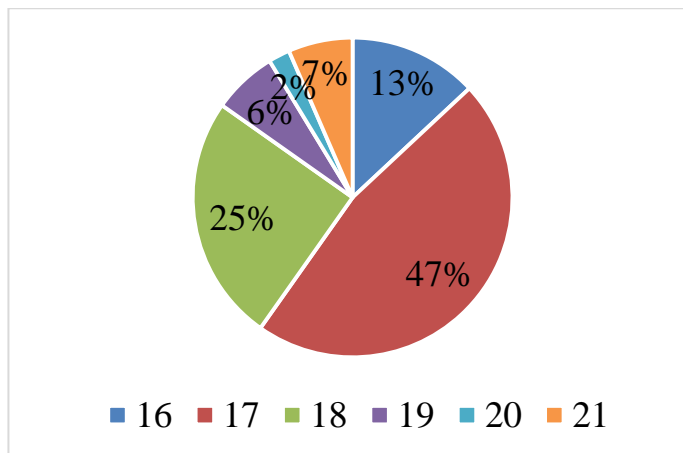
формування рівня психологічного благополуччя може змінюватись непередбачувано.

Серед респондентів участь у дослідженні взяли 72 особи жіночої статі, і 20 осіб чоловічої. Відсотковий розподіл рівний 78% та 22% відповідно, що представлено на рис.2.1.



*Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення досліджуваних за статтю*

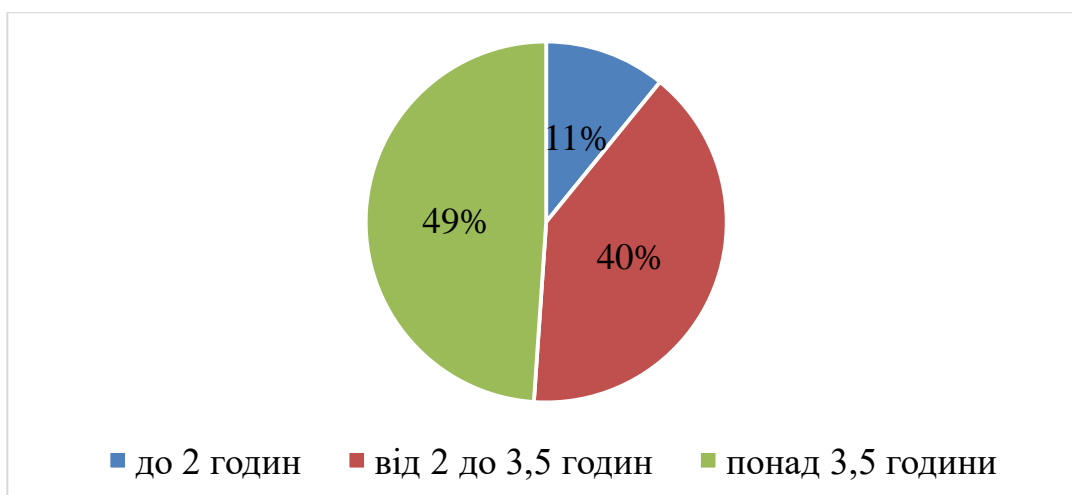
Найбільша кількість досліджуваних була віком 17 років, що становить 47% усієї групи досліджуваних, найменше було 20-річних респондентів – 2%. Розподіл інших вікових груп зображено на рис.2.2. Відповідно, на момент дослідження студентами університету були 72% досліджуваних, а школярами – 28%.



*Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення вікових груп*

Для всеохопного дослідження теми даної роботи респондентам було задано ряд питань, що стосуються їх екранного часу та активності у соцмережах, а також кожен досліджуваний обрав одну переважаючу соцмережу.

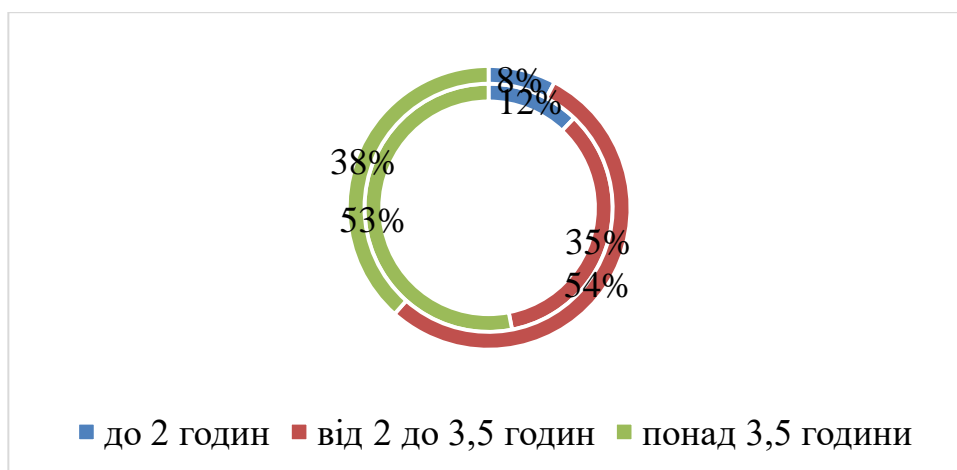
Так, результати опитування вказують на те, що майже половина респондентів (49%) використовують соцмережі більше 3,5 годин на добу, а екранний час двома годинами обмежуть лише 11% опитуваних, що відображено на рис.2.3.



*Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення екранного часу у соцмережах*



Порівняння кількості досліджуваних з різним екранним часом у школярів та студентів показало, що більшість школярів (54% з усіх школярів) проводять у соцмережах від двох до трьох з половиною годин на добу, у той час як переважаюча кількість студентів з групи опитаних студентів (53%) використовують соцмережі більше трьох годин на добу. Більш детальна інформація подана на рис.2.4.



*Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення екранного часу у соцмережах у групах школярів (зовнішнє коло) та студентів (внутрішнє коло)*

Попри велику кількість часу проведеного в соцмережах, 61% досліджуваних вважають себе пасивними користувачами, що показано на рис.2.5. Тобто лише 49% учнів та студентів активно ведуть та користуються соцмережами: коментують дописи інших користувачів, регулярно поповнюють свої профілі інформацією.

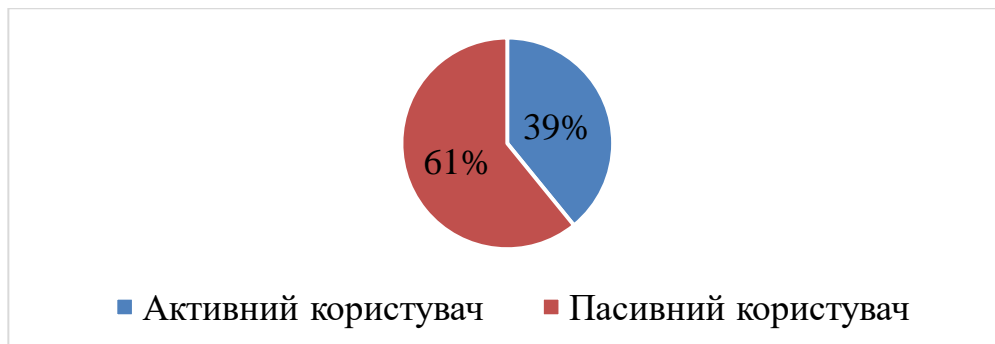


Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення активних та пасивних користувачів соцмереж

Найчастіше соцмережі досліджувані використовують для комунікації зі знайомими людьми – 56% опитуваних, а лише 2% респондентів використовують соцмережі здебільшого для роботи. Кількісний розподіл досліджуваних за видом діяльності у соцмережах зображено на рис.2.6.

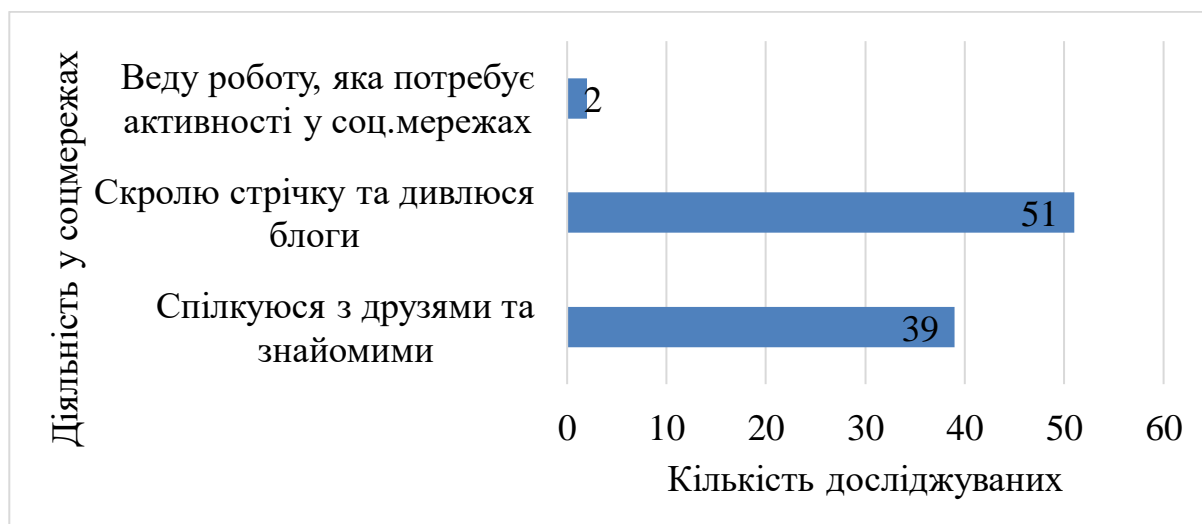


Рис. 2.6. Кількісний розподіл досліджуваних за видом діяльності у соцмережах

Найбільш вживаною соцмережою для досліджуваних виявилась мережа Instagram, нею користуються 47% респондентів. З незначним зниженням кількості респондентів друге місце посідає TikTok – 45%. Найрідше учні та

студенти надають перевагу соцмережі X (Twitter), лише 3%, YouTube найчастіше використовують 5% опитуваних. Зведена інформація відображена на рис.2.7.

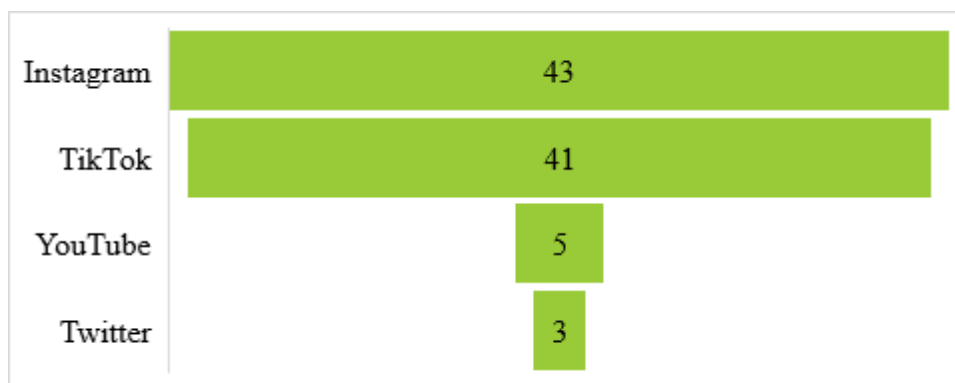


Рис. 2.7. Кількісний розподіл досліджуваних за найбільш вживаною соцмережею

## 2.2 Характеристика методик та процедури дослідження

Для дослідження об'єкта даної роботи – психологічного благополуччя – було використано ряд методик, а саме: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (україномовна адаптація С. Карсканової), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко, «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (україномовна адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)» (в україномовній адаптації М.Б. Кліманської, І.І. Галецької). Детальніша інформація про використані методики представлена у табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Методики дослідження психологічного благополуччя користувачів соцімереж юнацького віку

<i>Методика</i>	<i>Шкали</i>	<i>Кількість шкал</i>	<i>Кількість запитань</i>
«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (україномовна адаптація С. Карсканової)	«Позитивні відносини з тими, що оточують» «Автономія» «Управління середовищем» «Особистісне зростання» «Цілі у житті» «Самоприйняття» «Психологічне благополуччя»	7	84
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко	«Задоволеність власним життям» «Невдоволеність собою та розчарування в житті» «Задоволеність відносинами з іншими» «Загальний рівень задоволеності життям»	4	20

Продовження таблиці 2.1.

«Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (україномовна адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	«Індекс благополуччя»	1	5
«Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)» (в україномовній адаптації М.Б. Кліманської, І.І. Галецької)	«Позитивний афект» «Негативний афект»	2	20

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Додаток Б) має на меті виміряти шість вимірів психологічного благополуччя згідно з дослідженнями К. Ріфф. 1989 року науковиця описала психологічне благополуччя крізь призму шестикомпонентної структури, а створений опитувальник пройшов тести валідності та надійності [57].

2011 року С. В. Карсканова здійснила адаптацію методики на українську мову. Досліджуваному пропонується оцінити власну згоду на 84 питання опитувальника за шестибальною шкалою. При опрацюванні даних, що передбачає сумування певних питань відповідно до зазначених шкал, варто звертати увагу на обернені твердження. До опитувальника відносяться такі шкали:

1. Шкала «Позитивні відносини» вимірює якість та кількість соціальних зв'язків. Високі бали свідчать про наявність міцних, довірливих відносин з оточуючими; таким людям характерні емпатія та турботливість. На противагу низькі бали вказують на труднощі у побудові близьких відносин: відчуття самотності, ізоляції та труднощі з довірою.
2. Шкала «Автономія» вимірює ступінь незалежності людини від думок та очікувань інших. Люди з високими балами мають високий рівень самостійності, впевненості у власних силах та здатності приймати власні рішення. Людям з низькими балами характерні залежність від думок оточуючих та схильність підлаштовуватися під інших.
3. Шкала «Управління середовищем» показує, наскільки людина відчуває себе господарем свого життя. Люди з високими балами впевнені у своїх силах, здатні впливати на ситуацію та створювати сприятливі умови для себе. Люди з низькими балами можуть відчувати безсилля, нездатні змінити своє життя на краще та залежать від зовнішніх обставин.
4. Шкала «Особистісне зростання» показує, наскільки людина відчуває себе розвиненою та задоволеною своїм особистісним зростанням. Високі бали вказують на постійний розвиток, прагнення до нових знань та вмінь, відчуття досягнення своїх цілей. Натомість низькі бали можуть означати відчуття застою, незадоволеність своїм життям та відсутність мотивації до змін.
5. Шкала «Цілі у житті» вимірює наявність чітких життєвих цілей та відчуття сенсу життя. Люди з високими балами зазвичай розуміють свої цілі, впевнені у майбутньому та відчувають, що життя має сенс. Людям з низькими балами не притаманні чіткі життєві орієнтири, однак є відчуття безцільності та втрати сенсу життя.

6. Шкала «Самоприйняття» показує, наскільки людина задоволена собою та приймає себе такою, яка є. Високі бали свідчать про позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін, а також про хороше ставлення до свого минулого. Низькі бали вказують на невдоволення собою, самокритику, бажання бути іншим та розчарування у своєму минулому [17].

Додатково можна виокремлювати загальну шкалу «Психологічного благополуччя», яка включає у себе всі попередні шкали. Окрім цього задля зручності дослідники послуговуються також переведенням балів у стени [18].

В основу опитувальника «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко (Додаток В) покладено розуміння психологічного благополуччя як трикомпонентного явища. Попри те, що авторки називають благополуччя суб'єктивним, визначення науковиць збігається з нашим розумінням психологічного благополуччя, тож це уможливило використання даної методики.

Розробленим опитувальник був у 2022 році і має на меті виміряти та описати оцінку особи власного життя та різних його аспектів. Для цього було виділено три шкали, що вимірюють задоволеність/невдоволеність певними сферами життя, та одну загальну шкалу:

1. Високий бал за шкалою «Задоволеність власним життям» свідчить про позитивне сприйняття життя, високу самооцінку та задоволеність досягнутими результатами. Людина відчуває гармонію між своїми очікуваннями та реальністю. Низький бал вказує на незадоволеність життям, низьку самооцінку та негативне ставлення до себе та оточення. Людина часто відчуває невпевненість у своїх силах та бачить своє життя як безперспективне.

2. Високий бал за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» вказує на незадоволеність собою та життям. Людина часто порівнює себе з іншими, відчуває заздрість та роздратування. Вона має високі вимоги до себе та оточення, що призводить до постійної напруги та тривоги. Низький бал свідчить про спокійний та впевнений стан. Людина задоволена своїми досягненнями, не порівнює себе з іншими та реалістично оцінює свої можливості.
3. Високий бал за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» вказує на задоволеність соціальними зв'язками. Людина має надійне коло спілкування, довіряє цим людям і відчувається комфортно в соціумі. Низький бал свідчить про труднощі у побудові міцних відносин. Людина відчуває недовіру до оточуючих, вважає їх нещирими й уникає емоційної близькості, прагне змінити коло спілкування.
4. Шкала «Загальний рівень задоволеності життям» підсумовує попередні результати. Високий бал вказує на загальну життєву задоволеність. Людина позитивно оцінює своє життя, досягнення та соціальні зв'язки, впевнена в собі та своїх силах. Низький бал свідчить про незадоволеність життям. Людина відчуває невдоволення своїми досягненнями, роботою та соціальним оточенням, схильна до песимізму та самотності.

Досліджуваному пропонується оцінити ступінь згоди на 20 тверджень за шкалою «повністю погоджуюсь» - «частково погоджуюсь» - «важко визначитись» - «частково не погоджуюсь» - «повністю не погоджуюсь». При опрацюванні даних варто звернути увагу на те, що шкала «Задоволеність відносинами з іншими» має у собі зворотні значення [20].

«Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Додаток Д) вперше було опубліковано 1998 року, а у 2015 К. Топп з колегами резюмували надійність даної методики. За



словами авторів шкала має достатню валідність і як інструмент скринінгу депресії, і як показник результату в клінічних дослідженнях, і успішно застосовується в широкому спектрі галузей досліджень [61].

Методика направлена на дослідження рівня психологічного благополуччя особи, що визначається п'ятьма твердженнями. Респонденту потрібно оцінити, як він почувався протягом останніх двох тижнів за допомогою шестибальної шкали від «0» до «5», де «0» - «ніколи» (так не почувався), а «5» - «весь час» (так відчуваюсь). Опрацювання полягає у сумуванні балів та множені на 4, в результаті чого отримується відсоток, що відповідає низькому, середньому або високому рівню благополуччя [9].

*«Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)»* (Додаток Е) було розроблено Д. Уотсоном та колегами у 1988 році для дослідження позитивного та негативного афектів, що є незалежними вимірами. Методика пройшла всі етапи підтвердження надійності та валідності [64]. Тож згодом була перекладена багатьма мовами, а 2020 року опитувальник було адаптовано українською мовою І.І. Галецькою та М.Б. Кліманською. Сумування балів за результатами оцінювання десяти тверджень відбуваються за двома шкалами. Шкала позитивного афекту вимірює рівень енергії та бадьорості. Низькі бали вказують на смуток та апатію. Шкала негативного афекту вимірює рівень тривоги та стресу. Низькі бали свідчать про спокій та розслаблення [11].

Дослідження проводилося офлайн у школі та університеті. Респондентам було запропоновано пройти опитування на базі Google Form. Активне посилання на використану Google Form представлена у Додатку А. У середньому проходження займало 15-25 хв. Проводилось дослідження у період з березня до квітня 2024 року.

Для дослідження предмета – впливу соцмереж на формування психологічного благополуччя юнаків та юнок – було використано методи статистики на базі програми Statistica.

Зведена таблиця обрахованих результатів представлена у Додатку Ж. Дані отримані шляхом опрацювання відповідей респондентами було перевірено на нормальність розподілу (Додаток З), на основі чого підбирались відповідні параметричні та непараметричні статистичні методи опрацювання даних. Усього було виявлено чотири шкали, розподіл даних яких не близький до нормального: «Цілі у житті» ( $p=0,001$ ), «Самоприйняття» ( $p=0,003$ ), «Психологічне благополуччя» ( $p=0,002$ ) та «Індекс благополуччя» ( $p=0,03$ ).

### **2.3. Результати порівняльного аналізу**

Для дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя юнаків та юнок за допомогою порівняльного аналізу було сформовано сім групуючих змінних: стать досліджуваних, їх вік, заклад навчання, час проведений у соцмережах, найбільш використовувані соцмережі, вид діяльності у соцмережах та вид активності там. Результати порівняльного аналізу представлені у Додатку К.

Порівнюючи респондентів за статтю, було визначено, що статистично значуща відмінність є у значеннях за шкалами «Автономія» та «Індекс благополуччя». Це видно з  $p$ -значення, яке рівне 1.8% та 4.6% відповідно. Отож робимо висновок про те, що чоловікам сформованої групи досліджуваних більшою мірою характерні незалежність та впевненість у власних силах, тоді як жінкам більш характерне психологічне благополуччя з точки зору стану та емоцій (бадьорість, спокій, активність). Дані результати відображено на рис.2.8.

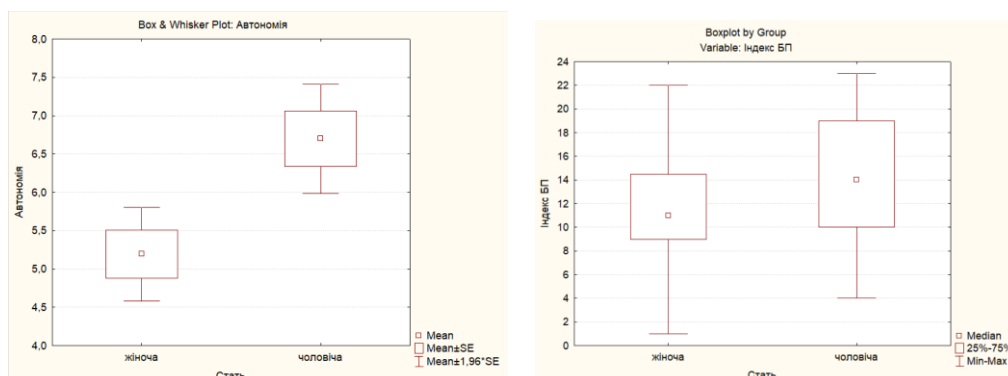
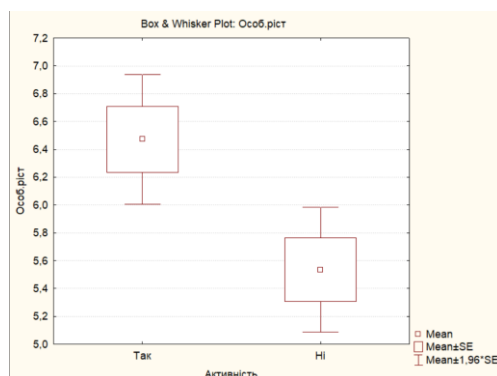
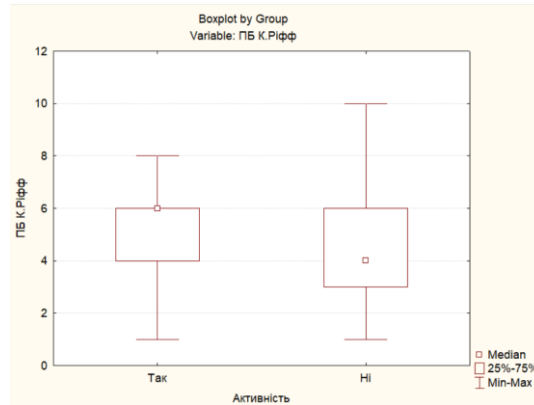


Рис. 2.8 Коробкові графіки ( а) квантилі шкали «Автономія» ; б) квантилі шкали «Індекс благополуччя» )

Відмінність є також у таких проявах психологічного благополуччя як особистісний ріст та загальний показник психологічного благополуччя в залежності від рівня активності у соцмережах. Результати вказують: якщо користувач вважає себе активним у соцмережах, то більшою мірою здатен відчувати постійний розвиток, бажання навчатись та досягати цілей, у порівнянні з тими, хто вважає себе пасивними користувачами соціальних мереж ( $p=0,008$ ). Однак загальний рівень психологічного благополуччя (сукупність показників за шестикомпонентною структурою К. Ріфф) вищим буде у пасивних користувачів ( $p=0,008$ ), що видно на рис.2.9.1 та 2.9.2. Такі результати **підтверджують гіпотезу №1.**



*Рис. 2.9.1. Коробковий графік візуалізації квантилів шкали «Особистісний ріст» за ознакою самооцінки активності у соц.мережах*



*Рис. 2.9.2 Коробковий графік візуалізації квантилів шкали «Психологічне благополуччя» за ознакою самооцінки активності у соц.мережах*

Тест Шеффе дав змогу порівняти середні значення у трьох групах досліджуваних, що утворилися в наслідок поділу за найбільш вживаною соцмережею: Instagram, TikTok або інша. Так, вагомі відмінності спостерігаємо між групою людей, що користуються Instagram, та групою, що користується TikTok. У групі Instagram середні значення перевищують TikTok у значеннях шкал «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням»:  $M=5$  та  $3.85$ ;  $M=6.54$  та  $4.39$ ;  $M=5.16$  та  $3.65$  відповідно до шкал та груп. Тобто користувачі Instagram більшою мірою здатні підтримувати хороші стосунки з оточуючими, можуть мати більше соціальних зв'язків, які вирізняються міцністю та довірливістю; є більш самостійні та можуть брати на себе відповідальність; краще організують свій робочий та домашній простір на відміну від користувачів TikTok. Результати зображено на рис.2.10.

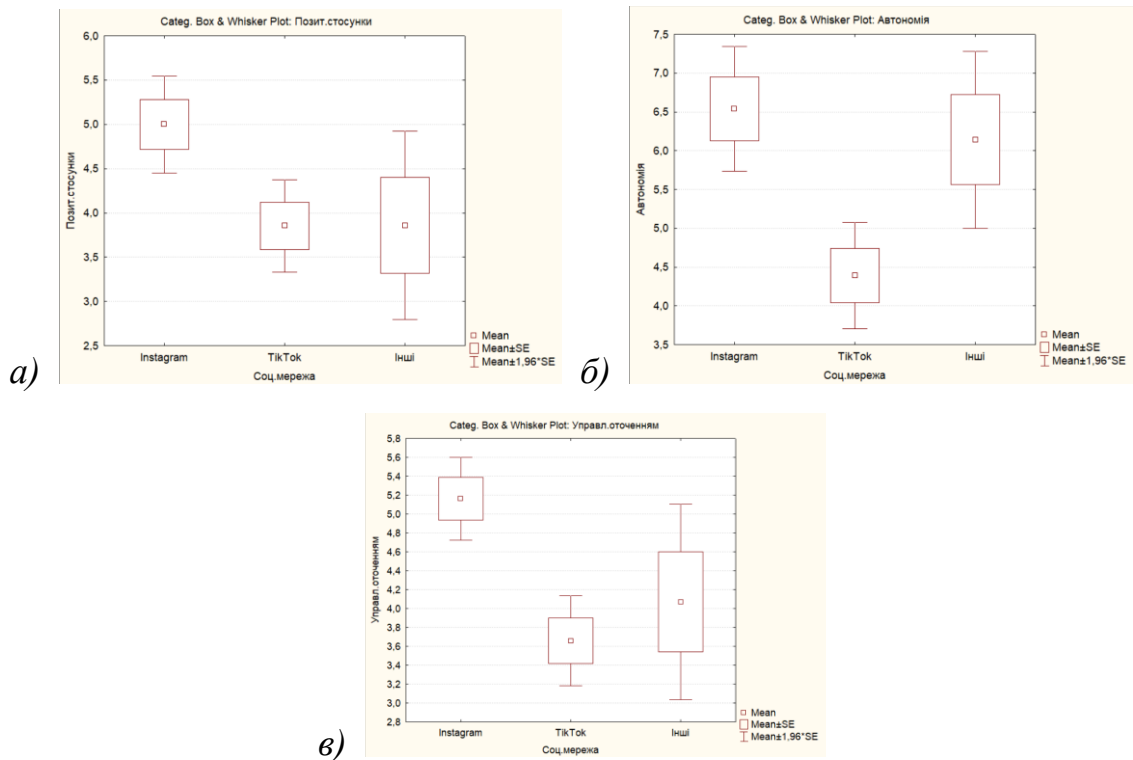


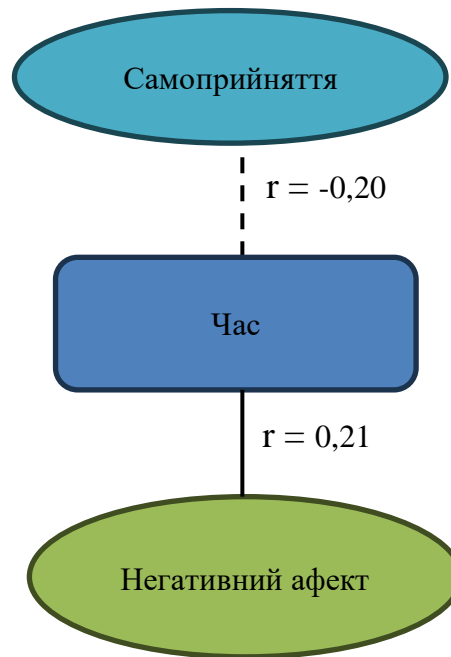
Рис. 2.10 Коробкові графіки (а) квантилі шкали «Позитивні стосунки»; б) квантилі шкали «Автономія»; в) квантилі шкали «Управління оточенням» )

За іншими зазначеними вище групуючими змінними відмінностей виявлено не було.

## 2.4. Результати кореляційного аналізу

Оскільки за результатами перевірки шкал на нормальність розподілу, певні шкали не були нормально розподілені (Додаток 3), то для проведення кореляційного аналізу було використано критерій Спірмена. Результати проведеного аналізу відображено у Додатку Л.

Було виявлено зв'язок проведеного часу респондентами у соцмережах з деякими вимірами психологічного благополуччя, а саме: «Самоприйняття» ( $r = -0,20$ ) та «Негативний афект» ( $r = 0,21$ ) при  $p < 0,05$ , що схематично відображено на рис.2.11.



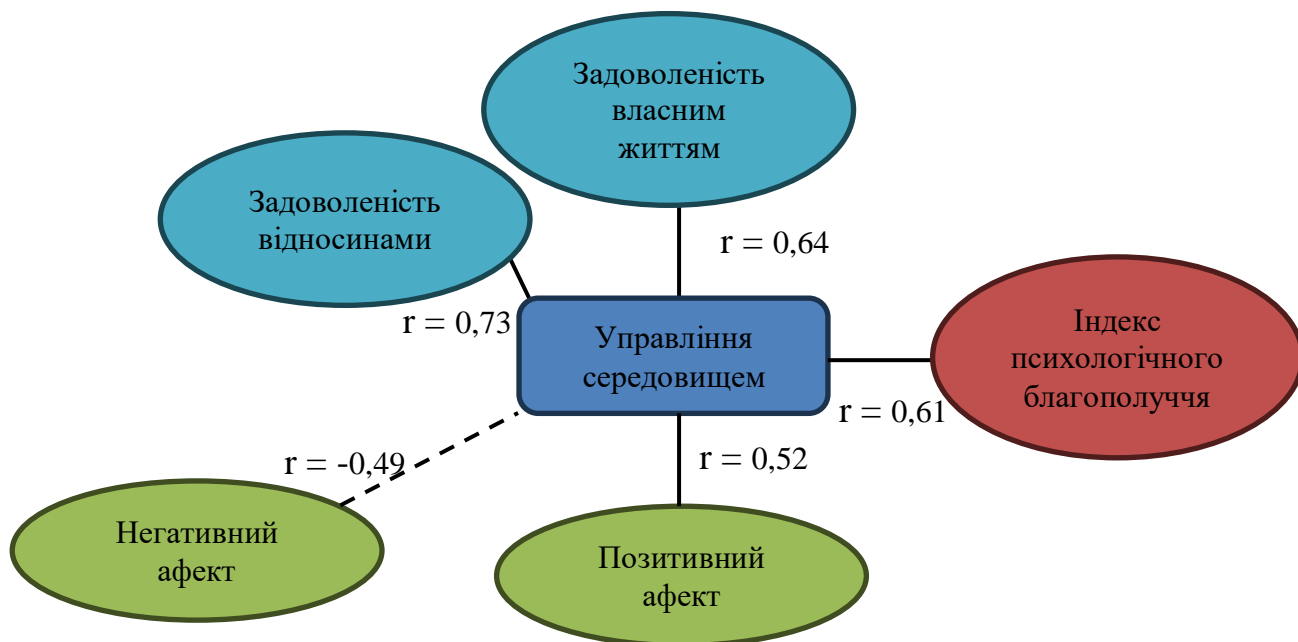
*Рис. 2.11. Кореляційні зв'язки часу з деякими вимірами психологічного благополуччя*

Такі результати вказують на те, що зі збільшенням екранного часу в юнаків та юнок зростає також і загальне відчуття дистресу, смутку та млявості, а окрім цього респонденти ставатимуть незадоволеними собою, що може проявлятися стурбованістю своїми певними рисами, а також бажанням бути кимось іншим, не такими, як є насправді. І оскільки лише незначна частина компонентів психологічного благополуччя залежать від часу проведеного у соцмережах, то **гіпотезу №2 вважаємо частково підтвердженою.**

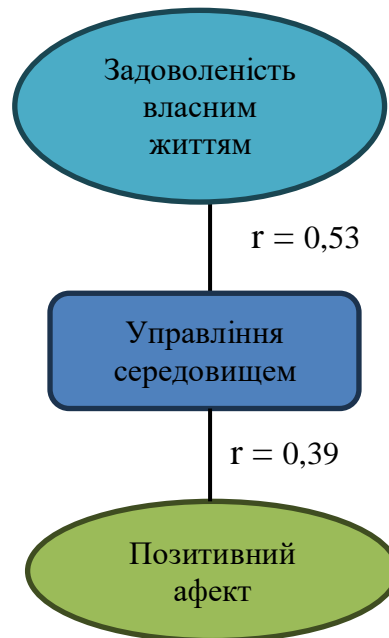
Порівнюючи особливості психологічного благополуччя у юнаків та юнок, що проводять до трьох з половиною годин на день та понад зазначений час, було

помічено відмінності у взаємозв'язках між «Управлінням середовищем» та іншими компонентами психологічного благополуччя. До уваги в опрацюваннях не брались взаємозв'язки зі шкалами того ж опитувальника.

Так, у респондентів, що проводять у соцмережах менше часу, виявлено позитивний зв'язок з «Задоволеністю власним життям» ( $r = 0,64$ ), «Задоволеністю відносинами» ( $r = 0,73$ ), «Індексом психологічного благополуччя» ( $r = 0,61$ ), «Позитивним афектом» ( $r = 0,52$ ) та зворотній зв'язок з «Негативним афектом» ( $r = -0,49$ ). Натомість у досліджуваних, що проводять у соцмережах більше часу, пряма кореляція наявна лише з «задоволеністю власним життям» ( $r = 0,53$ ) та «Позитивним афектом» ( $r = 0,39$ ), але і цей зв'язок є слабшим, ніж у іншої групи. Значення  $p < 0.01$  у двох кореляційних матрицях. Віднайдені кореляції зображено на рис.2.12.1 та 2.12.2.



*Рис. 2.12.1. Кореляційні зв'язки «Управління середовищем» з деякими вимірами психологічного благополуччя у групі з часом проведення у соцмережах до 3.5год/день*



*Рис. 2.12.2. Кореляційні зв'язки «Управління середовищем» з деякими вимірами психологічного благополуччя у групі з часом проведення у соцмережах понад 3.5год/день*

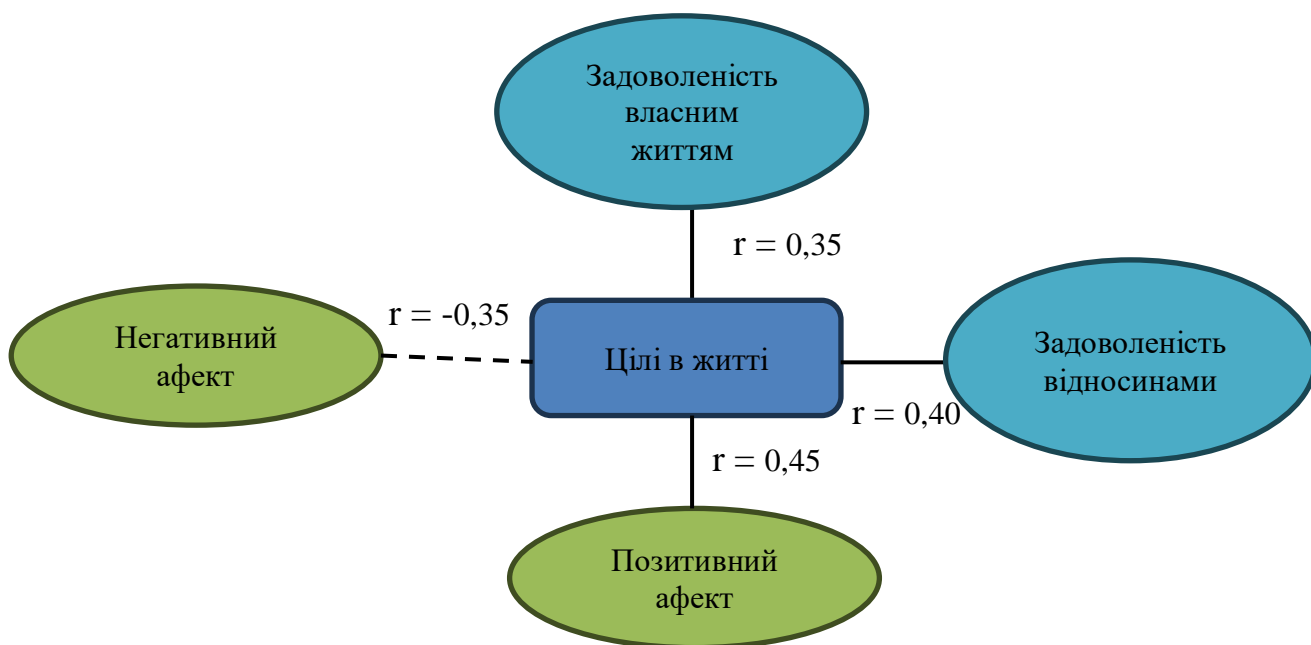
Тобто якщо респондент проводить у соцмережах менше трьох з половиною годин на день та відчуває впевненість та власну компетентність у вдалому управлінні повсякденними справами, то значно більше та частіше буде задоволений своїм життям, власною продуктивністю, колом спілкування, відчуватиме бадьорість, активність та позитивну залученість, а рідше та менше – дистрес та млявість. Проте вдале управління середовищем меншою мірою має позитивні зв'язки з задоволеністю життям та позитивним афектом, якщо досліджуваний проводить у соцмережах понад 3,5 години на день, а з іншими згаданими компонентами зв'язку взагалі не буде.

Також було досліджено особливості психологічного благополуччя в осіб, що є активними та пасивними користувачами соцмереж. Було спостережено



відмінності у взаємозв'язках між «Цілями у житті» та іншими компонентами психологічного благополуччя. До уваги в опрацюваннях не брались взаємозв'язки зі шкалами того ж опитувальника.

У респондентів, які є неактивними користувачами шкала «Цілі у житті» мала прямі взаємозв'язки зі шкалами «Задоволеність власним життям» ( $r = 0,35$ ), «Задоволеність відносинами» ( $r = 0,40$ ) та «Позитивний афект» ( $r = 0,45$ ), обернені – зі шкалою «Негативний афект» ( $r = -0,35$ ). Натомість у активних користувачів жодних кореляційних зв'язків між «Цілями у житті» та іншими компонентами психологічного благополуччя віднайдено не було. Значення  $p < 0.01$  у двох кореляційних матрицях. Описані кореляції зображено на рис.2.13.



*Рис. 2.13. Кореляційні зв'язки «Цілей в житті» з деякими вимірами психологічного благополуччя у групі пасивних користувачів соцмереж*

Отже, ми можемо стверджувати: чим більше пасивні користувачі ставлять перед собою цілі, осмислюють минуле та сьогодення, то тим більше вони задоволені умовами свого життя та своєю продуктивністю, більшою мірою

довіряють своєму колу спілкування та задоволені ним, частіше переживають спокій та безтурботність, а рідше – смуток та млявість.

У користувачів, що активно залишають коментарі у соцмережах та публікують власний контент, цілі у житті не пов'язані з жодним іншим компонентом психологічного благополуччя.

Такі результати дають змогу *підтвердити гіпотезу №3*.

## **Висновки до розділу 2**

У межах даного дослідження було проведено порівняльний та кореляційний аналізи, що дозволило окреслити особливості впливу використання соцмереж юнаками та юнками на їх психологічне благополуччя.

Проведені статистичні обчислення дали змогу виявити, що у чоловіків та жінок відрізняються такі складові психологічного благополуччя як «Автономія» та «Індекс благополуччя»: автономія як прояв психологічного благополуччя вищий у чоловіків, а благополуччя з точки зору позитивних емоційних станів – у жінок. Також було підтверджено, що у активних користувачів соцмереж «Особистісний розвиток» та загальний рівень благополуччя мають вищі показники у порівнянні з пасивними користувачами. Також було описано, що користувачі Instagram частіше мають вищі показники шкал «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням», ніж користувачі TikTok.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено, що лише незначна частина компонентів психологічного благополуччя залежить від кількості проведеного часу у соцмережах: зі збільшенням екранного часу зростає «Негативний афект» та спадає «Самоприйняття». Також було досліджено більш

складні взаємозв'язки, а саме: зв'язок між компонентами психологічного благополуччя («Управління середовищем» та інші компоненти) у групах досліджуваних, що проводять у соцмережах до 3.5 годин на день, та тими, що понад 3.5 години на день; взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя («Цілі в житті» та інші компоненти) у групах активних та пасивних користувачів.

Отримані результати дали змогу повністю підтвердити дві гіпотези з трьох та частково підтвердити одну гіпотезу з трьох.

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ**

#### **3.1. Опис результатів та ідеї щодо подальших досліджень**

Отримані результати підтверджують висновки інших науковців, що також досліджували тему особливостей впливу соцмереж на психологічне благополуччя людей, а також розкривають нові аспекти досліджуваного предмета та вказують на можливі подальші перспективи досліджень.

Результати свідчать про те, що люди, які активно ведуть соцмережі, тобто публікують власний контент, та активно взаємодіють з контентом інших користувачів, коментуючи його, поширюючи чи ставлячи вподобайки, більшою мірою відчують власний розвиток, аніж ті користувачі, які просто скролять стрічку соціальних мереж.

Як і у дослідженні А.Гудімової [4], дана група досліджуваних більшою мірою є пасивними користувачами соцмереж. Такий стан речей не передбачає конкретної мети, коли користувач заходить у соцмережу, наприклад, поширити власний допис, переглянути регулярну рубрику медіа, за яким слідкує юнак чи юнка. Тож не ставлячи жодної більш-менш конкретної цілі, немає чого досягати такою діяльністю, як використання соцмереж. А відсутність досягнутих цілей не сприятиме покращенню свого особистого зростання чи задоволенню ним.

Також можемо пояснити такі результати самовираженням. Публікація власного контенту чи обговорення чужого дозволить юнакам та юнкам висловлювати свої думки, ділитися досвідом і творчістю. Цей процес часто

супроводжується саморефлексією, яка допомагає краще усвідомлювати свої цінності, інтереси та цілі. Активне залучення до спільноти також може сприяти особистісному зростанню за рахунок самовираження у цій спільноті.

Однак не було виявлено відмінності у соціальному плані. Тож попри можливу активність у соціальній групі у соцмережах, такий спосіб комунікації не можна назвати достатньо «соціальним», щоб це позитивно впливало на стосунки з оточуючими.

Попри відмінно високі значення особистісного зросту у активних користувачів соцмереж над пасивними, а також невідмінними іншими критеріями психологічного благополуччя між користувачами, загальний показник психологічного благополуччя є вищим у пасивних користувачів.

20% опитаних у дослідженні А.Мгалоблішвілі [15] зазнавали знущань у віртуальному середовищі, що без сумніву може негативно відобразитись на психологічному благополуччі. Пасивне використання соцмереж натомість зменшує такий ризик, оскільки користувач не «показує себе» через публікації власного контенту чи висловлення думок у коментарях, тож це унеможливорює негативні коментарі чи образи до своєї думки, вигляду, світогляду тощо.

Окрім цього, активні користувачі, які часто взаємодіють з контентом інших, можуть бути більш схильними до інформаційного перевантаження, порівняння себе з іншими та емоційного виснаження через постійні соціальні взаємодії. Це може негативно впливати на їхнє загальне психологічне благополуччя. Натомість активні користувачі, які публікують власний контент, можуть несвідомо порівнювати себе з іншими. На обернений зв'язок порівняння з іншими та психологічного благополуччя вказували Л.Засекіної та В.Майструк [8]. До того ж, якщо ці порівняння негативні, це може знижувати рівень

задоволеності життям, навіть попри позитивне відчуття особистісного зростання.

Дослідження А.Коброслі [12] звертало увагу на те, що підлітки, що проводять у соцмережах більше двох годин, скаржаться на тривогу чи депресію, що неодмінно, на нашу думку, вело б до зниження психологічного благополуччя. Однак, за результатами проведеного дослідження у цій роботі відмінностей виявлено не було. Припускаємо, що це може бути пояснено віковою характеристикою групи, а також часом, коли було проведено дослідження. А.Коброслі опублікувала роботу 2018 року, тобто у докарантинний та довоєнний періоди. Ймовірно, використання соцмереж могло стати копінг-стратегією за останній час, тож щоб розвинути психічні захворювання, користувачам потрібно значно довший час проводити у соцмережах. Гіпотезу про те, що проведення часу у соцмережах могло стати копінг-стратегією, висувала і А.Гудімова [4], проте дослідження авторки було про пасивність чи активність у соцмережах, а не про часопроведення. Тож однією з перспектив дослідження може бути і як опитування підлітків, так і охоплення ширших рамок часопроведення у соцмережах.

Т.Данилова і І.Гоян зробили висновок про те, що тримале використання Facebook знижує психологічне благополуччя, а ось використання Twitter (тепер X), навпаки, може його підвищити [6]. У проведеному дослідженні також є відмінності у психологічному благополуччі користувачів соцмережами Instagram та TikTok, де у перших деякі критерії психологічного благополуччя набувають вищих значень.

Така відмінність може бути пов'язана з відмінностями у форматі контенту та способах взаємодії, які пропонують Instagram і TikTok, і, відповідно, різними поведінковими патернами користувачів цих платформ. Instagram є платформою

для фото і контенту, що дозволяє ділитися більш персоналізованими і ретельно підібраними моментами життя, такими як сімейні події, подорожі чи досягнення. В Instagram частіше стежать за вже знайомими користувачами: друзі чи сім'я (але навіть тривале спостереження за блогером робить його «знайомим»), у TikTok натомість контент переважно випадковий, і аудиторія рідше слідкує за кимось цільово. Такий формат Instagram сприяє створенню враження більш близьких і довірливих стосунків між користувачами, оскільки вони демонструють себе більш автентично, що може пояснити вищі показники шкали «Позитивні відносини з тими, що оточують». Також Instagram має велику кількість функцій для спілкування (коментарі, особисті повідомлення, сторіз з опитуваннями, опціями для взаємодії), що стимулює підтримання зв'язків.

Користувачі Instagram часто планують свій контент, працюють над його оформленням та презентацією, що може допомагати їм краще структурувати і своє особисте життя. TikTok, з фокусом на швидке споживання коротких відео, менше стимулює до планування чи самоорганізації, що пояснює вищі показники «Автономії» та «Управління середовищем» в користувачів Instagram.

Проте зауважимо, що останнім часом інфлюенсери та прості користувачі почали видозмінювати свій контент на цих платформах: і до TikTok можуть використовувати серйозний та планований підхід, оскільки платформа дає змогу швидко охопити велику кількість людей. Але це вказує і на необхідність ще більш детально обдумувати ведення свого профілю в Instagram, алгоритми якого не такі легкі у розумінні та використанні.

Тож за перспективу дослідження вважаємо за необхідне моніторити психологічне благополуччя користувачів цих соцмереж, а також дослідити користувачів й інших соцмереж, зокрема, вже згаданих Facebook та X (Twitter).

Також результати дослідження вказали на помірний зв'язок між часом, проведеним у соцмережах, та показниками психологічного благополуччя. У працях А.Коброслі [12] та Т.Данилової і І.Гоян [6] вказано, що часте використання соцмереж може знижувати психологічне благополуччя, а також провокувати розвиток тривоги та депресії, що співвідноситься з результатами даного дослідження. Розглянемо можливі пояснення поточних результатів.

Зниження самоприйняття зі збільшенням екранного часу може бути пояснене несвідомим порівнянням себе з ідеалізованими образами інших у соціальних мережах, які люди висвітлюють. Такі ретельно підібрані картинки часто не відповідають реальності, що може призводити до зниження самооцінки, незадоволеності своїм зовнішнім виглядом, досягненнями чи життям загалом. Окрім цього у соцмережах юнаки та юнки можуть шукати зовнішнього схвалення у вигляді вподобайок, реакцій та коментарів. Відсутність схвалення, або його прояви, які не задовольняють користувача, можуть викликати тривогу та незадоволеність собою. Можливим напрямком дослідження буде взаємозв'язок часу, психологічного благополуччя та феномену FOMO – страху втратити щось важливе у період, коли людина не онлайн.

Зростання загального відчуття негативної залученості, пасивності та смутку зі зростанням екранного часу пояснюється надмірним споживанням інформації, що може перевантажувати когнітивну систему, оскільки мозок не встигає обробляти всі стимули, а емоційне реагування стає пригніченим. Окрім цього соцмережі можуть витіснити активні форми дозвілля, такі як фізичні вправи, прогулянки, зустрічі з друзями, що також може підвищувати негативний афект.

Також за результатами дослідження було помічено відмінності в особливостях психологічного благополуччя юнаків та юнок в залежності від кількості часу, яку вони проводять у соцмережах протягом дня. У респондентів,



які проводять менше трьох з половиною годин на день у соцмережах, помічено сильніші позитивні взаємозв'язки між вмінням організувати своє повсякденне життя, приймати рішення та досягати цілей та деякими компонентами психологічного благополуччя (задоволеність життям, задоволеність відносинами, індекс психологічного благополуччя, позитивний афект; негативний афект (зворотній зв'язок).

Припускаємо, що менший час у соцмережах дозволяє людині більше контролювати свій день, правильно розподіляти час на важливіші справи, спілкування та дозвілля. Тож вважаємо, що це сприятиме більшій продуктивності, кращому самопочуттю та підтримці оффлайн соціальних стосунків, що веде до підвищення задоволеності життям і зниження дистресу. Людина, яка вміло управляє своїм середовищем, відчуває більшу залученість у реальне життя, активність і бадьорість.

У респондентів, які проводять понад три з половиною години на день у соцмережах, відчуття впевненості та компетентності в управлінні середовищем має слабший позитивний зв'язок із «Задоволеністю життям» та «Позитивним афектом». Закономірно припускаємо, що чим більше часу людина проводить у соцмережах, тим менше вона залучена в реальне життя і свої повсякденні обов'язки. Що у свою чергу може призводити до відчуття втраченого контролю над своїм середовищем (робота, навчання, соціальні стосунки): соцмережі можуть відволікати та забирати час, який міг би бути використаний для важливих справ. Це призводить до ослаблення позитивних емоцій і меншої задоволеності своїм життям, оскільки час у соцмережах не дає того ж емоційного та соціального підживлення, як реальні справи та взаємодії.

Також для тих, хто проводить більше часу у соцмережах, не спостерігається зв'язку між управлінням середовищем та задоволенням відносинами, індексом

психологічного благополуччя чи негативним афектом. Соцмережі, як правило, формують більш поверхневі взаємодії, порівняно з реальними стосунками. Більший екранний час може обмежувати можливості для справжньої соціальної підтримки та взаємодії, що є важливими для міцних стосунків. У результаті, соцмережі можуть не забезпечувати тієї емоційної та соціальної підтримки, а також зниження дистресу, які дають реальні взаємодії та успішне управління середовищем.

Окрім цього можемо припустити, що зі зростанням екранного часу досліджувані можуть починати нехтувати власним середовищем, справами та досягненнями у ньому. Тож навіть успіхи у певних сферах життя не сприятимуть додатковим позитивним наслідкам у вигляді задоволеності стосунками з оточуючими чи відчуття активності та бадьорості, які однак мають місце бути у людей, що проводять у соцмережах менше, ніж 3.5 години на день.

Порівняння особливостей психологічного благополуччя активних та пасивних користувачів, дало змогу виявити, що у неактивних користувачів спостерігається зв'язок між «Цілями у житті» та іншими компонентами психологічного благополуччя, натомість в активних користувачів жодних зв'язків виявлено не було. А.Гудімова згадувала феномен «кролячої нори» [4], який вказує на труднощі з виходом зі соцмереж, що призводить до зниження психологічного благополуччя. Припускаємо, що власне активне використання соцмереж може заохочувати користувачів залишатись у них протягом тривалішого часу, що в свою чергу знижує задоволеність життям та інші прояви психологічного благополуччя так само, як і у випадку «Управління середовищем».

Окрім усіх згаданих можливостей розширити поле дослідження, вважаємо доцільним також проведення схожого дослідження з урахуванням обмежень

поточного, а саме: вирівняти групи досліджуваних за статевим розподілом та за розподілом тих, хто навчається у школі, та студентів університету.

### **3.2. Перспективи застосування результатів дослідження для практичних психологів**

Описані результати та їх інтерпретація дає змогу окреслити можливості їх використання психологами у своїй роботі з юнаками та юнками.

Оскільки було виявлено, що великий екранний час негативно впливає на деякі компоненти психологічного благополуччя, а також зменшує кількість позитивних взаємозв'язків між ними, то вважаємо, що зменшення екранного часу допоможе знизити рівень інформаційного перенавантаження та зменшує можливість розвитку FOMO чи порівняння себе з іншими. Фахівці могли б допомагати юнакам та юнкам проводити менше часу у соцмережах за допомогою розвитку навичок тайм-менеджменту. Використовуючи когнітивно-поведінкові техніки, психологи можуть сприяти підвищенню самоприйняттю і зниженню негативного афекту.

У активних користувачів соцмереж не було віднайдено зв'язку між цілями в житті та іншими компонентами психологічного благополуччя, натомість пасивні користувачі, навпаки, показують зв'язок між цілепокладанням та задоволеністю відносинами. Тож активне залучення у спілкування оффлайн допоможе створити більш глибокі та здорові стосунки, на відміну від поверхневих зв'язків у соцмережах, а також може допомогти юнакам та юнкам краще розуміти свої прагнення та ставити перед собою досяжні та значущі цілі. Психокорекційні програми, які навчають будувати стійкі зв'язки, можуть

знизити ризик ізоляції та покращити психологічне благополуччя, наприклад, тренінги зі спілкування, які навчають розпізнавати та будувати здорові стосунки без надмірної залежності від онлайн-контактів. Тренінги з ефективного спілкування можуть допомогти активним користувачам соцмереж краще підтримувати та розвивати близькі стосунки оффлайн.

Також можна зосередити увагу на навички цілепокладання у активних користувачів. Розвиток вміння приймати рішення та розвиток рефлексії над минулим та майбутнім допоможе таким юнакам та юнкам бути більш задоволеними своїм життям та вміннями. Для розвитку саморефлексії можна використовувати вправи на самоусвідомлення чи ведення щоденника вдячності. Навчитись ставити перед собою цілі може допомогти щоденник досягнень та деякі техніки коучингу, наприклад, техніка SMART, що допомагає чітко формулювати цілі, роблячи їх конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими у часі, а також «Колесо балансу», яке допомагає оцінити задоволеність певними сферами життя і зрозуміти, яка зі сфер потребує розвитку, а яка може бути ресурсом на шляху до досягнення цілей.

Оскільки надмірне часопроведення у сомережах може сприяти розвитку депресії чи тривожних станів, психологам варто вміти попередити такі ризики та проводити профілактику даних станів та розладів. Зокрема, програми, які включатимуть техніки релаксації та управління тривогою, допоможуть знизити емоційне перевантаження і сприятимуть психічній стійкості. Психоедукація про вплив соцмереж на психічний стан може підвищити обізнаність юнаків та юнок і попередити виникнення тривожних розладів.

### **Висновки до розділу 3**

Проведена інтерпретація результатів дала змогу пояснити отримані результати. Було звернено увагу на особливості соцмереж, якими користуються досліджувані, а також на можливе різне ставлення до самих соцмереж у різних вікових категоріях, що може впливати на психологічне благополуччя юнаків та юнок. Відповідно до отриманих результатів та їх інтерпретації були складені перспективи майбутніх досліджень для детальнішого дослідження предмета, а також розширення поля дослідження.

Також було сформовано рекомендації для психокорекційних програм, якими зможуть послуговуватись психологи, що працюватимуть з юнаками та юнками. Зокрема було звернено увагу на потребу зменшення часу, проведеного у соцмережах, розвиток навичок саморефлексії та підтримки соціальних контактів, а також профілактику розвитку тривожних та депресивних станів.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний та емпіричний аналізи, виконані в ході даної кваліфікаційної роботи, дали змогу виконати всі поставлені завдання.

Теоретичний аналіз показав, що існує декілька підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя у науковій літературі. Однак чільне місце серед усіх висунутих теорій посідає шестифакторна модель К. Ріфф, у якій благополуччя розглядається у контексті самоприйняття, автономії, управління середовищем, особистісного росту, позитивних стосунків та цілей у житті. Також було виявлено, що на рівень психологічного благополуччя впливає чимало чинників: певні риси особистості, фізична активність, духовні практики, емоційні реакції тощо. Зокрема також було досліджено, як соцмережі впливають на психологічне благополуччя. Дослідники вказують на те, що на благополуччя може впливати і час, проведений у соцмережах, і тип соцмережі, і стать користувача.

Тож на основі викладеного теоретичного аналізу було проведене дослідження, яке б уточнювало вплив соцмереж на формування благополуччя у юнацькому віці. На меті було перевірити три гіпотези, дві з яких підтвердилися повністю, одна - частково. Розглядаючи психологічне благополуччя як комплексну структуру, що включає у себе всі компоненти за К. Ріфф, було виявлено, що пасивні користувачі соцмереж оцінюють своє благополуччя вище, аніж активні юнаки та юнки. Було припущено, що це пов'язано з тим, що пасивні користувачі менше піддаються інформаційному та емоційному перенавантаженню у соцмережах, на відміну від активних.

Лише частково була підтверджена гіпотеза про зниження психологічного благополуччя при збільшенні часу, проведеного у соцмережах. Так, зі збільшенням екранного часу знижується самоприйняття юнаків та юнок, що

пояснюється непомірним порівнянням себе з іншими, а також підвищуються негативні переживання, що може бути наслідком як і порівняння себе з іншими (не на свою користь), так і надмірним споживанням інформації.

Підтвердження третьої гіпотези дало змогу окреслити особливості психологічного благополуччя у вигляді зв'язків між його компонентами у пасивним та активних користувачів. Так, було помічено зв'язок між цілями у житті та задоволеністю життям і відносинами з іншими, позитивним та негативним афектами у пасивних користувачів соцмереж та відсутність таких взаємозв'язків у тих юнаків та юнок, що активно ведуть соцмережі. Пояснюємо такі відмінності тим, що активні користувачі можуть бажати довше часу проводити у соцмережах, потрапляючи у так звану «кролячу нору», яка може змушувати нехтувати іншими аспектами життя (постановка цілей, здобування позитивного досвіду, спілкування з близькими), надаючи перевагу часопроведенню у соцмережах.

Відповідно до результатів було виокремлено перспективи подальших досліджень, які могли б покращити дане дослідження, а також надати орієнтир для розширення області дослідження, відкриваючи для науковців складніші зв'язки у контексті впливу соцмереж на психологічне благополуччя.

Також на основі даної роботи були сформовані рекомендації для психологів, що працювали б юнаками та юнками. Було запропоновано три основні напрямки роботи: зменшення екранного часу, розвиток вміння підтримувати активні соціальні контакти, удосконалення навичок саморефлексії та профілактика виникнення тривожних та депресивних розладів. Рекомендації включають у себе використання когнітивно-поведінкових технік, коуч-технік та психоедукацію.

Отож виконані завдання та перевірені гіпотези вказують на виконання мети даної роботи: було досліджено феномен психологічного благополуччя та

встановлено його взаємозв'язок із особливостями користування соціальними мережами й психологічними характеристиками.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, № 2. С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36> (дата звернення: 10.08.2024).
2. Березовська Л.І., Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28> (дата звернення: 19.07.2024).
3. Березовська Л. І., Фегер А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. С. 13–17
4. Гудімова А. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії COVID-19. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. №5. с. 133–147. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2021-5-9> (date of access: 10.08.2024).
5. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. Харків, 2018. с. 2-36
6. Данилова Т.В., Гоян І.М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. Т. 12, № 4. С. 117–123. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117> (дата звернення: 01.08.2024).

7. Завгородня О. Споживання ЗМІ та суб'єктивне благополуччя людини. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2023. № 4. с. 39–45. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07> (дата звернення: 21.06.2024).
8. Засєкіна Л., Майструк В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Психологія – Psychology*. 2017. № 11. С. 187–192.
9. «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 31-32.
10. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // *Наука і освіта*. - 2015. - № 3. - С. 48-55.
11. Кліманська М. Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6(4), Pp. 119-132.
12. Коброслі А. Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. *International Journal of Education and Science*. 2018. Т. 1, № 3-4, с. 38 URL: <https://doi.org/10.26697/ijes.2018.3-4.27> (дата звернення: 10.08.2024).
13. Кривенко А. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів : Кваліфікаційна робота бакалавра. Миколаїв, 2022. с. 39-69
14. Крижанівська Ю. В., Свідерська О. І. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій онлайн-взаємодії та відчуття самотності у студентської молоді. «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій». 2023. IV. С. 111–112.

15. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *"Scientific notes of the University"KROK"*. 2023. №. 2. с. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208> (дата звернення: 05.08.2024).
16. Палько Т. Психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти молодшого шкільного віку. Режим доступу: <https://prezi.com/p/mlkpr5gobnf3/presentation/>
17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1-10.
18. Руденко О. В., Гребенщикова Т. Д. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя педагогічних працівників дошкільного навчального закладу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1(1). С. 109-113.
19. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav> (дата звернення: 10.08.2024).
20. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 89-101.
21. Титаренко Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті постравматичного життєтворення 2020. – с. 1-9 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001386.pdf> (дата звернення: 05.07.2024).
22. Шишко Н.С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 35(38), (2015) 258–268.

23. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. "Наука і освіта". 2014. № 12. С. 216–220.
24. Babyak, Michael; Blumenthal, James A.; Herman, Steve and others. Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine* 62(5):p 633-638, September 2000.
25. Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., and Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: role of social capital and social integration. *Child. Youth Serv. Rev.* 103, 200–208.
26. Bashir, I., Malik, A., & Mahmood, K. (2021). Social media use and information-sharing behaviour of university students. *IFLA Journal*, 47(4), 481–492.
27. Beddington, J., Cooper, C., Field, J. et al. The mental wealth of nations. *Nature* 455, 1057–1060 (2008).
28. Bekalu, M. A., McCloud, R. F., and Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Educ. Behav.* 46(2 Suppl), 69S–80S.
29. Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
30. Chappell, N. L., and Badger, M. (1989). Social isolation and well-being. *J. Gerontol.* 44, S169–S176.
31. Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *J. Syst. Inf. Technol.* 22, 161–118.

32. Chen, H.-T., and Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Comput. Hum. Behav.* 75, 958–965.
33. Chen, M., & Peng, A. Y. (2022). Why do people choose different social media platforms? linking use motives with social media affordances and personalities. *Social Science Computer Review*.
34. Chotpitayasunondh, V., and Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 48, 304–316
35. Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.
36. Costa PT Jr, McCrae RR. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *J Pers Soc Psychol.* 1980 Apr;38(4):668-78.
37. Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2010). *Well-being for public policy*. Oxford University Press.
38. Diener, E., Lucas, R. E., Suh, E. M., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
39. Diener, E., Suh, E. M., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
40. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., and Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Inf. Manag.* 40, 141–152.

41. Ellison, N. B., Steinfield, C., and Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *J. Comput. Mediat. Commun.* 12, 1143–1168.
42. Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). Russell Sage Foundation.
43. Gil de Zúñiga, H., Diehl, T., Huber, B., & Liu, J. (2017). Personality traits and social media use in 20 countries: How personality relates to frequency of social media use, social media news use, and social media use for social interaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(9), 540–552.
44. Giorgi, S., Nguyen, K. L., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Yaden, D. B., Kosinski, M., Seligman, M. E., Ungar, L. H., Schwartz, H. A., & Park, G. (2021). Regional personality assessment through social media language. *Journal of Personality*, 90(3), 405–425.
45. Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). The dimensionality of mental health: Symptoms, functional impairment, and positive well-being. *Journal of Health and Well-being*, 1, 196-205.
46. Kim, B., and Kim, Y. (2017). College students’ social media use and communication network heterogeneity: implications for social capital and subjective well-being. *Comput. Hum. Behav.* 73, 620–628.
47. Kim, K., Milne, G. R., and Bahl, S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. *Int. J. Pharmaceut. Healthcare Market.* 12, 25–43.
48. Li, X., and Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Comput. Hum. Behav.* 35, 116–123

49. Linley, P.A. and Joseph, S. (2004), Positive change following trauma and adversity: A review. *J. Traum. Stress*, 17: 11-21.
50. Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(2), 153-167.
51. Ozguven, N., & Mucan, B. (2013). The relationship between personality traits and social media use. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 41(3), 517–528.
52. Pang, H. (2018). Exploring the beneficial effects of social networking site use on Chinese students' perceptions of social capital and psychological well-being in Germany. *Int. J. Intercult. Relat.* 67, 1–11.
53. Park, G., Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Kosinski, M., Stillwell, D. J., Ungar, L. H., & Seligman, M. E. (2015). Automatic personality assessment through social media language. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 934–952.
54. Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 293-310.
55. Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., & Sidani, J. E. (2019). Positive and negative experiences on social media and perceived social isolation. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 859– 868.
56. Putnam, R. D. (1995). Tuning in, tuning out: the strange disappearance of social capital in America. *Polit. Sci. Polit.* 28, 664–684
57. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it. Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

58. Savci, M., Turan, M. E., Griffiths, M. D., & Ercengiz, M. (2019). Histrionic personality, narcissistic personality, and problematic social media use: Testing of a new hypothetical model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 986–1004.
59. Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2022). Impact of Occupational Stress on Job Satisfaction and Psychological Wellbeing. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*, 270-275.
60. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
61. Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech, P. The WHO-5 Well- Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2015. № 84(3). Pp. 167–176.
62. Vallespin M., Molinillo S., and Muñoz-Leiva, F. (2017). Segmentation and explanation of smartphone use for travel planning based on sociodemographic and behavioral variables. *Ind. Manag. Data Syst.* 117, 605–619.
63. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
64. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. №54(6). Pp. 1063–1070.



65. Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124, 45–50.
66. Williams, D. (2006). On and off the'net: scales for social capital in an online era. *J. Comput. Mediat. Commun.* 11, 593–628.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Активне посилання на Google Form: <https://forms.gle/THresGhFtyYbSYoU8>

Паспортичка та анкета:

Питання	Пропонована відповідь
Стать	жіноча
	чоловіча
Вік	16
	17
	18
	19
	20
	21
Де ти навчаєшся	Школа
	Університет
Скільки в середньому часу ти зазвичай проводиш у соц.мережах протягом дня?	до 2 годин
	від 2 до 3,5 годин
	понад 3,5 години
Якій соц.мережі ти надаєш найбільше переваги? (такі додатки як Telegram, Messenger та ін. тут не враховуємо)	TikTok
	Instagram
	Інше (відкрита відповідь)
Що ти найчастіше робиш у соц.мережах? (не враховуй свою активність у месенджерах таких як Telegram, WhatsApp, Viber та ін.)?	Скролю стрічку та дивлюся блоги
	Спілкуюся з друзями та знайомими
	Веду роботу, яка потребує активності у соц.мережах
Чи вважаєш ти себе активним користувачем соц.мереж (пишеш коментарі, публікуєш фото та відео, ділишся чимось у сторіс)?	Так
	Ні

**Додаток Б**  
**«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф**  
**(«Ruff's Psychological Well-Being Scale»)**  
**(україномовна адаптація С. Карсканової)**

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїм думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

**Додаток В**

**МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
(КОСБ-3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)**

*Загальна характеристика методики:* Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

*Інструкція для учасників опитування:* Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

*Текст опитувальника:*

№	Твердження	По вні стю не пог од жу юс ь	Час тко во не пог од жу юс ь Ва жк о виз нач ити сь	Ва жк о виз нач ити сь	Час тко во пог од жу юс ь	По вні стю пог од жу юс ь
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					

4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чогось					
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

**Обробка та інтерпретація результатів:**

**Ключ для обробки:**

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–



2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

**Примітка:** За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

#### Додаток Д

### ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

**Загальна характеристика методики:** Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

**Інструкція для учасників опитування:** Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

#### Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0 1 2 3 4 5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0 1 2 3 4 5

3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0 1 2 3 4 5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0 1 2 3 4 5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0 1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація результатів:** Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

**Додаток Е**  
**ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОГО І НЕГАТИВНОГО АФЕКТУ**  
**(ОПАНА)**  
**(МЕТОДИКА PANAS)**  
**(адаптація І.І.Галецька, М.Б.Кліманська)**

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції.  
 Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів\*.

Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу:

- 1 – майже або зовсім ні,
- 2 – трохи,
- 3 – помірно,
- 4 – значною мірою,
- 5 – дуже сильно.

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 ___ зацікавлений      | 11 ___ роздратований          |
| 2 ___ пригнічений       | 12 ___ зібраний, зосереджений |
| 3 ___ радісний          | 13 ___ зніяковілий            |
| 4 ___ засмучений        | 14 ___ натхненний             |
| 5 ___ сповнений сил     | 15 ___ знервований            |
| 6 ___ винуватий         | 16 ___ рішучий                |
| 7 ___ наляканий         | 17 ___ уважний                |
| 8 ___ злий              | 18 ___ неспокійний            |
| 9 ___ енергійний        | 19 ___ активний               |
| 10 ___ впевнений в собі | 20 ___ тривожний              |

Додаток Ж

Таблиця з обрахунками результатів опитування всіх респондентів

№	Стать	Вік	Навчання	К-сть часу	Соц. мережа	Що робиш	ШКАЛ КОСБ										Індекс ПАНА				
							Л	В	С	Д	О	У	П	Б	Б	Д	П	А	Н		
1	жіноча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	17	28	22	67	5	5	4	7	6	2	5	10	29	37
2	чоловіча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	22	16	30	68	6	7	6	7	5	6	6	19	36	18
3	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	22	21	25	68	5	8	6	8	6	4	6	15	39	22
4	чоловіча	17	Університет	до 2 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	20	25	31	76	5	7	6	6	4	5	6	17	34	13
5	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	26	21	26	73	4	3	2	5	4	2	3	6	20	27
6	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	27	16	30	73	6	4	6	7	6	6	6	11	34	22
7	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	23	24	21	68	2	5	5	6	6	5	5	13	24	26
8	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	14	20	22	56	5	5	4	5	4	5	4	14	39	
9	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	20	20	18	58	1	4	2	5	4	3	2	10	35	28
10	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	20	20	23	63	7	4	5	6	6	5	6	8	23	18
11	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	19	23	17	59	4	4	2	5	3	4	3	10	36	24
12	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	25	25	32	82	6	6	6	5	5	6	6	13	44	32
13	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	27	22	23	72	6	5	8	6	6	6	6	9	22	26
14	жіноча	18	Університет	до 2 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	21	15	27	63	3	4	3	4	5	3	3	10	31	29
15	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	20	19	26	65	4	5	3	5	3	4	4	9	31	35
16	чоловіча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	24	23	25	72	4	7	5	6	4	2	4	7	32	28
17	чоловіча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	25	15	24	64	2	5	4	5	2	4	3	11	31	38
18	жіноча	17	Університет	до 2 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	21	21	20	62	5	4	3	6	5	4	4	10	25	29
19	чоловіча	17	Університет	до 2 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	14	15	25	54	5	8	2	3	1	1	3	4	19	31
20	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	25	19	24	68	4	4	4	6	5	5	4	13	36	14
21	жіноча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	18	22	21	61	3	8	4	6	5	5	5	7	27	30
22	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	20	22	28	70	5	6	5	7	4	1	5	10	23	25
23	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	19	18	21	58	6	9	4	7	4	5	6	9	26	35
24	жіноча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	19	16	25	60	4	5	5	6	5	6	5	7	34	23
25	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	19	22	24	65	2	4	4	5	5	2	3	6	26	34
26	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	17	17	27	61	3	4	3	2	2	4	3	11	20	20
27	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	19	21	32	72	7	6	6	7	8	4	7	14	41	39
28	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Twitter	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	26	17	24	67	6	7	7	6	6	7	7	11	33	30
29	жіноча	21	Університет	до 2 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	30	14	33	77	9	10	10	9	8	9	10	20	42	10
30	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Twitter	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	25	16	27	68	6	6	3	8	6	7	6	11	26	14
31	жіноча	19	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	25	28	26	79	1	1	5	5	2	2	2	12	35	36
32	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	19	16	27	62	3	4	4	3	2	5	3	9	32	16
33	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	20	21	31	72	5	2	2	3	1	1	2	16	26	33
34	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	18	23	22	63	3	1	1	8	5	1	3	8	28	42
35	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	24	9	31	64	7	6	6	8	6	6	7	7	28	26
36	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	15	16	24	55	4	3	2	2	2	1	1	7	29	34
37	чоловіча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	18	22	21	61	2	7	1	6	2	3	3	11	28	19
38	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	26	21	26	73	8	10	6	7	4	3	6	19	30	26
39	жіноча	19	Університет	від 2 до 3,5 годин	YouTube	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	18	19	27	64	4	4	2	4	4	2	3	7	20	40
40	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	15	15	19	49	4	1	3	6	5	4	4	10	28	28
41	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	29	13	33	75	5	8	6	8	6	6	7	18	38	14
42	чоловіча	16	Школа	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	23	17	25	65	5	8	6	6	7	6	6	11	40	14
43	жіноча	16	Школа	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	16	14	22	52	3	5	3	3	1	5	2	1	30	27
44	чоловіча	16	Школа	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	33	9	32	74	3	4	3	3	3	3	3	23	50	50
45	жіноча	16	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	28	18	30	76	3	4	4	3	3	3	3	19	41	11
46	чоловіча	17	Школа	понад 3,5 години	Instagram	роботу, яка потребує активності у соц.ме	Ні	15	26	21	62	1	8	3	4	5	1	3	14	29	23
47	чоловіча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	YouTube	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	11	21	18	50	1	8	3	7	6	3	5	10	31	29
48	жіноча	17	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	27	21	24	72	3	4	4	3	2	5	3	15	30	30
49	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	28	21	25	74	4	5	6	6	5	6	6	26	24	24
50	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	21	26	18	65	1	1	4	4	1	1	1	11	28	33
51	жіноча	21	Університет	до 2 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	29	18	31	78	6	1	6	7	7	7	6	17	42	18
52	чоловіча	16	Школа	понад 3,5 години	Youtube	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	22	18	29	69	4	4	5	7	7	6	6	14	41	33
53	жіноча	20	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	10	19	20	49	2	10	1	3	1	1	1	9	27	36
54	чоловіча	16	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	30	17	28	75	6	9	5	9	6	6	7	21	41	18
55	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	17	26	21	64	4	3	3	6	5	1	3	9	28	28
56	жіноча	18	Школа	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	35	18	19	72	5	1	6	5	2	3	3	20	28	30
57	жіноча	16	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	22	23	27	72	5	6	5	8	4	5	6	12	32	34
58	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	28	21	33	82	6	4	7	6	5	6	6	14	42	22
59	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	25	18	26	69	6	9	3	8	6	7	7	19	43	18
60	жіноча	16	Школа	понад 3,5 години	YouTube	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	12	23	25	60	5	7	2	7	6	4	5	9	26	29
61	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	28	21	29	78	4	1	4	6	7	6	5	10	25	32
62	жіноча	17	Школа	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	26													

71	чоловіча	17	Школа	понад 3,5 години	Instagram	юботу, яка потребує активності у соц.ме	Так	17	19	24	60	4	5	5	5	6	2	4	10	33	27
72	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	21	18	30	69	1	1	2	3	1	5	1	12	35	33
73	жіноча	19	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	10	24	15	49	1	8	3	5	4	1	3	8	35	40
74	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	24	19	29	72	5	7	5	5	6	6	6	16	39	16
75	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	25	16	32	73	7	7	5	7	7	6	7	15	41	21
76	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	24	29	21	74	1	1	3	9	7	1	3	6	41	38
77	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	28	16	33	77	7	9	6	7	6	7	7	15	39	15
78	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	26	16	22	64	2	2	3	6	5	3	3	11	38	16
79	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	18	20	23	61	5	3	4	6	5	4	4	10	32	34
80	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Ні	24	17	30	71	5	5	4	5	4	3	4	10	27	23
81	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	27	16	31	74	7	7	5	6	6	5	6	16	32	18
82	жіноча	18	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	21	14	25	60	6	7	5	7	4	6	6	15	41	21
83	чоловіча	19	Університет	до 2 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	28	18	32	78	5	9	6	7	7	6	7	20	46	20
84	жіноча	19	Університет	від 2 до 3,5 годин	Twitter	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	34	19	32	85	6	9	8	8	7	7	8	22	40	16
85	чоловіча	21	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	29	14	28	71	4	7	5	8	4	6	6	17	40	19
86	жіноча	18	Університет	від 2 до 3,5 годин	Instagram	Спілкуюся з друзями та знайомими	Так	24	12	31	67	7	10	6	8	5	8	8	18	45	13
87	жіноча	19	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	31	16	26	73	4	7	5	6	2	7	5	11	31	39
88	жіноча	21	Університет	від 2 до 3,5 годин	YouTube	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	15	22	20	57	2	3	2	6	4	1	2	4	20	32
89	жіноча	17	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	15	22	20	57	4	1	2	3	2	1	1	11	23	26
90	чоловіча	20	Університет	до 2 годин	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	13	17	29	59	5	5	6	5	4	4	4	10	32	20
91	жіноча	21	Університет	понад 3,5 години	Instagram	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Ні	25	12	32	69	6	9	6	7	7	8	7	17	37	24
92	жіноча	21	Університет	понад 3,5 години	TikTok	Скролю стрічку та дивлюся блоги	Так	22	17	30	69	5	7	5	8	6	7	6	13	36	15

## Додаток 3

Результати перевірки на нормальність розподілу у програмі Statistica

<b>КОСБ-3</b>		
<i>Шкала</i>	<i>p-значення</i>	<i>Нормальний розподіл</i>
Задоволеність власним життям	0,32	так
Невдоволеність собою	0,14	так
Задоволеність відносинами	0,39	так
Загальний рівень	0,61	так
<b>ОПАНА</b>		
<i>Шкала</i>	<i>p-значення</i>	<i>Нормальний розподіл</i>
Позитивний афект	0,23	так
Негативний афект	0,22	так
<b>Психологічне благополуччя за К. Ріфф</b>		
<i>Шкала</i>	<i>p-значення</i>	<i>Нормальний розподіл</i>
Позитивні стосунки з іншими	0.4189	так
Автономія	0.0759	так
Управління оточенням	0.1175	так
Особисте зростання	0.0794	так
Цілі у житті	0.0392	ні
Самоприйняття	0.2309	ні
Психологічне благополуччя	0.3982	ні
<b>Індекс благополуччя ВООЗ-5</b>		
<i>Шкала</i>	<i>p-значення</i>	<i>Нормальний розподіл</i>
Індекс благополуччя	0,03	ні

## Додаток К

### Значущі результати порівняльного аналізу у програмі Statistica

#### а) Аналіз за t-тестом

T-tests: Grouping: Стать (ЗагДаніМАГІСТР)											
Group 1: жіноча											
Group 2: чоловіча											
Variable	Mean жіноча	Mean чоловіча	t-value	df	p	Valid N жіноча	Valid N чоловіча	Std.Dev. жіноча	Std.Dev. чоловіча	F-ratio Variances	p Variances
Задоволеність вл.ж.	22,48611	21,85000	0,44239	90	0,659268	72	20	5,296805	6,960603	1,726895	0,102885
Невдоволеність собою	19,37500	18,25000	1,12985	90	0,261541	72	20	3,916155	4,024595	1,056148	0,825898
Задов.відносинами	25,73611	25,80000	-0,05491	90	0,956333	72	20	4,550168	4,796929	1,111403	0,718288
Загал рівень КОСБ	67,59722	65,90000	0,79078	90	0,431153	72	20	8,195945	9,513979	1,347492	0,365770
Позит.стосунки	4,45833	3,80000	1,43358	90	0,155158	72	20	1,853337	1,673320	1,226735	0,635475
Автономія	5,19444	6,70000	-2,41503	90	0,017756	72	20	2,646491	1,625455	2,650883	0,019813
Управл.оточенням	4,30556	4,40000	-0,21980	90	0,826522	72	20	1,700364	1,698296	1,002436	1,000000
Особ.ріст	5,91667	5,85000	0,15761	90	0,875120	72	20	1,659374	1,725200	1,080913	0,776575
ПА	31,47222	34,40000	-1,59799	90	0,113551	72	20	6,932211	8,324978	1,442190	0,271120
НА	26,29167	25,75000	0,25142	90	0,802064	72	20	8,133460	9,845517	1,465300	0,251507

T-tests: Grouping: Активність (ЗагДаніМАГІСТР)											
Group 1: Так											
Group 2: Ні											
Variable	Mean Так	Mean Ні	t-value	df	p	Valid N Так	Valid N Ні	Std.Dev. Так	Std.Dev. Ні	F-ratio Variances	p Variances
Задоволеність вл.ж.	22,47222	22,26786	0,16801	90	0,866951	36	56	4,292759	6,428604	2,242644	0,012480
Невдоволеність собою	19,08333	19,16071	-0,09131	90	0,927448	36	56	4,031129	3,925566	1,054506	0,844899
Задов.відносинами	26,41667	25,32143	1,12148	90	0,265068	36	56	3,790025	5,005841	1,744496	0,081817
Загал рівень КОСБ	67,97222	66,75000	0,67316	90	0,502572	36	56	6,148106	9,703327	2,490913	0,005001
Позит.стосунки	4,77778	4,01786	1,97762	90	0,051032	36	56	1,658073	1,882852	1,289510	0,426408
Автономія	5,91667	5,26786	1,20292	90	0,232164	36	56	2,322253	2,645690	1,297953	0,414444
Управл.оточенням	4,66667	4,10714	1,56108	90	0,122015	36	56	1,287301	1,884661	2,143417	0,018094
Особ.ріст	6,47222	5,53571	2,72520	90	0,007722	36	56	1,424001	1,715854	1,451912	0,241932
ПА	32,75000	31,69643	0,67263	90	0,502905	36	56	7,088723	7,483120	1,114370	0,742977
НА	24,83333	27,03571	-1,21906	90	0,226006	36	56	8,310063	8,549246	1,058393	0,871766

#### б) Аналіз за критерієм Манна-Уїтні

Mann-Whitney U Test (ЗагДаніМАГІСТР)											
By variable Стать											
Marked tests are significant at p < .05000											
variable	Rank Sum жіноча	Rank Sum чоловіча	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N жіноча	Valid N чоловіча	2*1sided exact p	
Цілі у житті	3396,500	881,500	671,5000	0,45910	0,646161	0,46701	0,640491	72	20	0,648619	
Самоприйняття	3417,500	860,500	650,5000	0,65789	0,510610	0,66609	0,505355	72	20	0,513520	
ПБ К.Ріфф	3337,500	940,500	709,5000	-0,09939	0,920826	-0,10113	0,919449	72	20	0,921455	
Індекс БП	3137,000	1141,000	509,0000	-1,99733	0,045790	-2,00668	0,044785	72	20	0,045722	

Mann-Whitney U Test (ЗагДаніМАГІСТР)											
By variable Активність											
Marked tests are significant at p < .05000											
variable	Rank Sum Так	Rank Sum Ні	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Так	Valid N Ні	2*1sided exact p	
Цілі у житті	1910,000	2368,000	772,0000	1,888060	0,059019	1,920594	0,054784	36	56	0,059307	
Самоприйняття	1887,500	2390,500	794,5000	1,708055	0,087627	1,729342	0,083749	36	56	0,087673	
ПБ К.Ріфф	2006,500	2271,500	675,5000	2,660085	0,007812	2,706493	0,006800	36	56	0,007363	
Індекс БП	1609,500	2668,500	943,5000	-0,516017	0,605843	-0,518431	0,604158	36	56	0,607569	

#### в) Аналіз за критерієм Шеффе

Scheffe Test: Variable: Позит.стосунки (Spreadsheet1)			
Marked differences are significant at p < .05000			
	{1}	{2}	{3}
Соц мережа	M=5,0000	M=3,8537	M=3,8571
Instagram {1}		0,019123	0,122733
TikTok {2}	0,019123		0,999979
Інші {3}	0,122733	0,999979	

Scheffe Test: Variable: Автономія (Spreadsheet1)			
Marked differences are significant at p < .05000			
	{1}	{2}	{3}
Соц мережа	M=6,5405	M=4,3902	M=6,1429
Instagram {1}		0,000529	0,863605
TikTok {2}	0,000529		0,058498
Інші {3}	0,863605	0,058498	

Scheffe Test: Variable: Управл.оточенням (Spreadsheet1)			
Marked differences are significant at p < .05000			
	{1}	{2}	{3}
Соц мережа	M=5,1622	M=3,6585	M=4,0714
Instagram {1}		0,000255	0,087918
TikTok {2}	0,000255		0,693199
Інші {3}	0,087918	0,693199	

### Додаток Л

## Значущі результати кореляційного аналізу у програмі Statistica

Spearman Rank Order Correlations (ЗагДанІМАГІСТР)  
MD pairwise deleted  
Marked correlations are significant at  $p < 0.05000$

Variable	Час	Задоволеність в вл.ж.	Незадоволеність ть собою	Задов.відносинами	Загал рівень КОСБ	Позит стосунк и	Автономія	Управл.оточе нням	Особ ріст	Ціли у житті	Самопринятт я	ПБ К Ріфф	Індекс БП	ПА	НА
Час	1.000000	-0.100614	-0.004969	-0.172973	-0.146345	0.023545	-0.058659	-0.133499	0.023575	-0.032232	-0.206763	-0.079722	-0.065635	-0.133726	0.214371

Час=2  
Spearman Rank Order Correlations (ЗагДанІМАГІСТР)  
MD pairwise deleted  
Marked correlations are significant at  $p < 0.10000$

Variable	Задоволеність в вл.ж.	Незадоволеність ть собою	Задов.відносинами	Загал рівень КОСБ	Позит стосунк и	Автономія	Управл.оточе нням	Особ ріст	Ціли у житті	Самопринятт я	ПБ К Ріфф	Індекс БП	ПА	НА
Задоволеність вл.ж.	1.000000	-0.259813	0.171604	0.855751	0.451191	0.160140	0.645950	0.448723	0.572574	0.685697	0.627912	0.709211	0.452098	-0.499449
Незадоволеність собою	-0.259813	1.000000	-0.393782	0.057002	-0.256390	-0.279599	-0.263137	-0.115296	-0.178236	-0.448288	-0.280042	-0.263986	-0.269179	0.427577
Задов.відносинами	0.171604	-0.393782	1.000000	0.722044	0.628181	0.254076	0.732063	0.363520	0.388511	0.653455	0.633657	0.636701	0.577625	-0.521366
Загал рівень КОСБ	0.855751	0.057002	0.722044	1.000000	0.484859	0.062281	0.670147	0.367288	0.465285	0.551462	0.567099	0.646104	0.466004	-0.365857
Позит стосунки	0.451191	-0.256390	0.628181	0.484859	1.000000	0.364588	0.623932	0.546634	0.497397	0.572325	0.733920	0.426168	0.389695	-0.465182
Автономія	0.160140	-0.279599	0.254076	0.062281	0.364588	1.000000	0.385843	0.553067	0.371758	0.503817	0.683618	0.386902	0.333465	-0.344174
Управл.оточенням	0.645950	-0.263137	0.732063	0.670147	0.623932	0.385843	1.000000	0.523385	0.720690	0.789997	0.569826	0.609203	0.524732	-0.488745
Особ ріст	0.448723	-0.115296	0.363520	0.367288	0.546634	0.553067	0.523385	1.000000	0.798918	0.578465	0.828625	0.511715	0.457081	-0.393484
Цілі у житті	0.572574	-0.178236	0.388511	0.465285	0.497397	0.371758	0.569826	0.798918	1.000000	0.599852	0.786575	0.419958	0.382507	-0.310272
Самоприняття	0.685697	-0.448288	0.633455	0.551462	0.572325	0.638817	0.720690	0.578465	0.599852	1.000000	0.816427	0.635170	0.541787	-0.522829
ПБ К Ріфф	0.627912	-0.280042	0.633657	0.567099	0.733920	0.683618	0.789997	0.828625	0.786575	0.816427	1.000000	0.648824	0.532871	-0.508119
Індекс БП	0.709211	-0.263986	0.636701	0.646104	0.426168	0.386902	0.609203	0.511715	0.418958	0.635170	0.646824	1.000000	0.740164	-0.546902
ПА	0.452098	-0.269179	0.577625	0.466004	0.389695	0.333465	0.524732	0.457081	0.382507	0.541787	0.532871	0.740164	1.000000	-0.529739
НА	-0.499449	0.427577	-0.521366	-0.365857	-0.465182	-0.344174	-0.488745	-0.393484	-0.310272	-0.522829	-0.508119	-0.546902	-0.529739	1.000000

Час=3  
Spearman Rank Order Correlations (ЗагДанІМАГІСТР)  
MD pairwise deleted  
Marked correlations are significant at  $p < 0.10000$

Variable	Задоволеність в вл.ж.	Незадоволеність ть собою	Задов.відносинами	Загал рівень КОСБ	Позит стосунк и	Автономія	Управл.оточе нням	Особ ріст	Ціли у житті	Самопринятт я	ПБ К Ріфф	Індекс БП	ПА	НА
Задоволеність вл.ж.	1.000000	-0.309495	0.409077	0.793772	0.336236	0.149010	0.526400	0.279607	0.169544	0.481752	0.399126	0.485397	0.406568	-0.235893
Незадоволеність собою	-0.309495	1.000000	-0.379568	0.067484	-0.237404	-0.142594	-0.176442	-0.005458	0.020377	-0.509033	-0.289614	-0.297711	-0.326658	0.200583
Задов.відносинами	0.409077	-0.379568	1.000000	0.586087	0.532159	0.281009	0.369054	0.250048	0.335606	0.454582	0.555563	0.424175	0.418389	-0.266455
Загал рівень КОСБ	0.793772	0.067484	0.586087	1.000000	0.340098	0.115392	0.441021	0.275045	0.261147	0.244500	0.345374	0.463037	0.406105	-0.121537
Позит стосунки	0.336236	-0.237404	0.532159	0.340098	1.000000	0.400048	0.589166	0.449596	0.427968	0.553323	0.782263	0.264555	0.122169	-0.388177
Автономія	0.149010	-0.142594	0.281009	0.115392	0.400048	1.000000	0.424026	0.284829	0.235595	0.432606	0.565131	0.225540	0.183171	-0.302793
Управл.оточенням	0.526400	-0.176442	0.369054	0.441021	0.589166	0.424026	1.000000	0.412163	0.507745	0.590672	0.768553	0.377022	0.389403	-0.327827
Особ ріст	0.279607	-0.005458	0.250048	0.275045	0.412163	0.284829	0.412163	1.000000	0.628410	0.492873	0.677879	-0.030783	0.240643	-0.185566
Цілі у житті	0.169544	0.020377	0.335606	0.261147	0.427968	0.235595	0.507745	0.628410	1.000000	0.536641	0.725788	0.045132	0.421675	-0.445835
Самоприняття	0.481752	-0.509033	0.454582	0.244500	0.553323	0.432606	0.590672	0.492873	0.536641	1.000000	0.826772	0.288587	0.307468	-0.397511
ПБ К Ріфф	0.399126	-0.289614	0.555563	0.345374	0.782263	0.565131	0.768553	0.677879	0.725788	0.826772	1.000000	0.269918	0.364921	-0.415240
Індекс БП	0.485397	-0.297711	0.424175	0.463037	0.264555	0.225540	0.377022	-0.030783	0.045132	0.288587	0.269918	1.000000	0.455075	-0.357039
ПА	0.406568	-0.326658	0.418389	0.406105	0.122169	0.183171	0.389403	0.240643	0.421675	0.307468	0.364921	0.455075	1.000000	-0.092109
НА	-0.235893	0.200583	-0.266455	-0.121537	-0.388177	-0.302793	-0.327827	-0.185566	-0.345835	-0.397511	-0.415240	-0.357039	-0.092109	1.000000

Активність=Так  
Spearman Rank Order Correlations (ЗагДанІМАГІСТР)  
MD pairwise deleted  
Marked correlations are significant at  $p < 0.10000$

Variable	Задоволеність в вл.ж.	Незадоволеність ть собою	Задов.відносинами	Загал рівень КОСБ	Позит стосунк и	Автономія	Управл.оточе нням	Особ ріст	Ціли у житті	Самопринятт я	ПБ К Ріфф	Індекс БП	ПА	НА
Задоволеність вл.ж.	1.000000	-0.291184	0.414089	0.748836	0.253261	0.349868	0.422459	0.287159	0.289432	0.525499	0.508474	0.469042	0.298558	-0.480085
Незадоволеність собою	-0.291184	1.000000	-0.410689	0.126744	-0.220585	-0.265096	-0.292414	-0.117675	-0.094215	-0.541007	-0.344999	-0.363253	-0.438321	0.707389
Задов.відносинами	0.414089	-0.410689	1.000000	0.608415	0.542723	0.428575	0.552242	0.278516	0.176138	0.510212	0.622483	0.537068	0.475668	-0.299804
Загал рівень КОСБ	0.748836	0.126744	0.608415	1.000000	0.335647	0.339540	0.444131	0.298703	0.259047	0.297576	0.496840	0.485551	0.250113	-0.099871
Позит стосунки	0.253261	-0.220585	0.542723	0.335647	1.000000	0.508451	0.562100	0.523217	0.506046	0.456710	0.807817	0.389604	0.275022	-0.244304
Автономія	0.349868	-0.265096	0.428575	0.339540	0.508451	1.000000	0.478794	0.353894	0.596944	0.738191	0.482122	0.361622	0.385297	
Управл.оточенням	0.422459	-0.292414	0.552242	0.444131	0.562100	0.478794	1.000000	0.292940	0.447216	0.434392	0.715346	0.322827	0.347271	-0.358821
Особ ріст	0.287159	-0.117675	0.278516	0.298703	0.523217	0.540418	0.292940	1.000000	0.448358	0.323622	0.667077	0.374677	0.220743	-0.217818
Цілі у житті	0.289432	-0.094215	0.176138	0.258047	0.506046	0.353894	0.447216	0.448358	1.000000	0.244178	0.606367	0.201487	0.174680	-0.265993
Самоприняття	0.525499	-0.541007	0.510212	0.297576	0.456710	0.596944	0.434392	0.323622	0.244178	1.000000	0.689657	0.415242	0.373613	-0.505095
ПБ К Ріфф	0.508474	-0.344999	0.622483	0.496840	0.807817	0.738191	0.715346	0.667077	0.606367	0.689657	1.000000	0.525648	0.407100	-0.383369
Індекс БП	0.469042	-0.363253	0.537068	0.485551	0.389604	0.482122	0.322827	0.374677	0.201487	0.415242	0.525648	1.000000	0.745783	-0.466085
ПА	0.298558	-0.438321	0.475668	0.250113	0.275022	0.361622	0.347271	0.220743	0.174680	0.373613	0.407100	0.745783	1.000000	-0.468231
НА	-0.480085	0.707389	-0.269804	-0.099871	-0.244304	-0.385297	-0.358821	-0.217818	-0.265993	-0.505095	-0.383369	-0.466085	-0.468231	1.000000

Активність=Ні  
Spearman Rank Order Correlations (ЗагДанІМАГІСТР)  
MD pairwise deleted  
Marked correlations are significant at  $p < 0.10000$

Variable	Задоволеність в вл.ж.	Незадоволеність ть собою	Задов.відносинами	Загал рівень КОСБ	Позит стосунк и	Автономія	Управл.оточе нням	Особ ріст	Ціли у житті	Самопринятт я	ПБ К Ріфф	Індекс БП	ПА	НА
Задоволеність вл.ж.	1.000000	-0.259184	0.606386	0.858855	0.445190	0.041013	0.679703	0.380457	0.352753	0.625344	0.561963	0.689603	0.502616	-0.316188
Незадоволеність собою	-0.259184	1.000000	-0.367429	0.050849	-0.321912	-0.201381	-0.213620	-0.011839	-0.202751	-0.432824	-0.277260	-0.226978	-0.187325	0.045653
Задов.відносинами	0.606386	-0.367429	1.000000	0.743356	0.574850	0.171431	0.597898	0.274395	0.396648	0.565419	0.590741	0.567131	0.496087	-0.478561
Загал рівень КОСБ	0.858855	0.050849	0.743356	1.000000	0.436775	0.023568	0.657159	0.373713	0.403405	0.466443	0.516544	0.623738	0.512622	-0.387358
Позит стосунки	0.445190	-0.321912	0.574850	0.436775	1.000000	-0.189556	0.560965	0.403216	0.351445	0.537867	0.635440	0.373292	0.198297	-0.469308
Автономія	0.041013	-0.201381	0.171431	-0.023568	0.189556	1.000000	0.283138	0.293445	0.168311	0.334622	0.492315	0.224726	0.205010	-0.270306
Управл.оточенням	0.679703	-0.213620	0.573965	0.657159	0.560965	0.283138	1.000000	0.514798	0.543930	0.741335	0.601257	0.638424	0.554969	-0.417636
Особ ріст	0.380457	-0.011839	0.274395											